

Karanténszakácskönyv 2.

Tartalom

Válogatás Balogh Istvánné konyhájából	4
Sajtos pogácsa vagy kolbászos	4
Sztribit szelet	5
Sajtleves egyszerűen	6
Bieber Mária konyhájából	7
Braille-süti - azaz újra gondolt reszelt linzer	9
Gombócozott túrós-sajtos-magvas pogácsa	14
Erdősné Onda Marica konyhájából	17
Tavaszi borsóleves zöldborsóval	17
Krumplisaláta fasírttal	20
Dédanyám túrógombóca	23
Dr. Flamich Mária konyhájából	25
Boci szelet	25
Kovács Judit konyhájából	26
Sajtos kosárcák	26
Püspökkenyér	28
Lebczelterné Veiland Orsolya konyhájából	30
Kolbásztorta (férjem kedvence)	30
Zselés-meggyes süti (Orsi lányom kedvence)	31
Grincs (Nóri lányom kedvence)	32
Dr. Lukács Réka konyhájából	33
Réka tonhalas salátája	33
Réka gesztenyegolyója	34
Réka gombafasírtja	36
Mátyás Zoltánné konyhájából	39

Édesburgonyás spárgatök zöld leveles-sajtos-húsos vagdalttal körítve, porcsinnal és paradicsommal díszítve.....	39
Vénusz tekercs	41
Kovászos görögdinnye tzatzikiasan	43

Válogatás Balogh Istvánné konyhájából

Sajtos pogácsa vagy kolbász

Ez a recept már körülbelül 20 éve töretlen sikernek örvend, annyit változott azóta, hogy néha kolbász is kerül a tetejére. A szerencsések már találkozhattak vele a Braille Olvasásversenyen.

1 kg liszt

25 dkg Rama

1 nagy tejföl (kb. 450g)

3 evőkanál cukor

1 evőkanál só

1 élesztő

2 db tojássárgája

pici tej

sajt a tetejére vagy vékonyka szelet kolbász

A tejfölbe belekeverjük a cukrot és kb. egy fél dl tejet, hogy a cukor picit olvadjon.

A lisztbe belekeverjük a sót, aztán elmorzsoljuk a Ramával. A liszt közepébe mélyedést készítünk, beleöntjük a tejfölt, belemorzsoljuk az élesztőt, hozzáöntjük a 2 tojássárgáját és összegyúrjuk.

Ha szükséges még öntsünk hozzá tejet. Kicsit lágy, de nem túl ragacsos tésztát kell, kapjunk.

Enyhén belisztezzük a tálat, hogy ne ragadjon nagyon bele a tészta, majd letakarjuk, és a hűtőbe tesszük éjszakára.

Keleszteni nem kell!

Ha nincs lehetőségünk este összeállítani, akkor legalább 3-4 órára tegyük csak hűtőbe.

Ha kivettük a hűtőből, egyszer átgyúrjuk, kinyújtjuk, kiszaggatjuk, felvert tojásfehérjével megkenjük és sajtot teszünk a tetejére.

Vagy ha megkentük tojásfehérjével, egy vékony kolbászkarikát nyomunk a tetejére és úgy sütjük meg.

Sütési idő kb.: légkeveréssel 170 fokon 15-20 perc, villanytűzhelyben 175 fokon 20-25 perc.

Sztribit szelet

Ez a recept kicsit drágának, babrásnak és bonyolultnak tűnhet, de ha valaki szeret sütni (és az édességet) szerintem megéri megpróbálkozni vele.

Tészta:

7 db tojásfehérje

20 dkg cukor (lehet 15 dkg is)

15 dkg darált dió vagy mogyoró

4 púpos evőkanál liszt

1 csomag sütőpor

A darált diót összekeverjük a liszttel és a sütőporral (én zacskóba szoktam összerázni).

A tojásfehérjét elkezdjük felverni és apránként hozzáadjuk a cukrot.

Ha elkészült, beleforgatjuk a diós lisztet.

Zsírozott lisztezett tepsiben megsütjük. A sütési idő kb. 15-20 perc.

A tepszi mérete kb. 31x35 cm.

Krém:

7 db tojássárgája

kb. annyi cukor amennyit egy sima pudingba rakunk

2 csomag vaníliás puding

7 dl tej

A tojássárgáját kikeverjük a cukorral, belekeverjük a pudingot és a tejben megfőzzük.

