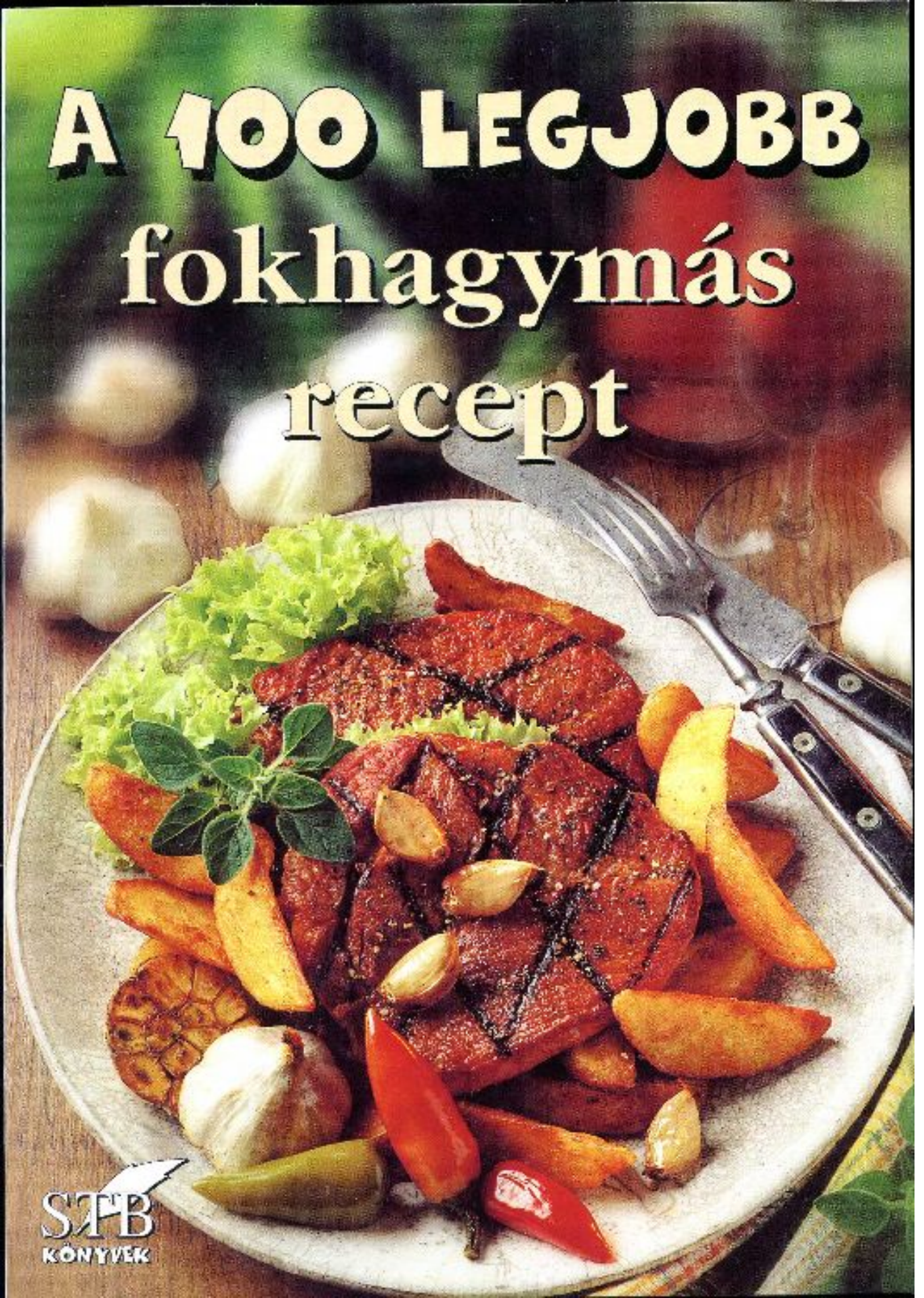
A 100 legjobb fokhagymás recept



STB KÖNYVEK

A 100 LEGJOBB

fokhagymás recept

A 100 LEGJOBB

Sorozatszerkesztő

Toró Elza

76. kötet

A 100 LEGJOBB

fokhagymás recept

STB Könyvek Könyvkiadó
Kistarcsa, 2004

A 100 LEGJOBB

fokhagymás recept

Sorozatszerkesztő: Toró Elza
Szerkesztette: Mózes István Miklós
A borítón lévő ételt elkészítette: Korpádi Péter
© Fényképezte: Patyi Árpád

ISBN 963 9266 78 7

© STB Könyvek Könyvkiadó Kft.
Felelős kiadó: Sajgó Miklós és Váradi Ferenc
Telefon: 06-30-9214-669
E-mail: kiado@stbkonyvek.hu
Honlap: www.stbkonyvek.hu

Megrendelhető postán:
STB Könyvek Könyvkiadó Kft.
2143 Kistarcsa, Pf. 27

Előszó

A fokhagyma eredeti hazája valószínűleg Közép-Ázsia volt, de igen ősi kultúrnövény Indiában, Kínában és Japánban is. Európában az olasz, a francia, a spanyol és a görög konyha is régóta használja (hozzánk Itáliából került, Mátyás király második felesége, Aragóniai Beatrix révén, a vöröshagymával együtt), de Csehországban, Szlovákiában, Ukrajnában, valamint a már említett Görögország mellett más balkáni országokban is kedvelik, termesztik. Ma már az egész világon nagyüzemileg termesztett kultúrnövény. Érdekes azonban, hogy míg Európában elsősorban hús- és kolbászáruk ízesítésére és az ételekben fűszerként használják, addig a keleti országokban sokszor nyersen is fogyasztják, sőt Kínában a fokhagyma fiatal virágzatából főzeléket is főznek. A kínai és a japán kertekben sokfelé dísznövény a fokhagyma egy változata, a pekingi fokhagyma.

Bár a magyar konyha ismeri és használja – sőt egyik jellegzetességének tartják sokan – a fokhagymát, mégis mintha mostohán bánnánk vele. Ámbár lehet, hogy csak a régi ismeretek feledésbe merüléséről van szó, hiszen mi magyarok is ettük valamikor nyersen, párolva, sütve, savanyítva stb.

Mostani válogatásunkban száz igen jó fokhagymás receptet adunk közzé, azzal a nem titkolt szándékkal, hogy bebizonyítsuk: a fokhagyma nem csak ízesítő fűszer, hanem kiváló alapanyag finom ételek készítéséhez.

Kipróbálásukhoz igen jó étvágyat kíván

A SZERKESZTŐ

Fokhagyma és tudomány

A fokhagyma (Allium sativum) a liliomfélék családjába tartozik, s rokona a vöröshagymának (Allium cepa). A növény föld alatti hagymája több rétegű hártyás burokban több sarjhagymát foglal magában. A hagyma mintegy 64% vizet, 5% fehérjét, 0,2% növényi zsiradékot, 30% szénhidrátot tartalmaz, tápértéke 540 kJ/100 g. Farmakológiailag hatásos alkotórészei a fokhagymaolaj, az alliin és az allicin. Ez utóbbi 1:125 000-hez való hígításban is gátolja a Gram-pozitív és Gram-negatív baktériumok (főleg a sztafilokokkuszok, sztreptokokkuszok és a tífuszbaktériumok) szaporodását, tehát antibiotikumnak tekinthető. Az újabb kutatások szerint a fokhagymának rovarölő hatása is van, mely a fokhagymaolajban levő diallil- di- és triszulfidoknak köszönhető.

A fokhagyma jellegzetes illata – egyesek szerint „szaga" – a benne levő fokhagymaolajra vezethető vissza. Ez az éterikus olaj a fokhagyma vagy a belőle készített étel elfogyasztása után a bőr pórusain újra kiválik.

Fokhagyma és történelem

Ötezer évvel ezelőtti babiloni ékírások már említik a fokhagymát, és az óegyiptomi papiruszokon is megtaláljuk. A piramisok építését végző munkások (áradástól az ár levonulásáig a parasztok segédmunkát végeztek az építkezéseken, s munkájukért cserébe gabonát kaptak a fáraótól) és a szakmunkások (kőfaragók, szobrászok, festők) élelmezésében a kenyér mellett a nyers fokhagyma volt a legnagyobb tétel. Az egyiptomi papiruszok már bélfertőtlenítő szerként is említést tesznek a fokhagymáról. A Corpus Hippokraticumban (i. e. 450), Dioszkoridész De Materia Medica (i. e. 100) művében, valamint Nagy Károly Capitulariumaiban szintén találunk a fokhagyma gyógyászati célú alkalmazásairól leírásokat. A római katonák is szívesen fogyasztották, mivel úgy tartották, hogy a fokhagyma növeli a bátorságot, harci kedvet.

A középkortól kezdve – gyógyászati alkalmazásain túl – a fokhagyma már ördögűző, a gonoszt távol tartó szer is. Erdély eldugott falvaiban ma is (mint Bram Stoker Drakula című, híressé vált művében) fokhagymakoszorúkat akasztanak a ház bejárata és az ablakok köré, hogy a rontástól, a gonosz kísértő lelkektől megóvják a lakókat.

A történelem fintora talán, hogy ma már bizonyított tény: a fokhagyma fertőtlenít, számos betegséget gyógyít, és enyhíti az öregedéssel járó panaszokat.

Fokhagyma és egészség

Nagy mennyiségű fokhagymát dolgoz fel jelenleg is a gyógyszeripar. A fokhagymából készített kivonatok igen erős baktérium- és gombaölő hatásúak. A fokhagymalé és az ún. fokhagymagyöngy a bélbetegségek, keringési zavarok orvoslásában sok esetben eredményesen alkalmazható. Az utóbbi két évtizedben az orvostudomány a fokhagyma allicinjét sikerrel használja fel egyes szívbetegségek gyógyszereként is. Legutóbb pedig igen komoly kutatások folynak a fokhagymának a rákbetegségek megelőzésében és gyógyításában, valamint az AIDS kezelésében való alkalmazására. Az orvostudomány ezeken a területeken is eredményeket tud már felmutatni.

Ma már számos, fokhagymából készült gyógyhatású ital, kivonat, kapszula, pirula stb. kapható, amelyeknek fogyasztása – készítőik szerint, s nem is alaptalanul – segíti az egészség megőrzését, csökkenti az öregedéssel járó kóros tüneteket.

Nem csodaszer a fokhagyma, de mértékletes fogyasztása tényleg segíti az egészség megőrzését.

Akinek azonban valamiféle betegsége van, feltétlenül kérje ki orvosa véleményét a fokhagyma fogyasztásával kapcsolatban!

Keresőszolgálat

Akit bővebben érdekel a téma, és lehetősége van az internetet használni, keresse fel az alább felsorolt webhelyeket.

Magyarul:

• A Szíverősítők a kertből című cikk második részében a fagyöngyről és a fokhagymáról olvashatunk a Vital nevű internetes újságban:

http://www.vital.hu/themes/sick/fagyongy1.htm

• A Hölgyvilág internetes újság is foglalkozik a fokhagymával az Egészség című cikkében:

http://www.holgyvilag.hu/main2.php?pos=1_5_2&cikk=2648

• Az oxigén-szabadgyökök szervezetkárosító hatásáról olvashatunk az alábbi weboldalon, és természetesen szóba kerül a fokhagyma mint a védekezés egyik eszköze:

http://konyha.20m.com/1oxige.html

• Fűben, fában orvosság a címe annak a cikknek, amelyet az alábbi címet beírva olvashatunk:

http://www.poli.hu/poli/iskelet/peszter/97nov/fubenfa.htm

• A fokhagyma–galagonya–fagyöngy kapszuláról olvashatunk a Házipatika internetes híradó oldalán:

http://www.webmd.hu/store/product?pid=792

• Több fokhagymás receptet is találunk az Étterem.hu internetes oldalán, mely az egészséges táplálkozással foglalkozik:

http://www.etterem.hu/index.php?taplalkozas=1

• A Vitalitás.hu Egészség-ismerettár című oldalán sok hasznos dolgot olvashatunk – többek között a fokhagymáról is:

http://www.vitalitas.hu/konyvek/verer/verer14.htm

• A hagyományos gyógyszer – a fokhagyma címmel olvashatunk egy cikket az alábbi oldalon:

http://www.nyugatijelen.com/archiv/2003/2003%20januar-/jan.%2023%20csutortok/j4.html

Angolul:

• Az alábbi weboldalon a fokhagyma általános gyógyhatásairól olvashatunk, és egy egészségmegőrző készítmény receptjét találjuk.

http://mama.essortment.com/garlicalternati_pok.htm

• http://garlicmedicine.com – itt szintén sok hasznos ismeretet kapunk a fokhagyma egészségmegőrző és gyógyhatásairól, és ha tovább böngészünk a webhelyen, akkor olyan nagyszerű dolgokról olvashatunk, mint például arról, mire jó a fokhagymás forró fürdő.

• http://www.rdi.gpo.or.th/NetZine/V3N42/gar lic.htm – a GarliCare™ nevű, fokhagyma-hatóanyagokat tartalmazó tablettáról olvashatunk.

• Hogyan tehetjük ellenállóvá a betegségekkel szemben gyermekünket? Itt sok más, hasznos tudnivaló között szó esik a fokhagymáról is.

http://www.healthychild.com/database/herbal_medicine_strengthening_a_child_s_resistance_to_illness.htm – (természetesen egybe kell írni, ami itt a könyvben két sorra törik).

• A rákbetegségek ellen folytatott küzdelem, illetve a megelőzés kérdéseivel foglalkozó The Cancer Project nevű szervezet honlapjának az alábbi oldalán egy jó fokhagymás receptet kapunk:

http://www.cancerproject.org/medicine/fiber_recipe28. html

• http://www.expresschemist.co.uk/product_2365_LIQ 2365.html – ezen a weblapon egy fokhagymából készült kanalas gyógyszerről kapunk információt – és akár meg is rendelhetjük.

• Hogyan lett a fokhagymából gyógynövény? – erről olvashatunk ezen a weblapon:

http://china.9c9c.com/Culture/Chinese_Medicine/Herbal_Medicine/topic_1225.html

Fokhagymás konyhatechnika

Ha fűszerként használjuk, a kisebb méretű, közönséges fajtából vásároljunk, ennek íze a legmarkánsabb. Ha ételt készítünk belőle, akkor inkább a szép nagy, már-már almaméretű fajtából vegyünk, ennek húsa zsengébb, íze nem olyan erős, mint a parasztos fajtáé.

Ha sok fokhagymánk van, a hűtőszekrény alsó polcán, a zöldséges dobozban tárolhatjuk, de mindig szellősen, mert megpenészedik a lezárt dobozban vagy műanyag zacskóban. Persze, túl sokáig így sem tárolható, mert sarjadzásnak indul. Jó megoldás, ha a megtisztított gerezdeket befőttesüvegbe tesszük, és olajat öntünk rá, hogy teljesen ellepje, a hűtőszekrényben így akár 1–2 hónapig is eláll. Falun, kertes háznál viszont legcélszerűbb az ősi módon, az eresz alatt (tehát esőtől, hótól védett helyen), pajtában stb. felfűzve kiakasztani.

A fokhagymát nem lehet zsíron, olajon úgy pirítani, mint testvérét, a vöröshagymát, ugyanis megkeseredik. Néhány étel készítésénél előírják ugyan, de tudnunk kell, hogy ez sohasem pirítást, csak párolást jelent! Ha meg akarjuk pirítani a fokhagymát, akkor előbb alaposan meg kell párolni.

