

KARANTÉNSZAKÁCSKÖNYV



2020

Tartalom

Bevezető.....	4
A győztes Receptek Új Ágnes konyhájából	6
Sajt tekercs.....	6
Sült csirke tepsiben sütve Lányom kedvenc étele.....	8
Kókuszgolyó:.....	9
Második helyezett: Csapó Endre	10
Csirkemáj pástétom a la, Szupermormota	10
Currys csirke a la Szupermormota	13
Harmadik helyezett: Németh Tamásné Edina	16
A csodálatos kovász.....	16
Kovászos kréker maradék kovászból sós- és édes változatban:	18
Kovászos kenyér.....	19
Különdíjas különleges főzési eljárásai miatt: Ételek, a la Anikó	22
Egyszerű főtt, vagy ha úgy tetszik párolt krumpli, és zöldségek	22
A tésztafélék elkészítése:	23
Párolt alma, birsalma, magozott meggy, szilva, körte, és csak a képzeletünk szab határt, hogy milyen gyümölcs.....	24
Húsféléket is készíthetünk a mikrohullámú sütőnkben	24
Lecsós csirkemáj a mikróban.....	25
Egyszerű, gyors rakottkrumpli	26

Vitaminbomba (a la Anikó)	27
Édes vitaminbomba	27
Különdíjas életkora miatt: Fodor Tamás	28
Csirkepörkölt nokedlivel	28
A többi fantasztikus recept	29
Gergye Imre konyhájából az alábbi receptek készülhetnek ..	29
Piacere	29
Nektarinos pite	31
Banánkenyér, ahogy én készítem	33
Csalánleves Gyurka Anna konyhájából	35
Kaló Ernő a következő finomságok elkészítésében jártas	40
Málnakrémleves túrógombóccal	40
Főétel: Egri sertéskaraj römertopfban	42
Brownie	44
Horváth Ferencné: Kakaós krémes kalács	47
Gabi gyors vacsorája – Tojáspörkölt kuszkuossal	49
Trapp Patrícia receptjei	50
Kókuszos-mandulás kuglóf	51
Gesztenyetorta	52
Formakenyér	53
Pozsgay Dóra receptjei	55
Kókuszgolyó	55
Lepcsánka	55
Almás palacsinta	56

Tarhonyás pörkölt	57
Miaveczt Stella: Burgonyás metélt	59
Ács Réka finomságai.....	60
Kukoricapelyhes túrótorta	60
Panna Cotta	61
Sarusi István: Cukkinis muffin: avagy lehet-e sós egy édesség	63
Pfeiffer Zsuzsanna konyhájából: Kevert kuglóf.....	65
Schönberger Éva konyhájából sütik érkeztek	66
Mákos vagy diós kevert.....	66
Hamis túrós	68
Darkó Dorottya Zsuzsanna	70
Házi fagylalt öt féle ízben:.....	71
Mákos guba torta, citromos tojásfehérje mázzal	72
Répatorta citromos tojásfehérje mázzal	73
Egynapos desszert Pásztor-Surján Emese konyhájából.....	75
Jegeskávé forró napok délutánjaira Dudás Imrétől.....	76

Bevezető

A pandémia alatt meghirdetett pályázatunkra 21-en 41 receptet küldtek be. Minden recept nagyon érdekes és tanulságos volt számomra. Számtalan olyan étel elkészítését olvastam, melyet gyakorló háziasszonyként magam még soha nem csináltam, nagyon köszönöm a sok hasznos és érdekes receptet.

Többet már a családomnak el is készítettem. A bírálókat ebben az esetben nagyon szubjektív.

A győztes Új Ágnes házas menüjével, második helyezett Csapó Endre szupermormota ételeivel, harmadik helyezett Németh Tamásné Edina és a kovászon alapuló finomságok. Két különdíjast emelnék még ki az egyik Deméné Szondi Anikó, aki nagyon finom ételeit számomra teljesen meglepő módon mikróban készíti el és írja le, valamint még egy különdíjasunk van a Fodor Tamás, aki a legfiatalabb receptet beküldő versenyzőnk volt.

Nagyon köszönjük a receptjeiteket, örülünk, hogy megosztottátok velünk és kicsi bepillantást engedtetek a konyhátokba.

Forgassátok sok szeretettel az elkészült szakácskönyvet, remélem Ti is olyan hasznosnak találjátok majd, mint Mi.

„Az egyszerű dolgok tesznek igazán boldoggá: a szeretet (...), az étel. Minden más - hatalom, befolyás, erő - csak arra jók, hogy elnyomják a valóban fontos dolgokat. Ameddig van mit enned és van hol aludnod, amíg megvannak az alapok, addig a boldogságot már nem olyan nehéz megtalálni.”

Meryl Streep

A győztes Receptek Új Ágnes konyhájából

Sajt tekercs

Finom vendégváró vagy karácsonykor reggeli is lehet.

Hozzávalók:

40 dkg edámi sajt (egészben)

40 dkg szeletelt párizsi vagy zala

25 dkg juhtúró (ha valaki nem szereti 30 dkg tehéntúró is lehet)

- A túrót egy doboz 8 cikkelyes medve sajttal is lehet helyettesíteni,
- 10 dkg vaj,
- 1-2 fej vöröshagyma,
- mustár,
- só (juhtúró esetén elhagyható),
- 2-3 teáskanál piros paprika,
- fémes fólia.

Elkészítés:

A körözött vagy sajtkrém elkészítésével érdemes kezdeni.

A hagymát apróra felaprítom, hozzáadom a túrót vagy sajtot, vajat, piros paprikát, sót és annyi mustárt, hogy kenhető massa készüljön belőle.

(Ezt kézzel érdemes összegyúrni, mustárt részletekben érdemes hozzáadagolni úgy, hogy egy keveset mindig a tenyerünkbe nyomni és azt beledolgozni a masszába.)

Ezután két egyforma téglává vágom szét az edámi sajtot.

(Az is járható út, hogy a vásárlás helyén két egyforma téglává vágatjuk szét. Egyébként úgy vágandó el, hogy két laposabb hosszúkás sajt darab legyen.)

Egy széles szájú edényben vizet forralok, majd amikor felforrt a víz, lehúrom a vizes edényt a tűzről és beleteszem az edámi sajtot ügyelve arra, lehetőleg ne érjenek össze. Fél órán át áztatom a sajtot. Telefonon az időzítőt beállítom 30 percre, és ha lejárt kiveszem a sajtot a vízből, régen percórát állítottam 30 percre csak az elromlott. A vízből kivétel legegyszerűbb, ha lábasunkba van olyan betét, melyen lyukak vannak, tézta főzéshez is jó, azt csak ki kell emelni az edényből.

Fóliát teríték a munkaasztalra és kiveszem az edámi sajtot a vízből, és a fólián tenyeremmel annyira, amennyire szakadás nélkül a sajt hagyja magát, kisimogatom, hogy egy-egy téglalapot kapjak.

Ezután a sajtot betakarom a párizsival, de úgy, mindenhol a sajton legyen felvágott. Ezt úgy tanácsos, hogy a szeleteket egymás mellé tenni és a kimaradt részekre a szeletekből darabokat tépni és letenni a sajtra.

Ezután a körözött- vagy sajtmasszával bekenjük a felvágottat, és mint a bejglit feltekerjük. Egy éjszakát a hűtőben kell állnia fogyasztás előtt, majd úgy lehet karikázni, mint a süteményt. Nagyon laktató.

Sült csirke tepsiben sütvé Lányom kedvenc étele.

Hozzávalók:

- 1,2 vagy 1,5 kg egész csirke,
- olaj,
- só,
- 4-6 szem burgonya,
- fémes fólia.

Elkészítés:

A csirkét testrészeire kell vágni. (Én a combjait nem darabolom szét alsó és felső combra és a hátát sem vágom le a püspökfalatról.) A tepsibe annyi olaj kerül, hogy érezzük kezünkkel, van benne olaj, de nem kell vastagon állnia, kézzel meg kell nézni, mindenhova jutott-e egyenletesen olaj. Belefektetendő egymás mellé a csirke darabjai bőrrel felfele. Jó alaposan be kell sózni a csirkét.

A burgonyát meghámozás, megmosás után a csirke darabjai közé kell dugdosni. Ha nagyok a krumplik, akkor félbe lehet őket vágni. Legyen tele a tepsi, le kell fedni fóliával. Légkeveréses sütőben alul-felüli állásba téve a sütőt, 180 fokon 90 percig sütendő fólia alatt.

Óvatosan, ne égjen meg a szakács keze, le kell venni róla a fóliát és még kb. 30 percig sütendő, hogy piros legyen a teteje. Ha a tepsire úgy kerül fólia, hogy a sütő belseje fele nem lóg le a tepsiről, akkor viszonylag könnyű levenni kéz megégetés nélkül. (Ennél is használom a telefon időzítő programját.)

Jó étvágyat hozzá!

Kókuszgolyó:

„Nálunk ünnep nem múlhat el e nélkül.”

Hozzávalók:

- 50 dkg darált háztartási keksz,
- 10 dkg vaj,
- 1 üveg meggybefőtt (leve is),
- 20 dkg kókuszreszelék,
- 1 dl lefőtt feketekávé,
- 3 evőkanál cukor,
- 2 evőkanál édesítés nélküli kakaópor,
- 2 db 38 ml rum aroma (én Dr. Oetker-t szoktam használni)
- esetleg tej.

Elkészítés:

Először a meggybefőtt leve leszűrendő. (A szűrőt egy lábasra teszem és a lábasba lefolyatom a levét.)

A háztartási kekszbe beleteendő a vaj, cukor, kakaópor, rumaroma, befőtt leve, lefőtt feketekávé, 4-5 evőkanál kókuszreszelék. Össze gyúrjuk. Ha nem elég lágy, formázható, lehet bele egy kis tejet tenni. Ajánlatos meleget bíró edénybe tenni az alapanyagokat, mert a feketekávé leve forró. Miután összegyúrás megtörtént, teáskanállal szedek a masszából, tenyérben elnyomkodom, mindegyikbe egy szem meggyet teszek a befőttből és összegombolyítom. A kapott golyót kókuszreszelékben meg kell forgatni és tálra tenni. Hűtőben jól eláll, de érdemes megenni.

Második helyezett: Csapó Endre

Csirkemáj pástétom a la, Szupermormota

Hozzávalók:

- 120-150 dkg csirkemáj, szív nélküli!
- 2 púpos mokkáskanál só,
- 4 közepes fej vöröshagyma,
- 6-12 gerezd fokhagyma,
- 2 teáskanál majoránna,
- 2 teáskanál mustár.

késhegynyi bazsalikom, kakukkfű vagy borsikafű (más néven csombor) bors helyett, vagy ezek keveréke

A bors azért nem jó ötlet bele, mert néhány nap alatt megkeseríti a pástétomot. Emiatt én kihagynám belőle és fogyasztáskor borsozza, aki úgy szereti.

- 4-5 dl tej,
- 10-15 dkg vaj,
- 40 evőkanál olajnak megfelelő csirke- vagy kacsazsír. Ez nálam több mint harminc deka szilárd zsír szokott lenni.

Elkészítés:

A májakat megmossuk, leitatjuk róluk a vizet. 2-3 gerezd fokhagymát belereszelünk a tejbe és a tejben áztatjuk pár óráig/fél napig a májakat. Ezután leöntjük és leitatjuk róluk a tejet.

A zsírt háromfelé osztjuk.

A zsír egyharmadában kisütjük a májakat közepes lángon (3-4 adagban is lehet, ilyenkor szépen meg is pirulnak a májacskák, kb. 5 perc adagonként).

A májakat egy tálba szedjük ki, az utolsó adag kisütése után aztán az összeset visszatesszük a kihűlt, de nem hideg sütőzsiradékba. A vöröshagymákat megtisztítjuk, apróra vágjuk vagy lereszeljük, a fokhagymát is lereszeljük.

A zsír másik harmadán kb. 5 percig dinszteljük a megsózott hagymát. 5 perc után hozzáadjuk a lereszelt fokhagymát is. Egy kávéspohárnyi hideg vízzel felöntjük, majd lehúzzuk a tűzről, és hozzátesszük a fűszereket, végül a mustárt.

A májat közben kissé kihűtjük, de ne legyen langyos, minél melegebb marad, annál jobb, csak éppen kényelmesen lehessen már vele kézzel dolgozni, apró darabokra vágjuk a kisütéshez használt zsírba, esetleg villával szétnyomkodjuk, hogy könnyebb legyen turmixolni.

A májas zsírhoz hozzáöntjük a hagymás fűszereket. Nagyon óvatosan felmelegítjük az egészet, de ne kezdjen el forrni vagy sisteregni, csak legyen minél melegebb.

Botmixerrel eleinte óvatosan, alacsony fordulaton, hogy szét ne csapjon, de aztán a pépesedéssel arányosan egyre bátrabban, nagyobb sebességen turmixoljuk sima krémmé az egészet.

Figyeljük a mixer melegedését, mert az a massa sűrűsödésével arányosan egyre gyorsabban be is fog következni.

Pontosan emiatt, már a mixelés kezdetekor felolvasztjuk a vaját, jó melegre, de nem szabad habzania vagy sisteregnie, mert akkor fázisokra válhat szét.

