STB KÖNYVEK

SOROZATUNK KÖTETEI:

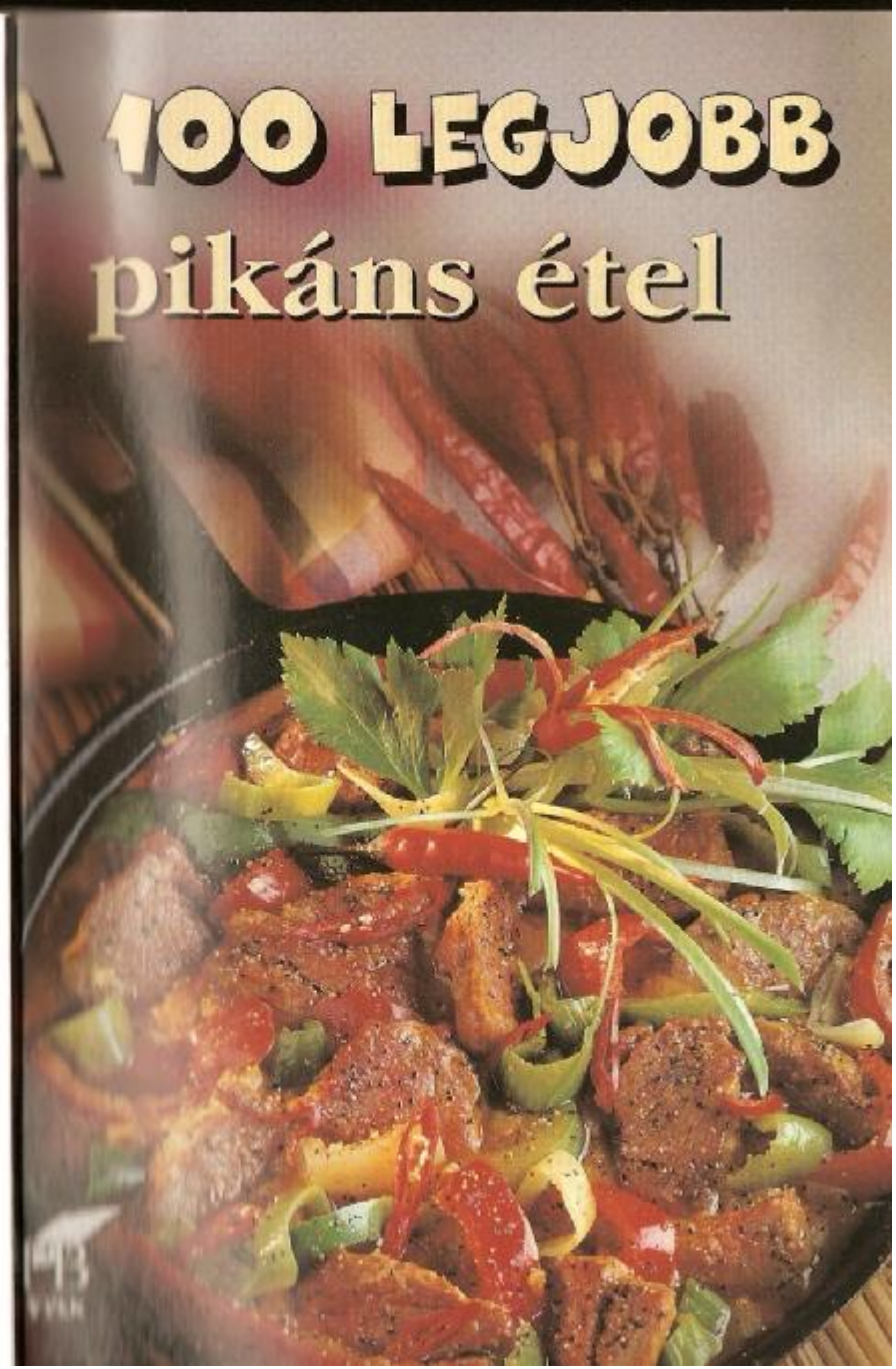
A 100 LEGJOBB

- bárány- és birkaétel
- csülkös recept
- egytálétel
- erdélyi jó falat
- étel bográcsban
- étel marhahúsból
- étel római tálban
- étel sertéshúsból
- falusi étel
- fokhagymás recept
- francia recept
- gabona- és zöldségétel wokban
- gombás étel
- gyümölcsös recept
- hagymaétel
- halétel
- húsos jó falat
- káposztás finomság
- karácsonyi recept
- kínai étel
- magyar étel
- mártás
- mediterrán recept
- mézes finomság
- olasz recept
- paprikás étel
- paradicsomos recept
- recept borjúhúsból
- recept darált húsból
- recept erdei gyümölcsökből
- recept ínyenceknek
- recept sörrel és borral
- recept szárnyasokból
- spanyol recept

COLECTIA CALIPSO 5
9 789738 745988
71321
3.70 Lei

Colectia Calipso 5.
71321
9 789738 745988

A 100 LEGJOBB pikáns étel



A 100 LEGJOBB
pikáns étel

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

ISBN 963 9266 58 2

© 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

Mitől lesz egy étel pikáns? A „pikáns" szó jelentése – csípős, érdekes, szokatlan – elárulja, hogy mostani válogatásunk csupa olyan ételt kínál kipróbálásra, ami a megszokottól eltérő alapanyagokból, a megszokottól eltérő fűszerekkel, adalékokkal, vagy eltérő módon készül.

A megszokottól eltérő ízek, anyagok, adalékok meghatározása már korántsem ilyen egyszerű. Ugyanis, például az édes-savanyú mártás, az ugye nekünk, közép-európaiaknak szokatlan, de mindennapos, mondjuk a kínaiak számára. Nekik viszont a mi ételeink lehetnek „pikánsak". Ugyanígy lehet pikáns nekünk a rendkívül csípős fűszerezésű mexikói ételek sokasága, náluk viszont mindennaposak, megszokottak az ilyen ételek. Ez utóbbi összehasonlítás talán nem a legszerencsésebb, hiszen a magyar konyha is kedveli a csípős paprikát, ám a mi „lángoló" csirkepaprikásunk legfeljebb csak elismerő mosolyt csal a chili paprikához szokott mexikói ajkára. (A legerősebb chili-fajták akár tízszer is erősebbek a mi cseresznyepaprikánknál.) Maradjunk tehát annyiban, hogy a nálunk szokatlan alapanyagú, fűszerezésű vagy elkészítési módú ételek azok, amiket mi pikánsnak nevezünk.

Egy fontos dolgot azonban meg kell jegyeznünk: a pikánsságnak, a másságnak valamiféle összhangban kell lennie az adott étellel (még ha ez az összhang számunkra eleddig ismeretlen is volt). Mert ugye, nem nagy művészet megborsozni és megsózni az édes cseresznyét, olvasztott sertészsírral meglocsolni, de ugyan ki enné meg azt?

Jelen kötetünkben olyan recepteket válogattunk össze, amelyek számunkra különleges ízeket vonultatnak fel – akár alapanyaguk, akár ízesítőik, akár elkészítési módjuk miatt. Kísérletezzünk bátran, ismerkedjünk meg a számunkra még idegen ízekkel, és ha valamelyiket megkedveljük, az új tapasztalatok birtokában magunk is kreálhatunk pikáns ételeket.

Ehhez kíván izgalmas kísérletezést és jó étvágyat

A SZERKESZTŐ

Az ízlelés fiziológiája

Mi emberek, négyféle alapízt tudunk megkülönböztetni: az édeset, a savanyút, a sósat és a keserűt. A nyelvünkön (és kevés számban az ínyünkön és a szájpadlásunkon) levő ízérzékelő receptorok ugyanis pontosan ennyifélék. (A csípős "íz" valójában nem íz, hanem bizonyos savak okozta maró érzés.) Bár mindegyik fajta érzékelők megtalálhatók a száj egészében, az egyes típusú ízreceptorok eloszlása más és más, területileg, jól elhatárolható egységekben gyakoribb az előfordulásuk. Így például a sós ízt érzékelő receptorok dúsabban helyezkednek el a nyelvünk hegyén, az édes ízt érzékelők a nyelvünk közepén, a keserű ízt érzékelők hátul, a nyelvgyökön gyakoribbak, a savanyú ízt pedig leginkább nyelvünk két oldalán, középtájt érzékeljük, és az ínyünkön.

Erről könnyen megbizonyosodhatunk, ha ilyen ízű alapanyagokat sorra a nyelvünk különböző részére helyezünk. Persze a való életben, a táplálkozás során igen ritkán találkozunk olyan falatokkal, amelyek kizárólag csak az egyik féle ízreceptorokat ingerlik. Annál gyakoribb viszont, hogy a szánkba kerülő falatok az összes fajta receptort ingerlik, más-más erősséggel. Mivel az ételek íze a négy alapíz (és olykor a csípős érzet) keverékéből tevődik össze, méltán hasonlíthatjuk az ízüket egy zeneműhöz, leginkább szimfóniához. A jól megkomponált ételek titka ugyanaz, mint egy jól megkomponált zeneműé: a különböző alapízek, mint a zenében az alaphangok, sajátos rezonanciát keltenek, és mint a zenében, az egyes alaprezgések kidomborodhatnak, vagy szelíden kiemelhetnek másfajta rezgéseket, kölcsönhatásuk felerősítheti vagy gyengítheti egymást.

És ehhez még tessék hozzávenni azt, hogy az ízek érzékelésében kiemelt szerepet játszanak az illatok: szájüregünk ugyanis a szájpadláson található Jakobson-szerv, és a garat révén összeköttetésben áll szaglószervünkkel. Erről könnyen meggyőződhetünk, ha befogott orral és bekötött szemmel kóstolunk különböző falatokat: alig tudunk különbséget tenni közöttük. (A náthás ember az ételek ízét alig érzi.)

Az ízek és a viselkedés, avagy miért édes a cukor?

Az íz inger, és mint minden inger, alapvetően háromféle lehet a magatartásra gyakorolt hatás szempontjából: közelítő vagy távolító magatartást válthat ki, illetve lehet közömbös, a magatartást nem befolyásoló.

Az ember főemlős, és mint ilyen, előnyben részesíti a magas cukortartalmú, tehát energiadús táplálékot. Az érett gyümölcsök sok cukrot tartalmaznak, ezért az ilyenek íze, illata, színe, alakja közelítő, sőt megszerző viselkedésstratégiákat vált ki. Szintén közelítő magatartást vált ki a sós íz: a konyhasóra és sok különféle ásványi sóra a szervezetnek szüksége van. Ezzel szemben távolító, sőt, egyes esetekben menekülő magatartást váltanak ki a mérgező hatású anyagok: ezeket ezért keserűnek, undorítónak érezzük.

A különböző ízek érzékelése éppen azért különült el a nyelv különböző részein, hogy az érzékelt ízek szerint a táplálékot a szervezet befogadhassa vagy kilökhesse. A nyelv legizmosabb, legerőteljesebb középső része érzékeli az édes ízt, és löki a garat felé, míg a nyelvgyökbe épített keserűíz-receptorok erőteljes visszalökést váltanak ki, és ha valamely mérgező anyag ezen a szakaszon túljutna, a garatban levő keserűreceptorok leblokkolják a nyelési reflexet – ezért nehéz lenyelni a cukormáz nélküli gyógyszereket.

Rokfortleves borral

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 15 dkg rokfort (márványsajt)
- 1 l erőleves (kockából) • 1 dl száraz fehérbor
- 4 tojássárgája • 4 evőkanál tejszín.

Felforraljuk a húslevest, belemorzsoljuk a sajtot, az edényt lefedjük, és 10 percig állni hagyjuk, hogy a sajt teljesen feloldódjon. Azután hozzáadjuk a bort, és elkeverjük. Mindegyik tányérba egy tojássárgát teszünk, amit 1 evőkanál tejszínnel felvertünk, majd rámerjük a forró levest.

Vajon pirított zsemlekockát adunk hozzá levesbetétnek.

Citromos bableves gyorsan

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 doboz konzerv bab (egy fehér és egy vörös)
- 2 babérlevél • fél citrom reszelt héja
- 4 evőkanál citromlé • só.

A babkonzervet levével együtt egy fazékba öntjük, hozzáadjuk a citromlevet és 8 dl vizet, beletesszük a babérlevelet, ízlés szerint sózzuk, és 10 percig forraljuk.

A forró levest tányérokba merjük, és reszelt citromhéjat szórunk a tetejére.

jó tudni!

Pikáns zaftot kapunk, ha a pecsenyelét borral locsolgatjuk.

Rongyos leves borral

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 6 tojás • 4 erőleveskocka • 2 dl száraz fehérbor
- 1 mokkáskanál köménymag.

A leveskockákat 1 liter vízben felfőzzük, hozzáadjuk a köménymagot, takaréklángon 5 percig főzzük, majd állandó keverés közben, vékony sugárban csurgatva, hozzáadjuk a pár evőkanál vízzel felvert tojást. Pár percig forraljuk, majd hozzáadjuk a bort, és lefedve 10 percig állni hagyjuk.

Forrón tálaljuk.

Pikáns marhaszelet

Elkészítési idő: 75 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 kg marhahús (rostélyos) • 10 dkg liszt
- 2 evőkanál olívaolaj • 2 evőkanál vaj
- 3 cikk fokhagyma • 0,5 dl borecet
- 1 csokor petrezselyemzöldje • só.

A húst felszeleteljük, megsózzuk, és lisztben megforgatjuk. Egy lábasban felhevítjük az olajat és a vajat, és megpirítjuk rajta a hússzeletek mindkét oldalát. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a borecetet és a finomra vágott petrezselyemzöldjét, 1 dl vizet öntünk alá, és lefedve, lassú tűzön pároljuk egy órán át. Eleinte, ha kell, az elpárolgott vizet pótoljuk, majd a mártást sűrűre főzzük.

Forrón tálaljuk, sós burgonyát vagy párolt rizst adunk hozzá köretnek.

Nyúl görögösen

Elkészítési idő: 2 óra, 40 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 házinyúl • 80 dkg vöröshagyma
- 2 dl száraz fehérbor • 15 dkg liszt
- 0,5 dl olívaolaj • 5 dkg mazsola
- 3-4 szem szegfűszeg • só
- 5 dkg pisztácia • őrölt bors.

A hagymákat megtisztítjuk, az aljukat keresztben bemetszszük, forrásban levő vízbe tesszük, és 5 percig főzzük. A mazsolát langyos vízbe tesszük, és fél óráig áztatjuk. Közben megtisztítjuk és feldaraboljuk a nyulat, majd a húsdarabokat lisztben megforgatjuk, és a felhevített olajon, erős tűzön megpirítjuk. Egy nagy tűzálló tálba tesszük a húsdarabokat, köré rakjuk az előfőzött hagymákat, aláöntjük a bort és fél dl vizet, sózzuk, borsozzuk, előmelegített sütőbe tesszük, és lefedve, közepes tűznél 2 óra hosszat pároljuk. Amikor a hús már puha, hozzáadjuk a lecsöpögtetett mazsolát és a ledarált pisztáciát, és fedő nélkül a zsírjára sütjük.

Forrón tálaljuk.

Sertéssült birsalmával

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 kg sertéshús • 1 kg birsalma
- 2 fej vöröshagyma • 3 dkg vaj
- 2 dl vörösbor • 1 narancs reszelt héja
- 1 evőkanál méz • fél csokor petrezselyemzöldje
- 2–3 kisebb darab fahéj • őrölt bors • só.

A feldarabolt húst megpirítjuk a vajon, majd kivesszük, és melegen tartjuk. A visszamaradt zsiradékon megpároljuk az apróra vágott hagymát, majd hozzáadjuk a bort és 1 dl vizet, a fahéjat és narancshéjat. Sózzuk, borsozzuk, és fedő alatt, kis lángon 1 óráig pároljuk. Azután tűzálló tálba tesszük, rárakjuk a meghámozott, kicsumázott és vékony szeletekre vágott birsalmát, meglocsoljuk a kevés meleg vízzel elkevert mézzel, és forró sütőbe tesszük. Közepes tűznél, 45 percig sütjük. Finomra vágott petrezselyemzöldjével megszórva, forrón tálaljuk.