Levesszük a tűzről és belekeverünk 25 dkg Ramat.

Hagyjuk langyosra hűlni (közben néhányszor megkavarjuk) és a krém felét rákenjük a kihűlt tésztára, a másik felébe 10 dkg olvasztott étcsokit keverünk és félretesszük.

A sárga krém tetejére rumos kávéba mártott háztartási kekszet teszünk (bő 200 g kell hozzá) szorosan egymás mellé.

Ha kész rákenjük a csokis krémet és a tetejét bevonjuk olvasztott tejcokoládéval.

Sajtleves egyszerűen

Nagyon szeretjük a leveseket és hamar elkészül, úgyhogy pont nekünk való.

2 db tetszés szerinti ízesítésű és márkájú tömlős sajt

1 liter alaplé vagy 1 liter víz és egy leveskocka

2 csapott evőkanál liszt

só, bors, szerecsendió ízlés szerint

Az egyik sajtot belekeverjük az 1 liter lébe.

A másik sajtot a liszttel elkeverjük, egy kicsi levet merünk hozzá, majd hozzáöntjük a többi léhez.

Ízlés szerint fűszerezünk és felforraljuk.

Ha dúsítanánk, akkor pirított kenyeret vagy zsemlekockát, esetleg levesgyöngyöt kínáljunk hozzá.

Jó sütést-főzést és jó étvágyat kívánok hozzá!

Bieber Mária konyhájából

Bemutakozás

Bieber Mária vagyok. A sütés-főzés alapjait az Édesanyámtól tanultam meg. Ez egyfelől úgy történt, hogy kisgyerekként körülöttem sündörögtem a konyhában, és láttam, ahogy előkészíti az alapanyagokat, és elkészíti az ínycsiklandó finomságokat; másfelől pedig úgy, hogy nagyobb lányként odaálltam mellé, és csináltam, amit mondott, és ahogy mondta. A mértékegység nálunk a „szemre” történő adagolás volt.

Később, amikor önállóan főzőcskéztem, sütögettem, és már látássérültként tettem a dolgomat a konyhában, „érzésre” adagoltam a hozzávalókat. Konyhai mérlegünk otthon nem volt. Gyakorlatilag az utóbbi évtizedben kezdtem megtanulni a különböző receptek olvasása és kipróbálása kapcsán a méricskélés fontosságát. Ma már a konyhám elmaradhatatlan tartozéka a beszélő konyhai mérleg. Mégis elsősorban azokat az ételeket kedvelem a legjobban, amelyekhez a legkevesebb macera az alapanyagok kimérése, például a bögrés sütitet ezért részesítem előnyben.

A különböző receptekben olvasottakat gyakran variálok, és alakítom kedvem, ízlésem és tudásom szerint. Az is előfordul, hogy az éppen itthon lévő alapanyagokból kreatívkodva készül el az ebéd vagy a vacsora, és ezek után rendszerint megnyalnánk a 10 ujjunkat, ha nem szalvétába törölnénk. Ezeknek az ételeknek egyetlen hibájuk van: megismételhetetlenek, már minthogy kétszer ugyanúgy nem lehet elkészíteni egyiket sem. Meggyőződésem, hogy ehetetlen ételt elég nehéz csinálni, esetleg másképp sikerültet igen, amit vagy rögtön átkeresztelünk, más nevet adunk neki, vagy még a feljavítás céljából ezt-azt hozzáadva tesszük elfogadhatóvá, illetve nem egyszer kifejezetten finommá.

A Braille-süti története

Még a budapesti Gyengénlátók Általános Iskolája Braille-tanáraként dolgoztam, amikor az egyik tanévben a kolléganők között volt egy kedves szokás, kedvenc receptünket osztottuk meg egymással. Akkor választottam ki ezt a linzer alapú süteményt, és a saját megoldások, valamint a Braille-szeretetének köszönhetően neveztem el a süteményt Braille-sütinek. A süti szabálytalanul rücskös tapintású felszíne emlékeztetett engem a Braille-pontokra.