Ha sült fokhagymát készítünk, nem érdemes gerezdekre szedni, és külön-külön bajlódni a hámozással. Vágjuk le a hagyma csúcsos végét úgy, hogy a gerezdek húsa kilátsszon, állítsuk a hagymát egy alufólia-darabra, locsoljuk meg kevés olajjal (ha fűszerezni kell, azt is ilyenkor szórjuk rá), majd csináljunk batyut, és úgy tegyük a forró sütőbe. Először 10–12 percig így pároljuk (a hagyma méretétől, mennyiségétől függ a szükséges idő), majd kibontjuk a fóliát, és pár percig (de csak pár percig!) pirítjuk, míg itt-ott kezd színesedni. Azután, akár megvárjuk, míg kihűl, és akkor kézzel, vagy forrón, két villa segítségével kinyomkodjuk a gerezdeket a héjukból. Az üres héj egyben marad, mint egy virág.

Talán meglepő, de a fokhagymát is lehet fűszerezni. Erre természetesen akkor van szükség, ha magát a hagymát fogyasztjuk, és nem fűszerként használjuk. A fokhagymához legjobban illő fűszer a kakukkfű, ez emeli ki, kerekíti ki legjobban az ízét. Használhatunk még szurokfüvet (oregánót) és bazsalikomot is. Minden esetben az a fontos, hogy mértékkel fűszerezzük, nehogy a fűszer elnyomja a fokhagyma jellegzetes, pikáns aromáját.

Sült fokhagyma

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 egész fokhagyma (szép nagy fejek) • só
- szárított kakukkfű vagy oregánó • olívaolaj.

A fokhagymák laza papírhéját lehúzzuk, s a hegyes végüket levágjuk, hogy a hagymagerezdek „húsa" látszódjon. Tűzálló tálra rakjuk, és olajjal meglocsoljuk. Rászórjuk a fűszereket, alufóliával letakarjuk, és előmelegített sütőbe toljuk. Mintegy 10 percig pároljuk, majd levesszük a fóliát, és pár percig tovább sütjük a hagymákat, hogy szép sárgák és puhák legyenek. Hagyjuk kihűlni, majd a gerezdeket kinyomkodjuk a héjukból. Friss franciakenyér-szeletekre téve kínáljuk. Hideg húsokhoz is kiváló.

Skordalia

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4–6 személyre:

- 45 dkg krumpli • 3 nagy fej fokhagyma
- 1–1,2 dl szűz olívaolaj • 2 kiskanál citromlé (vagy fehér borecet) • őrölt bors • só.

A krumplit héjában megfőzzük, majd ha kihűlt, lehámozzuk és áttörjük. A megtisztított fokhagymát sóval pépesre zúzzuk, hozzáadjuk az áttört főtt krumplihoz, majd az olajat fokozatosan hozzáadva, lágy péppé dolgozzuk. Végül hozzáadjuk a citromlevet, és ízesítjük a borssal. Melegen és hidegen egyaránt kínálhatjuk, kenyérre, kétszersültre, gabonafelfújt-szeletre kenve kiváló reggelire, uzsonnára.

Sült fokhagyma kecskesajttal

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 cikk fokhagyma • 20 szem olívabogyó
- 1,75 dl szűz olívaolaj • 25 dkg kecskesajt
- 2 ágacska rozmaring • őrölt bors.

Az olajat serpenyőbe öntjük, beletesszük a megtisztított fokhagymagerezdeket és az olívabogyókat. Egészen kis lángon, mintegy 10 percig hevítjük – az olajnak nem szabad forrnia –, amíg a fokhagyma egészen puha lesz. A kecskesajtot frissen (durvára) őrölt borsba forgatjuk, a tálalótál közepére helyezzük, köré öntjük a langyosra kihűtött olívaolajat, majd körberakjuk a fokhagymával meg az olívabogyókkal. Friss kovászos kenyeret (ezzel mártogatjuk ki a levét) és Cabernet vörösbort kínálunk hozzá.

Fokhagymás-chilis mártogatós

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,2 dl szűz olívaolaj • 0,6 dl balzsamecet
- maréknyi friss, vágott bazsalikom
- 1–2 kiskanál szárított, aprított piros chili
- 10 gerezd fokhagyma • só.

A megtisztított, vékonyra szeletelt fokhagymát kerámia- vagy üvegtálban összekeverjük a többi hozzávalóval, és negyedórát állni hagyjuk. Friss kovászos kenyérrel mártogatva fogyasztjuk.

Sült fokhagymás borsópüré pirítós kenyéren

Elkészítési idő: 25 perc + érlelés

Hozzávalók 6–8 személyre:

- 1 kovászos kenyér (baguette-forma)
- 0,6 dl extra szűz olívaolaj
- 2–3 nagy fej fokhagyma
- 30 dkg parmezán sajt
- 30 dkg zöldborsó (mirelit is lehet)
- 2 kiskanál citromlé
- Garli Garni (fokhagymás fűszerkeverék).

A hosszú kenyeret 24 ferde szeletre vágjuk, és egy rétegben nagy tepsibe rakjuk. A tetejüket vékonyan megkenjük olajjal, és megszórjuk a fűszerkeverékkel (vagy helyette sóval, borssal). Előmelegített sütőbe toljuk, és közepes tűznél 5 percig pirítjuk. Azután kivesszük, és rácsra szedjük, hogy kihűljön.

A borsópürét előző nap készítjük el, behűtve érleljük, és a felhasználás előtt egy órával kivesszük a hűtőből. A fokhagymát gerezdekre szedjük, a száraz, papírszerű héját lehúzzuk, de a bőrszerű, vastagabbat meghagyjuk. Alufóliára rakjuk, és a széleit szorosan feltekerjük. Közepesen forró sütőben 10–15 percig sütjük, ezalatt a fokhagyma megpuhul. A fóliát felnyitjuk, és hagyjuk kihűlni a fokhagymát. Azután a gerezdekről lehúzzuk a bőrt, majd a hagymát megszórjuk bőven reszelt parmezánnal.

A zöldborsót vízben puhára főzzük, majd robotgépben, még melegen összepürésítjük a sajtos fokhagymával, a citromlével, 1 evőkanál olajjal és a fűszerkeverékkel (vagy sóval, borssal). Tálaláskor mindegyik kenyérszeletre egy púpozott evőkanál pürét kenünk, megkenjük a maradék olívaolajjal, és befedjük a sajtkéssel vékony szeletekre vágott, maradék parmezán sajttal. Forró citromos teával kiadós és finom reggeli, de előételként is fogyaszthatjuk.

Sült paradicsom olívabogyóval és fokhagymával

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 érett, de kemény paradicsom
- 6 szem eltett fekete olívabogyó
- 4 nagy gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 mokkáskanál só
- őrölt bors.

Egy tűzálló tálat kikenünk olívaolajjal, és az aljára rakjuk a kisujjnyi vastag szeletekre vágott paradicsomot. A kimagozott olívabogyókat és a megtisztított fokhagymagerezdeket vékony szeletekre vágjuk, majd egy tálban összekeverjük a maradék olajjal, és sóval, borssal ízesítjük. A keveréket rákenjük a paradicsomszeletekre, majd a tálat forró sütőbe toljuk, és 10 percig sütjük.

Előételként kínáljuk.

Fokhagymás garnéla

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg tisztított garnéla vagy más apró tengeri rák
- 10 dkg sótalan vaj • 4–6 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál olívaolaj • 0,6 dl fehérbor • 1 citrom.

Széles serpenyőben megolvasztjuk a vajat, hozzáadjuk a finomra vágott fokhagymát, az olajat és a bort. Közepes tűzön forraljuk, majd beletesszük a rákokat. Csak addig főzzük, amíg rózsaszínűek lesznek. Ráfacsarjuk a citromot, és felszolgáljuk. Kovászos franciakenyérrel nagyon finom.

Fokhagymás tavaszi tekercsek citromszósszal

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 36 fokhagymagerezd • 1,5 dl zöldcitromlé
- 2 chilipaprika, finomra vágva
- 2 kiskanál cukor • 5 dkg szeletelt vízigesztenye
- 35 dkg darált hús • 5 szál zöldhagyma
- 5 dkg reszelt sárgarépa • 1,1 dl halszósz
- 25 dkg vékonyra szelt kínai kel
- 18 tavaszitekercs-tészta (won-ton) • őrölt bors
- só • a sütéshez olaj.

A szósz készítéséhez 20 fokhagymagerezdet összeturmixolunk a citromlével, a halszósszal és a cukorral, majd félretesszük.

A maradék fokhagymát igen apróra vágjuk, és egy tálban jól összedolgozzuk a szeletelt vízigesztenyével és a további összetevőkkel. Kukoricakeményítővel vékonyan beszórt deszkára teszünk egy won-ton tésztát, az egyik szélét megnedvesítjük, majd 2 evőkanál tölteléket halmozunk a közepére. A széleit behajtva, feltekerjük. Az elkészült tekercseket nedves konyharuhával letakarjuk. Egy nagy serpenyőben (wokban) felhevítjük az olajat, és szép aranyszínűre sütjük benne a tekercseket. Egyszerre 3–4 tekercset sütünk, hogy az olaj ne hűljön vissza. Rácsra szedjük, hogy a fölösleges olaj lecsöpögjön. Salátalevelekre téve, ecetes sárgarépával és zöldhagymával körítve kínáljuk. A szószt külön tálkákban adjuk mellé.

Fokhagymás pirított tökmag

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók:

- 2 csésze friss tökmag • 2 kiskanál olívaolaj
- 1 mokkáskanál pirospaprika • 1,5 kiskanál Garli Garni (vagy más fokhagymás fűszerkeverék).

A félbevágott tökökből egy nagyobb kanállal kivájjuk a magokat. A magok közül a rostokat eltávolítjuk. Nem mossuk meg a magokat, mert a ragadós nedvbe kell beletapadjanak a fűszerek. Egy tálban alaposan összekeverjük a magokat a fűszerekkel, az olajjal, majd száraz sütőlapra terítjük, és előmelegített sütőben, közepes tűznél addig sütjük, amíg a magok világossárgára pirulnak. Sütés közben kétszer-háromszor átforgatjuk a magokat, hogy egyenletesen piruljanak.

Finom rágcsálnivaló házimozizáshoz, beszélgetéshez, sörözéshez, de zöldsalátákra is szórhatjuk.

Rizsborban főtt fokhagymás kagyló

Elkészítési idő: 25 perc + áztatás

Hozzávalók 6 személyre:

- 1,5 kg friss kagyló
- 12 gerezd fokhagyma
- 5 dl szaké • 4 szelet friss gyömbérgyökér
- 2 ágacska kínai petrezselyem • őrölt bors.

A megtisztított kagylókat főzés előtt 1 óráig hideg vízben áztatjuk, azután lecsöpögtetjük. A megtisztított fokhagymacikkeket vékonyra szeleteljük. A kagyló kivételével a hozzávalókat lábosba tesszük, és felforraljuk. Beletesszük a kagylót, közepesre állítjuk a lángot, és addig főzzük, míg a kagylók kinyílnak (maximum 5–6 perc). A kagylókat (amelyek nem nyíltak ki, kidobjuk!) a tálalótálba tesszük és rámerjük a főzőlevet.

Főtt rizzsel, spenótsalátával, és még több szakéval tálaljuk.

Francia fokhagymaleves

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 24 gerezd fokhagyma • 8 friss zsályalevél
- csipetnyi sáfrány • 4 szelet pirítós kenyér
- 2 evőkanál olívaolaj • 10 dkg reszelt sajt • só.

Egy lábosban felforralunk 1,2 l vizet, majd 1–2 kiskanál sót adunk hozzá, és beletesszük a zsályaleveleket meg 22 gerezd megtisztított fokhagymát. Lassú tűzön 15 percig főzzük, majd kivesszük a zsályát és a fokhagymát. A fokhagymát villával összetörjük, vagy fokhagymapréssel áttörjük, azután visszatesszük a levesbe. Hozzáadjuk a sáfrányt, és fedő alatt, lassú tűzön még pár percig forraljuk. A maradék fokhagymagerezdeket félbevágjuk, és bedörzsöljük velük a pirítós kenyereket. A szeleteket olívaolajba mártjuk, megszórjuk reszelt sajttal, és 1–2 percre forró sütőbe tesszük, amíg a sajt kezd felhólyagzani. Tálaláskor a tányérokba egy-egy szelet pirítóst teszünk, és arra merjük a forró levest. Végül a tetejét megszórjuk a maradék reszelt sajttal.

Mrs. Garlic fokhagymalevese

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 gerezd fokhagyma
- 2 nagy fej édes vöröshagyma
- 6 dl csirke alaplé (kockából is jó)
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 kiskanál friss kakukkfű
- 1 evőkanál finomra vágott bazsalikom
- csipetnyi cayenne-i bors
  (lehet több is, ha csípősen szeretjük).

A megtisztított vörös- és fokhagymát vékony szeletekre vágjuk, majd a felhevített olívaolajon, fedő alatt lassú tűzön üvegesre pároljuk (maximum 25 perc). A megpárolt hagymát konyhai gépben pürésítjük a kakukkfűvel és 1,5 dl csirke alaplével. Lábosba öntjük, hozzáadjuk a többi alaplevet is, és 20 percig lassú tűzön forraljuk. Azután hozzáadjuk a cayenne-i borsot és a bazsalikomot, elkeverjük, és még két percig főzzük. Előmelegített levesestálba merjük, és forrón tálaljuk.

Fokhagymás bárány-barbecue zöld ágyon

Elkészítési idő: 80 perc + 1 nap pácolás

Hozzávalók 6–8 személyre:

- fél bárányomb;

a pácoláshoz: 10 gerezd, apróra vágott fokhagyma
- 2,2 dl olívaolaj • 2,2 dl vörösbor (Cabernet)
- egy marék friss rozmaring • őrölt bors • só;

az öntethez: 1,5 dl fokhagymás ecet
- 1 evőkanál fokhagymapor • őrölt bors • só;

a salátához: 1 kg vegyes zöldsaláta (Eisberg-saláta, kínai kel, francia kel, fehér káposzta – mindenből a zsengéje, tehát a „szíve") • 1–2 fej retek, felszeletelve (ha nincs, jó helyette a káposztá torzsája)
- 15 dkg áfonya, 10 dkg pörkölt földimogyoró (a belső, piros héjával együtt, félbe morzsolva)
- 20 dkg morzsolt márványsajt;

a sütéshez: egy csokor rozmaring.

A pácoláshoz valókat összekeverjük, és bekenjük vele a kicsontozott, szétterített bárányomb ot. Egy napig hagyjuk a pácban, közben 3–4 alkalommal megforgatjuk. A pácolás napján összekeverjük az öntethez valókat, majd lefedjük, és a hűtőbe tesszük, hogy az ízek jól összeérjenek. Másnap előkészítjük a kerti rostsütőt, „beizzítjuk", és amikor már jó faszénparazsunk van, a rácsra terítjük a bárányombot. Sütés közben a pácba mártott rozmaringcsokorral gyakran megkenjük a húst. Amíg sül (megfordítjuk többször, hogy szépen piruljon), összekeverjük a salátához valókat, elosztjuk a tányérokon, és megöntözzük a dresszinggel. A szépen megsült bárányombot éles késsel felszeleteljük, és a salátára tesszük. Friss, finom franciakenyeret kínálunk hozzá, és jó sok sört. Jó étvágyat!

Fokhagymás bélszínszeletek

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 szép (2,5 cm vastag) bélszínszelet
- 6 gerezd fokhagyma • 5 dkg vaj
- 2 evőkanál szűz olívaolaj
- 2 evőkanál finomra vágott petrezselyemzöld
- 1 evőkanál finomra vágott salotta-hagyma
- 1 evőkanál morzsolt kakukkfű
- 3 cl konyak • őrölt bors • só.