Köretnek burgonyapürét adhatunk hozzá.

Pácolt csirke diómártással

Elkészítési idő: 40 perc + pácolás

Hozzávalók 8 személyre:

- 2,5 kg csirkefilé • 2 citrom leve és reszelt héja
- 1 evőkanál aprított kakukkfű
- 1 evőkanál aprított oregánó
- 1 mokkáskanál cukor • őrölt bors • só
- fél mokkáskanál őrölt köménymag.

A mártáshoz: 10 dkg darált dió

- 15 dkg kenyérbél • 2 evőkanál borecet
- 0,5 dl olívaolaj • 2 cikk fokhagyma.

A fűszereket elkeverjük a citromlével, a sóval, a cukorral és a citromhéjjal, és bepácoljuk vele a csirkehúst. Lefedve, egy éjszakán át a hűtőben érlejük. Másnap a pácolt húst grillrácsra tesszük, és szép pirosra sütjük, közben olajjal locsolgatjuk.

Előmelegített tálra tesszük, és a mártással leöntve tálaljuk. A mártás elkészítése: a megtisztított, feldarabolt hagymát, a fokhagymát, a beáztatott, majd kinyomkodott kenyeret és az ecetet turmixgépbe tesszük. Összeturmixoljuk, majd vékony sugárban hozzáadjuk az olajat, és lassú fordulaton 1 percig keverjük.

Citromos sült bárányvelő

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 6 bárányvelő • 1 evőkanál citromlé
- 15 dkg liszt • 3 evőkanál olívaolaj
- 1 mokkáskanál egész bors • só.

A lehártyázott velőket egy mélyebb serpenyőbe tesszük, és ráöntünk annyi hideg vizet, amennyi ellepi. Hozzáadjuk a citromlevet, a borsot, ízlés szerint sózzuk, majd lefedjük, és takaréklángon 15 percig főzzük. Azután kivesszük, és alaposan lecsöpögtetjük. Egy centi vastag szeletekre vágjuk, lisztben megforgatjuk, majd a felhevített vajon aranyszínűre sütjük. Melegen, citromkarikákkal tálaljuk.

Rokfortos körtetorta

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 4 személyre:

- 10 dkg finomliszt • csipetnyi só
- 4 evőkanál olvasztott vaj
- 4 evőkanál darált dió
- 2 nagyobb körte • 12 dkg rokfort sajt
- 1 dl tejföl • csipetnyi őrölt szerecsendió
- 1 tojás • fehérbors • 6 szép dióbél
- 2 evőkanál citromlé
- 1 csokor metélőhagyma.

A tésztához felfőzünk 1 dl vizet az olvasztott vajjal, majd hagyjuk lehűlni. A lisztet elkeverjük a darált dióval és csipetnyi sóval, majd kézi mixer segítségével jól összedolgozzuk a vajas keverékkel. Egy 28 cm átmérőjű tortaformát megszórunk kevés liszttel, beletesszük a tésztamasszát, és széleit 2 cm magasra felhúzzuk. Hideg helyen pihentetjük háromnegyed órán át. A töltelékhez megtisztítjuk a körtét, félbevágjuk, magházát kiszedjük, majd húsát kis kockákra vágjuk, és meglocsoljuk citromlével. A felkockázott sajtot összevegyítjük a felvert tojással és a tejföllel, majd sóval, borssal, és szerecsendióval ízesítjük. A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra, és az előkészített tésztát öt percig elősütjük benne. Rásimítjuk a sajtkrémmel elkevert körtét, majd 20 percre a sütőbe toljuk, míg teteje szép kérges-pirosra sül.

Kivéve, dióbéllel és apróra vágott metélőhagymával díszítjük, majd azonnal tálaljuk.

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 fokhagyma-szeleteket. 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 visszateszszük a sütőbe. Addig pároljuk-sütjük, míg a hús egészen puha lesz, és szépen megpirul.

Forrón tálaljuk, köretnek sós burgonyát adunk hozzá.

Téli torta

Elkészítési idő: 2 óra, 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg liszt • 12,5 dkg vaj • 1 tojás
- 2 evőkanál tejföl • só.

A töltelékhez: 50 dkg savanyú káposzta

- 20 dkg füstölt sonka • 3 evőkanál tejföl
- 1 dl tejszín • 4 tojás • csipetnyi kapor és borsikafű
- 20 dkg reszelt sajt • 0,5 dl fehérbor.

Összegyúrjuk a lisztet, a tojást, a sót, a vajat, és a tejfölt, majd cipó alakúra formázzuk. Letakarjuk, és a hűtőszekrényben pihentetjük öt percig. A savanyú káposztát kimossuk, kicsavarjuk, majd kevés olajon megpirítjuk. Felöntjük kevés borral, és puhára pároljuk. Amikor leve elfőtt, kihűtjük, és összekeverjük a csíkokra vágott sonkával, a tejföllel, a tejszínnel, a felvert tojással és a sajttal, majd kaporral és borsikafűvel ízesítjük. A tésztát kerekre nyújtjuk, tortaformába tesszük, oldalát felhúzzuk, alját pedig villával megszurkáljuk. Ráöntjük a káposztás keveréket, és előmelegített sütőben, közepes lángon, egy órán át sütjük.

Melegen tálaljuk, és tortaszerűen szeletelve kínáljuk.

Strasbourgi tojás

Elkészítési idő: 30 perc + hűtés

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg franciasaláta • 4 tojás • 15 dkg libamájkrém
- 15 dkg majonéz • 10 dkg vaj • 0,5 dl vörösbor
- 2 evőkanál feketeribizli-dzsem • 1 evőkanál konyak
- fél csokor petrezselyemzöldje • őrölt bors • só.

A tojásokat keményre főzzük, lehűtjük, megtisztítjuk, majd hosszában kettévágjuk, a sárgájukat kivesszük. A vajat habosra keverjük, majd hozzáadjuk a kemény tojások sárgáját, a májkrémet és a konyakot, sózzuk, borsozzuk, és jól összedolgozzuk. Egy lapos tálra terítjük a franciasalátát, rárakjuk a fél főtt tojásfehérjéket, púposan megtöltjük a masszával, és megszórjuk az apróra vágott petrezselyemzöldjével. A dzsemet elkeverjük a majonézzel és a borral, mártásoscsészékbe töltjük, és jól behűtjük.

Szardellás májpástétom

Elkészítési idő: 90 perc + hűtés

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg borjúmáj
- 25 dkg zsíros sertéshús
- 5 dkg vaj • 10 dkg füstölt szalonna
- 2 tojás • 2 evőkanál szardellapaszta
- 1 szikkadt zsemle • 2 evőkanál olaj
- 1 dl tej • majoránna • őrölt bors • só
- 1 fej vöröshagyma.

A májat és a húst megfőzzük, majd ledaráljuk. Egy tálban habosra keverjük a vajat a tojással, majd hozzákeverjük a darált húst és májat. A megtisztított, apróra vágott hagymát az olajon megpirítjuk, majd összedolgozzuk a tejben áztatott, kinyomkodott zsemlével, és a szardellapasztával. Ízesítjük majoránnával, sóval és borssal, majd hozzáadjuk a húsos keverékhez, és robotgéppel jól összedolgozzuk. Egy lábos aljára rakjuk a vékonyra szelt szalonna felét, rátöltjük a masszát, tetejét befedjük a maradék szalonnaszeletekkel, az edényt gőz fölé állítjuk, és 1 órán át pároljuk.

Végül egy tálra borítjuk, kihűtjük, és pár órára a hűtőbe tesszük.

Borjúmáj pikánsan

Elkészítési idő: 40 perc + áztatás

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg borjúmáj • 2 cikk fokhagyma
- 2 dl tej • 1 dl száraz fehérbor • 0,5 dl ecet
- 1 kiskanál rozmaring • 0,5 dl olívaolaj
- 15 dkg liszt • só.

A megtisztított, lehártyázott mája vékony szeletekre vágjuk, megsózzuk, és fokhagymás tejben (a fokhagymát szétzúzzuk) 1 óráig áztatjuk. Azután alaposan lecsöpögtetjük, lisztbe forgatjuk, és a felhevített olajon, hirtelen szép aranysárgára sütjük. A mája kivesszük, és melegen tartjuk, az olaj nagy részét a serpenyőből kiöntjük (csak egy evőkanálnyit hagyunk benne). Egy evőkanál lisztet zsemleszínűre pirítunk a visszamaradt olajban, majd a tűzről levéve, hozzáadjuk az ecetet és a bort, beletesszük a rozmaringot, kissé megsózzuk, majd visszatesszük a tűzre, és kevergetve besűrítjük a mártást. A kész mártást a májra öntjük, és lefedve 5 percig állni hagyjuk.

Sós burgonyát adunk hozzá köretnek.

Hagymás-kapros uborkaleves

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 20 dkg nyers uborka • 20 dkg savanyú uborka
- 1 l húsleves (kockából)
- 4 tojás • 2 dl tejföl • 2 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál liszt • 1 fej vöröshagyma
- 1 csokor kapor • őrölt bors • só.

A megtisztított, apróra vágott hagymát az olajon üvegesre pároljuk, majd hozzáadjuk a lisztet, és zsemleszínűre pirítjuk. Felöntjük a forró húslevessel, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, majd hozzáadjuk a meghámozott, kockákra vágott uborkákat, és a finomra vágott kaprot. Addig főzzük, míg az uborka megpuhul, majd az egészet turmixgépbe tesszük, és pürésítjük. Egy tálban felverjük a tojásokat a tejföllel, lábosba töltjük, majd állandó keverés közben hozzáadjuk a pürét. Kis lángon, kevergetve felmelegítjük. Melegen vagy hidegen tálaljuk – mindenképpen finom.

Keleti lencsés birkaleves

Elkészítési idő: 2 óra, 30 perc

Hozzávalók 8 személyre:

- 40 dkg lencse • 30 dkg birkahús
- 4 paradicsom • 3 fej vöröshagyma
- 1 padlizsán • 1 kis rúd fahéj
- 5 szem szegfűszeg • egy negyed citrom
- 5 szem egész bors
- 2 evőkanál vaj • só.

A lencsét előző este hideg vízbe beáztatjuk. Másnap megtisztítjuk a vöröshagymát, felaprítjuk, a paradicsomot meghámozzuk, és felszeleteljük. A húst lehártyázzuk, megmossuk, apróra vágjuk, majd a leszűrt lencsével együtt egy nagyobb fazékba tesszük, és felöntjük 2,5-3 l vízzel. Hozzáadjuk a hagymát és a fűszereket, ízlés szerint sózzuk, és feltesszük főni. Ha felforrt, lefedjük, és takaréklángon addig főzzük, míg a lencse és a hús puha lesz. Mielőtt elkészül, a padlizsánt meghámozzuk, fakéssel felszeleteljük, és a szeleteket megpároljuk a vajon.

A levesestál tetejére rakjuk a párolt padlizsánszeleteket és a citromot.

Szardíniás ribizli

Elkészítési idő: 15 perc + hűtés

Hozzávalók 4 személyre:

- 15 dkg ribizli • 1 doboz szardínia
- 4-5 salátalevél • só
- 5 dkg vaj • 2 kemény tojás.

Az olajtól lecsöpögtetett halat egy tálban összedolgozzuk a főtt tojásokkal, a ribizlivel, a vajjal, és kevés sóval. Az edényt lefedjük, és pár óráig a hűtőszekrényben érleljük.

Salátalevelekre halmozva tálaljuk.

Részeges eperleves

Elkészítési idő: 50 perc + hűtés

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg eper • 3 dl félédes vörösbor
- 5 dl tej • 1 dl tejföl
- 1 dl tejszín • 1 evőkanál liszt
- 1 tojássárgája
- 2 evőkanál porcukor • só.

Az epret megtisztítjuk, megmossuk, zománcozott lábosba tesszük, és felöntjük 2 dl borral. Lassú tűzön puhára főzzük, majd áttörjük vagy turmixoljuk. Hozzáadjuk a tejet, felforraljuk, majd behabarjuk a liszttel elkevert tejföl és tejszín keverékével. Néhány percig lassan forraljuk, majd levesszük a tűzről, hozzáadjuk a maradék bort, és kihűtjük. Azután jól elkeverjük tojássárgával, ízesítjük a cukorral és csipetnyi sóval, és jól behűtjük.

Levescsészékben tálaljuk.

Pikáns szilva

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 szem nagy, • félkemény kékszilva
- 15 dkg húsos füstölt szalonna
- 2 szál virsli.

A szilvákat hosszában mélyen bevágjuk, magjukat kivesszük, és helyükre egy-egy virslikarikát teszünk. A szilvákat egy-egy vékony szelet szalonnába göngyöljük, fogvájó pálcikával összetűzzük, és forró grillsütőben addig sütjük, míg a szalonna ropogós piros lesz.

Langyosan tálaljuk.

Argentin almaleves

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 50 dkg alma
- 10 dkg kristálycukor
- 5 dkg mazsola • 1 tojássárgája
- fél citrom reszelt héja.

A meghámozott, kicsutkázott almákat gerezdekre vágjuk, lábosba tesszük, és annyi vizet öntünk rá, amennyi ellepi. Hozzáadjuk a citromhéjat, és fél óráig főzzük. Azután turmixoljuk, hozzáadjuk a mazsolát, a cukrot, és a tojássárgáját, és habosra keverjük.

Melegen vagy hidegen tálalva egyaránt finom.

Kolbászos rizskrémleves

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 10 dkg rizs • 5 dkg cserkészkolbász
- 5 dkg füstölt szalonna • 2 szál sárgarépa
- 1 fej vöröshagyma • 2 dl tej
- 1 evőkanál vaj • őrölt bors • só.

A hagymát megtisztítjuk, és felszeleteljük. A szalonnát vékony szeletekre vágjuk, és üvegesre pirítjuk, majd hozzáadjuk a hagymát, és együtt aranysárgára pirítjuk. Beletesszük a megtisztított, karikára szelt répát, egy-két percig pároljuk, majd felöntjük 1,5 dl vízzel. Ha forr, hozzáadjuk a jól átmosott, lecsöpögtetett rizst, sózzuk, borsozzuk, és lefedve, lassú tűzön puhára főzzük. Azután kivesszük a kétharmadát, áttörjük a vajjal, és elkeverjük a tejjel. A pépet visszatesszük az edénybe, hozzáadjuk a vékony karikákra szelt kolbászt, és jól összeforraljuk.

Savanyú halleves

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 kg halfilé • 1 nagy fej vöröshagyma
- 6 evőkanál ecet • 1 evőkanál liszt
- 1 evőkanál olívaolaj • 1 babérlevél
- 6-8 szem egész bors • só • 6 szelet kenyér
- 2 evőkanál vaj.

A halszeleteket nagyobb darabokra vágjuk, és megsózzuk. Egy nagyobb lábosba 2 l vizet öntünk, megsózzuk, hozzáadjuk az ecetet, a babérlevelet és a borsot, valamint a megtisztított, karikára szelt hagymát. Negyed óráig főzzük, majd berántjuk a lisztből és az olajból készült barna rántással. Beletesszük a haldarabokat, és lefedve, lassú tűzön 20 percig főzzük. A tányérokba egy-egy szelet vajon pirított kenyeret teszünk, és rámerjük a forró levest.

Sárgadinnye-krémleves sonkával

Elkészítési idő: 50 perc + hűtés

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg érett, zamatos sárgadinnye
- 5 dl tej • 2 dl tejföl • 5 dkg gépsonka
- diónyi vaj • szerecsendió
- kakukkfű • őrölt bors • só.

Vékonyan meghámozzuk a dinnyét. A külső, 1-2 cm-es réteget lefejtjük, kis kockákra vágjuk, és behűtjük. A megmaradt dinnyehús-gömböt félbevágjuk, kimagozzuk, és áttörjük. Ízesítjük sóval, borssal, kakukkfűvel és szerecsendióval, majd jól elkeverjük. A masszát 5 percig pároljuk a vajon, majd állandó keverés közben hozzáadjuk a tejet. Ha kihűlt, hozzákeverjük a tejfölt, és pár órára a hűtőszekrénybe tesszük.