Braille-süti - azaz újra gondolt reszelt linzer

Előkészületek: 75 perc

Sütési idő: 25 perc

Összesen: 100 perc

Hozzávalók a tésztához:

50 dkg (20 púpozott evőkanál) finomliszt

10 dkg porcukor

1 csomag sütőpor

1 csipet só

14 dkg margarin

4 db tojássárgája

1 evőkanál tejföl

1 citrom leve és héja reszelve

Hozzávalók a töltelékhez:

4 db tojásfehérje

3 evőkanál porcukor

12 dkg darált mák vagy dió

4-5 evőkanál lekvár, a kedvencünkből válasszunk

Előkészületek:

Amikor a konyhában dolgozom, a hajamat kendővel lekötöm. Fontos, hogy véletlenül se kerüljön hajsza az ételbe. Fontos az is,

hogy vak háziasszonyként a kezem mindig tiszta legyen. Ezért praktikus minden résztevékenység után, néha közben is megmosom a kezemet a mosogatónál, és megtörlöm a tűzhely ajtaján lógó konyharuhában. Szappanos kézmosást csak szükség esetén iktatok közbe.

A konyhapult és a járófelület tisztántartása is alapkövetelmény nálunk. Hogy lehetőleg semmi se szóródjon/hulljon a konyhapultról a járólapra, peremes tálcán dolgozom. A konyhapultra peremes tálcán előre elkészítem a süteményhez szükséges alapanyagokat. Az eszközöket hely hiányában nem készítem mindet a kezemhez, de a konyha kicsinysége és praktikussága lehetővé teszi, hogy a műveletek sorrendjében egy-egy mozdulattal elővegym azokat a konyhaszekrényből vagy a fiókból. Használat után viszont minden eszközt előblítve és csoportosítva készítek a mosogató környékére a mosogatáshoz.

Elkészítés:

1. lépés

A tojások feltörése és szétválasztása:

A tojásokat megmosom. A tojás frissességét ellenőrizhetem úgy, hogy a fülemhez emelve finoman megrázom, ha nincs kotyogó hangja a tojásnak, akkor teljesen kitölti a héjat, és friss.

Egy vizespohár pereméhez kocogtatva megrepesztem a tojáshéjat, majd a hüvelykujjaimat a résbe akasztva óvatosan kettényitom a héjat, mint egy kindertojásbelső. Ezután a két fél héjjal ügyeskedve a pohárba csurgatom a tojásfehérjét, a sárgája pedig fennmarad a héj csészeszerű mélyedésében. A sárgáját egy tálkába fordítom, míg a fehérjét egy habverésre alkalmas keverőtálba öntöm a pohárból. Ehhez a művelethez tojássárga- elválasztót is használhatunk.

Fontos, hogy minden egyes tojást külön-külön ütünk fel és választunk szét, nehogy a pohárban összegyűlő harmadik vagy negyedik tojásfehérje elrontsa az egészet. A tojás frissességét a fehérje és a sárgája illata alapján is megállapíthatjuk. A tojáshéjakat mindig kiöblítem, és lefelé fordítva hagyom kicsit száradni, mielőtt a szemetesbe dobom. Ezzel megelőzőm azt, hogy mielőtt levinnénk a szemetet, kellemetlen szaga legyen.

2. lépés

Egy tálba kimérem a száraz alapanyagokat, és azokat kézzel összekeverem. A csipet só a kiegyensúlyozott ízhatás miatt fontos, ezt a turpisságot a Testvéremtől tanultam.

3. lépés

Egy 25 dkg-os margarint késsel középen kettévágok, és az egyik felével dolgozom. A margarint kisebb darabokra szeletelem, felkockázom, így adagolom a száraz alapanyagokhoz, és gyors mozdulatokkal morzsolom össze.

4. lépés

A morzsalék közepébe mélyedést csinállok, és ebbe öntöm bele a 4 tojássárgáját, és hozzákanalazom az egy evőkanál tejfölt. A tojássárgája szép színt ad a tésztának. Az alapanyagokat gyúró mozdulatokkal egybedolgozom.

A reszelt citromhéjat, ha nem jutunk bio citromhoz, szárított citromhéjjal is helyettesíthetjük, ekkor ajánlatos előzetesen rövid időre a kifacsart citrom levébe beáztatni. A citrom levét és a citromhéjreszeléket gyúrás közben adagolom a tésztához.

5. lépés

A tésztát befedem, és kb. fél óra hosszára a hűtőszekrénybe teszem pihenni.