A megmosott, szárazra törölt bélszínszeleteket húskalapáccsal 1,5 cm vastagságúra verjük, majd mindkét oldalukat bedörzsöljük sóval és borssal. A megtisztított fokhagymagerezdeket felaprítjuk. Egy nagy serpenyőben felhevítjük az olajat és 1 evőkanál vajat, s amint barnulni kezd, rátesszük a bélszínszeleteket, és mindkét oldalukat 2 percig sütjük (2 szeletet tudunk egyszerre sütni). A hirtelen sült szeleteket tányérra tesszük, és melegen tartjuk. A serpenyőből kiöntjük a zsiradékot, csak kb. 1 evőkanálnyit hagyunk benne. Visszatesszük a tűzre, rádobjuk a fokhagymát, a salottát meg a zöldfűszereket, és fél percig pároljuk. Azután hozzáadjuk a konyakot és a többi vajat, mérsékeljük a tüzet, és kevergetve besűrítjük a mártást. A kész mártást a húsra öntjük, és úgy tálaljuk.

Pirítottburgonya-köret illik hozzá, és zamatos, testes vörösbor.

Szerelmesek szelete

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 2 személyre:

- 2 szép bélszínszelet • 4 gerezd fokhagyma
- 1 dl marhahúsleves • 4 evőkanál szűz olívaolaj
- 2 evőkanál brandy • 0,5 dl tejszín • őrölt bors • só.

A megmosott, leszárított bélszínszeleteket sóval, borssal bedörzsöljük. Nagy serpenyőben felhevítjük az olajat, és a hússzeletek mindkét oldalát 4–5 percig sütjük rajta. Előmelegített tálra tesszük, és melegen tartjuk. A fölösleges zsiradékot kiöntjük a serpenyőből, és csak egy evőkanálnyit hagyunk benne. Rátesszük az apróra vágott fokhagymát, és világossárgára pirítjuk. Ekkor hozzáöntjük a húslevest (kockából is készíthetjük, jó sűrű legyen) és a brandyt. Közepesre vesszük a lángot, és kevergetve hozzáöntjük a tejszínt. A kész mártást a hússzeletekre öntjük, frissen őrölt borsot szórunk rá, és azon melegében tálaljuk.

Tormás burgonyapürét adunk hozzá köretnek.

Fokhagymás csirke adobo

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,6 kg csirkehús (egész csirke vagy mell, comb)
- 1,2 dl alma- vagy borecet • 10–12 gerezd fokhagyma
- 1,2 dl szójaszósz • őrölt bors • 2 dl olívaolaj • só.

Az adobo jellegzetes filippino-étel, tulajdonképpen ecetes hús, melynek készítéséhez a miénknél jóval gyengébb, de ízesebb bor- vagy almaecetet használnak. A Fülöp-szigeteken bőségesen használják a fokhagymát. E recept előnye az alacsony zsírtartalom és a különlegesen finom íz. Akik erős diétát tartanak, húzzák le a csirke bőrét is. Az olajat felhevítjük egy nagy serpenyőben, és körbepirítjuk a csirkét. Azután a zsiradékot leöntjük alóla. A hús alá öntjük az ecetet, a szójaszószt, 1 dl vizet, hozzáadjuk a félbevágott fokhagymagerezdeket, ízesítjük őrölt borssal, sózzuk, majd lefedjük, és legalább 30 percig egészen kis tűzön pároljuk. Közben egyszer megfordítjuk a húst.

Párolt rizsköretet adunk hozzá, amit meglocsolunk a csirke szaftjával.

Kapros-tejszínes fokhagymamártás

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók:

- 2 fej fokhagyma
- 2 dl tejszín • fél csokor kapor
- 1 evőkanál kristálycukor • 1 kiskanál olívaolaj.

A megtisztított, gerezdekre szedett fokhagymát 15×15 cm-es alufólia közepére tesszük. Rászórjuk a cukrot, megöntözzük az olajjal, majd a fólia csücskeit felhajtva, kis batyut készítünk. Forró sütőbe tesszük, 10–15 percig sütjük, majd fokhagymaprésen áttörjük. Serpenyőben felmelegítjük a tejszínt, hozzáadjuk a fokhagymakrémet, rászórjuk a finomra vágott kaprot, és 1–2 perc alatt összeforraljuk. Bárány- és marhahúshoz, de akár sült csirkéhez is kiváló.

Tzaziki (görög saláta)

Elkészítési idő: 15 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 nagy kígyóuborka (kb. 50 dkg) • 4 dl joghurt
- 2 evőkanál olívaolaj • 1 csokor kapor
- 4–5 cikk fokhagyma • ecet • só.

Az uborkát meghámozzuk, kis kockákra vágjuk, és besózzuk. Tíz percig állni hagyjuk, amíg levet ereszt, majd lecsöpögtetjük, és elkeverjük az összevágott kaporral, zúzott fokhagymával meg a pár csepp ecettel ízesített, olajjal összekevert joghurttal. Pár óráig hűtőben érleljük. Mindenféle húsételhez adhatjuk, de friss kenyérrel, péksüteménnyel reggelire és napközbeni étkezésre is kiváló.

Sült bárányborda articsókával és hagymával

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg bárányborda • 60 dkg articsóka
- 4 közepes fej vöröshagyma • 17 gerezd fokhagyma
- 1,2 dl csirkehúsleves • 3 evőkanál extra szűz olívaolaj
- 1 dl étolaj • 2 kiskanál szárított szurokfű (oregánó)
- 1 citrom • őrölt bors • só.

A megtisztított articsóka kétharmadát ujjnyi vastag cikkekre vágjuk, és forrásban levő, sós vízben pár percig előfőzzük. Szitakanállal kivesszük, és félretesszük. A maradék articsókát negyedekbe vágjuk, és citrommal

bedörzsöljük. Egy serpenyőben felhevítjük az olívaolajat, megfonnyasztjuk rajta a megtisztított, finomra vágott vöröshagymát, rádobjuk a vékony szeletekre vágott fokhagymát, a citrommal bedörzsölt articsókát, ízesítjük sóval és borssal, majd puhára pároljuk. Az étolajon körbepirítjuk a bárányborda, majd kivesszük, és a zöldségekre tesszük. Aláöntjük a húslevest, forró sütőbe toljuk, és készre pároljuk-sütjük.

Pácolt fokhagymás csirke

Elkészítési idő: 70 perc + pácolás

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg-os csirke • 1 fej vöröshagyma
- 6 gerezd fokhagyma • 2 dl kefir vagy joghurt
- 1 kis doboz sűrített paradicsom • 1 dl olaj
- 1 evőkanál ételízesítő • majoránna • őrölt bors.

A megtisztított vöröshagymát lereszeljük, a szintén megtisztított fokhagymagerezdeket sóval szétnyomkodjuk, majd összekeverjük az olajjal, a kefirrel és a paradicsompürével. Hozzáadjuk az ételízesítőt, ízlés szerint majoránnával és borssal is ízesítjük.

A megtisztított, feldarabolt csirkét beleforgatjuk a páckeverékbe, majd lefedjük, és egy napig a hűtőben érleljük. (Közben 2–3 alkalommal megforgatjuk.) A készre pácolt húsdarabokat olajjal kikent tepsibe vagy tűzálló tálba rakjuk, ráöntjük a páckeveréket, és alufóliával letakarva, forró sütőbe toljuk. Fél óra múlva levesszük a fóliát, a lángot közepesre mérsékeljük, majd így sütjük tovább, amíg szép piros, ropogós lesz (20–30 perc).

Bármilyen, húshoz adható körettel tálalhatjuk.

Fokhagymás sajtkrém

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók:

- 1 fej fokhagyma
- 15 dkg tejszínes sajtkrém.

A megtisztított, gerezdekre szedett fokhagymát 15×15 cm-es alufólia közepére tesszük, a széleit felhajtjuk, és batyukként összenyomjuk. Forró sütőben 10 percig sütjük, majd kibontjuk, és a sült fokhagymát áttörjük. Ha kihűlt, összedolgozzuk a tejszínes sajtkrémmel.

Pirítós kenyérre vagy friss kenyérre, zsemlére kenve fogyaszthatjuk.

Téli fokhagymakrém-leves

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 nagy fej fokhagyma
- 25 dkg krumpli
- 2 evőkanál ételízesítő
- 5 dkg száraztészta (nagykocka vagy cérnametélt)
- 1 evőkanál olaj
- fél mokkáskanál morzsolt kakukkfű • só.

A krumplit folyó víz alatt jól megsikáljuk, majd kisebb kockákra vágjuk (héjastól!). Fazékba tesszük, 7 dl hideg vizet öntünk rá, hozzáadjuk az ételízesítőt, és főni tesszük. Külön edényben, sós vízben feltesszük főni a

száraztésztát is. Begyújtjuk a sütőt, és nagy lángon felforrósítjuk. Megtisztítjuk, gerezdekre szedjük a fokhagymát, 20×20 cm-es alufólia közepére rakjuk, meglocsoljuk az olajjal, rászórjuk a morzsolt kakukkfüvet, majd a fólia csücskeit felhajtjuk, batyut formálva. Sütőlapra vagy rácsra tesszük, és a forró sütő középső polcára helyezzük. Mintegy 10 percig sütjük. Azután fokhagymaprésen áttörjük, és a főtt krumplival meg annak a levével együtt összeturmixoljuk. Levesestálba merjük, hozzáadjuk a kifőtt tésztát, és azon melegében tálaljuk. (Főtt tészta helyett vajon pirított zsemlekockát is adhatunk, ekkor a zsemlekockákat elosztjuk a tányérokon, és rámerjük a forró krémlevest.)

Burgonyás fokhagymakrém

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Hozzávalók:

- 40 dkg burgonya
- 2 dl fehér borecet
- 1 dl olívaolaj
- 8 gerezd fokhagyma
- fekete olívabogyó • só.

A megtisztított fokhagymagerezdeket egy éjszakára beáztatjuk a borecetbe. A meghámozott burgonyát sós vízben megfőzzük, majd lecsepegtetjük, és a beáztatott fokhagymával együtt áttörjük. Hozzáadunk az ecetes léből 4 evőkanálnyit, elkeverjük az olajjal, majd pár szem olívabogyóval díszítve tálaljuk.

Friss fehér kenyérrel fogyasztjuk, vagy húsételekhez körítésként adjuk.

Keleti bárányragu

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg bárányhús • 15 dkg báránycsont
- 2 fej vöröshagyma • 4 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál vaj • 1 mokkáskanál chilipor
- 1 mokkáskanál őrölt koriander • 1 babérlevél
- 1 mokkáskanál borsoskömény • 1 dl joghurt
- fél mokkáskanál kardamom • késhegynyi szerecsendió
- fél mokkáskanál gyömbérpor
- fél mokkáskanál édeskömény
- fél mokkáskanál kurkuma • só
- 1 mokkáskanál Garam Masala fűszerkeverék.

Az egyik fej vöröshagymát karikára, a másikat apró kockákra vágjuk. Két gerezd fokhagymát apróra vágunk, két gerezdet pedig szétzúzunk. A csontot a hagymakarikákkal és az aprított fokhagymával, kevés sóval, fél liter vízben 25 percig főzzük. Egy serpenyőben felhevítjük a vajat, és aranyszínűre pirítjuk rajta az aprított hagymát. Hozzáadjuk a chilit, a koriandert, a borsoskö-ményt, a kardamomot, az édeskö-ményt, a gyömbérport meg a kurkumát, és pár percig pirítjuk. Rátesszük a húst, kissé átsütjük, azután hozzáadjuk a zúzott fokhagymát. A tűzről levéve, hozzákeverjük a joghurtot, ízlés szerint sózzuk, majd visszatesszük a tűzre, hozzáöntjük a fele csontlevest. Ízesítjük a babérlevéllel, és addig főzzük, míg a hús puha lesz. Addigra a lének csaknem teljesen el kell főnie. Végül kivesszük a babérlevelet, Garam Masalával ízesítjük, majd a kész ételt párolt rizzsel körítve tálaljuk.

Fokhagymás pirítós kenyér

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 nagy szelet fehér kenyér
- 7 dkg vaj • só • 4 cikk fokhagyma.

Egy nagy serpenyőben felhevítjük a vajat, és ropogósra pirítjuk rajta a kenyérszeleteket. A szeleteket jól bedörzsöljük a megtisztított fokhagymagerezdekkel, megsózzuk.

Forró citromos teát kínálunk hozzá.

Sült rókagomba

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg friss rókagomba
- 4 gerezd fokhagyma
- 5 dkg vaj • 5 dkg zsemlemorzsa • 2 dl étolaj
- 2 kiskanál citromlé • 1 csokor petrezselyemzöld
- szárított kakukkfű • őrölt bors • só.

Egy nagy serpenyőben felhevítjük az olajat, és 20–25 másodpercig sütjük benne a megtisztított gombát. Szalvétára szedjük, jól lecsöpögtetjük, majd a gombákat szárukkal felfelé, tűzálló tálba rakjuk. A vajat összedolgozzuk a zúzott fokhagymával, az apróra vágott petrezselyemzölddel, a fűszerekkel és a citromlével, majd megkenjük vele a gombákat. Rászórjuk a zsemlemorzsát, forró sütőbe toljuk, és közepes tűznél 5 percig sütjük.

Fokhagymás babtál

Elkészítési idő: 45 perc + áztatás

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg szárazbab
- 20 dkg sárgarépa
- 1 fej vöröshagyma
- 8–10 gerezd fokhagyma
- 1 dl olívaolaj
- 1 evőkanál paradicsompüré
- 1 kiskanál cukor
- 1 evőkanál citromlé
- 1 csokor petrezselyemzöld
- őrölt bors • só
- citromszeletek a díszítéshez.

A szárazbabot előző este beáztatjuk hideg vízbe. Másnap leszűrjük, enyhén sós vízben félig puhára főzzük, majd leszűrjük, és jól lecsöpögtetjük. A tisztára mosott sárgarépát ferdén vékonyra szeleteljük, a megtisztított vöröshagymát kis kockákra vágjuk, a szintén megtisztított fokhagymagerezdeket hosszában négy-négy szeletre vágjuk. Egy nagyobb serpenyőben felhevítjük az olívaolajat, beletesszük a sárgarépát, a vöröshagymát és a fokhagymát, és kevergetve 5 percig pároljuk-pirítjuk. Hozzáadjuk a paradicsompürét és a cukrot, és összepároljuk. Azután hozzáöntünk 2,5 dl hideg vizet, belekeverjük a babot, sózzuk, borsozzuk, ízesítjük a citromlével, és forrástól számítva, 5 percig lassú tűzön főzzük. Végül tálra tesszük, citromszeletekkel díszítjük, megszórjuk az apróra vágott petrezselyemzölddel, és tálaljuk.

Sült padlizsán paradicsommártással

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg padlizsán • 4 húsos paradicsom
- 5–6 gerezd fokhagyma • 1 dl olaj
- 1 kiskanál ecet • fél csokor petrezselyemzöld
- őrölt bors • só.

A padlizsánok szárát levágjuk, húsukat rozsdamentes késsel 1 cm vastag szeletekre vágjuk (héjastól). A szeleteket besózzuk, egy felfordított tányérral lefedjük, és fél óráig állni hagyjuk. A paradicsomokat leforrázzuk, héjukat lehúzzuk, majd kis kockákra vágjuk. A megtisztított fokhagymagerezdeket felaprítjuk. Az olaj felét serpenyőben felhevítjük, megpároljuk rajta a fokhagymát, hozzáadjuk a paradicsomkockákat, jól összeforraljuk, majd sózzuk, borsozzuk, ízesítjük az ecettel, és rászórjuk az apróra vágott petrezselyemzöldet. A maradék olajat felhevítjük, és megsütjük rajta az előzőleg jól lecsöpögtetett padlizsánkarikákat. Kivesszük, tálra tesszük, és ráöntjük a paradicsommártást.

jó tudni!