Amikor a massa már meglehetősen sima lesz, be is sűrűsödik, a botmixer küzdeni kezd a sűrű masszával.

Ekkor a meleg vaját is beleöntjük, majd összeturmixoljuk.

Megkóstoljuk, és ha szükséges még után ízesítjük.

A mixelést igyekezzünk gyorsan megejteni, hogy a massa minél melegebb maradjon. Ha ugyanis nagyon kihűl, nem lesz könnyű kiadagolni a sűrű, hideg masszát. Ha mégis túl sűrűre hűlt volna, nagyon óvatos melegítéssel újra bepróbálkozhatunk.

A meleg pépet kis hőálló edényekbe vagy műanyag dobozokba adagoljuk.

Ha még hígan folyik, szépen ki fogja tölni az edényeket, ha viszont már hidegebb és emiatt sokkal sűrűbb, akkor jól belenyomkodjuk, hogy ne maradjon sehol légbuborék benne. Ezután várjuk meg, amíg a massa kézmelegre vagy hűvösebbre hűl, hogy majd a fedőréteg melege ne válassza fázisokra.

A zsír utolsó harmadát is felolvasztjuk, lehet kicsit forró is, de mindenképp erősen melegre.

Az edényekben levő massa tetejére rákanalazzuk vagy óvatosan ráöntjük a meleg zsírt úgy, hogy egy-két milliméter vastagon elterüljön rajta és teljesen befedje a pástétomot.

Ez fogja légmentesen szigetelni és tartósítani, hűtőben akár két hétre is a készítményt.

Megjegyzés:

A dobozokat, edényeket lefedve mélyhűtőbe tehetjük, akár 2-3 hónap után is ugyanolyan finom lesz, ha egy éjszakára áttesszük a normál hűtőtérbe kiengedni.

Ha már megkezdünk egy doboznyt, akkor három-négy napon belül együk is meg, hiszen megbontottuk a szigetelő réteget, s emiatt hamarabb megromolhat.

Szerintem a legpazarabb fokhagymával bedörzsölt pirítóssal fogyasztani.

Kisgyermek is fogyaszthatják.

Jó étvágyat kívánok hozzá!

Currys csirke a la Szupermormota

Hozzávalók 4 nem túl nagy adaghoz:

- 1 db. nagyjából fél kilós csirkemellfilé,
- 1 nagy vagy 2 kisebb sárgarépa,
- 1 doboz fél literes vagy 4 decis natúr joghurt,
- 1 csomag tíz dekás szeletelt mandula fele-harmada,
- fél deci olivaolaj.

Gyros fűszerkeverék, a Knorr szerintem a legjobb!

Kotányi Curry vigyázat, nem az ázsiai keverék, hanem amiben a cayenne bors az egyik fő összetevő!

- 1 nagy vagy 2 kisebb gerezd fokhagyma,
- 2-3 púpos teáskanál étkezési keményítő,
- fél vagy egy teljes citrom héja,
- fél vagy egy teljes citrom leve,
- 1 nagy bögre kb. 3 deciliter rizs,
- só, őrölt feketebors, őrölt köménymag, kakukkfű vagy tárkony.

Elkészítés:

A csirkemellet megmossuk, szép apró kockákra vágjuk. Egy tálba tesszük, kicsit megsózzuk, borsozzuk, az egyik gerezd fokhagymát ráreszeljük, gyros fűszerrel meghintjük és lazán összekeverjük, de a húst nem szabad összetörni. Félretesszük. Az olívaolajon szép aranybarnára pirítjuk a szeletelt mandulát, leszűrjük és félretesszük. Az olajat ne öntsük ki, ebben lesz megpirítva a csirkehús! Tehát minden kis darab mandulát ki kell belőle szedni, hogy majd meg ne égjen benne!

A hideg joghurtot a keményítővel és 1 teáskanál curry fűszerrel simára keverjük, ha kell, kis vízzel hígítunk rajta, hogy folyós legyen. Belereszeljük vagy törjük a másik gerezd fokhagymát és elkeverjük egy kis sóval.

A megtisztított sárgarépat apró kockára vágjuk, és szintén belekeverjük. Félretesszük.

Az olívaolajhoz öntünk még, ha keveselljük és kis adagonként a forró olajban megpirítjuk a csirkemell kockákat. A kis adag azt jelenti, hogy nem egyszerre tesszük az összeset az olajba, hanem 5-8 kockánként.

Azért így csináljuk, mert akkor nem pirul, hanem megfő a saját levében, amit azonnal kiereszt. Ráadásul így sokkal több olaj kellene a pirításhoz.

Tehát a kis adagokat mindig hozzáadjuk a már megpirult, lábasban levőkhöz.

Amikor már mind halványpiros kérget kapott, a curry fűszerből 2 púpos teáskanálnyiit rászórunk a hústra és állandó kevergetés mellett 15-25 másodpercig sütjük, hogy az illatos olajok az olívaolajba kerüljenek.

Éppen, mielőtt megégne a currypor, ráöntjük a joghurtot a sárgarépával.

Szinte folyamatosan kell majd kevergetnünk, hogy ne kapja oda a lábas fenekén a tűz a mártást.

Ahogy elkezd forrni, azonnal sűrűsödni is kezd, könnyen le is ragadna, ha néha fél deci vízzel fel nem öntenénk.

Márpedig fel kell önteni, másképp a sárgarépa nem főne meg a mártásban!

Közben adhatunk hozzá egy-két csipetnyi köménymagot, nem kell félni, hogy köményízű lesz, a kömény és a fokhagyma hosszas főzéskor elég gyorsan elillan az ételekből.

Amikor már a második felöntés után is hízik benne a keményítő, hozzáadjuk a félretett pirított mandulát.

Amikor újra túl sűrű, harmadszor is felöntjük és belereszeljük a citrom héját és hozzáadjuk a citrom levét is.

Jól elkeverjük, és kis lángon, épp hogy csak stabilan forrjon, olyan sűrűségű mártásra főzzük, amilyennek szeretnénk.

Figyelem: mindig a répából kell kivenni és kóstolni, mert amíg az nem puha, addig sajnos újra meg újra fel kell önteni a mártást, csak azután lehet a besűrítéshez hozzáfogni.

A mártás készítésével párhuzamosan vagy azután a rizst egy kis olajon megpirítjuk, kétszer annyi vízzel felöntjük, rendesen megsózzuk és ízlés szerint kakukkfűvel, tárkonyal, petrezselyemzölddel, zsenge főtt vagy fagyasztott kukoricával, vegyes zöldséggel ízesítjük és éppen csak fenntartva a forrást, feltétlenül fedő alatt puhára főzzük.

Mire a leve elfő, nagyjából húsz perc alatt, kész is általában.

A tálaláskor csak a tányérokra keverjük össze a rizst és a currys csirkét.

Aki drágállja az olívaolajat, jó minőségű napraforgóolajjal is csinálhatja. Repce vagy szójaolajjal borzalmas, ne is próbáljátok, kár elrontani vele!

Viszont kacsa, liba vagy csirkezsírral is finom lesz.

Jó étvágyat kíván hozzá: a Szupermormota

Harmadik helyezett: Németh Tamásné Edina

A csodálatos kovász

(kovász, sós- vagy édes kréker maradék kovászból és a kovászos kenyér)

Évek óta magunk sütjük kenyerünket férjemmel. A karantén idején azonban az ehhez szükséges élesztő eltűnt a boltokból. Az internet megsegített, elém varázsolta Szabi a pék (Szabadfi Szabolcs) kovásznevelő videó sorozatát, így született meg konyhánkban az élesztőt kiváltó kis barátunk, Bukovász. A vele készített kedvenc receptjeimet mutatom sajátos eljárásaimmal együtt, mert a kovász életérzés: szó szerint embert farag a gazdájából! Lelassít, összerendez, egyszerűen jobba tesz.

A kovász liszt és víz elegye, egészséges ételeket készíthetünk vele és nyugalomra, türelemre tanít minket.

Elkészítése: egységnyi lisztet ugyanannyi vízzel összekeverünk egy dunsztosüvegben vagy műanyag edényben, lazán lefedjük, majd várunk egy-két napot, amíg apró buborékok jelennek meg a tetején és az illata enyhén savanykás lesz. Ezután folyamatosan táplálni kell vízzel és liszttel úgy, hogy egységnyi kovászt kiteszünk egy másik tiszta edénybe, hozzáadunk ugyanannyi lisztet és vizet. Napi 2 etetéssel 8-10 nap alatt süthetünk is vele. Idővel, amikor már jó erős, hűtőben tárolhatjuk, ekkor elég hetente egyszer frissíteni. Mindenféle kelt tészta készíthető belőle a pizzától a kiflin át a fánkig. A kovász szapora jószág, a felesleget össze lehet gyűjteni és elhasználni nokedlibe, palacsintába vagy krékernek, amit majd mutatok.

Gyengénlátó vagyok, a kovász készítéséhez, etetéséhez és a belőle készült tészták hozzávalóinak kiméréséhez beszélőmérleget használok, szemrevételezéséhez pedig okostelefonom fényképezőjét zoom funkcióban világítással, hogy megállapíthassam: az adott sötét folt nem feketepenés-e, mert a buborékokon visszatükröződik a fény és ez kinagyítva egyértelműen megmutatkozik. Vakon célszerű olyan edényben nevelni, amelyben ujjunkkal ellenőrizni tudjuk növekedését. Minőségéről sokat elárul az illata is, de a Távszem alkalmazás operátoraitól azonnal megtudhatjuk, milyen látványt nyújt.

Kovászos kréker maradék kovászból sós- és édes változatban:

- 100 g maradék kovász,
- 60 g liszt,
- 20 g vaj,
- 2-3 g só,
- (20 g fűszer, mint oregánó, rozmaring, majoranna, elhagyható)
- (szezámmag a tésztába, elhagyható),
- olaj és nagyszemű só a tetejére.

Az összetevőket az olaj és a nagyszemű só kivételével jól összedagasztjuk, (a vaját mikróban fel szoktam olvasztani, így könnyebb dolgozni vele, ebben oldom fel a sót is). Ízesíthetjük bármilyen fűszerrel is (én csak szezámmagot gyúrtam bele). Pihentetjük minimum 1 órát a hűtőben. Vékonyra nyújtjuk (én először sodrófával ellapítom a világos tésztát egy sötét színű szilikon lapon, majd az előre tepsiméretre vágott sütőpapíron vékonyítom.) Olajjal lekenjük, (én ezt kézzel szoktam, markomba öntöm az olajat és kézzel eloszlatom.) Sózzuk, felvágjuk rácsszerűen és 175 fokon légkeveréssel 7-10 percig sütjük.

Édes változat

- 100 g maradék kovász,
- 70-80 g liszt,
- 20 g vaj,
- 1-2 púpos teáskanál kakaópor,
- 2-3 tk méz, csepp só.

Az eljárás ugyanaz, mint a sósnál, csak a sötét tésztát világos felületen lapítom el.

Kovászos kenyér

Ezt a kenyeret Szabi a pék karantén idején közzétett kovásznevelő videó sorozatában mutatott receptje alapján fejlesztettem tovább.

- 900 g kenyérliszt (700 g BL80 kenyérliszt, 200 g teljeskiőrlésű tönkölybúzaliszt),
- 600 g (meleg) víz,
- 21 g só (kb. 1 ek.),
- 180 g kovász (40 g kovászmag, 80 g liszt, 60 g víz).

A kenyér kb. 36 óra alatt készül el.

Minden hozzávalót külön edénybe kimérek a beszélőmérleggel. A dagasztást megelőző este kiveszek az anyakovászból 10 grammot, belemérem a dagasztótálba, feloldom 20 g vízzel, majd belekeverek 20 g lisztet, lazán lefedem a tál tetejével.

Reggel, úgy 12 óra elteltével szép buborékos a kovász, feloldom 60 g vízzel és adok hozzá 80 g lisztet. Összekeverem, ez az előtészta, hagyom erjedni 8 órát, hogy szépen felfusson, buborékokat hozzon. (nyáron érdemes figyelni, 5-6 óra alatt is elkészülhet.)

Délután kimérem a liszteket, a vizet és a sót. Fakanállal a kovászhoz keverem a vizet, beleteszem a teljeskiőrlésűt és rászítalom a kenyérlisztet és kézzel összedolgozom őket. Amikor már nagyjából lejön a kezemről a ragadós tészta,

hozzádagasztom a sőt is, és amikor az edény falát elengedi, a konyhapulthoz csapkodom, húzom-nyúzom, hogy kialakuljon a síkerváz. (Mivel a szemem nem kedveli az erőltetést, az egész dagasztási folyamatot mérsékelt erőbevetéssel csinálom.) A kidagasztott tésztát olajozott tálba kell tenni, fél órára pihenni lefedve meleg helyen. (Hogy ezt tudjam kontrollálni, a kezembe öntök egy kis olajat, azzal bekenem a tésztát, így teszem a tálba, ekkor nem ragad rám és a tálra se.)

Másfél óra alatt félóránként áthajtogatom a tésztát. Először úgy, hogy a konyhapultra borítom és húzogatom minden irányba, amíg szép terebélyes nem lesz, ez a laminálás. Ilyenkor lehet beleszórni szezám- vagy más magot. Jobbról behajtom félig, balról ráhajtom, a keletkezett hosszúkás tésztát lazán feltekerem és mehet vissza a tálba. Másodszor ugyanígy hajtogatom, csak kisebbre nyújtom, harmadszorra a tálban marad, ott hajtogatom úgy, hogy ha a tál óraszámplap lenne, a 12-nél megfogom a tésztát, felhúzom és a tál közepére hajtom. Ezt elvégzem négyszer, 3-nál, 6-nál és 9-nél a tál körbeforgatásával, ez a szíromhajtás.