Tálaláskor a tányérokban elosztjuk a dinnyekockákat, megszórjuk az apróra vágott sonkával, és ráöntjük a hideg krémet.

jó tudni!

Igen pikáns pácot kapunk, ha összekeverünk egy evőkanálnyi édes mézet csipetnyi csípős cayenne-i borssal, és a savanykás ketchuppel. Kenjük be vele az oldalast, pihentessük, majd süssük ropogós pirosra.

Almás-boros borjúmáj

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg borjúmáj • 1 nagy alma
- 1 dl fehérbor • 1 evőkanál vaj
- 1 dl tejszín • pirospaprika • őrölt zsálya • só.

A májat megtisztítjuk, megmossuk, szárazra töröljük, majd vékony csíkokra vágjuk. A meghámozott almát kicsutkázzuk, vékony szeletekre vágjuk, és a felhevített vajon puhára pároljuk. Hozzáadjuk a májat, és többször megkeverve, addig sütjük, míg a máj kifehéredik. Ekkor megfűszerezzük pirospaprikával és zsályával, ízlés szerint sózzuk, átforgatjuk, majd szűrőkanállal kivesszük, és melegen tartjuk. A visszamaradt zsiradékot felöntjük a borral, és addig forraljuk, míg a fele elfő. Ekkor hozzáadjuk a tejszínt, egyet forralunk rajta, majd visszatesszük a májat, átmelegítjük, és forrón tálaljuk.

Főtt burgonyát adunk hozzá köretnek.

Gyümölcsös sertésszeletek

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 6 szelet sertéshús (tarja)
- 1 kg golden alma • 2 dl tejföl
- 10 dkg kimagozott meggy
- 2 evőkanál olívaolaj • 1 evőkanál liszt
- 1 evőkanál citromlé • őrölt bors • só.

A megmosott, szárazra törölt hússzeleteket gyengén kiverjük, sózzuk, borsozzuk, majd a felhevített olajon mindkét oldalukat pirosra sütjük. Azután kivesszük, és melegen tartjuk. Az almákat meghámozzuk, magházukat kiszúrjuk, és vastag szeletekre vágjuk. Az almaszeleteket megpároljuk a pecsenyezsíron, majd kivesszük. A visszamaradt zsiradékot meghintjük a liszttel, felöntjük 1 dl vízzel, és belekeverjük a tejfölt. Ízesítjük a citromlével, és megsózzuk.

Előmelegített tálra tesszük a hússzeleteket, köré rakjuk a meggyel díszített almakarikákat, és a húsra öntjük a mártást.

Gyümölccsel töltött karaj

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 40 dkg alma • 1 kg sertéskaraj
- 40 dkg szilva • őrölt bors • só.

A mártáshoz: 2 dl tejszín • 1 evőkanál liszt

- 1 kiskanál feketeribizli-dzsem.

A szép, nagy karajszeleteket gyengén kiverjük, majd sózzuk, borsozzuk. Az almát meghámozzuk, csutkáját eltávolítjuk, és cikkekre vágjuk. A szilvát félbevágjuk, és kimagozzuk. A gyümölcsöket sózzuk, borsozzuk, majd összekeverjük, és a hússzeletek felére halmozzuk. Az üresen hagyott szeletekkel befedjük, sütőfonállal összekötözzük, és tűzálló tálba tesszük. Forró sütőbe toljuk, és 1 óráig sütjük, majd aláöntünk egy pohár vizet, és tovább sütjük, amíg a hús megpuhul. Közben a levével többször meglocsoljuk. Ízlés szerint piros kérget is süthetünk a húsra.

Előmelegített tálra tesszük, és barna mártással adjuk asztalra.

A mártás készítése: a sült hús levét a liszttel besűrítjük, hozzáadjuk a tejszínt, sózzuk, borsozzuk, belekeverjük a lekvárt, és az egészet összeforraljuk.

Sült fácán rántott ananásszal

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 8 személyre:

- 60 dkg konzerv ananász (körszelet) • 2 fácán
- 5 dkg füstölt szalonna • 1 fej vöröshagyma
- 2 dl olaj • liszt • tojás • zsemlemorzsa • só.

A megtisztított fácánokat megtűzdeljük a vékony csíkokra vágott szalonnával, és besózzuk. Forró olajon minden oldalról megpirítjuk a tűzdelt fácánokat, majd hozzáadjuk a megtisztított, apróra vágott hagymát, aláöntünk 1 dl ananászlét, és fedő alatt, lassú tűzön puhára pároljuk. Az ananászkarikákat jól lecsöpögtetjük, szalvétán leszárítjuk, majd lisztbe, tojásba és zsemlemorzsába forgatjuk, és forró olajban megsütjük.

A fácánsültet előmelegített tálra tesszük, és körülrakjuk a rántott ananászkarikákkal.

Részeges csirke sajtmártással

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- egy 1,5 kg-os csirke • 10 dkg füstölt sajt
- 15 dkg vaj • 2 dl húsleves (lehet kockából)
- 2 dl fehérbor • 2 evőkanál tejföl
- 1 tojássárgája • kakukkfű • őrölt bors
- 2 evőkanál liszt • szerecsendió • só.

A megtisztított csirkét feldaraboljuk, és 8-10 dkg vajon aranyszínűre sütjük. Azután behintjük a fele liszttel, és többször átforgatva, még 1-2 percig sütjük, majd hozzáadjuk a bort és a húslevest. Sózzuk, fűszerezzük borssal és kakukkfűvel, majd közepes tűzön 1 óra hosszat pároljuk. A megpuhult húsdarabokat tűzálló tálba tesszük, és lefedve, melegen tartjuk. A maradék vajat és lisztet összedolgozzuk, hozzáadunk 3 evőkanálnyit a hús szaftjából, simára kikeverjük, majd összekeverjük a többi szafttal. Erős tűzön, állandó keverés közben sűrűre főzzük, majd hozzáadjuk a lereszelt sajt kétharmadát, a reszelt szerecsendiót, és még 1 percig kevergetjük a tűzön, de a lángot kisebbre vesszük. A tűzről levéve, kis adagokban hozzáadjuk a tejföllel felvert tojássárgáját. A kész mártást a húsra öntjük, és rászórjuk a maradék reszelt sajtot. Forró sütőbe toljuk, és ropogós pirosra sütjük (ügyeljünk rá, hogy a sajt meg ne égjen).

Forrón tálaljuk.

Barackos csirkemell

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 nagy csirkemell • 50 dkg kajszibarack • cukor
- 5 dkg vaj • 2 dl húsleves • 1 evőkanál liszt • só.

A kifilézett csirkemellet apró darabokra vágjuk, megsózzuk, vajon megpároljuk, majd pirosra sütjük. A lisztből vajjal világos rántást készítünk, hozzáadjuk a csirkemellhez, és egy kevés cukorral megbarnítjuk. Felöntjük a húslevessel, és 10 percig lassú tűzön forraljuk. A meghámozott barackokat félbevágjuk, kimagozzuk, és a csirkemellhez adjuk. Lassú tűzön felforraljuk.

Forrón tálaljuk, párolt rizst adunk hozzá köretnek.

jó tudni!

Tejföl helyett használjunk joghurtot vagy kefirt az ételek ízesítéséhez.

Marhanyelv mandulamártással

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg főtt marhanyelv • 10 dkg mandula
- 3 evőkanál zsemlemorzsa • 1 cikk fokhagyma
- 1 paradicsom • 1 csokor petrezselyemzöldje
- 1 evőkanál olívaolaj • 5 szem olajbogyó
- 1 babérlevél • só.

Az apróra vágott fokhagymát megpirítjuk az olajon, majd hozzáadjuk a felaprított paradicsomot, a félbevágott, kimagozott olajbogyót, az apróra tört babérlevelet, a darált mandulát, és a finomra vágott petrezselyemzöldjét. Felöntjük 2,5 dl vízzel, és lassú tűzön 10 percig főzzük. Végül hozzáadjuk a zsemlemorzsát, és a mártást sűrűre főzzük. A főtt marhanyelvet felszeleteljük, előmelegített tálra rakjuk, ráöntjük a mártást, és azon melegében kínáljuk.

Vajas burgonyát adunk hozzá köretnek.

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 evőkanál olaj • 2 babérlevél
- 2,5 dl száraz fehérbor • 2 paradicsom
- 1 csokor petrezselyemzöldje
- őrölt bors • só • kakukkfű.

A húst és a kolbászt apró kockákra vágjuk, és a felhevített olajon megsütjük. Hozzáadjuk a megtisztított, 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, a kakukkfüvet, és az apróra vágott petrezselyemzöldjét. Sózzuk, borsozzuk, majd felöntjük 2,5 dl vízzel, és fedő alatt, fél óráig pároljuk. Ha kell, közben kevés vizet adunk hozzá.

Sült csirkecomb talján módra

Elkészítési idő: 65 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 kisebb csirkecomb • 20 dkg spagetti
- 15 dkg füstölt hús • 10 dkg reszelt sajt
- 1 tubus spagettikrém
- 1 fej vöröshagyma • majoránna
- 1 cikk fokhagyma • rozmaring
- 3 evőkanál olívaolaj • őrölt babérlevél
- 0,5 dl vörösbor • só.

A csirkecombok egyik oldalát spegettikrémmel, a másikat sóval bedörzsöljük, és kiolajozott tűzálló tálban, alufólia alatt, sütőben szép pirosra sütjük. Közben forró, sós vízben puhára főzzük a tésztát. A megtisztított, apróra vágott vöröshagymát 2 evőkanál olajon megfonnyasztjuk, majd hozzáadjuk a kis kockákra vágott füstölt húst, és együtt pirítjuk. Hozzáadjuk a maradék spagettikrémet, a zúzott fokhagymát, sózzuk, ízesítjük a fűszerekkel, majd ráöntjük a bort, és pár percig forraljuk. A kész mártást a kifőtt, lecsöpögtetett, és kevés olajjal elkevert tésztára öntjük, és rárakjuk a sült csirkecombokat.

A reszelt sajtot külön kis csészékben kínáljuk hozzá.

Bélszínszeletek vörösboros gombával

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 szelet bélszín • 4 szelet kenyér
- 35 dkg gomba • 10 dkg vaj
- 1,5 dl vörösbor • őrölt bors
- 1 csokor petrezselyemzöldje • só.

A vaj felét serpenyőben felhevítjük, megpirítjuk rajta a kenyérszeleteket, majd kivesszük, és melegen tartjuk. A visszamaradt vajon megsütjük a bélszínszeleteket. Mindkét oldalukat 3-5 percig sütjük. A kész hússzeleteket a pirított kenyerekre tesszük. A serpenyőben maradt zsiradékhoz hozzáadjuk a többi vajat, felhevítjük, és megsütjük rajta a felszeletelt gombát. Sózzuk, borsozzuk, hozzáöntjük a bort, és pár percig lassú tűzön forraljuk.

A gombát a hússzeletekre halmozzuk, megszórjuk finomra vágott petrezselyemzölddel, és azon melegében tálaljuk.

Rumos marhasült

Elkészítési idő: 3 óra

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg marhahús (felsál)
- 4 fej vöröshagyma • 0,5 dl rum
- 2 narancs • 2 savanyú uborka
- 2 szál sárgarépa
- 2 szál petrezselyem • 1 zellergumó.
- 2 evőkanál zsír • őrölt bors • só.

A megtisztított zöldségeket és az uborkát keskeny csíkokra vágjuk, a hagymát megtisztítjuk, és négy részre vágjuk. A megmosott, szárazra törölt húst bedörzsöljük sóval és borssal, majd hegyes késsel beszurkáljuk, és a zöldség- és uborkacsíkokkal megspékeljük. (Úgy tűzdeljük, hogy majd a szeletelés után tetszetős legyen.) Az így előkészített húst kizsírozott tűzálló tálba tesszük, mellérakjuk a hagymát, kevés vizet öntünk alá, és forró sütőbe tesszük. Alufóliával letakarjuk, és közepes tűznél 2 óráig pároljuk. Azután a fóliát levesszük, majd amikor a hús pirulni kezd, pár kanál hideg vízzel meglocsoljuk. Szép pirosra sütjük (vigyázzunk, hogy a hagyma meg ne égjen – ha kell, takarjuk le). A kész pecsenyét előmelegített tálra tesszük, és melegen tartjuk. A pecsenyelét átszűrjük, majd hozzáadjuk az egyik narancs levét, és a rumot.

Tálaláskor a szépen szeletelt pecsenyére öntjük a mártást, és narancskarikákkal körülrakjuk.

Sörben sült fasírt

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg darált hús • 2 szikkadt zsemle
- 2 dl tej • 1 tojás • 5 dl sör
- 5 dkg vaj • liszt • őrölt bors • só.

A zsemléket tejben megáztatjuk, majd kinyomkodjuk, és keverőtálban összedolgozzuk a darált hússal, a tojással és a liszttel. Sózzuk, borsozzuk, majd tojásnyi fasírtokat formálunk a masszából, vajjal kikent tűzálló tálba rakjuk, és forró sütőbe tesszük. Közepes tűznél negyed óráig sütjük, majd ráöntjük a sört, és 35-40 percig pároljuk.

Melegen adjuk asztalra, köretnek hagymás sült krumplit adhatunk hozzá.

Normann csirke

Elkészítési idő: 65 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- egy 1,5 kg-os csirke • 3 fej vöröshagyma
- 3 sárgarépa • 2 szál póréhagyma • fél zellergumó
- 1 zöldpaprika • 3 dl almabor
- 2 evőkanál olaj • őrölt bors • só.

A megtisztított csirkét sóval, borssal bedörzsöljük, majd forró olajon megpirítjuk. Tűzálló tálba tesszük, rárakjuk a megtisztított, feldarabolt zöldségeket, a cikkekre vágott hagymát és a karikára szelt póréhagymát, ráöntjük az almabort, forró sütőbe tesszük, és közepes tűznél, alufóliával letakarva, 45 percig pároljuk. Akkor levesszük a fóliát, a csirkére rakjuk a felszeletelt zöldpaprikát, és még 10 percig sütjük. Azután kivesszük a csirkét meg a paprikát, és a zöldséges mártást áttörjük. A csirkét előmelegített tálra tesszük, aláöntjük a mártást, és a tetejére rakjuk a sült paprikát.

Melegen tálaljuk, köretnek burgonyapürét adhatunk hozzá.

Parajjal töltött pulykamell

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4, egyenként 20 dekás pulykamell-szelet
- 1 kg paraj • 1 hagyma • 5 dkg szalonna
- 4 szelet sonka • 5 dkg vaj • őrölt bors • só.

A vaj felét felhevítjük, és a megtisztított, apróra vágott hagyma felét üvegesre pároljuk rajta. Azután hozzáadjuk a megtisztított, megmosott és lecsöpögtetett parajt, és fedő alatt, kis lángon 10 percig együtt pároljuk. Végül sózzuk, borsozzuk, és a levétől leszűrjük. A hússzeletekbe éles késsel „zsebet" vágunk, majd mindegyikbe 1 szelet sonkát és 2 evőkanál hagymás parajt teszünk. A nyílást összetűzzük. A visszamaradt zsiradékhoz hozzáadjuk a többi vajat, felhevítjük, és először erős tűzön, majd a lángot mérsékelve, a töltött szeletek mindkét oldalát pirosra sütjük rajta. Azután kivesszük a húst, sózzuk, borsozzuk, és melegen tartjuk. A visszamaradt zsiradékon aranyszínűre pirítjuk a kis kockákra vágott szalonnát és a többi hagymát. A megmaradt parajt előmelegített tálra simítjuk, ízlésesen rárakjuk a töltött szeleteket, megszórjuk a szalonnás hagymával, és melegen tálaljuk.

Burgonyapürét, vagy petrezselymes pirított burgonyát adunk hozzá köretnek.

Káposztás harcsa

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 kg harcsafilé • 1 kg savanyú káposzta
- 1 fej vöröshagyma • pirospaprika • só
- 2 dl tejföl • liszt • a sütéshez olaj.