A só az egyik legfontosabb ízesítő anyag, amelyre az egészséges szervezetnek szüksége is van. De csak módjával sózzunk, mert az elsózott ételen aligha lehet segíteni, míg a sótalant fogyasztás közben is meg lehet sózni. Kivételt csak a rántott hal és néhány salátaféle képez.

Sült csirkemáj

Elkészítési idő: 20 perc + áztatás

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg csirkemáj • 2 dl tej
- 3 gerezd fokhagyma • só
- 5 dkg liszt • a sütéshez olaj.

A megtisztított fokhagymagerezdeket átpréseljük, majd hozzákeverjük a hideg tejhez. A fokhagymás tejbe beáztatjuk a csirkemájakat, és 2–3 órán át, lefedve a hűtőben tartjuk. (A fokhagymás tejben áztatott máj puha, omlós lesz, nem keményedik meg sütés közben, és a belseje szép rózsaszínű marad. Sertésmájat is készíthetünk hasonló módon.) Kivesszük, alaposan lecsöpögtetjük, és egyenként beleforgatjuk a lisztbe. Egy serpenyőben felhevítjük az olajat, és kisütjük benne a májakat – mindkét oldalukat 2–3 percig sütjük. Szitakanállal kivesszük, megsózzuk, és jól lecsöpögtetjük.

Párolt rizs vagy hagymás-sós burgonyaköret illik hozzá.

Padlizsánsaláta törökösen

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg padlizsán • 4–6 gerezd fokhagyma
- 5 dkg darált dióbél • 2 paradicsom
- 1 zöldpaprika • 3 evőkanál olívaolaj
- 2 evőkanál citromlé • őrölt bors • só.

A padlizsánt rozsdamentes villával megszurkáljuk, előmelegített sütőbe tesszük, és közepes tűznél puhára sütjük. Azután meghámozzuk, és kis darabokra vágjuk. Turmixgépbe tesszük, és pürésítjük a megtisztított fokhagymagerezdekkel, a citromlével és az olívaolajjal. Hozzákeverjük a darált diót, sózzuk, borsozzuk, majd lefedve, 1 órára a hűtőbe tesszük.

Karikára vágott paradicsom- és paprikaszeletekkel díszítve, friss fehér kenyérrel kínáljuk.

Kapros-fokhagymás uborkamártás hidegen

Elkészítési idő: 25 perc + hűtés

Hozzávalók:

- egy kígyóuborka
- pár szál kapor • 5–6 gerezd fokhagyma
- 5 dl joghurt • 10 dkg fekete olajbogyó
- 2 evőkanál olívaolaj • őrölt bors • só.

Meghámozzuk, hosszában félbevágjuk, kimagozzuk az uborkát, majd lereszeljük. A kaprot apróra vagdaljuk. A megtisztított fokhagymagerezdeket sóval szétnyomkodjuk, majd a joghurthoz keverjük. Hozzáadjuk a lereszelt uborkát, az apróra vágott kaprot, sózzuk, borsozzuk, és jól összedolgozzuk. Az így nyert krémet egy tál aljára simítjuk, meglocsoljuk az olívaolajjal, lefedjük, és egy órára a hűtőbe tesszük. Tálaláskor az olajbogyókkal díszítjük.

Sült padlizsán isztambuli módon

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 közepes padlizsán
- 3 fej vöröshagyma
- 6 gerezd fokhagyma
- 4 érett, de kemény paradicsom
- 2 paradicsompaprika
- 2 evőkanál finomra vágott petrezselyemzöld
- 1 kiskanál cukor
- 1 citrom leve • őrölt bors
- só • 1,5 dl olívaolaj.

A megmosott, szárazra törölt padlizsánokat rozsdamentes késsel hosszában félbevágjuk, de nem vágjuk át teljesen, csak a héjáig. Szétnyitjuk, és a vágási felületet besózzuk. Összecsukjuk, és pihentetjük 20 percig. Közben megtisztítjuk a hagymákat, a vöröshagymát karikákra, a fokhagymát pedig apróra vágjuk. A paradicsomot leforrázzuk, meghámozzuk, majd kis kockákra vágjuk. A kicsumázott paradicsompaprikák húsát vékony csíkokra vágjuk. A besózott padlizsánokat szétnyitjuk, és belsejüket hideg vízzel leöblítjük. Alaposan lecsöpögtetjük, majd szétnyitva, olajjal kikent tepsibe rakjuk, a húsukkal felfelé. Egy serpenyőben felhevítjük az olívaolaj felét, és üvegesre pároljuk rajta a hagymát és a fokhagymát. Hozzáadjuk a paprikacsíkokat, a paradicsomkockákat és a finomra vágott petrezselyemzöldet, sózzuk, borsozzuk, ízesítjük a cukorral, majd hozzákeverjük a maradék olívaolajat. Az egészet a

padlizsánokra rakjuk, kevés vizet öntünk alá, és forró sütőbe tesszük. Közepes tűznél, 20–25 percig sütjük. Azután kivesszük, és hagyjuk kihűlni.

Citromlével meglocsolva tálaljuk, friss lepénykenyeret kínálunk hozzá.

Zöld barátfüle

Elkészítési idő: 40 perc + a tészta pihentetése

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg mirelit paraj • 1 fej vöröshagyma
- 10 gerezd fokhagyma • 10 dkg vaj
- 1 mokkáskanál chilipor • őrölt bors • só;

a tésztához: 30 dkg liszt • 3 tojás • só

- 1 evőkanál olaj.

A tésztához valókat összekeverjük, és jól kidolgozzuk. Letakarjuk, és egy óráig állni hagyjuk. A gyorsfagyasztott parajt hagyjuk szobahőmérsékleten kiengedni. A vörös- és fokhagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk, majd a parajjal együtt megpároljuk a fele vajon. Sóval, borssal ízesítjük.

Lisztezett deszkán késfok vékonyra kinyújtjuk a tésztát, majd derelyevágóval 5 cm-es négyzetlapokat vágunk belőle. A tésztalapocskák közepére kis halmokat rakunk a kihűlt parajos töltelékből, és a lapocskákat háromszögletűre hajtjuk, a széleit összenyomkodjuk. Forrásban levő bő, sós vízben kifőzzük, majd szűrőkanállal kivesszük, jól lecsöpögtetjük, és előmelegített tálra rakjuk. Felolvasztjuk a maradék vajat, ízesítjük a chiliporral és kevés borssal, majd rálocsoljuk a töltött tésztákra. Azon melegében tálaljuk.

Spenótos börek

Elkészítési idő: 75 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg friss paraj
- 5 lap levelestészta (50×50 cm-es)
- 3 fej vöröshagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 15 dkg lágy juhsajt • 1,2 dl tej • 5 dkg vaj
- 2 tojás • 1 tojássárgája • 0,5 dl olívaolaj
- 1 evőkanál finomra vágott petrezselyemzöld
- 1 evőkanál finomra vágott kapor
- őrölt bors • só.

A spenótleveleket lehúzzuk a szárukról, és apróra vágjuk. A megtisztított vörös- és fokhagymát apróra összevágjuk, majd egy serpenyőben, a felhevített olívaolajon megpároljuk. Hozzáadjuk a spenótot, és pár percig együtt pároljuk. Levesszük a tűzről, és félretesszük.

A szétmorzsolt juhsajtot összekeverjük a tojással, a kaporral, a petrezselyemzölddel és a hagymás spenóttal. Sóval, borssal ízesítjük. A levelestésztát kiterítjük, kevés vízzel megkenjük. Egy nagy, kerek tortaformát kibélelünk egy levelestésztalappal úgy, hogy a szélei kilógjanak. A vajat megolvasztjuk, és összekeverjük a meleg tejjel. A vajas tejjel megkenjük a tésztalapot, és egy réteg spenótos krémet simítunk rá. Ráhajtjuk a tészta széleit, megint egy tésztalapot helyezünk rá, vajas tejjel megkenjük, spenótos krémmel töltjük, a tésztaszéleket ráhajtjuk, és így folytatjuk a rétegezést. Végül a tetejét megkenjük a felvert tojássárgával. Forró sütőbe toljuk, és kb. 30 perc alatt ropogós pirosra sütjük.

Tejszínes-sajtos fokhagymamártás hidegen

Elkészítési idő: 10 perc + hűtés

Hozzávalók:

- 5–6 gerezd fokhagyma • 1,5 dl kefir
- 1 dl crème fraiche* • 8 dkg parmezán sajt
- 1 mokkáskanál szárított, morzsolt bazsalikom
- 2 evőkanál olívaolaj • 1 evőkanál citromlé • só.

A megtisztított, felaprított fokhagymát és a bazsalikomot összekeverjük a kefirrel, a crème fraiche-sel, a szétmorzsolt parmezán sajttal, az olívaolajjal, a citromlével, kevés sóval, és turmixgépben pürésítjük. Tálalásig hidegen tartjuk. Jól illik sült halhoz, hidegen tálalt főtt marhahúshoz, főtt burgonyához és párolt zöldségekhez. Salátákhoz is felhasználhatjuk.

* A crème fraiche készítése: azonos mennyiségű tejszínt és tejfölt összekeverünk, és egy éjszakán át lefedve, szobahőmérsékleten állni hagyjuk.

Fokhagymamártás

Elkészítési idő: 10 perc

Hozzávalók:

- 4 dkg vaj • 3 dkg liszt • 4 gerezd fokhagyma
- 2 dl tejföl vagy joghurt • 1 mokkáskanál cukor
- 1 mokkáskanál citromlé • só.

A lisztből a felhevített vajjal világos rántást készítünk. Hozzáadjuk a megtisztított, szétzúzott fokhagymát, elkeverjük a tejföllel, majd a cukorral, a citromlével, és kevés sóval ízesítjük. Jól illik sültekhez, hidegen tálalt főtt marha- és vadhúsokhoz, de hidegen zöldségsalátákhoz is keverhetjük.

Híg fokhagymamártás

Elkészítési idő: 10 perc

Hozzávalók:

- 6 gerezd fokhagyma
- 1 dl étolaj • 1 kiskanál só.

A megtisztított fokhagymagerezdeket a sóval szétnyomkodjuk, majd összekeverjük az olajjal. Felhasználhatjuk húsok pácolásához, zöldsalátákhoz, lángos és pirítós kenyér megkenésére. Lezárt üvegedényben, hűtőben pár napig eltarthatjuk.

Finomabb lesz a mártás, ha hidegen sajtolt olívaolajjal készítjük.

Tipp: késhegynyi kakukkfűvel vagy szurokfűvel fűszerezve ízesebb mártást készíthetünk.

Tepsis fasírt sült krumplival

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg darált sertéshús
- 1 kg krumpli
- 2 dl tej • 2 szikkadt zsemle • 10 dkg zsír
- 1 nagy fej vöröshagyma • 6 gerezd fokhagyma
- 3 tojás • majoránna • őrölt bors • só.

A szikkadt zsemléket tejben áztatjuk, majd kinyomkodjuk. A megtisztított, apróra vágott vöröshagymát összekeverjük a darált hússal, a megtisztított, sóval szétnyomkodott fokhagymával, a kinyomkodott zsemlékkel, 1 felvert tojással, ízesítjük sóval, borssal, majoránnával.

Nagy cipót formálunk a masszából, közepébe nyomjuk a két, keményre főzött és héjától megtisztított tojást. Zsírral kikent tepsibe rakjuk a húsos cipót, és köré rakjuk a megmosott, leszárított és héjastól cikkekre vágott krumplit. Megöntözzük a maradék, megolvasztott zsírral, a tepsit forró sütőbe toljuk, majd erős tűznél addig sütjük, míg a cipó tetején szép piros, ropogós kéreg képződik. Közben kétszer-háromszor meglocsoljuk az egészet a tepsi alján összegyűlt szafttal (a szaftból bőven locsolunk a krumplira is, hogy ne száradjon ki).

Langyosra hűtve tálaljuk, a fasírtot éles késsel szeleteljük. Mindenkinek a tányérjára teszünk fasírtszeletet és sült krumplit.

Ecetes lében párolt hagymakarikákat adhatunk mellé, de fokhagymamártással leöntve is kínálhatjuk.

Tipp: két darab, 15 centi hosszú paprikás kolbászt is nyomhatunk a nyers fasírt közepébe, így a fasírtunk gazdagabb, ízesebb lesz.

Cseresznyepaprikás fokhagymapác

Elkészítési idő: 10 perc

Hozzávalók:

- 6 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál cseresznyepaprika-krém (Erős Pista)
- 1 dl étolaj • 1 mokkáskanál só.

A megtisztított fokhagymagerezdeket a sóval szétnyomkodjuk, majd összekeverjük a cseresznyepaprika-krémmel és az olajjal. Különösen alkalmas szárnyas húsok (csirke, kacsa, liba, vadliba, pulyka) pácolására.

Zsemlemártás

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók:

- 2 zsemle • 4 gerezd fokhagyma
- 1 csokor petrezselyemzöld • 4 dl zöldségleves • só.

Az apró darabokra vágott zsemlét és a sóval szétnyomkodott fokhagymát lábosba tesszük, ráöntjük a zöldséglevest, beletesszük az apróra vágott petrezselyemzöldet, és addig főzzük, míg a zsemle szétfő. Ha híg volna, forralással besűrítjük. Főtt és sült húsokhoz ajánljuk.

Párolt spenót joghurtos öntettel

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg friss spenót
- 5 gerezd fokhagyma
- 2–3 dl joghurt • 0,6 dl olívaolaj
- 5 dkg hántolt napraforgó- vagy tökmag
- fél citrom héja és leve • 1 paradicsom
- 1 kiskanál frissen összevágott bazsalikom
- őrölt bors • só.

A megtisztított, megmosott és lecsöpögtetett spenótot lábosba tesszük, és fedő alatt, mérsékelt tűznél pár percig pároljuk. Közben néhányszor megkeverjük. A megtisztított fokhagymát apróra vágjuk, a citromhéjat lereszeljük. Egy serpenyőben felhevítjük az olajat, kevergetve megpirítjuk benne a napraforgó- vagy tökmagot,

hozzáadjuk a fokhagymát, fél percig pároljuk, majd hozzátesszük a citromhéjat és a spenótot. Sózzuk, borsozzuk, és jól átforgatjuk. Apróra vágjuk a paradicsomot, majd a bazsalikommal együtt a joghurthoz keverjük. Sóval, borssal ízesítjük, és a spenóttal együtt adjuk asztalra. Előételként vagy vegetáriánus étrendben főételként fogyasztjuk, de könnyű vacsorának is kiváló.

Gazpacho

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 paradicsom
- 1 zöldpaprika
- 2 kis fej vöröshagyma
- 6 gerezd fokhagyma
- 1 kisebb uborka • 5 dkg száraz kenyér
- 1 dl olívaolaj • 3 evőkanál borecet • só.

A beáztatott száraz kenyeret a turmixgépbe tesszük a megtisztított fokhagymával együtt, ráöntjük az olívaolajat, a borecetet, és alaposan összeturmixoljuk. Azután külön összeturmixoljuk a hámozott paradicsomot, a hagymát, a paprikát, a szintén hámozott uborkát is, megsózzuk, majd összekeverjük a fokhagymás-olajos alappal.