Ezután jön a kelesztés, a tészta 1-3 órát pihen, amíg a kétszeresére nem nő. A folyamat közben párszor óvatosan meg szoktam érinteni, hogy lássam, hol tart. Előkészítem a két hosszúkás fonott edénykémet, a szakajtókat, konyharuhával bélelem őket és liszttel beszórom.

Lassan beesteledik. Felezem a megkelt tésztát, lemérem a tállal együtt. (Tudom a tálam súlyát, azt levonom belőle és elosztom a számot.)

Vekniket formázok: a tésztákat téglalap alakúra nyújtom kézzel úgy, hogy felém legyen a keskeny oldal. A távolabbi keskeny oldalon behajtom a két csücsköt és magam felé finoman, de szorosan feltekerem, belisztezem őket és a szakajtóba helyezem a slusszal fölfelé, vagyis azzal a felükkel, ahol a hajtás véget ér. Betakargatom a vekniket a konyharuhával, a két szakajtót tálcára teszem és berakom a hűtőbe éjszakára.

Másnap reggel vágok egy akkora sütőpapírt, ami befedi a tepsimet. A sütőt a tepsivel együtt előmelegítem 250 fokra. Közben a pulton a sütőpapírra fordítom a hűtőből kivett vekniket a szakajtóból és középen hosszú vágást ejtek rajtuk éles késsel. Előveszek 6-7 jégkockát, szedőkanálra helyezem. A pult alatti fiókot kihúzom, konyharuhával letakarom, hőálló kesztyűvel ráteszem a forró tepsit, a hasamhoz konyharuha göngyöleg kerül, azzal tartom a tepsit, míg ráhúzom a kenyereket a sütőpapírral együtt és már vetem is be a kenyeret, a szedőkanál jeget bedobom a tepsi alatti térbe gőzképzőnek és rácsapom az ajtót. Férjem felhúzza a tapintható számlapú konyhai órát 20 percre, akkor kell levennem a hőt 200 fokra. (Mivel a sütő hőfokszabályzóján nem látom a számokat, megjegyeztem, hogy a 250 fok óraszám alapján a kilencesnél van, a 220 a nyolcasnál.) 25 perc múlva kesztyűvel kiemelem a tepsit, megfordítom a kenyeret, megkopogtatom az aljukat: ha visszakopognak, akkor el is készültek. Ha kihűlt a két 70 dekás vekni, a férjem szegi meg őket. A zamatos bélzetű, ropogós héjú, saját sütésű kovászos kenyér fogyasztása mindig ünnepi pillanat.

Különdíjas különleges főzési eljárásai miatt: Ételek, a la Anikó

Mikróban készült ételek.

Bár megoszlanak a vélemények mennyire egészséges, mennyire ártalmas a mikrohullámú sütő használata, de én bizonyos ételek elkészítésénél, kifejezetten szeretem használni, látássérülteknek praktikus szerkezet.

Egyszerű főtt, vagy ha úgy tetszik párolt krumpli, és zöldségek

A burgonyákat megtisztítom, feldarabolom, nem túl apró hasábokra, kockákra, vagy ahogyan leginkább szeretem csónak alakúakra, és hideg vízben jól megmosom, néha benne is hagyom a vízben kicsit.

Aztán mielőtt a főzőedényembe rakom, leöntöm a vizet.

A főzőedény pedig nemmás, mint egy fedeles hőálló üvegtál.

A vizes krumplik tehát az üvegtálban arra várnak, hogy megszórjam őket vegetával, delikáttal, vagy bármilyen kedvenc fűszeremmel, kicsit összeforgassam, akár a kezemmel, de lehet egy kanállal is, majd rátesszük a fedelet a tálra, és mehet is a mikróba, 15-20 percre, mikrotól, és mennyiségtől függ az idő, amig puhára párolódik.

Én félidőben megszoktam kavarni, óvatosan összeforgatva, hogy nagyon ne törjön össze, és egy max két kanálnyi olajat, vagy valamilyen szaftot csurgatok rá, így még finomabb.

Köretnek, vagy, ha felturbózzuk leleményesen, kis baconnal, virslivel, stb. önállóan is finom, gyorsan elkészíthető meleg étel, ha kedveljük és ehetjük is a krumplit. Kis mennyiségben biztosan sokan fogyaszthatják. A zöldségek párolása esetén, ugyanez az eljárás. Tisztítás, hidegvizes fürösztés után, amit leöntünk, fedeles mikrózható edény, és kitapasztaljuk az időt a mikró teljesítményétől, és az ízlésünknek megfelelően hány percre van szükség az elkészítéshez. Arra mindenképpen figyeljünk, hogy egyszer keverjük össze a párolnivalót, hogy egyenletesen puhuljanak.

Lehet roppanósabbra hagyni, vagy teljesen puhára főzni, de számítanunk kell rá, hogy miután kivettük a mikróból, még puhul a gőzben az ételünk.

A tésztafélék elkészítése:

Megint csak szükségünk van egy üvegtálra, amibe beleöntjük a száraztésztát, majd felöntjük annyi hideg vízzel, ami épphogy csak ellepi. Szórunk rá kis sót, belecsurgatunk egy-két kanálnyi olajat, megkeverjük, és fedő nélkül, berakjuk a mikróhullámunkba a legmagasabb fokozatra, 8-10 percre.

Félidőben kivesszük, és megkavarjuk.

Kivesszünk egy kóstolásnyit, hogy ha már majdnem teljesen megfőtt, kivehetjük véglegesen, és óvatosan kevergetve elpárolog róla a víz, és még puhul a pulton is.

Párolt alma, birsalma, magozott meggy, szilva, körte, és csak a képzeletünk szab határt, hogy milyen gyümölcs

Hámozás, darabolás, hidegvizes mosás, és mehetnek az almák az üvegtálba, ahol megszórjuk kevés cukorral, vagy édesítőszerrel, aki kedveli jó bőven fahéjjal, de csurgathatunk rá pár csepp citromlevet is.

Amikor már érezzük a finom illatot, kivesszük és megkavarjuk, az egyenletes párolódás miatt, ezt minden ételünkkel megtesszük.

Ha kompótot készítünk, vizet is öntünk rá, hogy ellepje a gyümölcsünket.

Húsféléket is készíthetünk a mikrohullámú sütőnkben

A húsokat, akár apró kockára, vagy kisebb csíkokra, vagy szeletekre vágva szeretnénk megpárolni, mindig hideg vízben megmossuk, lecsurgatjuk, de vizesen hagyjuk, nem kell leitatni róla a vizet.

Ezután fűszerezzük, ízlésünk szerint, már készen kapható fűszerkeverékekkel, de készíthetünk pácokat, és saját fűszerkeveréket is.

Leírom a legegyszerűbbet, ami szinte minden konyhában fellelhető.

Delikáttal, őröltborssal, picike őröltköménnyel, fokhagymagranulátummal, beszórjuk a hús darabokat, és ha kockázott, összekeverjük, ha szeletek mindkét oldalára csepegtetünk kis olajat. A fűszeres husik is fedeles üvegtálba

kerülnek, kis víz is kell hozzájuk, mert úgy tudnak majd párolódni. Ha kicsit zsírosabb húst választunk, kevesebb olaj szükséges, például a tarjához, vagy ha a csirkehúson rajta hagyjuk a bőrét, de kevéske zsiradék akkor is kell, meg kevés víz is.

Itt is figyelünk az illatokra, amikor már érezzük, kivesszük egy fogó kesztyűvel, legjobb a szilikon anyagú kesztyű, mert azért a mikróban is felmelegszik az edény, és a forró gőz is kicsaphat belőle, amikor félidőtájt meg kell kevernünk, forgatnunk a készülő ételünket. A fedelet mindig a tőlünk ellentétes irányba mozdítva vegyük le, a gőz kicsapódása miatt, a balesetek elkerülése miatt.

Lecsós csirkemáj a mikróban

Tudjátok, hideg vízben áztatás, mosás a májacskáknak. A vöröshagymákat megtisztítjuk, felkarikázzuk, ízlés szerint két nagyobb fej hagymát, vagy még többet használunk. A májacskák bírják a hagymát, ha mi is kedveljük, akkor akár a duplája is kerülhet bele. Pár paradicsom, pár paprika, ezek is ízlés szerint, pár cikk fokhagyma is jöhet bele. Az üvegtálunk aljára csurgatunk egy kevés olajat, annyit, hogy azért mindenhova jusson, majd kibéleljük hagymakarikákkal, rárakunk egy sor paprikát, paradicsomot, majd a májakat is, aztán megint hagyma, paprika paradicsom, és az apróra vagdalt egy-két cikk fokhagyma.

Mindezt megszórjuk, őröltborssal, sózatlan vegetával, majoránnával, vagy bazsalikommal, picike borsikafűvel, de nem sózzuk meg még.

Mikor mindent belerakosgattunk a tálunkba, meglocsoljuk kevés olajjal, és befedve pároljuk. Mikor majdnem kész, kissé összeforgatjuk, és ha már nem sokáig kell párolni, megsózhatjuk, de csak a sütés-főzés végén sózzuk a májféléket, hogy puhák maradjanak.

Egyszerű, gyors rakottkrumpli

Kiválasztunk öt-hat szép, hasonló méretű krumplit, meghámozzuk, egyenletes karikákra vágjuk, de ha ez nehézkes művelet, nyugodtam vagdalhatjuk bármilyen darabokra, és az a trükk, hogy mindezt nyerskrumplival műveljük, nem kell héjában főzni, de persze, ha valaki így szeretné, készítheti főt krumplival is.

Öt, vagy hat tojást, 9-10 perc alatt sós vízben megfőzünk, majd hideg vízben lehűtjük, megtisztítjuk, és karikára vágjuk, ha van és szeretjük használni, tojásszeletelővel, ha nem akkor egy jól kézreálló késsel. Feldaraboljuk a virslit, vagy a jobb minőségű főzőkolbászt, esetleg lángoltkolbászt.

Kiolajozunk egy üvegtálat, belerakjuk a krumplik egyharmadát, megszórjuk kevéske delikáttal, pici sóval, majd rárakjuk a virslit, kolbászt, a karikára vágott tojásszeleteket, aztán újra krumpli, kolbász, tojás, és végül a megmaradt krumplival betakarjuk az egészet, megint szórunk rá delikátot, vagy vegetát, sót.

Egy tejfölt kikeverünk egy kiskanál piros paprikával, lehet pirosarannyal is, de akkor kevesebb sót használjunk, tegyük a keverékbe egy-két kanál olajat is, és öntsük rá a rakottkrumplinkra, kicsit rázogassuk össze, és lefedve 15-20 percig süssük-főzzük.

Vitaminbomba (a la Anikó)

Hozzávalók:

20 dekányi savanyított káposzta, apróra aprítva, egy fej lila, de lehet vörös is, csak hagyma legyen, egy fél deci, nem dehogyis, nem szatmáriszilva, egy féldeci citromlé, frissen facsart az igazi. Bármelyik kedvenc olajunkból pár csepp.

Mindezeket összekevergetjük, lefedve berakjuk a hűvös éléskamránkba, avagy a hűtőszekrényünkbe, hogy összeérjenek kissé az ízek. Bármire jó salátaként, de reggelire, vacsorára egy kis pirítóssal, főtt tojással is kiváló lehet.

Édes vitaminbomba

Pár almát nagy lyukú reszelőn lereszelünk, egy két szál sárgarépat kisebb lyukú reszelőn szintén, locsolunk rá friss citromlevet, és mézet csurgatunk rá ízlés szerint, összekeverjük, és már kanalazhatjuk is.

Jó étvágyat kívánok! Deméné Szondi Anikó

Különdíjas életkora miatt: Fodor Tamás

Csirkepörkölt nokedlivel

Hozzávalók:

- 1kg csirkemell,
- 2 fej vöröshagyma,
- pirospaprika, só, egy dobozos sűrített paradicsomszós, vagy üveges,
- 30dkg búzaliszt,
- 1 egész tojás,
- 1,5 dl víz.

Elkészítése:

A vöröshagymákat össze vágjuk, oda rakjuk egy kevés olajon dinsztelni. A csirkemellet felkockáztam, a hagymára ráöntöm. Összekevertem, a fedő alatt pároltam, 15 perc után sóztam és 1 ek. pirospaprikával ízesítem, össze keverem és felengedem annyi vízzel, hogy éppen ellepje. Fedő alatt 20 percig főzöm. Amíg fő a pörkölt odarakok 2 liter vizet melegedni. Egy tálba lisztet szórok, beleütöm a tojást, kicsit sózom, a vizet kavarásközben hozzá öntöm. Jól kikavarom, a forrásban lévő vízbe bele szaggatom. Lehet hagyományos fém szaggatóval én azt szeretem masszívabb, anyukám a műanyag híve. Kinek melyik esik kézre, nekem látássérültként és balkezesként ez jobb. Szaggatás közben egyszer-egyszer megkavarom. 10 perc után leszűröm. A pörköltbe bele öntöm a sűrített paradicsom

szósz, mi az Aldiban kaphatót szeretjük, mert az enyhén fűszeres. Újra felforrást követően elzárni a gázt. Tálalom csemege uborkával. Plusz ötletként Békés megyei születésűként mi anyukámmal raknunk rá tejfölt.