A halszeleteket megsózzuk, paprikás lisztbe forgatjuk, és bő, forró olajban ropogósra sütjük. A megtisztított, apróra vágott hagymát megszórjuk pirospaprikával, hozzáadjuk a savanyú káposztát, és puhára pároljuk. Egy nagy tűzálló tálat olajjal kikenünk, az aljára rakjuk a fele káposztát, rárakjuk a sült halszeleteket, befedjük a többi káposztával, tejföllel meglocsoljuk, és forró sütőben jól átsütjük.

Melegen tálaljuk.

Hek currymártásban

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg hek • 2 fej vöröshagyma
- 5 dkg vaj • 2 dkg liszt • 2 dl tejszín
- 1 dl fehérbor • 1 citrom
- 1 kiskanál currypor • só.

A megtisztított halat kivajazott lábosba tesszük, rárakjuk a megtisztított, felszeletelt hagymát, majd aláöntjük a bort, és annyi vizet adunk hozzá, hogy ellepje. Lassú tűzön puhára főzzük. A halat kivesszük, és félretesszük, a levét leszűrjük, hozzáadjuk a tejszínt, ízesítjük a curryvel, és felforraljuk. A maradék vajat összedolgozzuk a liszttel, belemorzsoljuk a tejszínes lébe, és állandó keverés közben kissé besűrítjük.

Végül citromlével ízesítjük, és a kész mártást a halra öntjük, majd azonnal tálaljuk.

Hallal töltött palacsinta

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg halfilé • 4 palacsinta
- 2 fej vöröshagyma • 3 dkg vaj
- 1 dl tejföl • 1 csokor petrezselyemzöldje
- 1 evőkanál olívaolaj
- fél csokor kapor • őrölt bors • só.

Összevágjuk a megtisztított hagymát és a petrezselymet, majd megpároljuk az olajon. Hozzáadjuk a felaprított halat, sózzuk, borsozzuk, és lassú tűzön, kevergetve pépesre főzzük. Ezzel a masszával megtöltjük a palacsintákat, négyrét hajtjuk, és kivajazott tűzálló tálba tesszük. Meglocsoljuk a finomra vágott kaporral elkevert tejföllel, és forró sütőben átsütjük.

Savanyú marhasült

Elkészítési idő: 4 óra + pácolás

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg marhahús (fartő vagy hátszín)
- 3 fej vöröshagyma • 1 dl ecet
- 0,5 dl vörösbor • 1 dl tejföl
- 1 evőkanál liszt • 1 evőkanál cukor
- 3 evőkanál olaj • 3 evőkanál mustár
- 10 szem szegfűbors
- 6 szem egész bors
- 2 babérlevél • őrölt bors • só.

Az ecetet és a bort 2 dl vízzel összekeverjük, majd hozzáadjuk a cukrot, a babérlevelet, az egész borsot, a szegfűborsot, 2 evőkanál mustárt, kevés sót, és jól kikeverjük. Beleteszünk 2 megtisztított, négybe vágott hagymát, és a húst. Az edényt lefedjük, és a hűtőszekrény alsó polcára tesszük. Három napig pácoljuk, közben többször megforgatjuk. A megpácolt húst szárazra töröljük, sózzuk, borsozzuk, és forró olajon jól átsütjük. Ráöntjük a leszűrt páclevet, mellétesszük a megmaradt, felszeletelt hagymát, hozzáadjuk a maradék mustárt, és lefedve, kis lángon 3 óra hosszat pároljuk. A puhára párlódott húst kivesszük, felszeleteljük, és melegen tartjuk. A visszamaradt szaftot leszűrjük, majd hozzáadjuk a liszttel elhabart tejfölt, simára keverjük, és állandó keverés közben sűrűre főzzük.

A kész mártást a húsra öntjük, és azonnal tálaljuk. Pirított burgonyát vagy párolt rizst adhatunk hozzá köretnek.

Szicíliai hússaláta

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg maradék sült bárányhús
- 10 dkg metélt tészta • 10 dkg sóska
- 5 dkg mandula • 2 dl majonéz
- 5 tárkonylevél • só.

A tésztát bő sós vízben kifőzzük, majd leszűrjük, és kihűtjük. Ledaráljuk a bárányhúst, majd hozzákeverjük a majonézt, az apróra vágott sóskát, a durvára aprított mandulát, és a hideg tésztát. Végül meghintjük az apróra összevágott tárkonnyal.

Sertésdió almával, tökkel és tormával

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg sertéshús (diója) • 80 dkg tök
- 4 alma • 2 szál sárgarépa • 1 szál fehérrépa
- 1 zellergumó • 1 szál torma • 1 hagyma
- 2 evőkanál olaj • cukor • ecet • citromlé
- 1 kiskanál fokhagymasó • őrölt bors
- fél csokor petrezselyemzöldje.

A húst megmossuk, jól lecsöpögtetjük, majd bedörzsöljük a fokhagymasóval, és megborsozzuk. Forró olajon minden oldalát megpirítjuk, majd kevés vizet öntünk alá, és lassú tűzön puhára pároljuk. Ha szükséges, kevés vizet öntünk utána. Közben megtisztítjuk, majd felkarikázzuk a gyökereket, a zellert feldaraboljuk, a hagymát karikára vágjuk, és az egészet hozzátesszük a párlódó húshoz. Fedő alatt, lassú tűzön pároljuk. A meghámozott, hosszúkás szeletekre vágott tököt enyhén cukros, ecetes, sós vízben megpároljuk. A kész pecsenyét felszeleteljük, előmelegített tálra tesszük, köré rakjuk a párolt zöldségeket és a tököt, és megszórjuk vágott petrezselyemmel. A meghámozott almát üvegreszelőn lereszeljük, citromlevet locsolunk rá, hogy ne barnuljon meg, majd lereszeljük a tormát is.

A reszelt almát és tormát a pecsenyeléhez keverjük, és mártásként adjuk a húshoz.

Részeges ponty

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg-os ponty • 3 dl száraz fehérbor
- 1 nagy fej vöröshagyma • 2 szál sárgarépa
- 2 cikk fokhagyma • 2 babérlevél
- 1 csokor petrezselyemzöldje
- 1 evőkanál olaj • 10 szem egész bors • só.

A rántáshoz: vaj • liszt.

Egy nagyobb lábasba fél liter hideg vizet öntünk, beletesszük a babérlevelet, az összekötözött petrezselyemzöldjét, a megtisztított, karikára szelt répát és hagymát, a fokhagymát, hozzáadjuk az olajat, a borsot, majd megsózzuk, és feltesszük főni. Forrástól számítva 30 percig főzzük, majd hozzáöntjük a bort, és beletesszük a kívül-belül alaposan megtisztított, egészben hagyott pontyot. Felforraljuk, és 20 percig lassú tűzön főzzük. Végül a halat kivesszük, előmelegített tálra tesszük, és melegen tartjuk. A levét leszűrjük, kevés vajas rántással besűrítjük, és a mártást a halra öntjük. Melegen tálaljuk. Hidegen is igen finom; ekkor csak a leszűrt léhez egy kiskanál zselatint adunk, leöntjük a halat, és hideg helyre tesszük, amíg megkocsonyásodik.

Vörösboros sült tonhal gombamártással

Elkészítési idő: 100 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg tonhal • 20 dkg gomba • 10 dkg vaj
- 5 dkg reszelt sajt • 1 dl vörösbor • 1 dl tej
- 1 evőkanál liszt • 1 evőkanál olívaolaj
- 1 citrom leve • őrölt bors • só.

A felszeletelt tonhalat megsózzuk, citromlével meglocsoljuk, és 1 óráig állni hagyjuk. Azután kivajazott tűzálló tálba tesszük, ráöntjük a bort, alufóliával letakarjuk, és forró sütőbe toljuk. Közepes tűznél puhára pároljuk, majd a halszeleteket kivesszük. A maradék vajon megpároljuk az apróra vágott hagymát és a felszeletelt gombát, hozzáadjuk az összevagdalt petrezselyemzöldjét, 1 percig együtt pároljuk, majd sózzuk, borsozzuk, és hozzáöntjük a hal levét. Az olajjal és a liszttel világos rántást készítünk, felengedjük a tejjel, és a párolt gombához adjuk. Visszatesszük a halszeleteket a tűzálló tálba, ráöntjük a mártást, megszórjuk a reszelt sajttal, és a sütőben megpirítjuk.

Tonhal pikáns mártásban

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg tonhal • 5 dkg füstölt sajt
- 2 dl bor • 2 evőkanál citromlé
- 1 tojássárgája • 1 evőkanál vaj
- 1 csokor metélőhagyma • mustár • só.

A tonhalat felszeleteljük, megsózzuk, citromlével meglocsoljuk, és állni hagyjuk. Azután vajjal kikent tűzálló tálba tesszük, rászórjuk az apróra vágott hagymát, és leöntjük a borral. Alufóliával letakarjuk, forró sütőbe toljuk, és negyed óráig pároljuk. Azután levesszük a fóliát, és a levét leöntve, a halat mérsékelt tűznél 5 percig sütjük. A tojássárgáját kevés mustárral elkeverjük, majd hozzákeverjük a hal levét. A mártást ráöntjük a halra, megszórjuk a lereszelt sajttal, és 1-2 percig sütjük, hogy a sajt ráolvadjon.

Mogyorós golyócskák ketchupmártással

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg kétszer darált marhahús
- 15 dkg mogyoró
- 1 kis fej vöröshagyma
- 1,2 dl ketchup • 2 evőkanál almadzsem
- 1 alma • 1 kiskanál reszelt torma
- 1 mokkáskanál koriander • 1 tojás
- 1 mokkáskanál cayenne-i bors
- 1 csokor petrezselyemzöldje • só
- a sütéshez olaj.

A darált húst összedolgozzuk a finomra vágott hagymával, az aprított mogyoróval és a tojással. Sózzuk, hozzáadjuk a fűszereket, majd vizes kézzel diónyi golyókat formálunk a szából. Bő, forró olajban kisütjük, majd az olajtól lecsepegtetjük. A ketchupöt elkeverjük a lekvárral, a tormával, és az alma lereszelt húsával.

A húsgolyókat kis petrezselyemcsokrokkal díszítjük, és a mártást külön csészékben kínáljuk hozzá.

Mexikói bab

Elkészítési idő: 70 perc + áztatás

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg főtt marhahús • 25 dkg szárazbab
- 1 zöldpaprika • 1 doboz paradicsompüré
- 2 nagy fej vöröshagyma • chiliszósz
- 3 evőkanál olívaolaj • koriandergyökér
- babérlevél • kakukkfű • őrölt bors • só.

Az előző este beáztatott babot másnap sós vízben félpuhára főzzük. A megtisztított, apróra vágott hagymát és a felaprított zöldpaprikát üvegesre pároljuk az olajon, majd hozzáadjuk az apróra vagdalt húst és a paradicsompürét. Megsózzuk, ízesítjük a fűszerekkel, felöntjük 4 dl hideg vízzel, és a forrástól számítva fél óráig lassú tűzön főzzük. Ha szükséges, az elpárolgott vizet pótoljuk, hogy bő lében maradjon.

Juhtúrós kenyérfelfújt

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg juhtúró • 10 szelet fehér kenyér • 2 tojás
- 4 dl tej • 5 dkg vaj • 5 dkg reszelt sajt • só.

Egy tűzálló tálat vajjal kikenünk, és az aljára teszünk 5 szelet tejbe mártott kenyeret. Ráterítjük a juhtúrót, és befedjük a többi, szintén tejbe mártott kenyérrel. Kevés sóval felverjük a tojást, hozzáadunk 2 dl tejet, és a kenyérre öntjük. A maradék vajat rámorzsoljuk, megszórjuk reszelt sajttal, forró sütőbe tesszük, és szép pirosra sütjük.

Azon melegében tálaljuk.

Nápolyi zöldbab

Elkészítési idő: 50 perc + hűtés

Hozzávalók 6 személyre:

- 50 dkg paradicsom • 40 dkg zöldbab
- 4 tojás • 2 fej vöröshagyma
- 3 cikk fokhagyma • 4 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál citromlé • őrölt bors • só
- 2 babérlevél • kakukkfű • ecet • cukor
- 1 csokor petrezselyemzöldje.

Leforrázzuk a paradicsomot, lehúzzuk a héját, hármat félreteszünk, a többit feldaraboljuk. A zöldbabot megtisztítjuk, és 2 centis darabokra vágjuk. Három evőkanál olajat felhevítünk, és megpirítjuk rajta az apró kockákra vágott hagymát. Hozzáadjuk a feldarabolt paradicsomot, és addig pároljuk, amíg a paradicsom levet ereszt. Ekkor hozzáadjuk a zöldbabot, 2 cikk zúzott fokhagymát, az összevágott petrezselyemzöldjét, megsózzuk, és 30 percig lefedve, lassú tűzön pároljuk. Végül levesszük a fedőt, és elfőzzük a felesleges lét. Megborsozzuk, kevés cukrot adunk hozzá, salátástálba tesszük, és hagyjuk kihűlni. Közben sós, ecetes vizet forralunk, és egyenként belecsúsztatjuk a felütött tojásokat. Ügyeljünk rá, hogy a tojások ne folyjanak szét. Egészen lassú gyöngyöző forralással 5 percig főzzük, majd szűrőkanállal kivesszük, és a paradicsomos zöldbab tetejére tesszük. A megmaradt 3 paradicsomot szétnyomkodjuk, és 1 evőkanál olajjal, 1 cikk zúzott fokhagymával, a citromlével, kevés sóval, és a fűszerekkel fedő alatt negyed óráig pároljuk. Azután fedő nélkül sűrűre főzzük, majd leszűrjük, és a tojásokra öntjük.

Alaposan behűtve tálaljuk.

Töltött paprika vadasan

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg darált hús • 8 tölteni való paprika
- 1 zsemle • 1 tojás • 1 dl tej
- 1 fej vöröshagyma • 1 szál sárgarépa
- 1 szál petrezselyemgyökér • 8 dkg liszt
- 1 babérlevél • 5 szem egész bors
- 1 citrom leve • 2 dl tejföl • 2 evőkanál zsír
- 1 evőkanál mustár • kakukkfű • cukor • só.

A zsemlét beáztatjuk a tejbe, majd kinyomkodjuk, és összedolgozzuk a darált hússal, a tojással, kevés sóval és kakukkfűvel. A paprikákat megmossuk, csutkájukat kivágjuk, és megtöltjük a masszával. A hagymát és a zöldséget megtisztítjuk, karikára szeljük, és a felhevített zsíron megfonnyasztjuk. Hozzáadjuk a mustárt, a babérlevelet, a borsot, megsózzuk, felöntjük 1 l vízzel, és felforraljuk. Akkor beletesszük a töltött paprikákat, fedő alatt, lassú tűzön 25 percig főzzük, majd kivesszük, és melegen tartjuk. A zöldséges főzőlét áttörjük, behabarjuk a liszttel elkevert tejföllel, cukorral és citromlével ízesítjük, beletesszük a paprikákat, és átforraljuk.

Mézes töltött káposzta

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 közepes fejes káposzta • 50 dkg darált hús
- 15 dkg rizs • 2 evőkanál tejszín
- 2 kiskanál vaj • 5 dkg méz
- 3 dl húsleves • majoránna • őrölt bors • só.

A káposztát megfőzzük, majd leveleire bontjuk. Félreteszünk 15 ép levelet, a többit összevágjuk. A darált húst összedolgozzuk a húslevesben megfőzött rizzsel, az összevágott káposztával, és a tejszínnel. Sózzuk, majoránnával és borssal ízesítjük, majd megtöltjük a masszával a káposztaleveleket, felcsavarjuk, és kivajazott tűzálló tálba rakjuk, szorosan egymás mellé. Megkenjük mézzel, rámorzsoljuk a vajat, majd forró sütőbe toljuk, és jól átsütjük. Közben többször meglocsoljuk a levével.

Melegen tálaljuk.

Francia lecsó

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg paradicsom
- 50 dkg paprika • 6 tojás
- 3 fej vöröshagyma • liszt
- 4 evőkanál olívaolaj • kakukkfű
- 2 gerezd fokhagyma
- őrölt bors • só.