A gazpacho Spanyolországban egyfajta nemzeti étel, ám minden vidéken másféle gazpachót készítenek. Mindegyiknek az alapja azonban a kenyérből, fokhagymából és olajból készített sűrű, krémszerű lé. Lényeges jellemzője még a gazpachónak, hogy főzés nélkül, hidegen készül.

Borban főtt folyami rák

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg friss folyami rák • 6 gerezd fokhagyma
- 1 kisebb fej vöröshagyma • 1 cseresznyepaprika
- 1,5 dl száraz fehérbor • olaj • só.

A rákokat alaposan megmossuk, majd a farkukat megcsavarva kihúzzuk a belsőségeket. Serpenyőben felhevítjük az olajat, megfuttatjuk rajta a megtisztított, apróra vágott vörös- és fokhagymát, hozzáadjuk a felszeletelt cseresznyepaprikát, párszor megkeverjük, majd rátesszük a rákokat. Fedő alatt, erős tűzön 5 percig pároljuk, majd levesszük a fedőt, a rákot megöntözzük a borral, sóval, borssal ízesítjük, és pár percig forraljuk. Azon melegében tálaljuk.

Hagymás máj

Elkészítési idő: 30 perc + pihentetés

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg marhamáj • 2 fej vöröshagyma
- 4 gerezd fokhagyma • 1,5 dl fehérbor
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 1 mokkáskanál pirospaprika • olívaolaj • só.

A megmosott, erektől megtisztított májat felszeleteljük. A megtisztított fokhagymát nagyon finomra összevágjuk a petrezselyemzölddel, majd beledörzsöljük a májszeletekbe, és 1 órán át pihentetjük. Azután serpenyőben kevés olajat hevítünk, üvegesre pároljuk rajta a

finomra vágott hagymát, majd rátesszük a májat, és megsózzuk. Mindkét oldalon kisütjük, majd megszórjuk a pirospaprikával, jól megforgatjuk, ráöntjük a bort, lefedjük, és levesszük a tűzről.

Pár percig állni hagyjuk, majd friss kenyérrel vagy péksüteménnyel, esetleg sósburgonya-körettel tálaljuk.

Marhavese Tokaji aszúval

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 marhavese
- 2 fej vöröshagyma
- 5–6 gerezd fokhagyma
- 5 dkg sertészsír
- 2 szelet kenyér • 2 dl Tokaji aszú
- fél csokor petrezselyemzöld
- ecet • olívaolaj • őrölt bors • só.

Az alaposan megmosott veséket vékony szeletekre vágjuk, majd forrásban levő ecetes vízbe tesszük, és pár percig főzzük, hogy a szagát elvegyük. Egy serpenyőben felhevítjük a zsírt, kevés olajat adunk hozzá, megsütjük benne a fokhagyma felét, a kenyeret és 4 szelet vesét. Amikor átsült, kivesszük, és mozsárban, kevés vízben eldörzsöljük. A visszamaradt zsiradékhoz adjuk a többi vesét a finomra vágott hagymával, petrezselyemzölddel és a maradék fokhagymával. Megborsozzuk, hozzáöntjük a bort, és lassú tűzön puhára főzzük. Végül megsózzuk, megszórjuk vágott petrezselyemzölddel, és azon melegében tálaljuk.

Párolt rizsköret illik hozzá.

Harcsa babérszószban

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 70 dkg harcsa • 5 babérlevél
- 4 gerezd fokhagyma • 3 evőkanál olívaolaj
- ecet • só • bors.

A megtisztított halat egy nagy serpenyőbe tesszük. A zúzott fokhagymát összekeverjük fél dl ecettel, fél dl vízzel, 1 evőkanál sóval, 1 mokkáskanál borssal és az apróra tört babérlevéllel. Ráöntjük a halra, és felforraljuk. Ekkor lefedjük az edényt, és lassú tűzön, közben egyszer megfordítva, 10 percig pároljuk. Azután a halat kivesszük, és a levét forralással besűrítjük. Egy másik serpenyőben felhevítjük az olajat, és a hal mindkét oldalát szép barnára pirítjuk rajta. Melegen, a mártással leöntve tálaljuk.

Thai mártás

Elkészítési idő: 10 perc

Hozzávalók:

- 8 szardellagyűrű
- 5 kis chilipaprika (piros)
- 5 cikk fokhagyma
- 2 kiskanál fehér szójaszósz
- 1 kiskanál rákpaszta
- 1 kiskanál pálmacukor
- 1 mokkáskanál só • 1 evőkanál zöldcitromlé.

Az apróra vágott chilit a zúzott fokhagymával, a szardellával, a rákpasztával, a szójaszósszal, a cukorral és a sóval együtt, mozsárban jól eldörzsöljük. Hozzáadjuk a citromlevet, és alaposan összekeverjük.

Ezt a kifejezetten csípős mártást leginkább tésztában sült húsgombóchoz, hústekercshez és sült zöldségekhez kínálják, de szinte valamennyi thai ételhez jól illik.

Ökörhátszín spanyolosan

Elkészítési idő: 60 perc + pácolás

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 kg ökörhátszín (3 vastag szelet)
- 20 dkg zsemlemorzsa
- 10 dkg zsír
- 3 citrom • 10 gerezd fokhagyma
- 6 piros kaliforniai paprika
- 3 dl olívaolaj • 3 babérlevél
- 1 csokor petrezselyemzöld
- őrölt bors • só.

Olvasztott zsírral bekenjük a hússzeleteket, rátesszük a babérleveleket, citromlével és olívaolajjal meglocsoljuk, majd lefedjük, és pár órán át pácoljuk. Félidőben megfordítjuk a szeleteket. Közben a csíkokra vágott paprikát kevés olajon megpároljuk, megsütjük, majd sóval, borssal ízesítjük. A pácolt húst lecsöpögtetjük, zsemlemorzsába forgatjuk, és rostélyon megsütjük. Közben néha meglocsoljuk a visszamaradt páclével. Amikor félig megpuhult, megfordítjuk, rászórjuk a felaprított fokhagymát és a finomra vágott petrezselyemzöldet, és készre sütjük.

Sült paprikával körítve, citromszeletekkel díszítve tálaljuk.

Japán pörkölt

Elkészítési idő: 75 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg sertéshús (dagadó)
- 3 nagy fej vöröshagyma • 4 cikk fokhagyma
- 1 kis doboz paradicsompüré
- 0,5 dl szójaszósz • 3 evőkanál méz
- 1 kiskanál cseresznyepaprika-krém
- őrölt bors • 2–3 evőkanál olaj • só.

A forró olajon megfuttatjuk a megtisztított, finomra vágott hagymát, majd rátesszük a kis kockákra vágott húst. Ráöntjük a szójaszószt, és fedő alatt, gyakran megkeverve, lassú tűzön puhára pároljuk. Azután hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a paradicsompürét, a mézet és a paprikakrémet. Kevés borssal fűszerezzük, majd szaftjára lesütjük, és kissé meg is pirítjuk.

Melegen tálaljuk, párolt rizst adhatunk hozzá köretnek.

Küküllő menti tokány

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 kg sertéshús (dagadó vagy lapocka)
- 30 dkg sertésmáj • 70 dkg vöröshagyma
- 50 dkg húsos zöldpaprika • 4 cikk fokhagyma
- 10 dkg zsír • 10 dkg paradicsompüré
- pirospaprika • őrölt bors • köménymag • só.

A húst és a májat 3–4 cm-es csíkokra vágjuk, és forró zsírban hirtelen kisütjük. Azután kivesszük, és félretesszük. A visszamaradt zsírban megpirítjuk a megtisztított, apróra vágott vöröshagymát, megszórjuk pirospaprikával, hozzáadjuk a kicsumázott, feldarabolt zöldpaprikát és a paradicsompürét, és 15 percig együtt pároljuk. Azután beletesszük a húst és a májat, és még húsz percig pároljuk. Végül hozzáadjuk az apróra vagdalt fokhagymát, sózzuk, fűszerezzük, és fél óra alatt összefőzzük.

Burgonyapürét adhatunk hozzá köretnek.

Fokhagymazselé

Elkészítési idő: 50 perc + dunsztolás

Hozzávalók:

- 6 gerezd fokhagyma • 4,5 dl 5%-os fehér borecet
- 1 kg kristálycukor • 10 dkg tiszta pektin
- csavarzáras befőttesüvegek.

A minden héjától megtisztított fokhagymagerezdeket turmixgépben simára keverjük 1 dl borecettel. Egy nagyobb edényben összekeverjük a fokhagymakrémet a többi ecettel és a cukorral. Állandó keverés közben felforraljuk, majd hozzáadjuk a pektint, és tovább keverve, 1 percig erős tűzön forraljuk. Azután leveszszük a tűzről, és azonnal megfelelően előkészített, sterilizált befőttesüvegekbe töltjük. Lezárjuk az üvegeket az eddig forró vízben tartott csavaros fedelükkel, forró vízzel telt nagy fazékba állítjuk, és rendesen, mint a befőttet, dunsztoljuk.

A fokhagymazselét ízesítőként használhatjuk húspácokhoz, rostonsültek és grillek sütés közbeni kenegetésére. Nagyon finom sós kekszekhez és krémsajtokhoz.

Abált szalonna

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók:

- hasaalja szalonna
- kilogrammonként 4 cikk fokhagyma
- pirospaprika • só.

A szalonnát hasábokra vágjuk, a fokhagymát sóval szétnyomkodjuk. Annyi forrásban levő vízbe tesszük a szalonnát, amennyi ellepi, hozzáadjuk a fokhagyma felét, ízlés szerint sózzuk, és nagyon lassú, gyöngyöző forrásnál megabáljuk. A puhára főtt szalonnát kivesszük, lecsepegtetjük, még melegen bedörzsöljük a maradék fokhagymával, és megszórjuk pirospaprikával.

Tyúkgulyás

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 1,5 kg-os tyúk
- 80 dkg krumpli • 10 dkg lecsó
- 1 adag leveszöldség
- 3 fej vöröshagyma • 3 cikk fokhagyma
- 2 evőkanál zsír • 1 evőkanál pirospaprika
- 1 mokkáskanál köménymag • só;

a csipetkéhez: 10 dkg liszt • 1 tojás • só.

A tyúkot feldaraboljuk, a májat és a megtisztított zúzát kis darabokra vágjuk, és megsózzuk. A megtisztított, finomra vágott hagymát megpirítjuk a felhevített zsíron, megszórjuk a pirospaprikával, gyorsan elkeverjük, rátesszük a húst, a zúzát és a májat, ízesítjük a zúzott fokhagymával, a köménnyel, kevés vizet öntünk alá, és fedő alatt, lassú tűzön pároljuk. Az elfőtt vizet pótoljuk. Közben félig megfőzzük a kockára vágott zöldséget. A megtisztított krumplit kisebb kockákra vágjuk, majd amikor a hús kezd puhulni, hozzáadjuk a zöldséggel és annak levével együtt. Felengedjük vízzel, hozzáadjuk a lecsót is, és az egészet puhára főzzük. Végül csipetkét főzünk bele. (A csipetkét úgy készítjük, mint a galuskatésztát, csak keményebbre gyúrjuk, és egészen apróra szaggatjuk.)

Boros, chilis csirkemell

Elkészítési idő: 70 perc + pácolás

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 csirkemellfilé • 1 dl vörösbor
- 6 cikk fokhagyma • 1 kiskanál oregánó
- 1 kiskanál őrölt római kömény
- 1 mokkáskanál őrölt szegfűbors
- 1 mokkáskanál őrölt fahéj
- 1 mokkáskanál chilipor
- 1 mokkáskanál őrölt koriander
- só • a sütéshez olívaolaj.

Turmixgépbe tesszük a bort, a chilit, a szegfűborsot, a koriandert, a fokhagymát és a római köményt. Két percig turmixoljuk, majd félretesszük. A pépet ráöntjük a csirkemell-filére, lefedjük, és pár óráig a hűtőben pácoljuk. Azután lecsöpögtetjük, besózzuk, és a felhevített olajon mindkét oldalon puhára sütjük.

Párolt zöldségkörettel tálaljuk.

Fokhagymás pecsenye

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 szelet 15 dkg-os sertéskaraj
- 4 gerezd fokhagyma • só • bors • olaj.

A húst megmossuk, enyhén kiveregetjük, megsózzuk, borsozzuk, és forró olajon mindkét oldalát pirosra sütjük. Végül megkenjük a zúzott fokhagymával, és még 1–2 percig sütjük.

Saját levével, burgonyakörítéssel és friss salátával tálaljuk.

Nizzai saláta

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 25 dkg zöldbab
- 25 dkg paradicsom
- 25 dkg burgonya
- 15 dkg főtt tonhal
- 3 ringli • 4 dl borecet • 1,5 dl olívaolaj
- 8 szem olívabogyó • 8 szem kapribogyó
- 5–6 tárkonylevél • 1 evőkanál mustár
- 1 kiskanál bazsalikom • 3 cikk fokhagyma
- 3 kemény tojás • 1 csokor petrezselyemzöld
- őrölt bors • só.

A burgonyát héjában megfőzzük, majd kihűtjük, és karikákra vágjuk. A zöldbabot feldaraboljuk, és enyhén sós vízben megfőzzük. Salátástálban elkeverjük a mustárt a borecettel, ízesítjük a fűszerekkel, a finomra vágott petrezselyemzölddel és a szétzúzott fokhagymával. Ízlés szerint sózzuk, majd hozzákeverjük az olajat. Az így elkészített öntetbe beletesszük a burgonyát, a zöldbabot, a kockákra vágott tonhalat, a félbevágott ringlit, a félbevágott, kimagozott olajbogyókat, a kapribogyókat, a cikkekre vágott paradicsomot és a szintén cikkekre vágott főtt tojást. Óvatosan átforgatjuk, majd egy kevés, félretett petrezselyemzölddel megszórjuk.

Argentin marhabecsinált

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg marhahús
- 10 dkg főzőkolbász
- 20 dkg gomba
- 15 dkg paradicsompüré
- 1 fej vöröshagyma • 3 cikk fokhagyma
- 2,5 dl száraz fehérbor • 2 paradicsom
- 2 evőkanál olaj • 2 babérlevél
- 1 csokor petrezselyemzöld • őrölt bors • só.

A húst és a kolbászt apró kockákra vágjuk, és a felhevített olajon megsütjük. Hozzáadjuk a lereszelt vöröshagymát, a szétnyomkodott fokhagymát, és addig pároljuk, míg a hagyma üveges lesz. Ekkor hozzáadjuk a felszeletelt paradicsomot, a paradicsompürét, a bort, a negyedekbe vágott gombát, a babérlevelet és az apróra vágott petrezselyemzöldet. Felöntjük 2,5 dl vízzel, sózzuk, borsozzuk, és fedő alatt, fél óráig pároljuk. Ha kell, közben kevés vizet adunk hozzá.

Fokhagymás-mustáros pác

Elkészítési idő: 5 perc + hűtés

Hozzávalók:

- 2,2 dl mustár
- 6 nagy gerezd fokhagyma
- 1 kiskanál frissen őrölt bors • 1,2 dl szűz olívaolaj.

A fokhagymát meghámozzuk, finomra vágjuk, és összekeverjük a többi hozzávalóval. Felhasználás előtt pár órával készítjük el, és jól behűtjük. Rostonsültek, grillek kiváló páca, de használhatjuk sütés közbeni kenegetésre is.

Fokhagymafagylalt

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 7 dl tej • 1–2 gerezd fokhagyma
- 1 rúd friss vanília • 2,5 dl tejszín
- 20 dkg kristálycukor • 9 tojássárgája.