Jó étvágyat kívánok hozzá!

A többi fantasztikus recept

Gergye Imre konyhájából az alábbi receptek készülhetnek

Piacere

(főétel, maradék húsból, vagy anélkül)

Hozzávalók:

Akár maradék sült, rántott hús (mindegy milyen) vagy maradék pörkölt,

- 1-2 db kisebb hámozott burgonya.

Sűrű palacsintatészta (ehhez 1 kisebb tojás, 3-4 púpozott evőkanál liszt, 1 csapott evőkanál kristálycukor, csipetnyi só, szükség szerint tej)

- 2-3 jó csipetnyi őrölt bazsalikom,
- Sajt reszelve, ízlés szerint,
- 1 kávéskanál zsír,
- 1 csipetnyi ételízesítő.z

A megtisztított burgonyát félbe vágjuk, majd a darabokat 1-2 milliméter vastagra szeleteljük. Az ételízesítővel elkeverjük, és vékonyan kizsírozott pl. jénai tálba rakjuk. Rászórjuk a vékony csíkokra darabolt húst. Palacsintatésztát készítünk a bazsalikommal, és egyenletesen elterítve ráborítjuk. Alufóliával lefedjük, és lassú tűzön kb. 50 percig sütjük, levesszük a fóliát, és visszarakjuk, míg a palacsintatészta szokásos módon összeáll. Megszórjuk sajttal, és még egy kis ideig melegítjük. Az így készült finomság szeletelhető, akár egy torta.

Alkalmazható technika:

A burgonya hámozása:

Vékony pengéjű kiskést, vagy erre a célra kifejlesztett választunk. Mivel a legtöbb fajta krumpli tojásdad alakú, az egyik, a tőlünk távolabbi csúcsán kezdjük a hámozást magunk felé tolva a szerszámot, vékonyan a héj alatt. A megtisztított rész nedves, és „élt” hagy. Ezt a nedves élt követve haladunk középtől jobbra a krumplit tőlünk kifelé – hátrafelé – forgatva, majd megfordítjuk, és a másik felét is ugyanígy meghámozzuk. Ha késznek véljük, megmossuk. Ha ekkor érdes részt érzünk a krumplin, az valószínű héj maradékot jelez.

A képen látható éték egy mélytányérnyi, vékony darabokra szelt sült oldalassal készült a fenti módon. Természetesen kivitelezhetjük vegán, hús mellőzésével, illetve cukor nélkül is.

Nektarinos pite

Hozzávalók a tésztához:

- 7 púpozott evőkanál liszt,
- 2 tojás sárgája,
- kb. 3 dkg margarin,
- 1 evőkanál kristálycukor,
- 1 tasak vanillin cukor,
- ½ tasak sütőpor,
- 2-3 evőkanál tejföl,
- 1 csipet só.

A tészta rétegek közé:

- 2-3 db érett közepes méretű nektarin,
- fahéjas cukor ízlés szerint,
- 2 maroknyi darált dió,
- 2 maroknyi búzadara.

Elkészítése:

Teríts újságpapírt a keverőtál alá, mert tudod, ami kiszóródhat, azaz kiszóródik!

A margarint morzsold el a lisztel. Add hozzá a vanillincukrot, a sót, a sütőport, a tojássárgákat, a kanál cukrot és a tejfölt. Jól gyúrd össze, majd vedd ketté.

Az egyik darabból formálj a tepsi hosszának megfelelő hosszúságú „kolbászt”, enyhén lapítsd el, majd tedd a tepsibe! Igazítsd úgy, hogy az alját teljesen betakarja, és formálj neki körbe két-három milliméter magas peremet. (Ez segít a gyümölcs lekvárosodása után a megtartásban.)

Szórd rá egyenletesen a diót, majd a megmosott, és feldarabolt nektarint forgasd bele a fahéjas cukorba, és terítsd rá a dióra! Most a búzadarát szórjuk a nektarinra.

Végül az előbbi módszerrel a tészta másik feléből kolbászkát formálunk, és méretre nyújtjuk. A „takarót” beleterítjük a tepsibe, majd finoman meg is nyomkodhatjuk.

A tojásfehérjével kenjük meg, majd mielőtt az előmelegített sütőbe tennénk, szurkáljuk meg pl. fogpiszkálóval!

20-25 percig, kezdetben erősebb, majd közepes hőfokon sütjük. Amikor kész, takarjuk le alufóliával, hogy ne száradjon ki. Amikor már majdnem kihűlt vágjuk körbe a tepsi szélénél, és borítsuk ki pl. sütőpapírra, és hagyjuk, hogy az alja is elveszítse felesleges nedvességét!

Néhány tanács:

A nektarint megmosás után töröljük meg, és vágjuk körbe három részre tagolva azt! Így a mag könnyebben eltávolítható! A karikákat vágjuk 4-6 darabra!

Ha nincs nektarinod, kitűnő helyettese az őszibarack. A gyümölcs cukrozását nem érdemes előre megtenni, mert gyorsan levet ereszt. Ebben a méretben két tenyerünk kiváló eszköz a tészta formázásához. Ha a tepsink nagyobb, használjuk a jól bevált sodrófát, vagy ha nincs, egy tisztára mosott boros üveget! Nyújtottam én már fakanállal is. Ez az adag egy 30x10 cm-es tepsi tartalma. Ha többet szeretnél, vedd arányosan a nagyobb mennyiségeket!

Banánkenyér, ahogy én készítem

Mindenekelőtt vegyünk egy újságpapírt, és terítsük le vele a munkaasztalunkat! Murphy törvénye szerint, ahol a liszt kiszóródhat, ki is szóródik. Szükségünk lesz egy keverőtálra, egy habverőre, és egy 30x10 cm-es tepsire.

A banánkenyérhez érett banánokat, 2-3 db-ot válasszunk. Én olyankor sütök ilyent, amikor a banán már annyira érett, hogy csak úgy megenni már nem kívánom.

A gyümölcsöt egy almareszelőn lereszelem (átnyomom). Használhatunk villát is.

- Hozzáadok 1 db tojást,
- 1 cs. vanillin cukrot,
- 2 kávéskanál szódabikarbónát,
- 5 evőkanál kristálycukrot (ettől még csak közepesen édes lesz),
- egy csipet sót,
- egy kávéskanálnyi mézeskalács fűszerkeveréket.

Jól ferverem, aztán adom hozzá a finomlisztet. Ennek mennyisége függ a banánétól. Az lehet kettő három, kisebb vagy nagyobb. Így 5-7 púpozott evőkanálnyira lehet szükségünk belőle. Kanalanként beleszórva jól elkeverjük.

Ez után felolvasztunk (pl. mikróban) 5-8 dkg sütő margarint, és hozzáöntjük. Ismét jól összekeverjük. Ezzel a massa elkészült. Kétmaroknyi dióbelet összedarabolunk és mikróban, tányéron, vagy üvegtálban kb. két percig pirítjuk. Közben időnként

összekeverjük. Amíg ez meghűl, összedarabolunk egy fél tábla étcsokoládét.

A tepsinket kikenjük margarinnal, vigyázzunk, hogy csak az aljára jusson! Megszórjuk vékonyan liszttel, és a masszánkat egyenletesen elterítjük benne.

Ezután szétszórjuk rajta a csokoládét, majd a diót. Aztán finom mozdulatokkal, ráfektetett ujjakkal belenyomkodjuk a tésztába. Ez alkalom arra is, hogy egyenletesen elterüljön a sütő alkalmatosságban az anyag. Előmelegítjük a sütőt, majd erősebb hőfokon kb. 10 percig, majd közepesen addig sütjük, míg a teteje közepét érintve szilárd anyagot nem tapasztalunk. Ekkor kapcsoljuk le, és hagyjuk a sütőben! Még melegen, de már nem forrón javaslom, hogy vékony késsel vágjuk körbe a süteményt az edény szélénél, és öntsük ki a tepsiből pl. sütőpapírra. Hagyjuk megfordítva, míg az alja nedvessége elpárolog.

Akik pl. beszélő mérleget kívánnak használni, a liszt kb. mennyisége 15-21 dkg, a cukoré 10 dkg.

Ha a margarint nem kívánjuk mérni, könnyen tehetjük. A csomagra ráfektetjük egy vagy mindkét tenyerünket, és megnézzük hány ujjunk fedti be azt. Tudjuk, hogy az egész 25, 50 dkg, ezzel könnyen kiszámolhatjuk hány ujjnyi mennyiséget kell nekünk levágnunk belőle. Kis eltérés nem oszt, nem szoroz.

Csalánleves Gyurka Anna konyhájából

Történet

Moldvából, csángó felmenőim hozták ezt a receptet. Nagymamám csak a szűk családnak főzte, soha meg nem mutatta volna másoknak. Szégyellte, mivel a nagy-nagy szegénység vitte rá őket, hogy minden ehető dolgot felhasználjanak, olyanokat is, mint ez a növény, amit a jobb sorsúak legfeljebb a malacoknak, kacsáknak adtak. Mire én is megtanultam, hogyan lehet a félelmetes, csípős gyomból finom ételt varázsolni, addigra már a táplálkozási szakemberek is jó szívvvel javasolták fogyasztani, a hatalmas vitamin és ásványi anyag tartalma, a szervezetre gyakorolt jó hatása miatt. A spenóthoz vagy sóskához hasonlóan mártásnak, krémlevesnek is készíthető, igazi ételkülönlegesség.

Előkészületek

A csalánt nem kapni boltban, piacon, de még a bioüzletekben sem. A csalánt szedni kell. Csak a kora tavaszi, zsenge, éppen a földből kihajtott, nagyjából egy-két arasznyi növényt, annak is csupán a felső, tíz-tizenöt centis csúcsát kell lecsippenteni. Manapság, mivel a látásomból alig maradt, én bizony már nem merészkedem a csalánosba. Viszont van nekem két vállalkozó szellemű fiú unokám, akit rá tudok venni erre a kényes tevékenységre. Természetesen a készétel ígérete is motiválja őket, na meg a férfias feladat. Én csak navigálok, ismerve a

lelőhelyeket, és ellenőrzöm a „minőséget”. Fel hát a kertészkesztyűvel, és irány az erdő szélek, bozótosok alja. Oda kell nagyon figyelni, honnét szedjük a növényt. Benzingózós, kipufogógázos utak mellől semmiképpen! A tetvek, hangyák, kisebb bogarak is szeretik a csalánt, tehát erre is figyelni kell. Csak tiszta növényeket szedjük össze!

Amikor egy normál bevásárlószatyor jól meg van rakva, akkor elégedetten vihetjük haza. A többi a mama dolga, aki bizony már én vagyok. Az én kötelességem, hogy úgy, mint nekem a nagymamám, megszerettessem a család hagyományos ételeit a lányaimmal, unokáimmal, valamint a két vőm urammal. Ha pedig az a szerencse ér, hogy valamelyik ízlik a fiatalságnak, és még elkészíteni is hajlandóak, akkor meg is tanítsam őket az ételek sütésének, főzésének fortélyaira. Akkor hát lássuk, hogy is megy ez a levesfőzés. Előre bocsájtom, hogy ez a recept jóval gazdagabb alapanyagokkal készül, mint a nagymamám gyermekkorában, a Moldvai csángók konyháiban. Én már így ismertem meg, és ezt is tudom tovább adni.

Elkészítési idő: beszerző út nélkül kb. 60 perc.

Hozzávalók négy személy részére:

- Nagyjából 50-60 dkg friss csalán,
- 20 dkg házi füstölt sonka,
- 1 evőkanál sertés- vagy baromfiszír,
- 1 nagy fej vöröshagyma,
- 1-2 gerezd fokhagyma,
- 2-3 szál friss fokhagymaszár (elhagyható),
- 1 db zöldpaprika,

- 1 db hámozott paradicsom (forró vízbe mártva pár pillanatra, könnyen megszabadítható a héjától),
- 1 kis csokor petrezselyemzöld,
- 1-2 szál friss lestyánágacska (vagy két teáskanál szárított lestyán),
- 1 kis csokor friss csombor (vagy 1 teáskanál szárított csombor, más néven borsikafű),
- 1 kis doboz tejföl,
- 1 csapott evőkanál liszt,
- Friss citrom leve, ízlés szerint,
- 1-2 teáskanál őrölt piros paprika,
- Csipetnyi őrölt bors,
- Só ízlés szerint,
- Csípős paprika, bármilyen formában, ha szeretjük az erőset.

Szükséges eszközök:

A csalán szedéséhez kertész- vagy vastagabb gumikesztyű. A növény tisztításához, mosásához egy pár vékonyabb gumikesztyű is megfelel.

- 1 kb. két literes lábas az előfőzéshez,
- 1 kb. 4 literes lábas vagy fazék a leveshez,
- 1 szűrőedény, például tésztaszűrő,
- Nagyobb vágódeszka,
- Közepes méretű műanyagtál,
- Több, kicsi tálka az összevágott hagymának és a friss zöldfűszereknek,
- Egy jó éles kés az aprításhoz,

- Fokhagymaprés, vagy reszelő,
- 1 bögre és egy villa a habaráshoz,
- Fakanál és kóstolókanál.