Ez alatt elkészítem a tölteléket, előkészítem a tepsit és előblítem az eddig használt eszközöket.

A töltelék elkészítése:

1. lépés

A tojásfehérjét robotgép segítségével kemény habbá verem. A hab keménységét az ujjammal ellenőrzöm.

2. lépés

A cukrot és a diót/mákot fokozatosan adagolom a habhoz, és széles falapáttal óvatosan forgatom bele, vigyázva arra, hogy a hab ne törjön össze.

3. lépés

Előkészítem a lekvárt is. Ha akarjuk, ezt is belekeverhetjük a habba. Én nem szoktam.

4. lépés

A sütőt begyújtom, 200 fokra állítom, nekem gáztűzhelyem van.

A tepsit előveszem, 20x34 cm-es méretűt választok. Margarinnal a tepsi alját és oldalát vékonyan bekenem.

Sütemény összeállítása, sütése:

1. lépés

A hűtőszekrényből kivett tésztát két részre osztom.

Az egyik felét gyors mozdulatokkal a tepsi aljába lapogatom.

Úgy igyekszem, hogy kb. egy-két ujjnyi magasságig a tepsi oldalát is betakarjam a tésztával.

Az eredeti recept szerint káposztareszelőn kellene a tésztát lereszelni, de én időtakarékoságból ezzel nem foglalkozom, a tésztareszelék úgyis egybesülne a süti alján.

2. lépés

A 4-5 evőkanál lekvárt rákanalazom a tésztára, és a kanál domború részével elsimogatom, hogy mindenhová egyenletesen jusson belőle.

Aztán jön a habos töltelék. Ezt a lekvár tetejére borítom, és kanállal szétterítem a lekvár tetején.

3. lépés

Végül a tészta másik felét 4 kisebb, egyforma cipóra osztom, és egyesével dolgozom velük. A tepsit gondolatban 4 egyenlő részre osztom, mintha egy A/4-es lapot hajtanék félbe először függőleges, aztán arra merőleges irányban középen. Először az egyik tésztagombócot fogom a markomba, és a tepsi oldala mentén szélről befelé haladva középig egymás alatti sorokba csipegetve befedem a töltelék egynegyed részét.

Ezt megismétlem még háromszor, amíg az egész tölteléket befedem a csipegetett tésztával. Ezzel a csipegetéssel kihagyom azt, hogy a tésztát a káposztareszelőn lereszeljem. Számomra egyszerűbb és gyorsabb ez a mozdulatsor, és jobban tudom ellenőrizni azt is, hogy a tészadarabkák hová potyogjanak a tepsiben. A végén még az ujjaimmal ellenőrzöm és megigazítom a tésztarücsköket. Ha maradnak hézagok, az sem baj.

4. lépés

A tepsit megemelve az oldalát és alját tapintással ellenőrzöm, hogy véletlenül nem tapadt-e hozzá valami, ami rásülhet. Ha igen, nedves konyharuhával letörlöm. A tepsit a sütőben felülről a második sínre helyezett rácsra teszem, középre igazgatom.

Előmelegített sütőben 200 fokon 25 percig sütjük.

Sütés közben ne nyitogassuk a sütőt, mert szalonnás lehet a tészta.

Tálalás:

A süő tészának először édes, citromos illata van. Aztán fokozatosan egynemű, édes sütemény illata lesz, de felfedezhető még benne a nyers tésztaillat. Végül a sütési idő vége felé az egész lakást betölti a megsült tészta kellemes illata.

Négybe hajtogatott konyharuhával vagy hosszú szárú fogókesztyűvel érdemes kiemelni a tepsit a sütőből. Vigyázni kell, hogy a felkar ne érjen a sütő felső pereméhez, mert a könnyű égési csík napokig megmarad a bőrön, és különösen rövid ujjú ruhák viselése esetén elárulja, hogy süttünk valamit.

A tésztát a tepsiben hagyom kihűlni. Majd egy széles pengéjű késsel 3-4 cm-es csíkokat vágok a tepszi rövidebb oldala mentén. A csíkok szélességét az ujjaim ráhelyezésével mérem ki, és a kést a tésztára merőlegesen tartva vágom. A csíkokat kisebb szeletekre vágom, és úgy tálalom.

Jó étvágyat!