Rozsdamentes acél- vagy alumínium-lábosba öntjük a tejet, beletesszük a finomra vágott fokhagymát és a hosszában félbevágott vaníliát. Felforraljuk, majd levesszük a tűzről. Keverőtálban (konyhagépben) kikeverjük a tejszínt a cukorral és a tojássárgákkal, majd állandó keverés közben rászűrjük a felforralt tejet. Beleöntjük a lábosba, visszatesszük a tűzhelyre, és állandó keverés közben, mérsékelt tűzön főzzük, amíg már a kanálról nem folyik le (kb. 15 perc). Vízfürdőn lehűtjük, majd a fagyasztóba tesszük.

Fokhagymaszósz

Elkészítési idő: 5 perc

Hozzávalók:

- 12 gerezd fokhagyma
- 1 kemény tojás sárgája
- 0,6 dl olívaolaj • fél mokkáskanál só
- fél mokkáskanál őrölt bors • 1 citrom leve.

Az olajon kívül az összes hozzávalót turmixgépbe tesszük, erős fokozaton turmixoljuk, majd lassú fokozaton tovább keverve, vékony sugárban hozzáadjuk az olívaolajat. Jól behűtjük.

Rákokhoz, tenger gyümölcseihez, articsókához, spárgához és más zöldségekhez használhatjuk.

Különleges fokhagymás barbecue-szósz

Elkészítési idő: 5 perc

Hozzávalók:

- 12 gerezd fokhagyma, finomra vágva
- 3–4 chilipaprika • fél citrom (meghámozva)
- 3 evőkanál dijoni mustár • 2 evőkanál méz
- 1 evőkanál szójaszósz
- 1 kiskanál finomra vágott gyömbér
- 1 kiskanál extra szűz olívaolaj.

A hozzávalókat turmixgépbe tesszük, és teljesen simára keverjük. Zárható edényben, hűtőszekrényben sokáig eláll. Sertés-, marha-, bárány- vagy szárnyashúsok rostonsütéséhez ideális pác.

Fokhagymás csirkesaláta

Elkészítési idő: 5 perc + hűtés

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg maradék csirkesült • 2 dl joghurt
- 4 cikk fokhagyma • 2 evőkanál olívaolaj
- 1 citrom leve • őrölt bors • só.

A maradék, kicsontozott sült csirke húsát vékony csíkokra vágjuk. A fokhagymát sóval szétnyomkodjuk, és összekavarjuk az olívaolajjal elkevert joghurttal. Sózzuk, borsozzuk, és jól behűtjük. Pirítós kenyérre kenve, forró citromos teával kínáljuk.

Fabada

Elkészítési idő: 3 óra 30 perc + áztatás

Hozzávalók 6–8 személyre:

- 50 dkg fehér bab
- 25 dkg rostélyos • 25 dkg füstölt oldalas
- 1 kis sertéscsülök vagy -láb
- 15 dkg paprikás kolbász (jó csípős)
- 1 zöldpaprika • 1 fej vöröshagyma
- 1 nagy fej fokhagyma • 2 babérlevél
- őrölt bors • só.

A babot előző este hideg vízbe tesszük. Másnap a levét leöntjük, és nagy fazékban, hideg vízben feltesszük főni. Amikor forr, beletesszük a csülköt, az oldalast, a rostélyost, a babérlevelet, az egészben hagyott hagymákat és a kicsumázott paprikát. Annyi forró vizet öntünk rá, hogy az egészet ellepje, sózzuk (vigyázzunk a sóval, mert a füstölt hús és a kolbász is sós), borsozzuk, majd fedő alatt, lassú tűzön, 3 órán át éppen csak forrásban tartjuk. Tizenöt perccel a főzés vége előtt beletesszük a karikákra vágott paprikás kolbászt. Tálalás előtt eltávolítjuk a hagymákat, a paprikát és a babérlevelet. Igen kiadós étel, lehet mellé friss fehér kenyeret és zamatos vörösbort is kínálni.

Kasmíri báránypecsenye

Elkészítési idő: 110 perc + pácolás

Hozzávalók 6 személyre:

- 1,5 kg csontos bárányhús
- 2 nagy fej vöröshagyma
- 5 cikk fokhagyma • fél doboz paradicsompüré
- 1 kiskanál tört koriandermag • kis darab fahéj
- kis darab friss gyömbér • 1 mokkáskanál pirospaprika
- fél mokkáskanál chilipor
- kevés olaj • só.

A gondosan lehártyázott, megmosott húst szárazra töröljük, és a csontokkal együtt feldaraboljuk. A megtisztított, finomra vágott hagymát és fokhagymát, a reszelt gyömbért és a többi fűszert kevés olajjal összekeverjük, rászórjuk a húsra, és jól átforgatjuk. Lefedve egy-két napig a hűtőben érleljük, közben néha átforgatjuk. A kellően megpácolt húst serpenyőben, lassú tűzön, lefedve puhára pároljuk. Sózzuk, ha szükséges, időnként kevés vizet öntünk alá. Végül zsírjára lesütjük. Forrón tálaljuk.

Vegyes párolt zöldséget, currys rizst adhatunk hozzá köretnek.

Töltött kelkáposzta

Elkészítési idő: 100 perc

Hozzávalók 8 személyre:

- 1 nagyobb fej kelkáposzta
- 50 dkg paradicsom
- 40 dkg darált hús
- 20 dkg rizs • 5 dkg mazsola
- 2 fej vöröshagyma
- 2 cikk fokhagyma • 2 dl húsleves
- 2 dl joghurt • 0,5 dl olívaolaj
- 1 tojás • 1 csokor kapor • 1 citrom
- 1 kiskanál bazsalikom • 1 kiskanál kakukkfű
- őrölt bors • só.

A megtisztított hagymát és a fokhagymát apróra vágjuk, és 1 evőkanál olajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a rizs felét, és a meleg vízben áztatott, lecsöpögtetett mazsolát. Felöntjük a húslevessel, és a kapor kivételével hozzáadjuk az összes fűszert. Fedő alatt, 20 percig pároljuk, majd hagyjuk kihűlni. Azután összedolgozzuk a darált hússal, a tojással és a finomra vágott kaporral. A kelkáposztát forrásban levő sós vízbe tesszük, 5 percig főzzük, majd kivesszük, lehűtjük, és leveleire szedjük. A leveleket megtöltjük a töltelékkel, és felgöngyöljük. Egy nagy lábosban felhevítjük a maradék olajat, beletesszük a megtöltött kelleveleket, hozzáadjuk a feldarabolt paradicsomot, és lefedve egy óráig pároljuk. Azután kivesszük a töltelékeket, a szétfőtt paradicsomot elkeverjük a joghurttal, összeforraljuk, majd visszatesszük a töltelékeket, és pár percig együtt pároljuk.

A maradék rizst külön megpároljuk, és azt adjuk hozzá köretnek. Citromszeletekkel díszítve tálaljuk.

Bakonyi pandúrleves

Elkészítési idő: 100 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 40 dkg bárányhús
- 10 dkg füstölt szalonna
- 10 dkg gomba • 2 dl vörösbor
- 1 fej vöröshagyma • 2 cikk fokhagyma
- 2 evőkanál zsír
- 1 mokkáskanál pirospaprika
- só • 10 dkg nagykocka tészta.

Az apróra vágott vöröshagymát 1 evőkanál zsíron aranysárgára pirítjuk, majd hozzáadjuk a pirospaprikát, gyorsan elkeverjük, és rátesszük a kisebb kockákra vágott húst. Megsózzuk, és gyakran megkeverve, mérsékelt tűzön lepörköljük. Azután kevés vizet öntünk alá, és fedő alatt pároljuk. Amikor a hús félig megpuhult, aláöntjük a bort, hozzáadjuk a kis kockákra vágott szalonnát, a felszeletelt gombát, az apróra vágott fokhagymát, felengedjük 1,5 l vízzel, és az egészet készre főzzük. Közben a maradék zsíron zsemleszínűre pirítjuk a tésztát, majd a levesbe főzzük.

jó tudni!

A leveseknél személyenként 2–3 dl vizet számítunk. A levesfőzés legfontosabb szabálya az, hogy lassan főjön. A hirtelen, erős tűznél készült leves kellemetlen, lúgos ízű. Ha sűrített levest készítünk, a rántás hozzáadása után még legalább 5 percig főzzük, hogy ne érződjék a rántás nyers íze.

Garli Mary

Elkészítési idő: 5 perc

Hozzávalók egy italhoz:

- 0,5 dl vodka
- 3 dl paradicsomlé
- 1 mokkáskanál Garli Garni fokhagymás fűszerkeverék • 2 kiskanál citromlé
- pár csepp Worcester-szósz
- pár csepp Tabasco-szósz • 1 citromgerezd
- 2 cikk meghámozott fokhagyma.

Az italkeverőbe 5–6 jégkockát teszünk, majd beleöntjük a többi hozzávalót – kivéve a fokhagymát –, és jól összerázzuk. Pohárba töltjük, és beletesszük az italkeverőt, amire előzőleg felszúrtuk a fokhagymagerezdeket.

Citromos báránypecsenye

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 6 személyre:

- 2 kg báránycomb
- 3 cikk fokhagyma
- 0,5 dl citromlé
- 2 evőkanál vaj
- 1 kiskanál oregánó • őrölt bors • só.

A húst lehártyázzuk, megmossuk, és tiszta kendővel szárazra töröljük. A fokhagymagerezdeket hosszában 3–3 szeletre vágjuk. A bárányombot éles, hegyes késsel több helyen beszurkáljuk, és a nyílásokba bedugjuk a fokhagymaszeleteket. Az így megspékelt húst bedörzsöljük citromlével, megsózzuk, beborsozzuk, és egy tűzálló tálba tesszük. Rászórjuk az oregánót, és közepesen meleg sütőben 1 óráig sütjük. Azután kivesszük, a kisült zsiradékot leöntjük róla, 1 csésze forró vizet öntünk alá, a húst megkenjük vajjal, és visszatesszük a sütőbe. Addig pároljuk-sütjük, míg a hús egészen puha lesz, és szépen megpirul.

Forrón tálaljuk, köretnek sós burgonyát adunk hozzá.

Barna rizs fokhagymával és mogyoróval

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg barna rizs
- 5 dkg mogyoró • 4 zöldhagyma
- 4 gerezd fokhagyma • 1 kicsi piros chilipaprika
- 1 evőkanál vaj • fél csokor petrezselyemzöld
- 5 dl zöldséglé.

A barna rizst puhára főzzük a zöldséglében, a zöldhagymát felaprítjuk, a chilit durvára vágjuk, a fokhagymát apróra. Serpenyőben felhevítjük a vajat, és kissé megpirítjuk rajta a chilit, a zöld- és a fokhagymát, valamint a mogyorót. Hozzáadjuk a főtt barna rizst, megszórjuk petrezselyemzölddel, és melegen kínáljuk.

Húsételekhez, párolt és sült zöldségekhez adhatjuk köretnek, de önmagában is ízletes étel.

Fokhagymás cukkinikrém

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 6 közepes cukkini
- 6 gerezd fokhagyma • 2 evőkanál vaj
- 2 evőkanál fokhagymás fűszerkeverék
- 1 mokkáskanál kakukkfű • 0,5 dl tejföl.

Serpenyőben felhevítjük a vajat, és kissé megpároljuk rajta a finomra vágott fokhagymát. Hozzáadjuk a lereszelt cukkinit, a fűszerkeveréket és a kakukkfüvet. Fedő alatt, kevergetve pároljuk, míg a cukkini puha lesz. Akkor levesszük a tűzről, és hozzákeverjük a tejfölt. Hidegen kínáljuk, kovászos vagy korpás kenyérre kenve fogyasztjuk.

Sült paprika fokhagymával, parasztosan

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 8 kaliforniai paprika (piros, zöld és sárga vegyesen)
- 4 közepes fej vöröshagyma • 6 fej fokhagyma
- kakukkfű • őrölt bors • só • extra szűz olívaolaj.

A vöröshagymákat hosszában, a fokhagymákat a gerezdekre merőlegesen kettévágjuk. A külső, száraz leveleket eltávolítjuk, de nem tisztítjuk meg teljesen. A paprikákat egy-két helyen megszúrjuk, hogy sütés közben szét ne pukkanjanak. A zöldségeket jól bekenjük az olívaolajjal, megsózzuk, megborsozzuk, és meghintjük finomra vágott kakukkfűvel. Rostsütőn vagy forró sütőben, sütőlapon sütjük. Ízletes és mutatós köret roston sült húsokhoz, szárnyasokhoz.

Sajtos-fokhagymás kenyér

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 nagy olasz kenyér • 10 dkg mozzarella sajt
- 10 dkg reszelt parmezán sajt • 4 gerezd fokhagyma
- 1 kiskanál aprított bazsalikom
- 1 kiskanál aprított petrezselyemzöld
- 5 dkg vaj • 1 mokkáskanál szárított chili.

A megtisztított fokhagymát igen apróra vágjuk, és összedolgozzuk a vajjal. Félbevágjuk a kenyeret, megkenjük a fokhagymás vajjal, rámorzsoljuk a mozzarellát, majd megszórjuk a reszelt parmezán sajttal és a fűszerekkel. Sütőlapra tesszük, és forró sütőbe toljuk. Csak addig sütjük, míg a sajt lágyra olvad és a kenyér kezd sárgára pirulni. Langyosra hűlve kínáljuk, forró citromos teát adhatunk mellé.

Fokhagymás rizspuding

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg Basmati rizs • 1 fej fokhagyma • 1,5 l tej
- 10 dkg kimagozott datolya • 1 kiskanál vaj.

Egy nagyobb lábost kikenünk vajjal, és felforraljuk benne a tejet. Beletesszük az összevágott datolyát, és 20 percig lassú tűzön, kevergetve főzzük. Azután leszűrjük, és a tejet visszatesszük a tűzre. Hozzáadjuk a rizst és a megtisztított, finomra vágott fokhagymát, majd lassú tűzön, folyton kevergetve, hogy le ne süljön, addig főzzük, míg a rizs teljesen szétfő. Hidegen tálaljuk.

Fokhagymás burgonyatorta

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg burgonya • 3 evőkanál zsemlemorzsa
- 6 gerezd fokhagyma • 1,5 dl tej • 10 dkg vaj
- 10 dkg reszelt parmezán sajt
- fokhagymás fűszerkeverék • só.

A burgonyát héjában, sós vízben megfőzzük, majd ha kissé kihűlt, vékony szeletekre vágjuk. Egy kerek tortaformát kivajazunk, majd egy sor burgonyakarikát rakunk az aljára. Megkenjük vajjal, megszórjuk vékonyra szeletelt fokhagymával, fűszerkeverékkel és reszelt sajttal, majd megint egy sor burgonyát rakunk, és így folytatjuk a rétegezést. A tetejére burgonya kerüljön. Megmelegítjük a tejet, és a torta tetejére öntözzük. Rászórjuk a zsemlemorzsát és egy kevés félretett sajtot, majd forró sütőbe toljuk, és szép aranyszínűre sütjük.

Kenyérsaláta

Elkészítési idő: 10 perc + hűtés

Hozzávalók 2 személyre:

- 2 szikkadt kenyérszelet • 4 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál aszalt paradicsom • 1 fej vöröshagyma
- 2 evőkanál citromlé • 1 evőkanál balzsamecet
- 3–4 evőkanál olívaolaj • 4 szép nagy salátalevél • só.