Hasznos segédeszközök:

Beszélő konyhamérleg.

Edényre tehető műanyag szűrőeszköz.

A hagyományos tésztaszűrők helyett használható. Különböző méretű, edény tetejére rakható, fedőszerűen. Egy műanyag peremmel az edény felső széle alá akasztható, a szemben lévő oldalon erős gumival rögzíthető. A fazék vagy lábas méretétől függően, a tetejének egy-, kétharmadát lefedi, sűrű fésűszerű műanyag bordákból áll. A bordák nem merevek, ezért kicsit legyező szerűen nyílnak, amikor nagyobb edényre helyezzük. Az edény fülével együtt megfogható, rászorítható stabilan, és így leönthető a forró víz a tésztáról, vagy esetünkben a csalánról.

Tejőr:

Körülbelül 8 centi átmérőjű, mázas porcelánkorong. Egyik oldala bordázott mintás.

Elkészítés:

A két literes lábast töltsd félig vízzel, forrald fel. Amíg felforr, húzz a kezedre gumikesztyűt, és a csalánt borítsd a szépen kitisztított mosogatóba. Eressz rá vizet, hogy jó bőven ellepje, alaposan mosd át. Egy szűrőedénybe szedegesd ki, hagyd lecsepegni. Amikor forr a víz, fogj egy fakanalat, és kezd el belepakolni a csalánt a lábasba! A fakanállal segítsd, tömködd

a csalánt a vízbe. Nagyon hamar összeesik, így a kevéske vízbe rengeteget lehet belegyömöszölni. Miután az összes benne van, időnként nyomkodd le a csalánt a fővő vízbe. Közben megszabadulhatsz a gumikesztyűtől, mert a leforrázott növény már nem csíp. Úgy 3-4 percnyi forralás után leszűrheted. Vagy átöntöd a tésztaszűrőbe, vagy ha van, a fent általam leírt eszköz használva szűrd le róla a vizet. Tedd félre hűlni!

Miközben a csalán hűl, készítsd elő a többi hozzávalót.

Vágd fel a füstöltsonkát apró kockákra, vagy vékony, kb. két centiszer fél centis csíkokra. Vágd nagyon apróra a hagymát, a zöldpaprikát, a paradicsomot és az összes friss zöldfűszert. Mindent tegyél külön-külön kis tálkákba, mert nem egyszerre kerülnek a levesbe.

A közben kihűlt csalánból fogj egy-egy jó maréknyit, a vizet facsard ki belőle. Erre a legjobb és leginkább kéznél lévő segédeszköz maga a kezecskés. Pakold egy vágódeszkára, lapogasd el nagyjából téglalap formára. Fogd a jó éles késcet, előbb hosszában szeld csíkokra, majd keresztben vagdald apróra! Így aprítsd fel az összeset, rakd félre a közepes műanyagtálba.

Tedd a tűzhelyre a kb. 4 literes fazekadat a zsírral. A füstöltsonkát borítsd a zsírba, kezd el sütni, közepes hőfokon. Amikor érzed a sülő sonka illatát, úgy 1 perc elteltével add hozzá az apróra vágott vöröshagymát. Forgasd, pirítsd még kb. 1 percig. Akkor tedd bele a zöldpaprikát, kavargasd, sütögesd kicsit, majd a paradicsommal is párold egy percig. Most mehet bele a csalán, jól kavard össze. Húzd félre az edényt a tűzről, dobd rá a piros paprikát, ezzel is keverd át, majd rögtön önts rá

pár pohár hideg vizet, aztán tedd vissza a tűzre. Az edényt nagyjából háromnegyedig töltsd fel vízzel, hogy legyen hely a habaráshoz. Ha felforrt, sózd meg a levest, fedd le az edényt, és főzd takarékon 30 percig. Add hozzá a zöldbúszereket, borsot, nyomd, vagy reszeld bele a fokhagymát, majd főjön ezekkel is öt-hat percig.

Közben készítsd el a habarást.

A bögrében keverd simára a tejfölt kevés vízzel és a liszttel. Add hozzá a leveshez, forrald össze egy-két perc alatt. Miután lezártad a tűzhelyt, a citromlével állítsd be enyhén savanykásra, ízlésed szerint. Kóstolgasd, kavargasd, élvezd a különleges ízvilágot! A csípőspaprikát érdemes külön tálalni hozzá.

Jó étvágyat kíván a csalánleveshez Anna

Kaló Ernő a következő finomságok elkészítésében jártas

Málnakrémleves túrógombóccal

Van-e remekebb, üdítőbb egy kánikulai napon, mint egy jéghideg finomságot kanalazgatni?

Ennek most van itt az ideje, ezért bátorkodom megosztani veletek. Alapanyag szükséglet:

- 50 dkg friss málna, de télen készíthetjük mirelit málnából is,

- 5 dl joghurt, ha sikerül kapni, akkor málnaízű,
- 2 dl habtejszín,
- 3 evőkanál porcukor, helyettesíthetjük mézzel is, de akkor meg fogja változtatni a levesünk karakterét,
- egy citrom, egy csipet só.

Tálaláshoz: tejszínhab rózsák, és enyhén átpirított mandulaforgács. Elkészítés:

A málnát megtisztítjuk, megmossuk és burgonyatörőn átnyomjuk (sokkal dinamikusabb, mintha szitán törnénk át). A málnavelőt turmixgépbe rakjuk, hozzáadjuk a porcukrot, az előzőleg jól megmosott citrom lereszelt héjának a felét, és ha szükséges a levéből is rakhatunk bele. A többi hozzávalót is beletöltjük és pár pillanat alatt pürésítjük. Kóstolás után, ha igényli, akkor cukrot adunk hozzá vagy esetleg a citrom levéből egy keveset. Zárható edénybe öntjük, és a hűtőbe rakjuk főlhasználásig.

Elkészítjük a túrógombócokat, melynek hozzávalói a következők:

- 25 dkg tehéntúró,
- 3 evőkanál búzadara,
- egy evőkanál finomliszt,
- egy evőkanál kristálycukor,
- egy nagyobb tojás,
- egycsipet só.

A túró szintén a burgonyanyomón áttörjük, hozzáadjuk a búzadarát, a lisztet, a cukrot, a tojássárgáját, a csipet sót és a citrom lereszelt héjának a másik felét, ezt alaposan eldolgozzuk

és legalább két órára hidegebb éghajlatra küldjük, hogy a búzadara jól megdagadjon. Ezek után, a tojásfehérjéből meglehetősen keményhabot verünk, óvatosan a masszához adagoljuk és minigombócokat gyártunk belőle. (szerénységem karalábévájával csinálta, meglepően nagy sikerrel)

Ezek után a forrásban lévő vízben miután följöttek a felszínre, ettől számítva kb. 3-4 percig főzzük magas hőfokon, majd egyet kiveszünk és félbevágjuk, majd teszteljük.

Tálalás:

Az előzőleg kifőzött, már lehűlt gombócokból úgy három darabot rakunk egy csészébe, esetleg fagyis kehelybe és erre merjük rá a már kellően lehűlt krémlevest, erre tejszínhabrózsákat nyomunk majd megszórjuk az előzőleg enyhén átpirított mandulaforgáccsal.

Már csak hab a tortán hogy ezzel az igen otromba képzavarral éljek, egy mentalevéllal is cicomázhatjuk.

Jó étvágyat kívánok hozzá!

Főétel: Egri sertéskaraj römertopfban

Ezt a fogást mondhatom az elsők közt készítettem a Pataki tálamban, ami már igen régen díszé a konyhánknak. A receptúra saját ötlet alapján készült.

Alapanyag szükséglet:

- -Egy kiló csont nélküli rövid sertéskaraj,
- -15 dkg Kolozsvári húsos, füstöltszalonna és kb. négy evőkanál étolaj,
- -két fej kb. 20 dkg lilahagyma,

- -20 dkg mirelit leveszöldség, esetleg friss sárgarépa, zöldborsó,
- -1 darab csemegepaprika,
- -1 hámozott csemegeparadicsom,
- -0,5 liter húsalaplé,
- -2 dl Egri Csillag fehérbor,
- -3 dl házi tejföl,
- -fűszerek: édesnemes őrölt piros paprika kb. 1 evőkanálnyi, egy mokkáskanálnyi őrölt feketebors, morzsolt majoranna és egy friss kakukkfű ágacska, egy csokor friss kapor.

Előkészület:

Az agyagtálat fölhasználás előtt egy órával hideg vízbe áztatom. A rövidkarajt átmosom, hártyaítól megfosztom, és kisujjnyi szeletekre vágom, majd száraz pácba forgatom, ami a piros paprika, az őröltbors, majoranna és kevés tengeri só. A szalonna bőrét levágom és a gyufaszáltól picit vastagabb metéltre vágom, és olajon, serpenyőben átpirítom. A megtisztított lilahagymát félkarikára szeletelem, a paprikát kicsumázom, és szintén félkarikára, az előzőleg forró vízbe dobott paradicsom héját lehúzó, és fölkockázom. Ezek után a jól megázott tál aljára öntöm a szalonna pörccöt zsírával együtt, rádobom a hagymát, a vegyeszöldséget, erre a bepácolt karajt, ezután pedig a paprikát és paradicsomot. Fölöntöm a húsalapléval és annyi Egri Csillag fehérborral, hogy az egész ellelje. A maradék nedű a szakácsot illeti. :D Letépkedem a kakukkfű leveleit és az egészre szórom, majd a tál fedelét ráhelyezve a hideg sütőbe rakom (úgy középtájon érzi jól magát). Lassan növelem a hőfokot max. 200 fokig. 1,5

óra múlva kiveszem, de igen óvatosan, mert képes és megsüti a szakács kezét. A finomra vágott kaprot elkeverem a tejfölben és az ételre locsolom. Óvatosan lazítok rajta és megízlelem a szaftot, ha sótlan, után sózom és még a fűszerezésre is lehetőség adódik. A tál fedelét visszarakva a sütőbe teszem úgy 30 percre.

Köretnek párolt rizst ajánlok, melynek a következő a receptúrája:

Négy evőkanál olajon 30 dkg rizst átfuttatok, fölöntöm 6dl húsalaplével. Amikor felforrt, egy kb. tojás nagyságú lilahagymát dobok a közepébe, és lefedve tartalék lángon 15perc alatt készre párolom. Negyedóra elteltével a hagymát kidobom, óvatosan átkeverem, és megszórom kevés morzsolt majorannával.

Tálalás:

A sütőből kivarázolt tálat az asztal közepére kísérem pakolni, mutatós látvány és a fedelet levéve félbevágott koktélpáradicsommal és fölkarikázott zöldpaprikával díszítem. Fejes salátát adok hozzá.

Ismételten jó étvágyat kívánok!

Brownie

A jó brownie-nak három ismérve van:

Első titok: az állaga

„Jó ragacsos, nedves legyen a tésztája. Ez nem keksz, és nem is piskóta, hogy addig kell sütni, amíg teljesen át nem sül. Éppen ezért nem szabad túlkeverni a tésztát, akkor ugyanis

túlságosan gumis lesz. A sütést éppen ezért, akkor kell befejezni, amikor még nyersnek tűnik. Azért kell egy kicsit korábban kivenni a sütőből, mert a tészta még egy ideig készül a szabad levegőn is, és ha akkor vennénk ki, amikor pont jó, e miatt a folyamat miatt túlságosan megsülne, elveszítené a szaftosságát.”

Második titok: inzulinsokk

„Mivel az igazi brownie rengeteg cukrot és vajat tartalmaz, alapvetően könnyű tőle cukorsokkot kapni. Olyan legyen, hogy utána egy hétig ne legyen kedvünk édesség közelébe menni. A brownie tömény csokoládé, cukor és vaj, esetleg egy kis jó minőségű kakaó, semmi több. Cukorból is, vajból is nagyon sok kell bele, ez pedig kiegészülve a csokoládében levő zsiradékkal nagyon kemény kalóriabombát tud alkotni.

Harmadik titok: roppanjon a teteje

„Ha nincs rajta semmilyen máz, akkor legyen fényes, roppanós a teteje.

Ez nagyon-nagyon fontos szabály, ez a vékony réteg fogja megvédeni a puha, szaftos belsőt a kiszáradástól. Ha ez a réteg túl vastag, akkor túlsütöttük, ha viszont nincs ott a süti tetején, akkor valószínűleg félig nyers.”

Egy ideális alaprecept

Hozzávalók:

- 4 tojás,
- 300g cukor,
- 200g vaj,
- 200g étcsokoládé,
- 150g liszt,
- fél kiskanál só,
- fél kiskanál őrölt kávé,
- csipet csili,
- 50g kakaó por,
- negyed teáskanál sütőpor.

Elkészítési idő: nettó 25 perc, bruttó 35 perc

A tojásokat és a cukrot egy tálba teszem, habosra keverem. Eközben a csokit és a vajat gőz fölött megolvasztom. Egy tálban összekeverem a lisztet, a sütőporral, csilivel, kakaó porral, sóval, kávéval. Ha a csoki-vaj keverék megolvadt, hozzáöntöm a tojásos cukrot és a lisztet. Elkeverem, de csak annyira, hogy homogén masszát kapjak. Tepsibe sütőpapírt teszek, arra öntöm. A tepsi mérete akkor jó, ha a tészta egy-másfél ujjnyi vastagra terül szét. 175 fokos sütőben kb. 23 percig (+/-3 perc) sütöm.