Megtisztítjuk a hagymát, karikákra szeljük, lisztben megforgatjuk, majd a felhevített olajon szép aranybarnára sütjük. Azután kivesszük, és félretesszük. A megmosott paprikák csutkáját és ereit eltávolítjuk, húsukat csíkokra vágjuk, majd átsütjük a serpenyőben visszamaradt olajon. A leforrázott paradicsomokat meghámozzuk, majd feldaraboljuk, és a paprikához tesszük. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, sózzuk, kakukkfűvel és borssal ízesítjük, majd fedő alatt, takaréklángon puhára pároljuk. A tojásokat kevés sóval felverjük, megborsozzuk, majd a lecsóhoz adjuk, és lassan keverjük, míg a tojás megdermed.

Tálaláskor a tetejére tesszük a sült hagymakarikákat.

Zelleres rizssaláta

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 15 dkg rizs • 4 kemény tojás • 1 nagy zellergumó
- 1 evőkanál ecet • 1 csokor petrezselyemzöldje
- 2 pritamin paprika • 1 tubus majonéz
- csípős pirospaprika • őrölt bors • só.

A rizst és a zellert külön-külön, sós vízben megfőzzük. A főtt zellert megtisztítjuk, vékony csíkokra vágjuk, a pritamin húsát felkockázzuk, a kemény tojásokat feldaraboljuk. Az egészet hozzákeverjük a főtt rizshez, sózzuk, borsozzuk, megszórjuk petrezselyemzölddel és csípős paprikával. A majonézhez adjuk az ecetet, hozzáöntünk 1,5 dl vizet, jól kikeverjük, a salátára öntjük, és óvatosan átforgatjuk.

Töltött szőlőlevél

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 18 szép, egészséges szőlőlevél • 50 dkg csirkemell-filé
- 10 dkg sóska • 5 dkg rizs • 5 dkg vaj • 1 kiskanál liszt
- 2 evőkanál tejföl • 1 fej vöröshagyma • só.

A megmosott szőlőleveleket leforrázzuk, majd hideg vízzel lehűtjük. A húst ledaráljuk, hozzáadjuk a rizst, a megtisztított, finomra vágott hagymát, a vaj felét, megsózzuk, és kevés vízzel jól összedolgozzuk. A masszával megtöltünk 12 szőlőlevelet, feltekerjük, és összetűzzük. A megmaradt levelek felével kibélelünk egy lábost, beletesszük a töltött leveleket, rárakjuk a megmosott, összevagdalt sóskát, és befedjük a többi szőlőlevéllel. Forró vizet öntünk rá, és fedő alatt puhára főzzük. Azután a megmaradt vajjal és a liszttel világos rántást készítünk, berántjuk az ételt, és összeforraljuk.

Melegen, tejföllel meglocsolva tálaljuk.

Kukoricával töltött paprika

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 paradicsompaprika • 25 dkg konzerv kukorica
- 4 dkg vaj • csípős pirospaprika
- 1 csokor petrezselyemzöldje • só.

A paprikákat megmossuk, és a csutkájukat kivágjuk. A vajon pár percig pároljuk a leszűrt, lecsöpögtetett kukoricát, majd hozzáadjuk a felaprított petrezselyemzöldjét, megsózzuk, és csípős paprikával ízesítjük. A paprikák belsejét megsózzuk, meghintjük pirospaprikával, majd megtöltjük kukoricával. A paprikákat vajjal kikent tűzálló tálba állítjuk, forró sütőbe tesszük, és közepes tűznél, 15-20 percig sütjük. Ügyeljünk rá, hogy a paprika meg ne égjen – ha kell, alufóliát tegyünk rá.

Keleti narancsmártás

Elkészítési idő: 5 perc

Hozzávalók:

- 2 kisebb narancs leve • 1 dl olívaolaj
- 1 mokkáskanál fokhagymapor
- 1 mokkáskanál cukor • só.

Az olajat összekeverjük a cukrozott narancslével, 0,5 dl vízzel, a fokhagymaporral és csipetnyi sóval. Sült halakhoz kiváló ez a hideg mártás.

Paradicsomos sajtgolyók

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg kemény paradicsom
- 5 dkg vaj • 2 evőkanál tejföl
- 10 dkg krémsajt • 10 dkg parmezán sajt
- 1 csokor metélőhagyma • pirospaprika
- szerecsendió • őrölt bors • só.

Összekeverjük a tejfölt, a krémsajtot, a reszelt sajtot és a vajat. Sózzuk, ízesítjük reszelt szerecsendióval és borssal, majd két részre osztjuk. Az egyik részt finomra vágott metélőhagymával, a másikat pirospaprikával keverjük össze, majd golyókat formálunk belőlük. A paradicsomokat félbevágjuk, megfűszerezzük, és fogpálcikával mindegyikre egy zöld és egy piros sajtgolyót tűzünk.

Jól behűtve tálaljuk.

Olasz sajtos galuska

Elkészítési idő: 70 perc + hűtés

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 l tej • 5 dkg reszelt Karaván sajt
- 20 dkg búzadara • 5 dkg füstölt szalonna
- 5 dkg reszelt parmezán sajt
- 5 dkg vaj • 2 dl tejföl • 2 tojás
- 1 tojássárgája • őrölt bors
- reszelt szerecsendió • só.

A tejet felforraljuk, bőrét leszedjük, majd állandó keverés közben hozzáadjuk a grízt. Kis lángon, állandóan kevergetve addig főzzük, míg elválik az edény falától. Akkor levesszük a tűzről, langyosra hűtjük, majd hozzáadjuk a tojássárgáját, kevés borsot és szerecsendiót, és összedolgozzuk. Ha teljesen kihűlt, ujjnyi vastagon egy lapos, vajjal megkent tálra teritjük, és pár órára a hűtőbe tesszük. Azután tésztavágóval kis korongokat szúrunk ki belőle, és kivajazott tűzálló tálba rakjuk. Összekeverjük a tejfölt a reszelt sajtokkal és a két felvert tojással, sózzuk, borsozzuk, és a galuskákra öntjük. A tetejére szórjuk a kis kockákra vágott füstölt szalonnát, forró sütőbe toljuk, és közepes tűznél pirosra sütjük.

Rokfortos májjal töltött csirke

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- egy 1,5 kg-os csirke • a csirke mája
- 7 dkg vaj • 5 dkg rokfort sajt • 5 dkg mazsola
- 2 szál sárgarépa • 1,5 dl tej • 1,5 dl tejföl
- 10 dkg zsemlemorzsa • 1 tojás • 1 dl bor
- 1 csokor petrezselyemzöldje • só.

A zsemlemorzsát kevés tejben megáztatjuk, hogy megpuhuljon, majd összedolgozzuk a megáztatott mazsolával, a rokforttal, a tojással, 2 evőkanál tejföllel, 2 dkg vajjal, és az elkapart májjal. Ha szükséges, kevés sóval ízesítjük. A megtisztított csirke belsejét megtöltjük a keverékkel, a nyílást összetűzzük, és a csirkét a maradék vajon jól átsütjük. Hozzáadjuk a megtisztított, karikára szelt sárgarépát, az összekötözött petrezselyemzöldjét, ráöntjük a bort, és az egészet puhára pároljuk. A kész csirkét felszeleteljük, a petrezselyemzöldjét kivesszük, és a levét a zöldséggel együtt áttörjük. A léhez adjuk a maradék tejfölt, és a mártást a csirkére öntjük.

Pikáns gyümölcsmártás

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók:

- 10 dkg ribizli • 10 dkg meggy • 10 dkg birsalma
- 1 kiskanál liszt • 1 evőkanál őrölt koriandermag
- 1 mokkáskanál fokhagymapor • diónyi vaj • só.

A gyümölcsök áttört levében csomómentesre keverjük a lisztet, majd felhígítjuk 2 dl vízzel, és felforraljuk. A vajat felhevítjük, hozzáadjuk a koriandermagot, a fokhagymaport és csipetnyi sót, állandó keverés közben néhány percig pirítjuk, majd leszűrjük, és a forró gyümölcsmártáshoz keverjük.

Főtt és sült húsokhoz való mártás, amit hidegen tálalunk.

Sajttal töltött sonka kaprimártással

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg Karaván sajt • 8 szelet gépsonka
- 5 dkg parmezán sajt • zsemlemorzsa • liszt • 1 tojás.

A mártáshoz: 1 tubus majonéz • 10 szem kapribogyó
- 2 ecetes uborka • 1 evőkanál mustár • lestyánpor
- őrölt bors • a sütéshez olaj • só.

A sajtot 8 hosszúkás szeletre vágjuk, begöngyöljük a sonkaszeletekbe, pálcikával összetűzzük, majd lisztbe, tojásba és parmezán sajttal összekevert zsemlemorzsába forgatjuk. Bő forró olajban mindkét oldalukat megsütjük. A majonézt elkeverjük a mustárral, hozzáadjuk a lestyánport, sózzuk, borsozzuk, beleforgatjuk a szétnyomott kapibogyókat és a kis kockákra vágott uborkát.

A töltött sonkát a mártással leöntve tálaljuk.

Túrós őszibarack-saláta

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg őszibarack • 20 dkg tehéntúró
- 1 dl tejföl • 5 dkg dióbél
- 2 evőkanál citromlé • őrölt bors • só.

A meghámozott, félbevágott barackot kimagozzuk, és a fél gyümölcsöket citromlével meglocsoljuk, hogy ne barnuljanak meg. Vágott felükkel felfelé, egy tálra rakjuk, a magok helyére fél diókat teszünk. A túrót összekeverjük a tejföllel és a durvára aprított dióval, sózzuk, borsozzuk, és a gyümölcsök közé halmozzuk.

Behűtve tálaljuk.

Kínai mártás

Elkészítési idő: 10 perc + hűtés

Hozzávalók:

- 15 dkg ribizlidzsem • 4 kemény tojás
- 3 dkg reszelt torma • 1 dl olívaolaj • 1 dl citromlé
- őrölt gyömbér • curry • szójamártás • mustár • só.

A kemény tojásokat villával összetörjük, majd simára keverjük a citromlével, a lekvárral és ízlés szerint mustárral. Hozzáadjuk a reszelt tormát meg az olajat, és alaposan kikeverjük. Végül ízesítjük a fűszerekkel, csipetnyi sóval, és jól behűtjük. Sült húsokhoz adjuk.

Aludttejben főtt töltött tök

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 l aludttej • egy kisebb, zsenge tök
- 20 dkg darált főtt hús • 2 tojás • 0,5 dl tej
- 3 evőkanál zabpehely • 1 evőkanál búzacsíra
- 1 csokor kapor • 1 csokor petrezselyemzöldje
- 1 mokkáskanál bazsalikom
- 1 mokkáskanál csombor • só.

A tököt meghámozzuk, hosszában félbevágjuk, kimagozzuk, és az üregeket megnagyobbítjuk, hogy a töltelék beleférjen. A villával felvert tojássárgákat összekeverjük a tejben megáztatott zabpehellyel, hozzáadjuk a búzacsírát és a darált húst. Beledolgozzuk a finomra vágott petrezselyemzöldjét és a morzsolt fűszereket, majd hozzákeverjük a keményre felvert tojásfehérjét. Ezzel a keverékkel megtöltjük a tököt. Nagy lábosban felforraljuk az aludttejet, és beletesszük a tököt. Fedő alatt, lassú tűzön 15 percig főzzük.

Friss kaporral megszórva tálaljuk.

Mogyorómártás

Elkészítési idő: 10 perc

Hozzávalók:

- 10 dkg mogyoró • 3 cikk fokhagyma
- 2 evőkanál citromlé • 3 evőkanál olívaolaj • só.

A mogyorót megtisztítjuk, megdaráljuk, majd összekeverjük az olajjal és a citromlével, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, megsózzuk, és simára kikeverjük.

Kapros almamártás

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók:

- 50 dkg borízű alma • 2 dl tejföl • 1 evőkanál liszt
- 1 tojássárgája • 1 csokor kapor • cukor • só.

Meghámozzuk az almát, kicsutkázzuk, és legyaluljuk Feltesszük főni, annyi vízzel, amennyi ellepi. A fele tejfölt a liszttel simára keverjük, kanalanként hozzákeverjük az almához, és összeforraljuk. Azután hozzáadjuk a finomra vágott kaprot, cukorral és csipetnyi sóval ízesítjük. A tejfölt elkeverjük a tojássárgával, és állandó keverés közben hozzáöntjük a meleg mártást.

Sült és főtt húsokhoz kiváló.

Sajttal töltött alma

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 6 szép, egészséges alma • 10 dkg camembert sajt
- 2 tojás • 1 dl fehérbor • 2 evőkanál tejföl
- 2 evőkanál citromlé • só.

Meghámozzuk az almákat, citromlével bekenjük, és levágjuk a tetejüket. A magházukat kivágjuk, belsejüket kivájjuk, és az almaforgácsot összekeverjük a villával szétnyomkodott sajttal. Az így kapott keveréket beletöltjük az almákba. A tojásokat felverjük a tejföllel, megsózzuk, és a töltelékre öntjük. Visszahelyezzük az almák tetejét, a töltött almákat kivajazott tűzálló tálba rakjuk, meglocsoljuk a borral, és forró sütőben átsütjük.

Húsos zöldbab damaszkuszi módra

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 8 személyre:

- 50 dkg zöldbab • 50 dkg paradicsom
- 40 dkg birkahús • 2 fej vöröshagyma
- 3 evőkanál olívaolaj
- 2 szem szegfűbors • őrölt bors • só.

A gondosan lehártyázott és megmosott húst szárazra töröljük, apróra vágjuk, és forró olajon meghevítjük. Amikor kifehéredett, hozzáadjuk a megtisztított, felaprított hagymát, a meghámozott, feldarabolt paradicsomot, ízlés szerint sózzuk, fűszerezzük, majd felöntjük annyi vízzel, amennyi ellepi, és fedő alatt, lassú tűzön főzzük. Amikor a hús puha, hozzáadjuk a feldarabolt zöldbabot, és együtt készre főzzük.

Párolt rizst adunk hozzá köretnek.

Zelleres ananászsaláta

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók:

- 30 dkg ananász • 15 dkg zeller
- 15 dkg alma • 3 dkg mandula
- 10 dkg majonéz • 1 citrom leve • cukor • só.

A megtisztított ananászt, a meghámozott, kicsutkázott almát és a szintén meghámozott zellert vékony, keskeny csíkokra vágjuk. Meglocsoljuk a citromlével, ízesítjük cukorral és csipetnyi sóval, hozzáadjuk a felaprított mandulát, majd hozzákeverjük a majonézt.

Keleti mogyorós bárányhús

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg darált bárányhús • 15 dkg rizs
- 5 dkg mazsola • 2 dkg vaj • 2 dkg mogyoró
- 2 dkg hámozott mandula • 2 dkg fenyőmag
- 2 szem szegfűbors • fahéj • őrölt bors • só.

A rizst sós vízben puhára pároljuk, majd egy tál közepére halmozzuk. A mogyorót, a mandulát és a fenyőmagot durvára aprítjuk. A darált húst forró vajon hirtelen megpirítjuk az aprított magvakkal és a mazsolával, majd sózzuk, fűszerezzük, és a párolt rizsre borítjuk.

Bárány aszalt szilvával

Elkészítési idő: 2 óra, 30 perc + áztatás

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 kg báránycomb • 25 dkg aszalt szilva
- 2 fej vöröshagyma • 3 evőkanál olívaolaj
- 2 evőkanál méz • 1 mokkáskanál kurkuma
- 1 mokkáskanál őrölt koriander • 1 mokkáskanál fahéj
- 1 mokkáskanál őrölt bors • csipetnyi gyömbér • só.

Az aszalt szilvát előző este beáztatjuk. A húst nagyobb darabokra vágjuk, forró olajon meghevítjük, hozzáadjuk a finomra vágott hagymát, sózzuk, ízesítjük a fűszerekkel, majd felöntjük annyi vízzel, amennyi ellepi. Fedő alatt, lassú tűzön 2 óráig pároljuk, majd hozzáadjuk a kimagozott szilvát, és 20 percig együtt pároljuk. Végül rácsurgatjuk a mézet, és még 10 percig pároljuk.