Az egynapos kenyérszeleteket kis kockákra vágjuk, a megtisztított vöröshagymát felaprítjuk, a meghámozott fokhagymagerezdeket vékony szeletekre vágjuk. A kenyér és a salátalevelek kivételével a többi hozzávalót jól

összekeverjük, és 1 órára a hűtőbe tesszük. A salátalevelekkel kibélelünk egy tálat, rárakjuk a kenyérkockákat, és ráöntjük a behűtött keveréket.

Fokhagymás-rozmaringos gyöngytyúk

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- egy 1,5 kg-os gyöngytyúk • 1 dl fehérbor
- 1 dl húsleves • fél citrom • 6 gerezd fokhagyma
- 1 ág rozmaring • őrölt bors • só • olívaolaj.

A megtisztított gyöngytyúk belsőségeit eltávolítjuk, a lábakat, nyakat, szárnyvégeket levágjuk, és leveshez félretesszük. A hasüreget sóval, borssal beszórjuk, és beletesszük a citromot meg a rozmaringot. A tyúkot kívülről megkenjük olajjal, megszórjuk sóval, borssal, és egy ovális „kacsasütő" lábosba helyezzük. Köré szórjuk a meghámozott fokhagymagerezdeket, az edényt forró sütőbe toljuk, és 10 percig pirítjuk a szárnyast. Azután aláöntjük a bort és a húslevest, lefedjük az edényt, és 30 percig pároljuk. Akkor levesszük a fedőt, és a levével gyakran meglocsolva, szép pirosra sütjük a tyúkot. Végül kivesszük, a testüregében összegyűlt folyadékot visszacsurgatjuk a lábosba, a tyúkot pedig alufóliába csavarjuk, hogy melegen tartsuk. Az edényben levő szafthoz kevés vizet adunk, fakanállal gyengén felvakarjuk a lesült részeket, és a szaftot sűrűre forraljuk. A gyöngytyúkot bontókéssel négy részre vágjuk, tálra tesszük, és a fokhagymás mártással körülöntve kínáljuk.

Fokhagymával és rozmaringgal töltött gomba

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 16 db, 5 cm átmérőjű sampinyongomba
- 1 közepes fej fokhagyma • 4 evőkanál olívaolaj
- 1 kiskanál vaj • 1 szelet kenyér
- fél csokor petrezselyemzöld • 1 fej saláta
- 2 kiskanál frissen aprított rozmaring • só.

A fokhagyma felső részét levágjuk, hogy a gerezdek húsa kilátszódjon. A külső, papírszerű, laza leveleket eltávolítjuk. Egy 20×20 cm-es alufóliára állítjuk a fokhagymát, 1 evőkanál olívaolajat locsolunk rá, a fólia széleit felhajtjuk, és a hagyma fölött összenyomjuk, kis batyut képezve így. Forró sütőbe tesszük, és 10–12 percig sütjük. Azután a fóliát kibontjuk, és még pár percig pirítjuk a hagymát, de ügyelünk rá, nehogy megégjen. Ha elkészült, kivesszük, s ha kissé kihűlt, könnyen kinyomkodhatjuk a gerezdeket a héjukból. Amíg a fokhagyma sül, a gomba szárait tőből kitörjük, hogy tölthető üreg keletkezzen a gombák kalapjában. Egy serpenyőben felhevítjük a vajat és 1 evőkanál olívaolajat, és az apróra összevágott gombaszárat pár percig pároljuk rajta. Azután hozzáadjuk az apró kockákra vágott kenyeret, és kevergetve megpirítjuk. Megsózzuk, hozzáadjuk a petrezselymet meg a rozmaringot, és jól átforgatjuk. Ha kihűlt, a keveréket a gombafejekbe töltjük. Előmelegítjük a sütőt, egy sütőlemezt kibélelünk alufóliával, és rárakjuk a maradék olívaolajjal megkent töltött gombafejeket (töltött felükkel felfelé). Közepes tűznél, 15–20 percig sütjük. Salátalevelekre téve tálalhatjuk, adhatunk hozzá majonézes vagy joghurtos öntetet.

Padovai zöldségtál

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg sárga színű kaliforniai paprika
- 50 dkg padlizsán • 30 dkg érett, húsos paradicsom
- 30 dkg burgonya • 30 dkg vöröshagyma
- 3 cikk fokhagyma • 1 dl olívaolaj
- fél mokkáskanál csípős pirospaprika
- 2 evőkanál frissen aprított bazsalikom
- 1 mokkáskanál cukor • őrölt bors • só.

A megmosott, megtisztított padlizsánt rozsdamentes késsel meghámozzuk, kockákra vágjuk, és egy nagy, műanyag tésztaszűrőbe tesszük. Besózzuk, egy megfelelő méretű tányért teszünk rá nehezéknek, és fél óráig állni hagyjuk. Közben kicsumázzuk a paprikákat, négybe vágjuk, az ereket eltávolítjuk, és a paprika húsát csíkokra vágjuk. Leforrázzuk a paradicsomot, meghámozzuk, és kis kockákra vágjuk. A megtisztított burgonyát kis kockákra, a hagymát karikákra vágjuk, a megtisztított fokhagymát felaprítjuk. Leöblítjük a besózott padlizsánt, és kissé kinyomkodjuk. A felhevített olajon világossárgára pirítjuk a vöröshagymát, majd hozzáadjuk a fokhagymát, és egy percig együtt pároljuk. Azután hozzáadjuk a paradicsomot, a burgonyát és a padlizsánt. Sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a bazsalikomot és a pirospaprikát, ízesítjük a cukorral, majd fedő alatt, lassú tűzön egy óráig pároljuk. Közben néha megkeverjük, és kevés vizet öntünk alá. Melegen tálaljuk.

Sült vegyes zöldség fokhagymával

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 6 paszternák • 6 szál sárgarépa • 6 salottahagyma
- 2 közepes fej vöröshagyma • 1 nagy fej fokhagyma
- 3 evőkanál frissen aprított rozmaring
- 3 evőkanál frissen aprított kakukkfű • őrölt bors
- 2 evőkanál olívaolaj • 2 evőkanál vaj • só.

A meghámozott paszternákot hosszában félbevágjuk, majd keresztben is. A sárgarépát ujjnyi hasábokra vágjuk, a megtisztított salottahagymákat félbevágjuk, a vöröshagymát cikkekre, a fokhagymát apróra vágjuk. Az olajat a vajjal egy nagy serpenyőben felhevítjük, rátesszük a hagymákat, a zöldségeket, és lefedve, lassú tűzön pároljuk. Közben többször átforgatjuk. Amikor a répa kezd puhulni, levesszük a fedőt, sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a zöldfűszereket, és néha megforgatva, rázogatva, hogy oda ne égjen, készre pirítjuk.

Pikáns sajtkrém

Elkészítési idő: 10 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 10 dkg tejszínkrémsajt • 10 dkg reszelt parmezán sajt
- 10 dkg morzsolt cheddar sajt • 5 dkg majonéz
- 2 evőkanál tormakrém • 1 kiskanál fokhagymapor
- 1 mokkáskanál curry • 1–2 csepp Tabasco-szósz.

A hozzávalókat összedolgozzuk, egy tálra kúpot formálunk belőle, és ízlésesen díszítjük: villával mintázva, petrezselyemlevélkékkel megtűzdelve, pár pötty paprikakrémmel is látványosabbá tehetjük. Kenyérre vagy sós kekszre kenve fogyasztjuk, remek sörkorcsolya.

Vásárhelyi libaleves

Elkészítési idő: 3 óra

Hozzávalók 10 személyre:

- 2,5 kg-os liba • 2 szál sárgarépa
- 1 szál fehérrépa • 15 dkg zeller
- 10 dkg karalábé • 15 dkg gomba
- 15 dkg zöldborsó • 1 fej vöröshagyma
- 3 cikk fokhagyma • 2 evőkanál citromlé
- 1 csokor petrezselyemzöld
- őrölt bors • só • 20 dkg gégetészta.

A megtisztított, feldarabolt libát egy nagy fazékban, hideg vízben feltesszük főni. Ha felforrt, a habját leszedjük, majd lassú tűzön, fedő alatt főzzük. Fél óra múlva hozzátesszük a megtisztított zöldségeket és az egészben hagyott hagymát meg a fokhagymát. Sózzuk, borsozzuk, és együtt főzzük tovább. Közben citromos vízben megfőzzük a feldarabolt gombát, és egy másik edényben, gyengén sós vízben a zöldborsót. Amikor a hús már puha, a leveshez öntjük a levével együtt a gombát és a zöldborsót. Összeforraljuk, majd a zöldségeket kivesszük, felszeleteljük, és egy tálra tesszük. Külön tálra tesszük a húst is. A hagymát kidobjuk. A sós vízben megfőzött, majd leszűrt és leöblített gégetésztát elosztjuk a tányérokban, majd rámerjük a forró levest. A tálakat a zöldséggel és a hússal az asztal közepére tesszük, hogy mindenki kedvére vehessen belőlük.

Pista bácsi fokhagymalevese

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 nagy fej fokhagyma • 10 dkg zsemlemorzsa
- étolaj • kakukkfű • só.

A fokhagymák laza papírhéját lehúzzuk, hegyes végüket levágjuk úgy, hogy a gerezdek „húsa" látszódjon. Egy 25 centis alufóliadarabot tépünk, közepére állítjuk a hagymákat, egy-egy evőkanál olajjal meglocsoljuk, majd batyut formálunk, a csücskét felül összenyomjuk. Forró sütőbe tesszük, 10–12 percig pároljuk, majd kibontjuk a fóliát, és picit megpirítjuk a fokhagymát. Azután kivesszük, kinyomkodjuk a héjából a gerezdeket, majd villával pépesre zúzzuk. Mialatt a fokhagyma sül, 4–5 evőkanál olajon, lábosban megpirítjuk a zsemlemorzsát, majd felengedjük vízzel, és alaposan megfőzzük (akkor jó, ha kezd sűrűsödni). Hozzáadjuk a fokhagymakrémet, megsózzuk, ízesítjük kakukkfűvel, és pár percig forraljuk. Pirított zsemlekockát adhatunk hozzá betétnek, de főzhetünk bele kolbászt is.

Ecetes fokhagyma

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Hozzávalók:

- 3,5 dl alma- vagy borecet • 1 evőkanál cukor
- egy kis darab gyömbér • 5 fej fokhagyma
- 3 szem egész bors • 1 babérlevél • só.

A fokhagymát és a gyömbért meghámozzuk, és vékony szeletekre vágjuk. Egy lábosban 1 liter vizet forralunk, beletesszük a fokhagymát, és 6 percig lassú tűzön főzzük. Azután szűrőkanállal kivesszük, és jól lecsöpögtetjük. Légmentesen zárható befőttesüvegbe beletesszük a borsot, a babérlevelet, s rájuk a felszeletelt, főtt fokhagymát.

A fokhagyma főzőlevéből 1,2 dl-t meghagyunk, a többit kiöntjük. A főzőlébe tesszük a gyömbért, hozzáadjuk a cukrot és az ecetet. Felforraljuk, és azonnal az üvegben levő fokhagymára öntjük. Az edényt lezárjuk, és 1 hétig állni hagyjuk.

Disznósajt

Elkészítési idő: 3 óra + sajtolás + füstölés

Hozzávalók:

- 1 sertésfej • 9 cikk fokhagyma • 1 evőkanál só
- majoránna • pirospaprika • őrölt bors.

A fejhúst a kövér részeivel, a nyelvvel, a fülekkel és a bőrrel együtt megabáljuk (nagyon lassú, éppen csak gyöngyöző vízben forraljuk, amíg megpuhul). Azután az egészet csíkokra vágjuk, megsózzuk, ízesítjük a fűszerekkel, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, pár kanál abálólét öntünk rá, majd összekeverjük, és lefedve állni hagyjuk. Azután leszűrjük, és annyi abálólevet adunk hozzá, hogy sűrű, pépszerű legyen. Jól megtisztított hólyagba töltjük (nem szabad keményre tölteni!), bevarrjuk, és másfél órán át, lassú tűzön főzzük az abálólében. Közben pár helyen megszurkáljuk. Azután kivesszük, két deszka közé tesszük, és nehezékkel lenyomtatjuk. Egy napig préseljük, majd egy hétig hideg füstre tesszük.

Paprikasaláta

Elkészítési idő: 35 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 zöld, 1 sárga és 2 piros színű paprika
- 3 gerezd fokhagyma • 1,25 dl olívaolaj
- 2 evőkanál fehér borecet • 1 evőkanál citromlé
- 2 kiskanál cukor • őrölt bors • só.

A paprikákat kicsumázzuk, félbevágjuk, az ereket kivágjuk, majd vékonyan bekenjük olajjal, sütőlapra rakjuk, és forró sütőben hólyagosra sütjük. Azután kivesszük, tiszta konyhakendővel letakarjuk pár percre, majd a barna héjukat lehúzzuk. Széles csíkokra vágjuk, és salátástálra tesszük. A fokhagymát pépesre kaparjuk, összekeverjük az olajjal, ecettel, sóval, borssal, cukorral, és hozzáadjuk a citromlevet is. Ráöntjük az előkészített paprikára, átforgatjuk, és 1–2 óráig a hűtőben érleljük. Grillezett húsokhoz, natúrszelethez kiváló kísérő.

Sültpaprika-saláta juhtúróval

Elkészítési idő: 35 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 3–3 piros, sárga és zöld színű paprika
- 1 evőkanál só • 1 dl borecet • 1 dl olaj
- 5 gerezd fokhagyma • 2 kiskanál pirospaprika
- 1 mokkáskanál cukor • 8 dkg juhtúró
- fekete olajbogyó.

A paprikákat sütőlapon forró sütőbe toljuk, és addig sütjük, míg a bőrük megbarnul és felhólyagzik. Akkor kivesszük, nedves konyhakendővel letakarjuk, és hagyjuk kihűlni. Azután a felhólyagzott bőrt lehúzzuk, a paprikákat kicsumázzuk, és a húsukat ujjnyi széles csíkokra vágjuk. Elkészítjük az öntetet: a borecetet azonos mennyiségű vízzel felhígítjuk, hozzáadjuk az olajat, a szétzúzott fokhagymát, a pirospaprikát, a sót és a cukrot, alaposan elkeverjük, majd a salátástálra rakott sült paprikacsíkokra öntjük, lefedjük, és fél napig a hűtőszekrényben tartjuk, hogy az ízek jól összeérjenek. Végül rámorzsoljuk a juhtúrót, pár szem fekete olajbogyóval díszítjük, és tálaljuk. Friss fehér kenyeret kínálunk hozzá.

Pásztortál

Elkészítési idő: 2 óra 20 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 80 dkg bárányhús • 50 dkg burgonya
- 30 dkg érett paradicsom • 4 evőkanál olaj
- 3–4 gerezd fokhagyma • 1 kiskanál oregánó
- 2 evőkanál vágott petrezselyemzöld • 1 hagyma
- só • bors • 5 dkg reszelt sajt.

A hártyáitól gondosan megtisztított, megmosott és szárazra törölt húst nagyobb falatokra vágjuk. A megtisztított burgonyát feldaraboljuk, a hagymát karikákra vágjuk. A paradicsomot leforrázzuk, a héját lehúzzuk, majd a húsát kis kockákra vágjuk, megsózzuk, és összekeverjük az olajjal, a fűszerekkel meg a szétzúzott fokhagymával. Egy nagy tűzálló tálban összekeverjük a húst a burgonyával és a fűszeres paradicsommal, rászórjuk a reszelt sajtot, majd fóliával lefedve, forró sütőbe toljuk, és közepes tűznél 2 óráig sütjük.