Horváth Ferencné: Kakaós krémes kalács

Hozzávalók a tésztához:

- 70 dkg liszt,
- 1 csipet só,
- 6 dkg cukor,
- 3 tojássárgája,
- 5 dkg élesztő,
- fél liter tej,
- diónyi zsír.

Krém:

- 25 dkg margarin,
- 20 dkg porcukor,
- 3 csomag vaníliás cukor,
- 3 kanál kakaópor,
- 3 tojásfehérje.

Segédeszközök:

beszélő konyhai mérleg (hozzávalók kimérése)

tojás elválasztó (a tojássárgája és a tojásfehérje szétválasztása)

címkéző toll (dobozok feliratának elolvasása)

mérőpohár (mennyiségek kimérése)

vízszintmérő (tej kimérése)

szilikonos kenőtoll (kalács megkenése)

hústű (a készre sülés ellenőrzése)
iPhone telefon (idő beállítása)
Braille jelölések (hőfok jelölése a tűzhelyen)
szilikon kesztyű (tepsi kivevése a sütőből)

Elkészítés:

2 dl tejbe egy csipet cukrot és egy csipet lisztet szórunk, majd felfuttatjuk benne az élesztőt. A tészta hozzávalóit belerakjuk egy nagy tálba, amibe beleöntjük a felfuttatott élesztőt és jól összedolgozzuk. Az összedolgozott tésztát letakarjuk és egy jó meleg helyre félretesszük kelni, körülbelül egy órára.

Míg kel a tészta elkészítjük a krémet:

- 25 dkg margarint,
- 20 dkg porcukrot,
- 3 csomag vaníliás cukrot.

3 kanál kakaóport habosra keverünk

A 3 tojásfehérjét keményre felferjük.

A felvert habot a masszához adjuk.

Ha a krémünket nagyon folyósnak látjuk, adhatunk hozzá 1 púpozott evőkanál búzadarát.

A megkelt tésztát 6 egyforma cipóra osztjuk. Liszttel megszórt deszkán a cipókat fél centi vékonyra nyújtjuk. A kinyúlt tésztákat egyenként megkenjük a krémmel, majd egyenként felcsavarjuk. 3-3 rudat összefonunk.

Az összefont kalácsokat sütőpapírral kibélelt tepsibe tesszük.

1 tojássárgáját, 1 kiskanál tejfölt és 1 kis olajat összekeverünk, amivel a kalácsok tetejét megkenjük, majd körülbelül fél órára félretesszük kelni.

Előmelegített sütőben 180 fokon 45 percig készre sütjük.

Jó étvágyat kíván Horváth Ferencné (Kovács Margit)

Gabi gyors vacsorája – Tojáspörkölt kuskusszal

Hozzávalók:

- 20 dkg kuskusz,
- 6 db főtt tojás,
- 1 közepes fej vöröshagyma,
- 2 ek. napraforgó olaj,
- ételízesítő ízlés szerint,
- fűszerpaprika ízlés szerint,
- bors ízlés szerint,
- tejföl – ízlés szerint.

Segédeszköz: Hagymatű

Hogyan készítem:

Első lépésként keményre főzünk 6 db tojást. Ez forrástól számítva kb. 10 perc. A kuskuszt főzni sem kell! 5-6 percre dupla mennyiségű, forró sós vízbe vagy zöldséglébe beáztatjuk.

Nagyon megdagad! Érdemes kevergetni. A hagymát hagymatű segítségével apróra vágjuk, és a pirospaprikával, fűszerekkel egy pörkölt alapot készítünk. Ebbe tesszük az előzőleg felkockázott főtt tojásokat. Aki szeretné, tejföllel még finomabbá teheti!

Számtalanszor elkészítettem. Mindannyiszor nagy sikert aratott!

Jó étvágyat kívánok Csorbáné Mágori Gabriella

Trapp Patrícia receptjei

Az általam beküldött receptek saját kreálmányok. Látássérültségemből adódóan szeretem az egyszerűen adagolható recepteket, de persze beszélő mérlegem is van, ha valami nem kivitelezhető mérés nélkül. Az általam írt recepteket mérleg és egyéb, mindenki konyhájában fellelhető eszköz segítségével egyaránt könnyedén el lehet készíteni. A hozzávalók elsősorban diétás alapanyagok, mivel én az inzulinrezisztenciámból adódóan nem fogyasztok cukros és finomlisztes ételeket, ettől függetlenül minden alapanyag kicserélhető a normál étrend alapjaira, tehát a répacukor és fehér liszt is működik minden recept esetében. Kettő desszertet és egy mindennapi alapétkezéshez szükséges, kenyérreceptet választottam.

Kókuszos-mandulás kuglóf

Amire szükség lesz:

Eszközök:

- 1 bögre / beszélő mérleg,
- 1 evőkanál,
- 2 keverőtál,
- 1 elektromos habverő,
- Forma a sütéshez.

Hozzávalók:

- 15 dkg zabpehelyliszt (1 bögre),
- 7,5 dkg mandulaliszt (kb. 3 púpozott evőkanál),
- 7,5 dkg kókuszliszt (kb. 3 púpozott evőkanál),
- 1 cs. sütőpor,
- 1 ek. vaníliás eritrit / vaníliás xilit,
- 4 púpozott ek. negyedannyi (kb. 20 dkg édesítő anyag),
- 3 tojás,
- 1 dl olaj (valamivel kevesebb, mint fél bögre),
- 2 dl tej (kb. háromnegyed bögre).

Elkészítés:

A tojásokat felfeverjük, majd hozzáadjuk a tej felét. Óvatosan belekanalazzuk az előzetesen összekevert száraz hozzávalókat, majd a maradék tejjel és az olajjal összedolgozzuk, míg sűrű masszát nem kapunk. Kikent formába öntjük és 160 fokra előmelegített sütőben kb. 40 perc alatt készre sütjük.

Gesztenyetorta

Amire szükség lesz:

Eszközök:

- 1 nagyjából két deciliteres vizespohár,
- 1 evőkanál,
- 1 teáskanál,
- 2 keverőtál,
- 1 elektromos habverő (vagy fakanál, kinek mi a kényelmesebb),
- forma a sütéshez.

Hozzávalók:

Piskóta:

- 4 ek. kókuszliszt,
- 4 ek. zabliszt,
- 2 ek. kakaópor,
- 1 ek. negyedannyi,
- 2 tk. sütőpor,
- 2 ek. olaj,
- 1 pohár (kb. 2 dl) víz,
- 2 közepes tojás.

Krém:

- 250 g mascarpone,
- 250 g gesztenyemassza,
- 1 ek. negyedannyi (kb. 8 dkg édesítő anyag).

Elkészítés:

A piskótához a száraz hozzávalókat összekeverjük, majd hozzáadjuk a tojást és az olajat, végül lassan hozzáöntjük a vizet. Alapos elkeverés után egy szilikonos formába kb. 10-15 perc alatt 200 fokon készre sütjük, majd hagyjuk kihűlni. Közben elkészítjük a krémet. A gesztenyét szétmorzsoljuk, hozzáadunk egy evőkanál negyedannyit, majd a mascarponeval kikeverjük, végül a kihűlt piskótára simítjuk. Tetejére tetszőlegesen tejszínhabot tehetünk.

Formakenyér

Diéta mellett fontos a jó kenyér megtalálása, ami megfelelő alapanyagokból áll és még finom is. Sok bolti kenyérrel kísérleteztem, majd sütni kezdtem. Több recept után megszületett egy saját és számomra a legtökéletesebb kenyér. Amire szükség lesz:

Eszközök:

- 1 bögre (vagy beszélő mérleg),
- Egy legalább három literes keverő / dagasztó tál,
- 1 vizespohár,
- 1 teáskanál,
- 1 evőkanál,
- őzgerinc forma.

Hozzávalók:

- 20 g élesztő,
- 1 tk. só,

- 1 tk. cukor (elhagyható),
- 3 púpozott evőkanál (7,5 dkg) búzasikér,
- 15 dkg (egy bögre) durum liszt,
- 15 dkg (egy bögre) teljes kiőrlésű tönköly liszt,
- 15 dkg (egy bögre) zabpehely liszt,
- 1,5 / 2 vizespohárnyi víz (változó mikor mennyi kell belőle),
- Kevés olaj és liszt a formához.

Elkészítés:

Elsőként az élesztőt nagyjából fél pohár, langyos, cukros vízben felfuttatjuk. Közben a keverőtálba kimérjük a liszteket, a sikért és a sót. Alaposan összekeverjük, majd a felfuttatott élesztőt hozzáadjuk és elkezdjük összedolgozni. Először nagyon ragacsos, darabos tésztát kapunk, de ne hátráljunk meg. Amennyire lehet, oszlassuk el az élesztőt, majd ha már nagyon száraz a tészta, annyi vizet adjunk még hozzá, hogy minden lisztet felvegyen. Célszerű apránként adagolni a vizet, hogy ne legyen túl lágy a tészta, mert a hozzáadott liszt ront az arányokon, így a kenyér állagán is. Ha összeállt a tészta, és nem ragad sem a kezünkre, sem a tál falához, pár percig még jó alaposan gyúrjuk. Akkor jó, ha szinte érezzük a levegő buborékokat a tésztánkba, miközben az ujjaink közt áthalad. Ha elértük a megfelelő állagot, alaposan betakarjuk, és egy órát pihentetjük. Az idő leteltével átgyúrjuk, vékonyan kiolajozott, kilisztezett őzgerinc- formába tesszük, majd a hideg sütőbe tesszük. A sütőt alsó sütés, plusz légkeverés programra állítjuk, majd feltekerjük száznyolcvan fokra. Így fokozatosan hízik tovább a kenyérünk. Nagyjából hetven percig sütjük.

Akkor jó, ha a formából kiszedve minden oldala kopogósan ropogós.

Fontos, hogy amint meghűlt annyira a sütőforma, hogy kényelmesen tudjuk forgatni, borítsuk ki a kenyeret, másképp bepárasodik az alja.

Pozsgay Dóra receptjei

Kókuszgolyó

Hozzávalók: 1 csomag darált keksz, kakaópor, cukor, tej, kókuszreszelék.

Elkészítés:

Egy tálba öntsük bele a darált kekszet, majd adjunk hozzá két evőkanálnyi kakaóport, két-három evőkanálnyi cukrot. Ezeket keverjük össze kanállal, majd adjunk hozzá egy (nagy) bögrényi tejet. Kézzel gyúrjuk jól össze a masszát, majd miután úgy érezzük, hogy állagra és ízre is tökéletes kezdhetjük a golyók kiformázását. A golyókhoz csippentsünk le egy darabot a tésztából, majd két kéz közé véve formáljunk belőle golyót, amit forgassunk meg a kókuszreszelékben. Az elkészítéshez semmiféle beszélő segédeszközt nem használtam.

Lepcsánka

Hozzávalók: 5-6 db krumpli, liszt, tojás, tej, olaj.

Elkészítés:

Először is pucoljuk meg a krumplit, majd vágjuk őket négy félbe. Miután meg lettek a szeletek a négy oldalú reszelő nagy lyukú oldalán lereszeljük a krumplit. Kimérünk 15 dkg lisztet, és hozzáadjuk a krumplihoz. Ehhez még hozzáadunk egy tojást egészében, majd egy bögre tejet. A sütéshez azt a lapos alapú sütőt keressük meg, amiben a palacsintát is sütni szoktuk. A tepsibe bele öntünk két evőkanálnyi olajat, amit körkörös mozdulatokkal mindenhova elosztunk (elkenünk). Szintén egy evőkanállal veszünk a masszából, amit a tepsibe a kanál domború oldalával ellapogatunk. Egyszerre kb. 3–4 db fér bele, amiket majd meg kell forgatni. Általában öt perc után villa, és spatula segítségével megfordítjuk, és a másik oldalát is öt percig sütjük. A liszt kimérését beszélő konyhai mérleggel mértem ki, és a sütési idő figyelésénél egy hangos időzítővel figyeltem a sütést. Az eszközön külön be lehet állítani a percet, és a másodpercet is, aminek léptetésénél, és lejáratánál is hangos sípoló hangot lehet hallani.

Almás palacsinta

Hozzávalók: 1 db alma, két db tojás, cukor, só, olaj, tej, liszt.

Elkészítés:

Először is az almát megpucoljuk, négy darabra felvágom, majd lereszelem a négyoldalú reszelő nagy lyukán. Miután ezzel készen vagyunk, külön elkészítjük a palacsinta tésztáját.