Yayla Çorbasi (Fennsík leves)

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 húsleves (lehet kockából) • 5 dkg rizs
- 2 dkg vaj • 2 dl joghurt • 1 tojás
- 1 evőkanál liszt • 1 csokor menta.

Felforraljuk a húslevest, és megfőzzük benne a rizst. A joghurtot elkeverjük a liszttel, a tojással, és egy-két kanál kivett húslevessel, majd a leveshez adjuk. A felhevített vajon megpároljuk a felaprított mentát, majd a levesestálba tesszük, és ráöntjük a kész levest.

Forrón tálaljuk.

Isztambuli piláf

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 40 dkg főtt tyúkmell • 30 dkg rizs
- 5 dkg zöldborsó • 1 tyúkmáj és zúza
- 2 evőkanál hámozott mandula
- 15 dkg vaj • 2,5 dl húsleves
- 1 kanál pisztácia • csipetnyi sáfrány • só.

A rizst sós vízben puhára főzzük, majd a vajjal kevergetve, tíz percig pirítjuk. Azután hozzáadjuk a húslevest, a feldarabolt mandulát, a zöldborsót, a szálkásra szétszedett főtt tyúkmellet, a feldarabolt májat és zúzát, megsózzuk, megszórjuk sáfránnyal, és addig pároljuk, amíg a rizs felszívja a levest. Ekkor hozzáadjuk a durvára darált pisztáciát, és még pár percig a tűzön tartjuk.

Forrón tálaljuk.

Sárgadinnyés csemege

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók:

- 1 nagy réteslap • 3 dkg vaj
- 1,5 kg édes sárgadinnye
- 5 dkg porcukor • fél csomag vanillincukor.

A réteslapot kiterítjük, és az egyik felét kivajazott tepsibe simítjuk. Rárakjuk a meghámozott, felszeletelt dinnyét, ráhajtjuk a tészta másik felét, olvasztott vajjal megkenjük, és forró sütőbe toljuk. Negyed óráig sütjük, majd megszórjuk vaníliás porcukorral.

Gyümölcs payasam (indiai édesség)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 50 dkg hámozott banán
- 25 dkg barna cukor
- 5 dl kókusztej • 2 evőkanál vaj
- 1 mokkáskanál gyömbérpor
- 1 mokkáskanál őrölt kardamom.

A banánt felkarikázzuk, a forró vajon 10 percig pároljuk, majd szétnyomkodjuk. Hozzáöntünk 2,5 dl vizet, és addig forraljuk, míg a banán teljesen szétfő. Akkor hozzáadjuk a cukrot, addig kevergetjük, míg sziruppá fő, majd hozzáöntjük a tejet, és 20 percig főzzük. A tűzről levéve, megszórjuk a gyömbérrel és a kardamommal, megkeverjük, és hagyjuk kihűlni.

Rasomalai (indiai édesség)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 l tej • 50 dkg cukor • 1 kiskanál liszt
- 1 kiskanál búzadara • 1 kiskanál ecet
- 1 evőkanál mazsola • néhány csepp rózsavíz
- rózsaszirom.

Másfél liter tejet felforralunk, beleöntjük az ecetet, megkeverjük, és a tűzről levéve, állni hagyjuk, hogy az összement tej leülepedjen. Azután vászonkendőn átszűrjük, és a csapra akasztjuk, hogy a savó kicsöpögjön. Az így kapott lágy túrót elkeverjük a liszttel és a darával, majd a masszából 12 pogácsát formázunk. A cukrot 1,5 l vízzel sziruppá főzzük, beletesszük a pogácsákat, és 25 percig lassú tűzön főzzük. Azután kivesszük, és üvegtálra rakjuk. A maradék tejet 20 percig kis lángon forraljuk, ízesítjük a rózsavízzel, majd a pogácsákra öntjük.

Rászórjuk a mazsolát, és rózsaszirmokkal díszítve tálaljuk.

Baklava

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók:

- 6 réteslap • 20 dkg vaj • 15 dkg méz • 1 tojássárgája.

A töltelékhez: 30 dkg dió • 30 dkg kristálycukor

- 1 mokkáskanál őrölt fahéj
- 1 mokkáskanál őrölt kardamom.

A diót megdaráljuk, és összekeverjük a cukorral, a fahéjjal meg a kardamommal. Vajjal kikent tepsibe terítünk 2 réteslapot, olvasztott vajjal megkenjük, vékonyan megszórjuk a töltelékkel, lefedjük egy réteslappal, ezt is megkenjük, megtöltjük, és így folytatjuk a rétegezést, míg az anyag elfogy. Legfelülre két, vajjal megkent réteslapot teszünk. A tetejét megkenjük tojássárgával, és rombusz alakú szeletekre vágjuk. Forró sütőbe toljuk, 10 perc múlva rálocsoljuk a maradék olvasztott vajat, majd addig sütjük, míg szép aranysárga lesz.

A vágások mentén meglocsoljuk olvasztott mézzel, és a sütőben hagyjuk kihűlni.

Grúz dióleves

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 12 dkg dióbél • 2 fej vöröshagyma
- 3 dkg vaj • 3 tojássárgája
- 1 evőkanál liszt
- 1 csokor petrezselyemzöldje
- 1 szál kapor
- 1 kiskanál ecet • só.

A dióbelet ledaráljuk, a hagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk, és az egészet egy fazékba tesszük. Fél pohár vizet öntünk rá, és pár percig pároljuk. Egy másik edényben egy két evőkanál liszttel elhabarjuk a lisztet, majd felöntjük 1,5 l vízzel, hozzáadjuk az ecetet, és felforraljuk. A forró ecetes vizet a párolt hagymás dióra öntjük, megsózzuk, és 15 percig forraljuk. Akkor beletesszük az apróra vágott petrezselyemzöldjét, a kaprot, és egy-két percig forraljuk. A levesestálban felverjük a tojássárgákat, és állandó keverés közben, lassan ráöntjük a levest.

Meghintjük finomra vágott petrezselyemzölddel, és tálalás előtt hozzáadjuk a vajat.

Jávai fűszeres csirke

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg-os csirke • 6 erős paprika
- 3 dl kókusztej • 1 fej vöröshagyma
- 2 cikk fokhagyma • 2 kiskanál curry
- 1,5 kiskanál őrölt koriandermag
- 1 mokkáskanál kurkuma
- 1 evőkanál szójaszósz • fél citrom reszelt héja
- 1 evőkanál darált mandula
- 1 evőkanál olívaolaj • 1 kiskanál cukor • só.

A megtisztított hagymát finomra vágjuk, a paprikát megmossuk, kicsumázzuk, és felaprítjuk, a fokhagymát szétnyomkodjuk, majd az egészet megpároljuk az olajon. Hozzáadjuk a darált mandulát, a koriandert, a kurkumát és a curryt, és megpirítjuk. Hozzáöntjük a kókusztejet, beletesszük a megtisztított, feldarabolt csirkét, ízesítjük a cukorral, a szójaszósszal, a citromhéjjal és kevés sóval, majd addig főzzük, míg a csirke megpuhul, és a mártás besűrűsödik.

Forrón tálaljuk.

Zöldbab dióval (grúz étel)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg zöldbab • 10 dkg dióbél
- 3-3 szál bazsalikom • csombor • petrezselyemzöldje
- 2 cikk fokhagyma • 1 evőkanál borecet
- 2 szál zöldhagyma • kapor és koriander zöldje
- 2-3 karika csípős paprika • só.

A megmosott, 2-3 centis darabokra vágott zöldbabot enyhén sós vízben megfőzzük, majd leszűrjük. A diót, a fokhagymát, a fűszernövényeket és a paprikát egészen apróra összevágjuk, majd megsózzuk, hozzáadjuk az ecetet, a karikára szelt zöldhagymát, és összekeverjük a zöldbabbal.

Joghurt-burgonya raita

Elkészítési idő: 10 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 dl joghurt • 10 dkg főtt burgonya
- 1 evőkanál finomra vágott csípős zöldpaprika
- 1 kiskanál mustármag
- 1 kiskanál olívaolaj • só.

A joghurtot összekeverjük az áttört, főtt burgonyával, a zöldpaprikával, és kevés sóval. A mustármagot megpirítjuk az olajon, a joghurtos keverékhez adjuk, és jól összekeverjük.

Szépajkú (török édesség)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók:

- 15 dkg cukor • 15 dkg liszt • 5 dkg vaj
- 3 tojás • 1 kiskanál citromlé • a sütéshez olaj.

A cukorból 2 dl vízzel és a citromlével sűrű szirupot főzünk. A vajat 1 dl sós vízben felforraljuk, majd ha langyosra hűlt, összedolgozzuk a liszttel, és a tojásokat egyenként hozzáadva, tésztává gyúrjuk. Nudlikat sodrunk belőle, kettesével ajak formájúvá nyomkodjuk, és bő forró olajban kisütjük.

A citromos sziruppal leöntve tálaljuk.

Citromos csirke

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 2 kg-os csirke • 3 citrom • 1,5 dl olívaolaj
- 1 kiskanál finomra vágott vöröshagyma
- 1 cikk fokhagyma
- 1 mokkáskanál őrölt köménymag
- 1 mokkáskanál őrölt koriander
- 1 kiskanál chili • őrölt bors • só
- fél mokkáskanál őrölt kurkuma.

A megtisztított, feldarabolt csirkét az olajon átsütjük. Kiveszszük, és félretesszük. A visszamaradt zsiradékon megfonynyasztjuk a hagymát és a szétnyomott fokhagymát, majd hozzáadjuk a fűszereket, jól megkeverjük, és kis lángon pár percig pároljuk. Azután visszatesszük a csirkét, meglocsoljuk a levével, és fél óráig pároljuk. Egy citromot ráfacsarunk a csirkére, a többit feldarabolva adjuk hozzá, és még pár percig együtt pároljuk.

Keralai tejberizs

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg cukor • 25 dkg rizs • 1 l tej
- 1 mokkáskanál kardamom • csipetnyi sáfrány.

A rizst 2,5 dl vízben puhára pároljuk, majd hozzáöntjük a tejet, és fél óráig forraljuk. Hozzáadjuk a cukrot, megkeverjük, pár percig forraljuk, majd a tűzről levéve, megszórjuk a kardamommal és a sáfránnyal, és hagyjuk kihűlni.

Jávai pirított zöldség

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg zöldborsó • 2 erős paprika
- 1 fej vöröshagyma • 1 cikk fokhagyma
- 3 evőkanál olívaolaj • 2 kiskanál curry
- 1 evőkanál szójaszósz • fél citrom reszelt héja • só.

A megtisztított, apróra vágott vöröshagymát a felaprított paprikával, a zúzott fokhagymával, a citromhéjjal és a curryvel együtt megpároljuk az olajon, majd hozzáadjuk a borsót, puhára pároljuk, végül megpirítjuk.

Hozzáadjuk a szójaszószt, megsózzuk, és melegen tálaljuk.

Füstölt csirke kínai módra

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 csirke • 5 dkg kristálycukor
- 2 evőkanál szójaszósz
- 1 cikk csillagánizs • csipetnyi teafű
- késhegynyi gyömbérpor.

A megtisztított csirke bőrét lenyúzzuk, húsát feldaraboljuk, meglocsoljuk a szójaszósszal, megszórjuk tört csillagánizzsal és gyömbérrel, majd rövid lében megpároljuk. Egy nagy lábost kibélelünk alufóliával, az aljára szórjuk a kristálycukrot meg a teafüvet, egy nagy drótszitát teszünk az edény szájára, abba rakjuk a húsdarabokat, és az edényt fél órán át kis lángon melegítjük. Ezalatt az égő cukor és a tea megfüstöli a húst.

Kínai dinnyeleves

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 4 személyre:

- egy 3-4 kilós görögdinnye • 5 dl tyúkhúsleves
- 15 dkg csirkehús • 15 dkg sertéshús
- 10 dkg sonka • 10 dkg bambuszrügy • 5 dkg gomba
- 10 dkg zöldborsó • 1 mokkáskanál só.

Az apróra vágott csirke- és sertéshúst 10 percig forraljuk a levesben, majd beletesszük a csíkokra vágott gombát, bambuszrügyet és sonkát, a zöldborsót meg a sót. Lassú tűzön még 5 percig főzzük. Levágjuk a dinnye tetejét, kimagozzuk, a húsa egy részét is kivesszük, beletöltjük a levest, visszatesszük a tetejét, egy nagy, félig vízzel telt fazékba állítjuk, és másfél óráig forraljuk a vizet. A dinnyét egészben tesszük az asztalra, és a húsából is kanalazunk.

Édes-savanyú mártás

Elkészítési idő: 10 perc

Hozzávalók:

- 4 evőkanál kristálycukor
- 4 evőkanál piros vagy fehér ecet
- 1 evőkanál finomra vágott póréhagyma
- 1 evőkanál kukoricaliszt • csipetnyi só
- 1 mokkáskanál világos szójaszósz
- 1 kiskanál megtisztított, összezúzott friss gyömbérgyökér.

A hozzávalókat 4 dl vízzel elkeverjük, és kis lángon állandó keverés közben addig forraljuk, amíg besűrűsödik. A jól sikerült mártás csomómentes és áttetsző.

Keleti zöldséges hal

Elkészítési idő: 100 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 70 dkg tengerihal-filé • 1 szál sárgarépa
- 5 dl olívaolaj • 1 tojás
- 1 szál póréhagyma • 10 dkg zöldborsó
- 1 evőkanál étkezési keményítő
- 1 mokkáskanál fűszerkeverék (őrölt ánizs
- édeskömény • bors • fahéj • gyömbér)
- 2 dl húsleves • só • liszt.

A halszeleteket bedörzsöljük sóval és a fűszerkeverékkel, és egy óráig állni hagyjuk. Azután keményítőbe, lisztbe, majd felvert tojásba forgatjuk, és a forró olajon a szeletek mindkét oldalát aranybarnára sütjük. A megtisztított répát vékony csíkokra, a póréhagymát karikákra vágjuk, leforrázzuk, és a visszamaradt olajon a borsóval együtt megpirítjuk. Hozzáadjuk a húslevest, besűrítjük a keményítővel, összeforraljuk, és az egészet a halszeletekre öntjük.

Melegen tálaljuk.

Gyömbérmártás

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók:

- egy kis darab megtisztított, friss gyömbérgyökér
- 2 szál újhagyma • 1,2 dl fehér ecet.

A gyömbért és az újhagymát nagyon vékony csíkokra vágjuk, összekeverjük az ecettel, és negyed óráig állni hagyjuk.

Szilvaszósz

Elkészítési idő: 35 perc + áztatás

Hozzávalók:

- 20 dkg kimagozott szilva (befőtt is lehet)
- 20 dkg szárított sárgabarack
- 5 dkg mazsola • 18 dkg kristálycukor
- 4 evőkanál fehér ecet • 1 kiskanál só
- 2 szárított chili paprika
- egy kis darab megtisztított és finomra vágott friss gyömbérgyökér.

A szárított barackot előző este beáztatjuk annyi vízbe, amennyi ellepi. Másnap belekeverjük a szilvát, a mazsolát és a gyömbért, hozzáadjuk a cukrot, és lassú tűzön sűrűre főzzük. Hozzáadjuk az ecetet és a durvára darált chili paprikát, megsózzuk, és jól összekeverjük. Tovább főzzük, egészen addig, amíg ragacsos lesz. Lehűtjük, és fedeles üvegbe töltjük.

Erős-savanyú leves

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 1,5 l tyúkhúsleves (kockából)
- 5 dkg sült sertéshús • 5 dkg megtisztított garnélarák
- 5 dkg szárított siitake (fafülgomba)
- 2,5 dkg bambuszrügy • 2 szál újhagyma
- 1 tojás • 1,5 evőkanál fehér ecet
- 1 evőkanál kukoricaliszt • 1 evőkanál cukor
- 1 kiskanál chiliszósz • 1 mokkáskanál szezámolaj
- 1 mokkáskanál sötét szójaszósz • só.