Bruscheta

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 szelet fehér kenyér • 2 paradicsom
- 1 csokor bazsalikom • 2 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál extra szűz olívaolaj • só • bors.

A paradicsomot kis kockákra vágjuk, megszórjuk a durván összevágott bazsalikommal, sózzuk, borsozzuk, és óvatosan átforgatjuk. A kenyérszeleteket megpirítjuk (kívül ropogósak legyenek), bedörzsöljük a fokhagymával, elosztjuk rajtuk a fűszeres paradicsomot, és meglocsoljuk olívaolajjal.

Forró citromos teával, reggelire kínálhatjuk, de uzsonnára, vacsorára is kiváló.

Tüzes téli tök

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 kg-os sütőtök • 5 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál olívaolaj • 1 kiskanál balzsamecet
- frissen őrölt fekete bors • 1 mokkáskanál chili
- fél mokkáskanál szárított oregánó • tengeri só.

A sütőtököt félbevágjuk, a magokat kanállal kikaparjuk, majd a fél tököket is elfelezzük. A balzsamecetet összekeverjük a zúzott fokhagymával, a sóval és a fűszerekkel, majd a tökökre kenjük. Alufóliával lefedjük, és forró sütőben puhára sütjük.

Megjegyzés: ez a recept az úgynevezett orange-tökre van kidolgozva. Ha kerek tökből készítjük, akkor tudnunk kell, hogy ebből a fajtából a legkisebb érett tök is 3–4 kilós, és a sütési ideje is a kétszerese.

Toszkán szalonnakrém

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg fehér szalonna
- 2 dkg tengeri só
- fekete bors • borecet • 6 cikk fokhagyma
- 1 friss rozmaringszál.

A szalonnát ledaráljuk, hozzáadjuk a megtisztított, szétzúzott fokhagymát, sózzuk, borsozzuk, ízesítjük egy-két kiskanál borecettel és a felaprított rozmaringgal. Összekeverjük, majd márványlapon, széles kés lapjával egészen krémszerűvé dolgozzuk. Forró pirítós kenyérre kenve fogyasztjuk, vörösbort kínálhatunk hozzá.

Görög halikrakrém

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 5 dkg fehér kenyérbél
- 22,5 dkg heringikra frissen füstölve
- 2 cikk fokhagyma • 6 evőkanál olívaolaj
- citromlé • 1 citrom • pita.

A kenyeret vízben beáztatjuk, majd kinyomkodjuk, és összekeverjük az ikrával meg a szétzúzott fokhagymával. Konyhai robotgépbe tesszük, és állandó keverés közben fokozatosan hozzáadjuk az olajat. Ízlés szerint citromlevet is adunk hozzá, majd erős fokozaton addig keverjük, amíg habos krémet kapunk. Pitával kínáljuk, vékony citromszeletekkel.

Fokhagymás mézszirup

Elkészítési idő: 10 perc + érlelés

Hozzávalók:

• 30 cikk fokhagyma • 675 g tiszta méz.

A megtisztított fokhagymagerezdeket egy nagyobb befőttesüvegbe tesszük, és ráöntjük a mézet. Az üveget lezárjuk, és 1 hétig szobahőmérsékleten tartjuk. A kész szirupot felhasználhatjuk salátaöntetként, húspácként (különösen sertés- és szárnyas húsokhoz), de önmagában, kanalas gyógyszerként kiváló ellenszere a meghűléses betegségeknek, influenzának és a száraz köhögésnek is.

Grillezett ropogós oldalas

Elkészítési idő: 35 perc + pácolás

Hozzávalók 4 személyre:

• 8 szelet csontos oldalas • 3 cikk fokhagyma
• 4 dl tyúkhúsleves • 1 dl ketchup • 3 evőkanál méz
• 5 evőkanál fehér borecet • só • fehér bors.

A húslevest felforraljuk a megtisztított, felaprított fokhagymával, a mézzel, az ecettel, a ketchuppal, a sóval és a borssal. A langyosra hűtött páclébe beleforgatjuk a hússzeleteket, és fél napig pácoljuk. Azután a hússzeleteket kivesszük a pácból, és grillsütőben vagy kerti rostsütő rácsán, mindkét oldalukon megpirítjuk. Közben a páclével gyakran megkenegetjük.

A ropogósra sült oldalashoz pirított sós burgonyát vagy párolt vegyes zöldséget adhatunk köretnek.

Kaszáslé

Elkészítési idő: 2 óra 30 perc

Hozzávalók 6 személyre:

• 1 kg füstölt sertéscsülök • 4 dl tejföl
• 5 dkg liszt • 1 tojás • 3 cikk fokhagyma
• őrölt bors • 1 dl ételecet.

A csülköt egy nagyobb fazékban, 1,5 l hideg vízben feltesszük főni. Beletesszük a fokhagymát, hozzáadjuk a borsot, és fedő alatt, lassú tűzön addig főzzük, míg a hús könnyen leválik a csontról. Ekkor behabarjuk a liszttel és a tojással elkevert tejföllel. Tálaláskor a húst feldaraboljuk, rászűrjük a levest, és ecettel ízesítjük.

Hagymás-paradicsomos sült szardínia

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

• 16 friss szardínia • 1 fej vöröshagyma
• 6 gerezd fokhagyma • 4 paradicsom • 10 dkg liszt
• 3 dl olívaolaj • fél csokor petrezselyemzöld • só.

A megtisztított, besózott szardíniát lisztbe forgatjuk, majd a fele olajban megsütjük. Azután kivesszük, és egy cseréplábasba áttesszük. Az apróra vágott vöröshagymát és a felkockázott paradicsomot a szardíniára halmozzuk, és meglocsoljuk a maradék olajjal. A serpenyőben maradt olajban megpirítjuk a csíkokra vágott fokhagymát és a felaprított petrezselyemzöldet, majd szűrőkanállal kivesszük, és a halakra szedjük. Pár perc alatt összesütjük, majd azon melegében tálaljuk.

Fokhagymás pisztráng

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4, egyenként 25 dkg-os pisztráng
- 10 gerezd fokhagyma • liszt • zsír • olívaolaj • só.

A megtisztított pisztrángokat kívül-belül besózzuk, majd lisztben megforgatjuk, és bő, forró zsírban hirtelen kisütjük. A fokhagymát mozsárban kevés sóval összezúzzuk, kevés olívaolajat adunk hozzá, és addig dörzsöljük, amíg sima krémet kapunk. Ezzel a krémmel kikenünk egy lábast, belerakjuk a halakat, majd lassú tűzön mindkét oldalukon 5 percig sütjük. Azon melegében tálaljuk.

Fokhagymás kecskesült

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg zsenge kecskehús
- 6 gerezd fokhagyma
- 1 paradicsom • 1 babérlevél
- 10 dkg sertészsír
- 0,6 dl olívaolaj • fél csokor petrezselyemzöld
- őrölt bors • só • ecet.

A húst feldaraboljuk, a megtisztított fokhagymát hosszában négybe vágjuk. A paradicsomot leforrázzuk, meghámozzuk, húsát kis kockákra vágjuk, a petrezselyemzöldet finomra aprítjuk. Egy nagy tűzálló tálban vagy tepsiben felolvasztjuk a zsírt, rátesszük a húst,

meglocsoljuk az olívaolajjal, rászórjuk a fele fokhagymát és a fele petrezselyemzöldet, hozzátesszük a babérlevelet, sóval, borssal ízesítjük, majd forró sütőbe toljuk, és hirtelen ropogós pirosra sütjük. Közben a maradék fokhagymát és petrezselymet mozsárban eldörzsöljük kevés ecettel. A hirtelen sült húsra 1,5 dl langyos vizet öntünk, majd rákenjük a fokhagymás-petrezselymes masszát, végül rászórjuk a paradicsomot. Visszatoljuk a sütőbe, és az egészet puhára pároljuk.

Tőkehal sütve-rázva

Elkészítési idő: 45 perc + áztatás

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg sós tőkehal
- 4 dl olaj • 6 cikk fokhagyma
- 1 cseresznyepaprika
- 1 csokor petrezselyemzöld.

A szárított sós tőkehalat előző este hideg vízbe beáztatjuk. Másnap kivesszük, feldaraboljuk, és ugyanabban a vízben felforraljuk. Közben a megtisztított fokhagymát és a cseresznyepaprikát felaprítjuk, és a forró olajban kissé megpirítjuk. A haldarabokat kivesszük a léből, és bőrös felükkel lefelé agyagserpenyőbe rakjuk. Ráöntjük a hagymasütésből visszamaradt olajat, és az edényt folyton rázogatva addig sütjük, amíg az olaj opálossá válik. Ekkor rászórjuk a pirított fokhagymát és paprikát, és még 5 percig pároljuk-sütjük. Finomra vágott petrezselyemzölddel megszórva, forrón tálaljuk. Abban az edényben adjuk asztalra, amiben készítettük.

Fokhagymás zöldbabmártogatós

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók:

- 15 dkg zöldbab • 2 gerezd szeletelt fokhagyma
- fél kiskanál hagymapor • 1 kiskanál szójaszósz
- 1,5 evőkanál tahini (szezámmag-paszta, ázsiai üzletekben beszerezhető).

A zöldbabot 2,5 dl vízben 10 percig lassú tűzön főzzük, ezalatt puha lesz, de nem fő szét. Azután kivesszük, és hideg vízzel leöblítjük. Konyhagépbe tesszük, hozzáadjuk a többi adalékot, és 2 percig turmixoljuk, amíg krémszerű lesz. Pirítós kenyérre kenve vagy sós keksszel fogyasztjuk.

Katalán saláta

Elkészítési idő: 10 perc + hűtés

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 fej endívia • 4 gerezd fokhagyma
- 0,6 dl olívaolaj • 3 evőkanál borecet
- 10 szem zöld olívabogyó • 10 szem pirított mandula
- 1 mokkáskanál cayenne-i bors • só.

A mandulát a megtisztított fokhagymagerezdekkel együtt mozsárban összetörjük, eldörzsöljük. Az olajat összekeverjük az ecettel, kevés sóval és a cayenne-i borssal. Hozzáadjuk a mandulás-fokhagymás pépet, és alaposan kikeverjük. Az endíviát megmossuk, alaposan lecsöpögtetjük, majd a leveleit apróra tépkedjük (a négy legnagyobb levelet viszont félretesszük). Az épen hagyott leveleket salátástálra helyezzük, és ezekre halmozzuk a tépkedett leveleket. Ráöntjük az öntetet, és díszítjük az olajbogyókkal. Behűtve tálaljuk.

Tartalomjegyzék

Előszó 5
Fokhagyma és tudomány . . 6
Fokhagyma és történelem . . 6
Fokhagyma és egészség . . . 7
Keresőszolgálat 8
Konyhatechnika 10

Reggelik, egytálételek
Barna rizs fokhagymával . . . 59
Bruscheta 72
Fabada 54
Fokhagymás burgonyatorta 62
Fokhagymás rizspuding 61
Pásztortál 71
Sült bárányborda articsókával 24
Sült fokhagymás borsópüré 14
Tepsis fasírt sült krumplival 38
Zöld barátfüle 35

Előételek
Fokhagymás csirkesaláta . . . 54
Fokhagymás cukkinikrém 60
Fokhagymás garnéla 16
Fokhagymás pirítós 29
Fokhagymás tavaszi tekercsek 16
Fokhagymával és rozmaringgal töltött gomba . . . 64
Görög halikrakrém 73
Nizzai saláta 50
Sajtos-fokhagymás kenyér 61
Skordalia 12
Spenótos börek 36
Sült fokhagyma 12
Sült fokhagyma kecskesajttal 13
Sült paradicsom olívabogyóval 15
Sültpaprika-saláta juhtúróval 70
Sült rókagomba 29
Toszkán szalonnakrém 73

Levesek
Bakonyi pandúrleves 57
Francia fokhagymaleves 18
Gazpacho 41
Kaszáslé 75
Mrs. Garlic fokhagymalevese 19
Pista bácsi levese 68
Téli fokhagyma-krémleves 26
Vásárhelyi libaleves 67

Húsételek
Argentin marhabecsinált 51
Boros, chilis csirkemell 49
Citromos báránypecsenye 58
Fokhagymás bárány-barbecue 20
Fokhagymás bélszínszeletek 21
Fokhagymás csirke adobo 22
Fokhagymás pecsenye 50
Fokhagymás-rozmaringos gyöngytyúk 63

Fokhagymás kecskesült 76
Grillezett ropogós oldalas ..74
Hagymás máj 42
Japán pörkölt 46
Kasmíri
báránypecsenye 55
Keleti báránypagu 28
Küküllő menti tokány 46
Marhavese
Tokaji aszúval 43
Ökörhátszín spanyolosan ..45
Pácolt fokhagymás csirke ..25
Szerelmesek szelete 22
Sült csirkemáj 32
Tyúkgulyás 48
Töltött kelkáposzta 56

Hal, rák, kagyló

Borban főtt folyami rák ...42
Fokhagymás pisztráng 76
Hagymás-paradicsomos
sült szardínia 75
Harcsa babérszószban 44
Rizsborban főtt
fokhagymás kagyló 18
Tőkehal sütve-rázva 77

Zöldségételek, saláták

Fokhagymás babtál 30
Katalán saláta 78
Kenyérsaláta 62
Padlizsánsaláta
törökösen 32
Padovai zöldségtál 65
Paprikasaláta 70
Párolt spenót
joghurtos öntettel 40
Sült padlizsán 31
Sült padlizsán
isztambuli módon 34
Sült paprika
fokhagymával 60
Sült vegyes zöldség
fokhagymával 66
Tüzes téli tök 72
Tzaziki (görög saláta) 24

Mártások, szószok, pácok

Cseresznyepaprikás
fokhagymapác 39
Ecetes fokhagyma 68
Fokhagymamártás 37
Fokhagymás-chilis
mártogatós 13
Fokhagymás-mustáros pác 52
Fokhagymaszósz 53
Fokhagymás
zöldbabmártogatós 78
Fokhagymazselé 47
Híg fokhagymamártás 38
Kapros-tejszínes
fokhagymamártás 23
Kapros-fokhagymás
uborkamártás 33
Különleges
fokhagymás szósz 53
Tejszínes-sajtos
fokhagymamártás 37
Thai mártás 44
Zsemlemártás 40

Egyebek

Abált szalonna 48
Burgonyás
fokhagymakrém 27
Disznósajt 69
Fokhagymafagylalt 52
Fokhagymás
mézszirup 74
Fokhagymás pirított
tökmag 17
Fokhagymás sajtkrém 26
Garli Mary 58
Pikáns sajtkrém 66

SOROZATUNK KÖTETEI

A 100 LEGJOBB

- bajor fogás
- bárány- és birkaétel
- burgonyás recept
- csülkös recept
- egytálétel
- erdélyi jó falat
- étel bográcsban
- étel marhahúsból
- étel római tálban
- étel sertéshúsból
- falusi étel
- francia recept
- gabona- és zöldségétel wokban
- gombás étel
- görög recept
- gyors étel
- hagymaétel
- húsos jó falat
- káposztás finomság
- karácsonyi recept
- karcsúsító fogás
- kínai étel
- magyar étel
- mártás
- mediterrán recept
- mézes finomság
- mikrohullámú recept
- olasz recept
- olcsó étel
- paprikás étel
- paradicsomos recept
- pikáns étel
- recept borjúhúsból
- recept darált húsból
- recept szárnyasokból
- recept tejfélékből
- spanyol recept
- török recept
- vegetárius étek
- zöldséges finomság

STB KÖNYVEK

ISBN 963-9266-78-7
9 789639 266780 >
www.stbkonyvek.hu