Először is egy kis tányérba felütöm a tojást, hozzáadok 2 kávéskanálnyi cukrot, sót, majd ezeket villa segítségével jól összekavarom. Miután ezzel kész vagyok, egy nagyobb tálba

átöntöm, amihez 6-8 evőkanányi lisztet adok még hozzá. A liszthez még egy (nagy) bögre tejet hozzáadok, majd először kézi, majd gépi keverővel összekeverem a tésztát. Miután ezzel kész vagyok, hozzáadom a lereszelt almát, és ekkor már csak kézi keverővel összekavarom a masszát. Egy alacsony falú tepsit veszek elő, amihez hosszú fogó is tartozik, amibe két evőkanányi olajat öntök. Az olajat a kanál segítségével minden részébe elkenem, majd egy merőkanál segítségével úgy merek a masszából, hogy ne legyen teljesen csurig a merő, hanem kb. háromnegyed részét töltse ki. A masszát a tepsibe öntöm, majd a kanál domború oldalával, körkörös mozdulatokkal szétoszlatom a tésztát. Az alma miatt be fog sűrűsödni, ezért kell a kanál segítségével eloszlítani. Sima palacsintánál elég, ha csak körkörös mozdulatokkal többször is körbe forgatjuk a tésztát. Mind két oldalát kb. 5 percig sütöm közepes lángon (elektromos sütőn 6-os állásban az óra szerint). Az első adagok az olaj mennyisége miatt lehet, hogy elég olajos lesz, ezért a tányérra érdemes papír állagú kéztörülőt tenni. Az elkészítés során semmiféle segédeszközt nem használtam. A tej kimérését súly alapján mértem ki, a sütésnél pedig kézzel, vagy spatulával néztem meg, hogy meg van-e már sülvé.

Tarhonyás pörkölt

Hozzávalók: 1 db vöröshagyma, 2 db sertéshús, delikát, pirospaprika, pörkölt kocka (ha nincs, nem gond), olaj, tarhonya, víz

Elkészítés:

Kezdjük a pörkölt elkészítésével, mert amíg az fő, addig meg tudjuk főzni a tarhonyát. Először is megpucoljuk, majd kis kockákra felvágjuk a hagymát, majd a húst is. Ezeket egy tepsibe rakjuk, amihez hozzáadunk egy negyed kávéskanálnyi delikátot, pirospaprikát, majd a pörkölt kockát (ha van). Az előbbiekben hozzáöntünk még két evőkanálnyi olajat, egy bögrényi vizet. Fedővel lefedjük, majd kis lángon (elektromos sütőn 3-as az óra számlapja alapján), 50 percig főzzük. Ezzel azonban nem lett minden megoldva, mert azért érdemes néha ránézni, és megkavargatni. A tarhonyát is fedő alatt fogjuk főzni, de annál szükséges először kissé megpirítani. Egy másik lábasba öntünk kb. két pohárnyi (hosszú nyakú műanyag) tarhonyát, amihez két evőkanálnyi olajat adunk. Felrakjuk szintén kis lángra, de ezt nem lehet ott hagyni magára. Folytonos kavargatás mellett, öt percig csak az olajban, majd ezután még egy pohárnyi vízzel főzzük fél óráig. Érdemes ez alatt is ott állni mellette, és kavargatni, mert könnyedén leragadhat a tepsi aljára. Az idő kiméréséhez egy hanggal ellátott eszközt használtam, ahol a kiszámolt idő lejártakor hangos sípoló hanggal jelzi, hogy lejárt a gombok segítségével beállított idő.

Miavecz Stella: Burgonyás metélt

Hozzávalók:

- 5 szem burgonya,
- 1 fej vöröshagyma,
- só, bors, olaj,
- 2 kávéskanál pirospaprika,
- 1 csomag metélt tészta,
- 1 dl víz.

Elkészítés:

A vöröshagymát olajban üvegesre pirítjuk, majd hozzáadjuk a sót, borsot, pirospaprikát és elkeverjük. Majd a felkockázott krumplit belé öntjük a lábosba és felengedjük kevés vízzel és puhára főzzük. Egy fazékba felteszünk tésztavizet, és lobogó sós vízben megfőzzük a metélt tésztát, majd leszűrjük. Majd ezt követendő, a paprikás krumplit krumplinyomóval pépesre törjük, utána belekeverjük a tésztát. Tálalható reszelt sajttal, uborkával.

Jó étvágyat kíván hozzá Miavecz Stella

Ács Réka finomságai

Kukoricapelyhes túrótorta

Hozzávalók:

Alap:

- 15 dkg GM cornflakes,
- (pl. Nestlé kukoricapehely),
- 15 dkg cukor,
- 7 dkg vaj,
- 150 ml habtejszín.

Túrós rész:

- 50 dkg krémes túró,
- 1 citrom reszelt héja,
- 1 tk. vaníliakivonat,
- ízlés szerint cukor,
- 20 g étkezési zselatin,
- 50 ml víz,
- 3 dl habtejszín.

1. Az alaphoz a kukoricapelyhet egy késes aprítóval morzsás állagúra aprítjuk.
2. A cukrot egy nagyobb lábasba szórjuk, és alacsony lángon aranybarnára karamellizáljuk. Óvatosan hozzáöntjük a tejszínt és állandó kevergetés mellett addig melegítjük, amíg a karamell teljesen felolvad, azután hozzákeverjük a vajat. A keveréket a kukoricapehelyhez öntjük és az

egészet alaposan összekeverjük. A masszát egy 22 cm-es kapcsos tortaforma aljába simítjuk.

3. A tejszínt lágy habbá verjük, majd keveset félreteszünk belőle a díszítéshez (én az egészet beletettem a túróba). A túrót ízesítjük, majd hozzákeverjük a vízben megduzzasztott és folyósra melegített zselatint, azután összeforgatjuk a felvert tejszínnel. A krémet a karamelles alapra simítjuk, ha tettünk félre tejszínt, akkor most habzsákba töltjük és rózsákat nyomunk a torta tetejére.
4. Idénygyümölcscsel, és ha akarjuk apróra tört kukoricapehellyel díszítjük (én eperrel raktam körbe a torta tetejét).

Panna Cotta

(Egy könnyű nyáresti csábítás)

Ami a franciáknak, vagy az angoloknak a crème brulée, az az olaszoknál a panna cotta (főzött krém). Eredetileg Piemontból származik, de Olaszország minden tartományában nagy népszerűségnek örvend, Egy isteni desszert, azzal a különbséggel, hogy a vaníliás alapkrém tojás nélkül készül (tejszín, tej, cukor és zselatin felhasználásával), a tetejére pedig nem égetett cukorréteg kerül, hanem rendszerint valamilyen gyümölcsös öntet.

Hozzávalók:

- 4 dl tejszín (a legjobb a minimum 30 %-os zsírtartalmú),
- 2 dl zsíros tej (3,6%-os),
- 3 csomag vaníliás cukor,

- 1 db vaníliarúd (esetleg aroma),
- 1 ek zselatinpor,
- A gyümölcsöntethez 30 dkg málna, 1ek. méz, és egy 1 tk. zselatinpor.

Elkészítés:

A tejszínt, a tejet, a cukrot és a vaníliarudat, vagy aromát összeforraljuk. Gyakran kevergessük meg, mert különben könnyen kifut. Ezután vegyük le a tűzről és állandó kevergetés mellett adjuk hozzá a zselatinport. Hagyjuk langyosra kihűlni, majd poharakba töltjük, és a hűtőbe tesszük, hogy alaposan megdermedjen (min. 5 óra, de akár egy egész éjszakára is betehetjük).

A gyümölcsöntethez a málnát egy edényben a méz hozzáadásával pár percig főzzük, majd botmixer segítségével sziruposra dolgozzuk. Beleteszünk 1 teáskanál zselatinport, és hagyjuk kicsit megdermedni. Langyosan öntjük a hideg panna cotta tetejére. A málna öntet helyett használhatunk sima málna dzsemet, vagy egyéb gyümölcsből készült öntetet, illetve karamell, esetleg csokoládé szósz is, szerintem málnával a legjobb.

Sarusi István: Cukkinis muffin: avagy lehet-e sós egy édesség

Könnyen elkészíthető, tetszés szerint variálható recept, diétás finomság, amit sósan és édesen is elkészíthetünk. Határtalanok lehetőségeink.

Csak kreatívan!

Eleve újszerű megközelítést jelent a cukkini és a muffin ötvözése. Pláne, ha az ízesítéshez kedvünk szerint használhatunk csokit (ne feledjük, az étcsoki diéta-kompatibilis), kandírozott gyümölcsöt, magozott meggyet, mazsolát... Ha valaki kevésbé édesszájú, akkor sajtot, bacon-kockát, kolbászdarabkát is tehet bele. (Bár utóbbi esetben mérsékeltebben lesz diétás a végeredmény.)

Miért javasolható gyengén látóknak?

Mert elkészítéséhez nem kell szigorúan kimérni a hozzávalókat elegendő, ha egy kanállal szortírozunk. Szilikonformában sütve a papírral sem kell vesződni, így látássérülteknek is bátran kínálható. Nincs szükség konyhai gépekre sem hozzá, csupán a sütőre.

Alap hozzávalók, de kísérletezni „kötelező”!

Édes változathoz:

- 2 darab közepes cukkini,
- 2 evőkanál (kb. 10 dkg) kókuszliszt,
- 1 kávéskanál sütőpor (kb. fél csomag),
- 6 tojás,

- citromhéj,
- 3 ek. zsír,
- 15 db összetört édesítő tableta, vagy 2 ek. cukor,
- + az édesítés: ízlés szerint.

Hogyan készül?

Édes változat:

Összekeverjük a kókuszlisztet és a sütőport, majd félretesszük. Meghámozzuk és nagy lyukú reszelőn lereszeljük a cukkinit, majd a többi hozzávalóval – tojással, zsírral, édesítővel és a citromhéjjal – simára keverjük. Legvégén kerül bele a liszt. Ne ijedjünk meg, mert a kókuszliszt máshogyan viselkedik a hagyományoshoz képest, ugyanis sok nedvességet képes felszívni. Ennek eredményeként kicsit sűrűbb lesz a massa, mint a szokványos muffin esetében. (Ha túl sűrűnek, szárazabbnak ítéljük, tojás hozzáadásával segíthetünk rajta.) Végül pedig hozzákeverjük a választott ízesítéseket, s szilikon formában, előmelegített sütőben (200 °C-on), kb. 35 percig sütjük.

Sós verzió:

Édesítő helyett 1 tk. só, 3 evőkanál zsír. Baconos esetén 2-ek.-ban lepirított 2 evőkanálnyi bacont (kicsit meghűtjük), majd azt keverjük a tésztába. Valamint reszelt vagy kockázott sajttal dúsítjuk – ízlés szerint. Maximum 10 dkg mozzarella elegendő. Ezen felül ugyanúgy készítsük, mint az édes variánst.

Jó étvágyat kíván hozzá Sarusi István!

Pfeiffer Zsuzsanna konyhájából: Kevert kuglóf

Hozzávalók:

- 28 dkg liszt,
- 10 dkg vaj,
- 8 dkg porcukor,
- 1 tasak sütőpor,
- fél citrom leve,
- 4 tojás,
- 1 tasak vaníliásukkor,
- kb. fél dl langyos tej.

Elkészítés:

A tojássárgákat a vajjal és a cukorral habosra keverjük, hozzáadjuk a vaníliás cukrot, csipetnyi sót, a sütőporral elkevert lisztet, a langyos tejet és a citrom levét, hogy a piskótánál kicsit sűrűbb masszát kapjunk. Végül lazán a masszához keverjük a tojásfehérjékből vert kemény habot. Kivajazott zsemlemorzsával megszórt kuglófformába öntjük, mérsékelten meleg sütőben kb. 1 órát sütjük.

Én gluténmentes lisztből is kipróbáltam ugyan olyan finom.

Schönberger Éva konyhájából sütik érkeztek

Éva vagyok, látássérült- alig látó. Látóként csak nagyon ritkán sütöttem.

Ha megkérdezték, hogy mit sütök, legtöbbször az volt a válaszom: süssön a Nap!

Alig látóként szükségem volt valamire, amivel örömet tudok szerezni másoknak is, amitől úgy érzem: így is hasznos lehetek. Így találtam rá a sütésre.

Ez egy roppant egyszerű, elronthatatlan süti, szerintem direkt nekünk, látássérülteknek találták ki.

Nagy előnye, hogy kevés eszközt igényel, így a mosogatni való sem sok utána, ami nem mellékes ugye? – sem digitális, sem beszélő eszközt nem használlok.

Tehát jöjjön a recept:

Mákos vagy diós kevert

Hozzávalók:

- 4 egész tojás (héja nélkül!),
- 6 dl cukor,
- 1 citrom reszelt héja,
- 3 dl mák vagy dió,
- 1 dl étolaj,
- 3 dl szódavíz – szénsavas ásványvíz is jó,
- 1 csomag sütőpor,
- 6 dl liszt.

- a mákos változat esetén egy üveg magozott meggybefőtt.

Előkészület menete:

A hozzávalókat a fenti felsorolás szerint készítem ki a munkapultra, balról jobbra – így nem marad ki semmi.

Előveszem a szükséges eszközöket: egy közepes méretű tepsit, amit sütőpapírral ki is bélelek úgy, hogy az az oldalain túlérjen. Szükségem van egy reszelőre a citrom héjához, egy nagyobb méretű keverőtálra, egy elektromos kézi habverőre és mérőedényre. A kályha mellé pedig, odakészítek egy pár edényfogó kesztyűt!

Bizonyára észrevetted, hogy a mennyiségek dl-ben vannak megadva. Ez nagyon megkönnyíti a dolgunkat. A mennyiségek pontos kiadagolásához egy 2 dl-es és egy 1 dl-es pohárra lesz szükséged. Célszerű ezeket tapintható matricával megjelölni, így tényleg nem lesz szükséged segítségre. Akár meglepetésként is elkészítheted a sütit!