A szárított gombát 1 dl forró vízben 5 percig áztatjuk, majd kivesszük, és csíkokra vágjuk; a bambuszrügyet szeletekre vágjuk, az újhagymát felkarikázzuk, a kukoricalisztet 2 evőkanál vízzel pépesre keverjük. A tojás és a kukoricaliszt-pép kivételével az összes hozzávalót a húsleveshez adjuk, és lassú tűzön 5 percig forraljuk. Behabarjuk a kukoricaliszt-péppel, és lassan tovább forraljuk, amíg a leves sűrű, és opálosan áttetsző lesz. Ekkor a tűzről levéve, lassan keverve belecsurgatjuk a felvert tojást.

Azon melegében tálaljuk.

Csirke Chop Suey

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 45 dkg kicsontozott csirkehús
- 25 dkg szójacsíra • 2,5 dl csirkehúsleves
- 2 evőkanál világos szójaszósz
- 2 evőkanál kihevített mogyoróolaj
- 1 fej vöröshagyma
- 1 evőkanál kukoricaliszt • 2 kiskanál szezámolaj
- 1 kiskanál barnacukor • só.

A szójaszószt összekeverjük a cukorral és kevés sóval, beleforgatjuk a kis darabokra vágott csirkehúst, és pár percig állni hagyjuk. Azután kivesszük a húst, lecsöpögtetjük, és a páclevet félretesszük. Felforrósítjuk a wokot, beleöntjük az olajat, pár percig pirítjuk rajta a csirkehúst, majd kivesszük. A visszamaradt olajon megpirítjuk a megtisztított, nagyobb darabokra vágott hagymát, majd hozzáadjuk a szójacsírát. Dobva-rázva 5 percig sütjük, majd visszatesszük a wokba a csirkehúst. A levest behabarjuk a kukoricalisztel, megsózzuk, és ráöntjük a húsra.

Pár percig kevergetve főzzük, majd forrón tálaljuk.

Áfonyával töltött rumos-mézes diótorta

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók:

- 25 dkg gríz • 25 dkg méz • 7 tojás
- 10 dkg feketeáfonya-lekvár • 6 dkg dióbél
- 5 dkg cukrozott narancshéj • 2 evőkanál rum
- 2 dkg kakaópor • fél mokkáskanál szalalkáli.

A tojások sárgáját habosra keverjük a mézzel, majd hozzáadjuk az apróra vágott narancshéjat meg a szalalkálit, és a masszát két részre osztjuk. Az egyik részbe belekeverjük a kakaót, a fele grízt, és kemény habbá vert tojásfehérje felét. A másik részhez adjuk a darált diót, a maradék tojáshabot, és a grízt. A kétféle masszát váltakozva belerétegezzük egy kerek tortaformába, forró sütőbe toljuk, és közepes tűznél kisütjük. Ha kihűlt, lapjában kettévágjuk, és megtöltjük az áfonyalekvárral.

Dalauzi

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók:

- 2 dl méz • 15 dkg durvára vágott dióbél
- 2 dkg vaj • 15 dkg aprított mandula
- 7 dkg darált mák • 2 ostyalap.

Barnára hevítjük a mézet, belekeverjük a diót, a mandulát és a mákot, hozzáadjuk a vajat, és jól összedolgozzuk. A forró masszát az ostyalapok közé töltjük, hagyjuk kihűlni, majd felszeleteljük.

Fügerúd (görög csemege)

Elkészítési idő: 30 perc + szárítás

Hozzávalók:

- 50 dkg érett füge • 20 dkg porcukor
- 5 dkg kristálycukor • 15 dkg mogyoró
- 5 dkg mazsola • 1 narancs reszelt héja.

A megtisztított fügét a mazsolával, a mogyoróval és a narancshéjjal együtt ledaráljuk. Hozzáadjuk a porcukrot, jól összedolgozzuk, és a masszából ujjnyi vastag rudakat sodrunk. Megforgatjuk a kristálycukorban, egy napig szikkasztjuk, majd szeletekre vágjuk.

Rebarbaratorta

Elkészítési idő: 50 perc + pihentetés

Hozzávalók:

A tésztához: 28 dkg liszt • 22 dkg vaj
- 2 dl tejföl • 1 tojás • 1 tojássárgája
- fél citrom leve • csipetnyi só.

A töltelékhez: 75 dkg rebarbara • 25 dkg porcukor.

A hozzávalókból tésztát gyúrunk, és cipót formálunk belőle. Hűvös helyre tesszük, és pár óra hosszat pihentetjük. Megtisztítjuk, meghámozzuk, és 5 centis darabokra vágjuk a rebarbarát, a darabokat hosszában kettévágjuk. Vajjal kikent, lisztezett tortaformába tesszük, és rászórjuk a porcukrot. A 6–7 cm vastagra lapított tésztát rányomkodjuk a rebarbarára úgy, hogy teljesen befedje, és a forma oldalához mindenütt jól hozzátapadjon. A tészta tetejét megkenjük a tojássárgával, majd forró sütőbe tesszük, és közepes tűznél aranybarnára sütjük.

Almás kenyér

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók:

- 50 dkg alma • 25 dkg fehér kenyér
- 10 dkg kristálycukor • 6 dkg mazsola
- 6 dkg darált dió • 1 citrom héja és leve
- 5 dl tej • 2 tojás • 2 evőkanál vaj
- 1 evőkanál porcukor.

A vékony szeletekre vágott kenyér héját levágjuk, az almát meghámozzuk, kicsutkázzuk, és vékony szeletekre vágjuk. Kivajazott tűzálló tál aljára rakunk egy réteg kenyeret, arra egy réteg almát, meghintjük a kristálycukorral, dióval és mazsolával, reszelt citromhéjjal, megöntözzük citromlével. Így folytatjuk a rétegezést, amíg az anyag elfogy. A tetejére kenyér kerüljön. Az egészet meglocsoljuk a tojással és cukorral elkevert tejjel, vajdarabkákat morzsolunk rá, majd forró sütőbe toljuk, és szép piros kérget sütünk a tetejére.

Birewegge (körtekenyér)

Elkészítési idő: 60 perc + kelesztés

Hozzávalók:

A kelt tésztához: 25 dkg liszt • 1,5 dl tej
- 3 dkg zsír • 2 evőkanál cukor • 2 dkg élesztő
- 2 tojás • csipetnyi só.

A töltelékhez: 20 dkg aszalt körte
- 10 dkg aszalt almaszelet • 10 dkg aszalt szilva
- 10 dkg mazsola • 5 dkg füge • 8 dkg dió
- 5 dkg cukor • 1 citrom • 1 dl cseresznyepálinka
- őrölt fahéj • őrölt gyömbér • őrölt szegfűszeg.

Az aszalt gyümölcsöket beáztatjuk annyi vízbe, amennyi ellepi, majd megfőzzük. Az élesztőt langyos cukros tejben felfuttatjuk, majd összeállítjuk és meggyúrjuk a tésztát (csak az egyik tojást használjuk fel). Meleg helyen, letakarva megkelesztjük, majd kinyújtjuk. A gyümölcsöket ledaráljuk, cukorral és a fűszerekkel ízesítjük, meglocsoljuk a citromlével és a pálinkával, és jól összedolgozzuk. A masszát rákenjük a kinyújtott tésztára, és feltekerjük. A megmaradt tojással megkenjük, és forró sütőbe toljuk. Közepes tűznél sütjük.

Kis fűszertár

Ebben a fejezetben a könyvünkben szereplő fűszereket soroljuk fel, néhány szót ejtünk származásukról, használatukról, és megpróbáljuk felsorolni, milyen ételekhez valók.

Áfonya

Fekete áfonya *(Vaccinium mirtillus)*
Zöld levelű félcserje, a savanyú talajú tölgyesek és bükkösök lakója. Kékesfekete, gömb alakú bogyója közkedvelt lekvár, szörp, formájában, gyümölcsbort és likőrt is készítenek belőle. Vadhúsból készült ételek díszítő- és ízesítő anyaga, köret. Gyümölcslevesek, gyümölcssaláták alapanyaga, sütemények ízesítője, tölteléke.

Vörös áfonya *(Vaccinium vitis)*
Örökzöld félcserje, lisztes, ehető bogyóját vadhúsokhoz, pikáns mártásban adják.

Ánizs *(Pimpinella anisum)*
Egyéves, lágy szárú növény, fűszerként jellegzetes illatú, édes aromájú magját használják. A mediterráneumban őshonos növényt már az ókori Egyiptomban fűszerként használták. Ma már a világ sok táján termesztik. Nálunk elsősorban gyümölcskompótok, gyümölcsrizs, sütemények, és édességek fűszere.

Babér **(Laurus nobilis)**
Kis-Ázsiában honos, a Földközi-tenger vidékén vadon is termő, ma már sokfelé termesztett örökzöld fa vagy cserje. Mint neve is mutatja, régen hírnév és a dicsőség jelképe volt. Fűszernek elsősorban a növény levelét használják, de bogyója fontos alkotórésze több fűszerkeveréknek is. A fényes, bőrszerű levelek aromája enyhén kesernyés és csípős. Levesek, mártások, pácok, pástétomok, savanyú és ecetes ételek nélkülözhetetlen fűszere.

Bazsalikom *(Ocimum basalicum)*
Dél-Amerikában őshonos cserje, ma már a világ sok részén termesztik. Erős, szegfűszegre emlékeztető, édeskés ízű, illatos leveleit előszeretettel használja az olasz és a francia konyha, régen a magyar konyhának is kedvelt fűszere volt. Friss salátákhoz, paradicsomos ételekhez, babhoz, gombához nagyon jó, mártások, eltett savanyúságok, fűszeres ecetek kiváló ízesítője. Leveseket, főzelékeket és pecsenyéket is ízesítenek vele.

Boróka *(Juniperius communis)*
A Kárpát-medencében őshonos, örökzöld gyalogfenyő második éves, hamvas kékesfekete, húsos tobozbogyója a fűszer. A borsnál valamivel nagyobb szemű bogyók íze keserédes, zamatos. Frissen vagy szárítva, egészben és őrölve egyaránt használják, főként vadhúsokhoz, valamint mártások, pácok ízesítésére, és a húsok füstölésénél. Saláták, halételek, pástétomok, és a töltött káposzta nagyon finom ízt kapnak tőle. Pálinkát is készítenek belőle: gin, borovicska.

Borsikafű vagy csombor *(Satureia hortensis)*
Régóta ismert fűszernövény, Dél-, Délkelet- és Közép-Európában őshonos. Mint neve is jelzi, csípős aromája miatt a bors helyettesítésére is használják. Hurkát, pecsenyéket, tojás- és gombaételeket, salátát, savanyúságokat fűszereznek leveleivel. Óvatosan alkalmazzuk, mert keserű lehet tőle az étel.

Bors *(Piper nigrum)*
Ennek a trópusi cserjének a bogyója már az ókor óta a legkeresettebb fűszer. Ennek megfelelően ára is igen „borsos" volt. Ma már mindenhol termesztik, ahol az éghajlat megfelelő, és az egyik legáltalánosabb, legolcsóbb fűszer. Az éretlen, szárított termés a fekete bors – ez a legerősebb aromájú. Az érett, hántolt termés, a fehér bors kevésbé csípős, sze-

lídebb aromájú. A feketénél is éretlenebbül szedett, ecetes vagy sós lében kapható termés a zöld bors. A bors a leguniverzálisabb fűszer, talán csak desszertek, sütemények ízesítésére nem használják.

Borsmenta *(Mentha piperata)*
Ezt a jellegzetes illatú, kellemesen hűsítő és enyhén csípős levelű növényt már a perzsák és az egyiptomiak is ismerték. Szószok, sültek, töltelékek, ürühús, gyümölcslevesek ízesítésére használják, kellemes, hűsítő íze miatt teát is főznek belőle, szeszes italokhoz is felhasználják.

Cayenne bors, chilipaprika *(Capsici fastigiati)*
Ez a Dél-Amerikában őshonos paprikafajta a hazánkban is termesztett cseresznyepaprika közeli rokona. Hegyes, piros, nagyon erős ízű termését Közép-Amerikában úgy használják, mint nálunk a zöldpaprikát, máshol azonban fűszerként. A chili fűszerkeverékek és mártások alapanyaga, mártások, saláták, sültek, tojásos, sajtos ételekhez egyaránt használják. Nálunk többnyire őrölt változata kapható. Jól helyettesíthető cseresznyepaprikával.

Citromfű *(Melissa officinalis)*
Az ókor óta ismert, nálunk elfeledett fűszernövény. Citromra emlékeztető illatú levelével gyümölcsleveseket, salátákat, mártásokat, főzelékeket, gomba-, szárnyas- és vadételeket ízesítenek.

Csillagánizs *(Illicium verum Hook.)*
Ez a Dél-Ázsiában sokfelé termesztett növény nem rokona az ánizsnak, de magjának aromája hasonló. Igaz, az ánizsénál sokszorta erősebb: egy mokkáskanál ánizst egyetlen szem csillagánizzsal helyettesíthetünk! A csontkemény, csillagszerűen nyolc részre osztott termésben 3-4 mm hosszú, 1-2 mm széles magok adják a fűszert. Felhasználása, mint az ánizsé.

Curry levél *(Murraya koenigii (L.) Sprengel, Rutaceae)*
Délnyugat-Ázsiából származó, kicsiny fa vagy cserje. Aromás ízű, illatos levelét nemcsak az indiai, hanem az angolok révén a nyugati konyha is kedveli és széles körben használja. Alapja a megszámlálhatatlan változatban készített curry fűszerkeveréknek és szószoknak. Pikáns íze jól illik levesekhez, köretekhez, sültekhez, mártásokhoz, az indiai konyha kimeríthetetlen változatosságban használja – szinte mindenhez.

Édeskömény, gumós édeskömény *(Foeniculum vulgare)*
A közönséges vagy konyhakömény közeli rokona. A kétnyári növény hagymaszerűen megvastagodott szára a második évben lesz ehető. Ánizsra emlékeztető íze miatt főzelékek, saláták, halételek, szószok, salátaöntetek, sütemények, likőrök ízesítésére használják.

Fokhagyma *(Allium sativum)*
Elő- és Dél-Ázsiában honos, nálunk is termesztett évelő növény. A hagymája gerezdekből áll, az egyes gerezdeket külön is héj borítja. Erős illatát sokan nem szeretik, ezért keveset használunk belőle. levesek, főzelékek, szószok, mártások, sültek, vadételek, kolbászok, hentesáruk, vagdaltak, valamint páclevek szinte nélkülözhetetlen fűszere. Fertőtlenítő, vérnyomáscsökkentő, érelmeszesedést gátló és féreghajtó hatása miatt a népi gyógyászatban régóta használatos. Az ételekbe ritkán egészben, többnyire apróra vágva, elkaparva vagy sóval szétnyomkodva teszik a gerezdeket.

Gyömbér *(Zingiber officinalis)*
Az ókori Kínában már időszámításunk előtt ismert és használt fűszert Marco Polo is említi könyvében. A középkorban jelentős szerepet játszott a nemzetközi fűszerkereskedelemben, így jutott el hazánkba is. Az utóbbi évtizedekben erről a fűszerről is „megfeledkeztünk", használatát a kínai konyha népszerűvé válása élénkítette fel a legutóbbi években. A fű-

szert a növény gyökértörzse szolgáltatja, sajátosan illatos, kesernyés ízét nemcsak a kínai, hanem a nyugati konyha is kedveli. Levesek, levesgombócok, szószok, húsételek, sőt sütemények ízesítésére használják, a kínai konyha pedig úgyszólván mindenre. A friss gyökér és a szárított gyömbérpor egyaránt megtalálható üzleteinkben.

Izsóp *(Hys.sopus officinalis L.)*
Ezt a Földközi-tenger vidékén honos, de nálunk is termő és termesztett fűszer- és gyógynövényt bencés szerzetesek hozták be Közép-Európába. A régi magyar konyha szívesen használta, mára már elfeledett fűszereink közé tartozik. Kissé kámforos, fűszeres illatú és enyhén kesernyés ízű hajtásait zöldség- és halsaláták, burgonyás ételek, pecsenyék és egyéb húsételek fűszerezésére, páclevek ízesítésére használják.