Elkészítés menete:

A hozzávalókat balról jobbra egymás után teszem a keverőtálba.

Először a tojást (héja nélkül), a cukrot és a reszelt citrom héját keverem ki a habverővel.

Következik a mák vagy dió (tetszés szerint), az étolaj, és a szódavíz. Ezzel is elkeverem egy kicsit. Vigyázz, csak alacsony fordulatot használj, mert különben fröcsög és tele lesz pöttyökkel a konyhád és Te magad is!

Legvégül hozzáadjuk a sütőport és a lisztet, és ezzel is elkeverjük. Egy kicsit hígabbnak tűnik a massa, de ne ijedj meg – ez így jó. Ha mindezzel megvagyunk, egyszerűen csak beleöntjük a tepsibe. Nem kell elsimítani, magától szép egyenletesen elterül. Ha a mákos változatot választottad egy üveg magozott meggyet szórj a tetejére. (meggy nélkül is finom)

A sütőt elő kell melegíteni és a már meleg sütőben kell kb.25-30 percig sütni, nem árt túpróbát végezni. Fontos, hogy amikor a sütőhöz nyúlsz, mindig legyen rajtad – mindkét kezeden edényfogó kesztyű!

Miután megsült és teljesen kihűlt a süti, a tepsi szélén túllógó sütőpapír segítségével egy határozott mozdulattal egy nagy tálcára rakom át. A szeletelést úgy oldom meg, hogy egy hosszú vonalzó mentén vágom fel.

Finom, dobozban is jól eltartható. Nálunk azonban még nem volt szükség a dobozra, mert mindig elfogyott.

Jó próbálkozást és nagyon jó étvágyat!

Hamis túrós

Ez egy nagyszerű, de roppant egyszerűen és gyorsan elkészíthető második fogás. Egy tartalmas gulyás után jól fog esni. Azok is bátran nekifoghatnak, akik eddig nem merészkedtek a konyha közelébe.

Abszolút látássérült-barát. Mérőeszközként csupán egy evőkanálra és egy hagyományos 2,5 dl-es bögrére lesz szükségünk. Kevés eszközzel fogjuk elkészíteni ezt az ételt, így a mosogatni való sem lesz sok. Ezt különösen szeretem benne, mert mosogatni abszolút nem szeretek.

Hozzávalók:

- fél csomag (25 dkg) fodros nagykocka tészta,
- fél csomag (10 dkg) mazsola,
- fél liter tej,
- 1 nagy pohár 20% -os tejföl (450 g),
- 4 csomag vaníliás cukor,
- 3 egész tojás (héja nélkül),
- 1 citrom reszelt héja,
- 6 evőkanál kristálycukor,
- kevés zsír és liszt a tepsi kikenéséhez.

Eszközsükséglet:

- egy kisméretű tepsi,
- egy nagyobb méretű keverőtál,
- kézi habverő,
- kanál a cukor kiméréséhez,
- reszelő a citrom héjához
- egy 2,5 dl-es bögre a tej kiméréséhez
- alufólia
- edényfogó kesztyű.

Előkészítés menete:

A konyhapultra minden hozzávalót kikészítek a hozzáadás sorrendjében balról jobbra, hogy ne maradjon ki semmi. Ugyanezt teszem az eszközökkel is. Ne felejtsük el az edényfogó kesztyűt a kályha mellé kikészíteni!

Elkészítés menete:

A tepsit kizsírozom, majd kilisztezem. Beleöntöm a fél csomag fodros nagykocka tésztát, a kezemmel kissé elsimítom, hogy egyenletesen legyen. Rászórom a mazsolát.

A többi hozzávalóból pedig a keverőtálban egy szósz keverek ki. Ezt a szósz egyszerűen csak rá kell önteni a tésztára, amit majd ellep. Alufóliával lefedjük, és a sütőbe tesszük.

Sütés: 200 fokon kb. 45 percig sütjük. Ez idő alatt a tészta magába szívja a szósz és tökéletesen megpuhul. Ha megsült, még melegen nagy kockákra vágom és egy lapos lapát segítségével teszem tányérra.

Nagyon finom! Jó próbálkozást és nagyon jó étvágyat!

Darkó Dorottya Zsuzsanna

Születésem óta vagyok látássérült. Várpalotán, illetve Budapesten élek, mert az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar hallgatója vagyok. Látássérültek és tanulásban akadályozottak pedagógiája szakirányokon tanulok. 3 éve Nelson vakvezető kutyámmal közlekedek. Szabadidőmben szeretek sütni. Számomra a legnehezebb rész

a sütemény elkészítésekor a hozzávalók kimérése, ezért általában a bögrés recepteket preferálom, de ha ez nem lehetséges, akkor látó segítséget veszek igénybe. Az általam választott három recept a következő: mákos guba torta, illetve répatorta citromos tojásfehérje mázzal, és házi fagylalt öt féle ízben.

Segédeszközök: tojásszétválasztó, tapintható mérőedény, bögre, kanál, robotgép, folyadékszint jelző, daráló, reszelő, zöldség hámozó, tejőr.

Házi fagylalt öt féle ízben:

Azért jó ez a recept, mert ha kész vagyunk az alappal, bármivel ízesíthetjük. Csak a fantáziánkon múlik, mit rakunk bele.

Én házi darabos eper lekvárt, darált kekszet, mazsolát, citromot, rumaromát, kakaót és diót használtam.

Hozzávalók:

- 5 dl növényi habtejszín,
- 3.5 dl tej (magas zsírtartamú).

A sűrített tejhez:

- 2 dl tej,
- 25 dkg cukor.

Elkészítése: Először a sűrített tejet készítjük el, de használhatunk boltit is. Ehhez a tejben elkeverjük a cukrot és felrakjuk főzni. Forrásig hevítjük, és 10 percre hagyjuk rotyogni. Majd megvárjuk, hogy kihűljön. A kész sűrített tejet, a tejet és a habtejszínt jó kemény habbá verjük. Fontos, hogy mindegyik

hozzávaló hideg legyen, mert ha nem hideg, akkor nem fog felverődni a krém. Ez a mennyiség, az eredeti recept szerint három fagylaltos dobozra lesz elég, de nekem öt doboznyi lett. Így én öt féle ízűt készítettem. Félfagyáskor keverjük bele az ízesítőt és hagyjuk teljesen megfagyni. Vigyázzunk, hogy az átforgatásnál ne törjük össze a krémünket.

Összeállítás: miután jól megfagyott a fagylaltunk, elővesszük a fagylaltos poharakat. Ebbe ízlés szerint egy fagylaltos kanállal gombócokat rakunk. A kanalat érdemes pár másodpercre forró vízzel átmosni, így könnyebb lesz a fagylaltból szedni.

Mákos guba torta, citromos tojásfehérje mázzal

Ezt a receptet most készítettem először, de csodás lett és mindenkinek ízlett a családban.

Hozzávalók:

Tészta:

- 3 db szikkadt kifli,
- 15 dkg cukrozott mák,
- 4 dl tej,
- 1 db tojássárgája,
- 1 csomag vaníliás cukor,
- 3 dkg mazsola,
- 30 dkg magozott meggybefőtt.

Máz:

- 1 db tojás fehérje,
- 0,5 db citromból nyert citrom leve,

- 0,5 db citromból nyert citrom reszelt héja,
- 15 dkg cukor.
-

Elkészítés: A kiflit karikákra, a mazsolát pedig apró darabokra vágjuk. A tojássárgáját kikeverjük a cukorral, majd feltesszük melegedni a tejet. Amikor a tej langyos, hozzáadjuk a cukorral elkevert tojássárgáját, és felforraljuk. A szilikon kuglófformát először átmoszuk hideg vízzel, majd az alját meghintjük cukros mákkal, ráteszünk egy sor kiflikarikát, megszórjuk az apróra vágott mazsolával és a meggyel, végül meglocsoljuk a langyos tejjel. Ezt így folytatjuk, ameddig el nem fogynak az alapanyagok. Majd 180 fokra előmelegített sütőben megsütjük.

Máz: tojás fehérjét kemény habbá verjük a citrom levével, héjával és a cukorral.

Összeállítás: amikor megsült a kuglófunk megvárjuk, amíg kihűl, és rákenjük a mázat és visszarakjuk maximum 5-6 percre a sütőbe, hogy rászáradjon a máz. Díszítésként megszórjuk a mázat pár szem meggyel.

Répatorta citromos tojásfehérje mázzal

Azért szeretem ezt a receptet, mert a hozzávalók mennyisége páros számú, így egy kanál segítségével ki tudom mérni őket.

Hozzávalók:

Tészta:

- 16 dkg finomliszt,
- 10 dkg cukor,
- 1 csomag sütőpor,
- 2 db egész tojás,

- 1.5 dl napraforgó olaj,
- 1 csomag vaníliás cukor,
- 12 dkg tejföl,
- 8 dkg darált dió,
- 12 dkg sárgarépa (reszelt),
- 0.5 citromból nyert citromhéj,
- 1 csipet só,
- fahéj ízlés szerint.

Máz:

- 1 db tojásfehérje,
- 0.5 citromból nyert reszelt citromhéj,
- 0.5 citromból nyert citromlé,
- 15 dkg cukor.

Elkészítése: a diót ledaráljuk (használhatunk dejót is), a répát pedig megtisztítjuk és lereszeljük. Kimérjük egy tálba a lisztet, a cukrot, a vaníliás cukrot, a sót, a sütőport, a fűszerkeveréket, és fakanállal összekeverjük. Belereszeljük a jól megmosott citrom héját, az olajat, beleütjük a tojásokat, bekekanalazzuk a tejfölt. Jöhet bele a répa és a dió, majd az egészet egynemű masszává kavarjuk, majd egy szilikonos sütőpapírral kibélelt formába öntjük a tésztát, és előmelegített sütőben, 180 fokon megsütjük. Akkor jó, ha érezzük az illatát és a tű tisztán jön ki a tésztából. Míg hűl a tészta, addig elkészítjük a mázat.

Máz: ehhez a tojásfehérjét, a fél citrom reszelt héjával és levével, valamint a porcukorral kemény habbá verjük.

A kihűlt tésztára rákenjük a mázat, majd lehet díszíteni. Visszarakjuk a sütőbe maximum 5-6 percre, hogy rászáradjon a máz.

Jó étvágyat!

Egynapos desszert Pásztory-Surjány Emese konyhájából

4 adag/30 perc

Hozzávalók:

- 100 g piskóta,
- 1 tasak pudingpor: csoki/vanília,
- 0,5 l tej,
- 5 dkg cukor.

Elkészítés:

A piskótát összetörjük ujjnyi darabokra és dobozba vagy kis tálkákba tesszük. Elkészítjük a pudingot, melyet kihűlni a piskóták tetejére öntünk. A gyümölcsökből ízlés szerint a tetejére szórunk. Egy éjszakára lefedve a hűtőben tárolva tartjuk.

Jegeskávé forró napok délutánjaira

Dudás Imrétől

Közeledik a nyár. A nagy melegben a fagyalt mellett a jegeskávé a nagy kedvencünk. Egy egyszerű, kapszulás kávéfőzővel, gyorsan elkészíthető receptemet hadd osszam meg Veletek.

Hozzávalók:

- 1 dl tej,
- 6 db jégkocka,
- 10 milliliter Eldorado mandulás szirup,
- Egy-két tekerés Kotányi csokoládépor.

Kávé (nálam egy kapszula Nespresso Vivalto Lungo)

Elkészítés: A tejhabosítóba az 1 dl tejet beleöntjük. Vagy mérőpoharat használunk, vagy addig öntjük, míg a habosító habverő tárcsájának apró kis gomb hegye a tej fölött marad. Az Eldorádó szirupból - egy nyomással pont - 10 milliliter szirupot adjuk hozzá a tejhez, majd a habosítóval készítsünk lehetőleg hideg tejhabot. Míg a tejhab készül, a jégkocka tasakból (nálam HEWA) egy üres, kb. 3.5 dl űrtartalmú kávéspohárnak az aljára tegyünk 6 db jégkockát. Készítsünk elő egy tetszőleges kávé. Én a bemutatott kávé egy Nespresso Vivanto Lungo kapszulás kávéval készítettem, de bármely más kapszulával is tökéletes lesz. Mire a jégkockákat és a kávé előkészítettük, a tejhab is elkészül. A kész habot a habosítóból öntsük bele a pohárba, közvetlenül a jégkockák tetejére. Ahhoz, hogy a hab középre kerüljön, kezünkkel a pohár közepe fele irányítsuk a kiöntést. A jeges és tejhabos poharat a kávé gép alá

helyezzük, majd készítsünk el egy hosszú (lungo) kávé. Ahogy a kávé a tejhabon keresztül folyik a pohárba, nagyon szép rétegeket alakít ki. Ha a kávé elkészült, már csak a díszítés lesz hátra, erre a célra én javaslom, hogy a Kotányi csokoládés malomból - ízlés szerint - szórjunk a tejhab tetejére valamennyi csokoládét. De természetesen ezt mindenki ízlése szerint variálhatja. Az így elkészült kávé nemcsak nagyon finom, de látványra is olyan szép lesz, hogy le tudjuk vele nyűgözni a vendégeinket!