Kakukkfű *(Thymus species)*
Hazánk szárazabb füves rétjein vadon is előfordul, de kertekben termelik is ezt a Földközi-tenger medencéjéből származó fűszernövényt — pontosabban növényeket, mert több fajtáját használjuk, pl. a citromillatú és a keskenylevelű kakukkfüvet. Az egyiptomiak is ismerték, és balzsamozásnál is használták. Csirkéhez, halhoz, meleg zöldségekhez, gyümölcssalátákhoz csakúgy használják, mint főzelékekhez, zsíros és vadhúsokhoz, hurkához, kolbászhoz, vagdaltakhoz.

Kapor *(Anethum graveolens)*
A magyar konyha régi, kedvelt fűszernövénye, amely 60 cm magasra is megnő. Mint sok más fűszer, ez is a Földközi-tenger vidékéről került hozzánk. A növény zöld, virágos része nyersen és szárítva-morzsolva, valamint magva használható fűszerként.
Mártások, szószok, levesek, főzelékek, tészták, sütemények, rákok, csiga, tyúk- és marhahús, sajtok, körözöttek, saláták mind-mind jól ízesíthetők kaporral, és a savanyú meg a kovászos uborkát el sem tudjuk képzelni nélküle. Aromája hőre érzékeny, ezért nem szabad főzni, mindig csak a kész ételbe, tálalás előtt tesszük.

Kapri *(Capparis spinosa)*
Elő-Indiából és a Kaukázus területéről származó, Dél-Európában és a Földközi-tenger partvidékén honos cserje. A kapribogyónak nevezett fűszer valójában a növény még ki nem nyílott virágbimbója, ami többnyire sós ecetben tartósítva kerül forgalomba. Kellemesen kesernyés és csípős, kissé fanyar ízű fűszer. Halkonzervek, mártások, pástétomok, hidegtálak, vadas és vadételek ízesítésére használják.

Kardamom *(Elettaria cardamomum Maton)*
Elő-India, a malabári partok, valamint Ceylon (Sri Lanka) az őshazája ennek a fűszernövénynek. Már az ősi szanszkrit írások is említik. Fűszerként a növény magját használják, mely gyengén kámforos, aromás, csípős. Mézeskalácsot, marcipánt, de kolbászt is fűszereznek vele. A svédek az almapudingjukba, a norvégok húsok, darált húsok ízesítésére használják.

Kerti zsálya *(Salvia officinalis)*
A dalmát tengerpart karsztos vidékéről származó illatos, kesernyés ízű növény a középkorban kedvelt, becsült fűszer volt, nálunk kertekben is ültették. Zsíros húsételek (kacsa, sertés), töltelékek, hurka kedvelt fűszere, a leveleiből készült főzet pedig izzadás gátló hatású.

Kínai petrezselyem *lásd* ***Koriander***

Koriander *(Coriandrum satium)*
Ezt a fűszernövényt már az Ebers-papirusz és a Biblia is említi. Európában a rómaiak honosították meg. Aromás levele a közel-keleti és ázsiai konyhákban mint fűszer és köret egyaránt kedvelt. A kínai petrezselyem néven is ismert korian-

derzöld frissen pörköltbe, salátába, mártásba is jó. Magjait egészben levesekhez, zöldségételekhez és savanyúságokhoz adhatjuk; őrölve húsokhoz, kolbászokhoz, mártásokhoz használhatjuk, és még almás pitébe is nagyszerű. Gyökerét friss zöldségként fogyasztják.

Kömény *(Carum carvi)*
Földünk legelterjedtebb és legkedveltebb fűszerei közé tartozik. Már a Bibliában is találunk említést róla – ennek ellenére Európában csak a XIII. században terjedt el. Erősen fűszeres ízű magját kenyérbe, péksüteménybe teszik, édes süteményekre szórják; sajtok, körözöttek, levesek, főzelékek, saláták, húsételek, kolbászok, kiváló ízesítője, és sokféle savanyúság nélkülözhetetlen fűszere.

Kurkuma *(Curcuma longa)*
Ez a Dél-Ázsiában honos fűszernövény a gyömbérfélék családjába tartozik. Mérsékelt égöv alatt nem termeszthető. Már Marco Polo is feljegyezte, hogy ez a fűszer hasonlít a sáfrányra, és helyettesíthető is vele. A növény gyökerei adják a fűszert, szárítva és őrölve kerül forgalomba. Ételek és italok színezésére használják, a curry egyik alkotórésze. Ellentétben a sáfránnyal azonban, a kurkuma erős, jellegzetes ízű, tehát csínján kell bánni vele.

Lestyán *(Levisticum officinale)*
A Délnyugat-Ázsiában őshonos növény termesztését a görögök az egyiptomiaktól tanulták meg, Pannóniába a rómaiak hozták. Így lett kedvelt magyar fűszerré is, de az utóbbi évtizedekben, sok más fűszernövénnyel együtt ez is „kiment a divatból" nálunk.
A lestyán adja a Maggi készítmények jellegzetes ízét, illatát, ezért manapság szokás Maggi-fűnek is nevezni. A levél és a gyökér adja a fűszert. Levesek, mártások, gulyások, saláták univerzális fűszere. Erős aromája miatt óvatosan használjuk.

Majoránna *(Majoranna hortensis; Origanum majoranna)*
A görögök „oros ganos"-nak, a hegyek örömének hívták, és nemcsak fűszerként, hanem a belőle nyert illóolajat testápolásra is használták. Közép- és Nyugat-Európába a középkorban jutott el, és nálunk az egyik legkedveltebb fűszer lett. A növény szárított levele és virágzata a fűszer, de levelét frissen is használják. Levesek, főzelékek, mártások, pácok, húsételek, húskészítmények, pástétomok fűszerezésére használják. Különösen jó a grillezett húsokhoz, és jól ellensúlyozza a birkahús jellegzetes ízét.

Mustár *(Sinapis alba)*
Nagyon régóta ismert fűszer, őshazája Délkelet-Európa. Az asztali mustár a lágyabb fehér és a csípősebb fekete mustár keverékével készül, más fűszerekkel és ecettel. A fehér mustár magját savanyúságok eltevéséhez, öntetek, pácok, szószok, pástétomok és hentesáruk készítéséhez használják.

Petrezselyem *lásd* ***Zöldpetrezselyem***

Póréhagyma *lásd* ***Vöröshagyma***

Rozmaring *(Rosmarius officinalis)*
A Földközi-tenger vidékén vadon termő növény nemcsak a francia és az olasz, hanem a magyar konyhának is jellegzetes fűszere. A fűszer az örökzöld bokrocska illatos levele, frissen vagy szárítva levesekbe, mártásokba teszik, szárnyas-, bárány- és vadhúsok, töltelékek, gombás készítmények és ecetes halféleségek ízesítésére használják.

Sáfrány *(Crocus sativus)*
Ez a legdrágább fűszer: egyetlen kilogramm sáfrányhoz mintegy 200 ezer virágra van szükség. A sáfrány ugyanis nem más, mint a liliomfélék családjába tartozó növény bibéje, amit fáradságos munkával, kézzel kell kicsipegetni. Nagyon erős a színező hatása, már egyetlen szál sáfrány is ké-

pes sárgára színezni az ételt. Aromás illatú, kesernyés ízű. Levesek, köretek, mártások, tészták, sütemények stb. színezésén túl a zsíros húsételekhez is használják, mivel elősegíti azok emésztését, és hatásosan csökkenti a vér koleszterinszintjét. A spanyol konyha szinte mindenhez használja. Jól helyettesíthető a sáfrányos szeklicével.

Sáfrányos szeklice *(Carthamus tinctorius)*
Pórsáfránynak, vadsáfránynak, festővirágnak is nevezik. A fűszer a lángvörös, gyenge illatú, kesernyés ízű virágszirom. A sáfrány helyettesítésére használják.

Szegfűbors *(Pimenta officinalis, Pimenta diocia)*
Közép- és Dél-Amerikában honos cserje bors nagyságú, éretlen termése. Addig szárítják napon, amíg a benne levő magok rázásra zörögnek. Illata a szegfűszegéhez hasonlít, de sokszorta erősebb annál, íze égető. Mártásokhoz, salátákhoz, pástétomokhoz, pácokhoz, halételekhez, vagdalt húsokhoz használják.

Szegfűszeg *(Syzygium aromaticum)*
A kínaiak már i. e. 300 évvel használták ezt trópusi eredetű fűszert, könyvében a nagy utazó, Marco Polo is említi. A fűszer a még ki nem nyílt, pirosló virágbimbó, amit pálmalevélbe csomagolva szárítanak. Befőttek, gyümölcslevesek, tészták, édességek, sütemények fűszere, de pikáns mártásokhoz, boros ételekhez, páclevekhez, ritkán még húsokhoz is használják. Illóolaja fájdalomcsillapító hatású, ezért régebben a fogászatban alkalmazták.

Szerecsendió *(Myristica fragrans)*
Muskátdiónak is nevezik ennek a trópusi fának a termését. A szárított magköpeny a szerecsendió-virág, a magot többnyire egészben forgalmazzák, és használatkor reszelik. Erős illatú, nagyon zamatos fűszer. Levesek, főzelékek, húskészítmények, hentesáruk, halak, vadételek, kiváló ízesítője.

Szurokfű vagy oregánó *(Origanum vulgare)*
Ez a régi fűszernövény a majoránna közeli rokona. Az olasz konyha kedvelt fűszere, felhasználása a majoránnáéhoz hasonló, egymást helyettesíthetik, de a szurokfű valamivel erősebb zamatú, ezért az adagolásával vigyázni kell.

Tárkony *(Artemisia dracunculus)*
Jellegzetes illatú, kissé kesernyés ízű fűszernövény. Ázsiában, Távol-Keleten honos, hozzánk Erdélyből jutott el. Salátákhoz, mártásokhoz, páclevekhez, savanyúságokhoz, valamint levesek, szárnyasok, hal- és vadételek, birka- és bárányslült, és főzelékek ízesítésére használják friss vagy szárított leveleit. A tárkonyecet az egyik legfinomabb ízesített ecet.

Vöröshagyma *(Allium cepa)*
Nyugat-Ázsiából származó, ősi kultúrnövény, már az egyiptomiak is termesztették. Föld alatti hagymája, és fiatal korában, amikor a hagyma még nem fejlődött ki, levele is fűszer. Erős illatú, édeskés-csípős ízű, a hagyma aprítása közben felszabaduló gőzök a szemet erősen irritálják. Felhasználása rendkívül sokoldalú. Levesekbe, köretekbe, pácokhoz, salátákhoz, egytálételekbe, pörkölthöz, raguhoz, gulyáshoz, vagdaltakhoz, pástétomokhoz, sültekhez, nélkülözhetetlen, de fogyasztják önmagában is, nyersen vagy sütve. Lila változata is elterjedt. A póréhagyma is a vöröshagyma egyik változata: ennek hagymája keskeny, hosszú és zsenge.

Zeller *(Apium graveolens)*
Ázsia nyugati részén és Afrikában honos növény. Gumója és zöldje egyaránt fűszer. Illatos, aromás, kissé csípős íze érdekessé teszi az ételeket. Levesek, saláták, főzelékek, mártások, hús- és tojásételek készítésénél használják, a gumóból finom krémlevest főznek. A levelek szárítva is megőrzik zamatukat, a gumó is sokáig eltartható.

Zöldpetrezselyem *(Petroselium hortense)*
A petrezselyem vagy fehérrépa levele, de létezik vastag gyökér nélküli változata is, a metélő petrezselyem. Az egyik legáltalánosabban használt fűszernövény. Gyökere leveszöldség, levelét levesekbe, mártásokba, salátákba, húsételek ízesítésére és díszítésére használják. A levek szárítva vagy sóban eltéve is megőrzik aromájukat.

Tartalomjegyzék

Előszó 5
Az ízlelés fiziológiája 6
Az ízek és a viselkedés, avagy miért édes a cukor? . . 7

Előételek, saláták
Citromos sült bárányvelő . 12
Hallal töltött palacsinta . . . 32
Joghurt-burgonya raita . . . 57
Keralai tejberizs 58
Kukoricával töltött paprika . . . 43
Mogyorós golyócskák ketchupmártással 37
Olasz sajtos galuska 44
Paradicsomos sajtgolyók . . 44
Pikáns szilva 19
Rokfortos körtetorta 12
Sajttal töltött alma 49
Sajttal töltött sonka kaprimártással . . . 46
Strasbourgi tojás 14
Szardellás májpástétom . . 15
Szardíniás ribizli 18
Szicíliai hússaláta 34
Téli torta 14
Zelleres ananászsaláta . . . 50
Zelleres rizssaláta 42

Levesek
Argentin almaleves 19
Citromos bableves gyorsan . . . 8
Erős-savanyú leves 62
Grúz dióleves 55
Hagymás-kapros uborkaleves 16
Keleti lencsés birkaleves . . . 17
Kínai dinnyeleves 60
Kolbászos rizskrémleves . . 20
Részeges eperleves 18
Rokfortleves borral 8
Rongyos leves borral 9
Sárgadinnye-krémleves sonkával 21
Savanyú halleves 20
Yayla Corbasi (Fennsík leves) 52

Egytálételek
Aludttejben főtt töltött tök . . 48
Bárány aszalt szilvával 51
Francia lecsó 41
Húsos zöldbab damaszkuszi módra 50
Isztambuli piláf 52
Juhtúrós kenyérfelfújt 38
Keleti mogyorós bárányhús . . . 51
Mexikói bab 38
Mézes töltött káposzta . . . 40
Töltött paprika vadasan . . 40
Töltött szőlőlevél 42

Húsételek
Almás-boros borjúmáj . . . 22
Argentin marhabecsinált . . 26
Barackos csirkemell 25
Bélszínszeletek vörösboros gombával . . . 28
Borjúmáj pikánsan 16
Citromos báránypecsenye . . 13

Citromos csirke 58
Csirke Chop Suey 63
Füstölt csirke
kínai módra 59
Gyümölccsel töltött karaj . . 23
Gyümölcsös
sertésszeletek 22
Jávai fűszeres csirke 56
Marhanyelv
mandulamártással 26
Normann csirke 30
Nyúl görögösen 10
Pácolt csirke
diómártással 11
Parajjal töltött pulykamell . . . 30
Pikáns marhaszelet 9
Részeges
csirke sajtmártással 24
Rokfortos
májjal töltött csirke 45
Rumos marhasült 28
Savanyú marhasült 33
Sertésdió almával,
tökkel és tormával 34
Sertéssült birsalmával 10
Sörben sült fasírt 29
Sült csirkecomb
talján módra 27
Sült fácán
rántott ananásszal 24

Halételek

Hallal töltött palacsinta . . . 32
Hek currymártásban 32
Káposztás harcsa 31
Keleti zöldséges hal 61
Részeges ponty 35
Tonhal pikáns mártásban . . 36
Vörösboros sült tonhal
gombamártással 36

Zöldségételek

Jávai pirított zöldség 59
Nápolyi zöldbab 39
Zöldbab dióval (grúz étel) . . . 56

Mártások

Édes-savanyú mártás 60
Gyömbérmártás 61
Kapros almamártás 49
Keleti narancsmártás 43
Kínai mártás 47
Mogyorómártás 48
Pikáns gyümölcsmártás . . 46
Szilvaszósz 62

Desszertek, sütemények

Áfonyával töltött
rumos-mézes diótorta . . . 64
Almás kenyér 66
Baklava 54
Birewege (körtekenyér) . . . 66
Dalauzi 64
Fügerúd (görög csemege) . . . 65
Gyümölcs payasam
(indiai édesség) 53
Rasomalai
(indiai édesség) 54
Rebarbaratorta 65
Sárgadinnyés csemege . . . 53
Szépajkú (török édesség) . . . 57
Túrós őszibarack-saláta . . . 47

Kis fűszertár 68