Gombócozott túrós-sajtos-magvas pogácsa

A pogácsa alapja a klasszikus túrópogácsa, egy kis kiegészítéssel, tovább gazdagítva, és a pogácsaszaggatás műveletét egyéni megoldással helyettesítve.

Az alábbi mennyiségből 35-40 db pogácsa készül, nem éppen minipogácsák, 4-5 falattal elfogyaszthatóak.

Hozzávalók:

50 dkg tehéntúró

50 dkg margarin

25 dkg reszelni való sajt

1 csomag sütőpor

só ízlés szerint

egy fél csomag napraforgómag, de lehet bele szezámmagot, köménymagot vagy apróra vágott, friss hagymaszárat is keverni.

Elkészítés:

Az alapanyagokat kimérem. A lisztet a margarinnal összemorzsolom. Beleszórom a sütőport és sót, majd a túróval, reszelt sajttal és egyéb hozzávalókkal egybedolgozom. A tészta akkor jó, hogyha nem túl kemény és nem túl lágy, és elég jól elválík a kéztől.

Gombócozás:

Aki úgy szereti, pogácsaszaggatóval vagy megfelelő méretű pohárral is szaggathatja a pogácsát. Én mostanában már nem így csinálom. Kihagyom a nyújtást és a hagyományos pogácsaszaggatást. Ennél fogva nem fordulhat elő, hogy a maradék tészta a többedik egybegyúrás miatt már kissé keményebb és lisztesebb ízű, mint a pogácsa eleje.

Saját módszerem, hogy egy közepes csomót tépek a tésztából, a tenyeremben gyors mozdulatokkal gombócot formálok belőle, majd két oldalt tovább görgetem, hogy henger alakú legyen.

Ha a tépés után túl nagynak találom, lecsippentek a tésztadarabból, ha kevésnek ítélem, akkor könnyűszerrel hozzácsippentek még, és egybetapasztom a tésztát.

Tehát a méretet ízlésünk szerint változtathatjuk.

A sütés miatt fontos, hogy egyenletesek legyenek a tépések, hogy mindegyik egyformán süljön majd át.

A tepsit nem szükséges előzetesen kikenni.

A tepsibe úgy helyezem le a pogácsahengereket, hogy a henger egyik végét a sütőfelületre helyezem, a másik végénél 3 ujjammal

felülről lefelé irányba finoman megütögetem, azaz kicsit lelapogatom, így nyeri el a pogácsaalakot.

A tepsibe rendezést a 4 sarokban indítom, majd a szélek mentén középre teszem, majd a középső részeket is feltöltöm.

Tapintással jól nyomon követhető a pogácsák darabszáma stb.

Jellemzően 5x5 pogácsa fér a tepsibe, természetesen, ha kisebb méretűeket készítünk, akkor több is beleférhet.

A tetejét megkenhetjük tojássárgájával, én nem szoktam.

A sajtot és a magokat is a tésztába gyúrom bele, nem a tetejére szórom, így a finom íz belesül a tésztába, és nem fordul elő, hogy a tepsibe beleszóródik, szétpotyog/lesül.

A tetejét lehet villával egyenletesen megszurkálni.

Én késsel szoktam kockamintát vágni bele.

A kés pengéjét a pogácsa felszínére merőlegesen tartva egy nem túl mély bemetszést ejtek jobb oldalon, majd bal oldalon, aztán középen is. Ezzel gyakorlatilag 3 csíkot készítek a pogácsa tetejére.

Sorban haladok, először a tepsi tőlem távolabbi részén vízszintesen veszem sorra a pogácsákat, az első sort követi a második stb.

Ezután fordíthatnák a kés állásán is, hogy másik irányból is bemetszéseket végezzek, de egyszerűbb, ha a tepsit fordítom el negyed fordulattal.

Majd megismétlem a bemetszéseket, azaz keresztcsíkokat vágok a pogácsák tetejébe. Így nagyjából szép, egyenletes, négyzetrácsos mintája lesz.

A pogácsák között kb. egy ujjnyi távolságot hagyok, erre azért van szükség, mert sülés közben megnő a pogácsák térfogata.

Előmelegített sütőben, közepes hőmérsékleten kb. 40 percig sütöm.

A sütési idő a pogácsák méretétől függ.

A sült pogácsának étvágygerjesztő illata van. A kész pogácsa felszíne kicsit kopogós. Mielőtt lezárom a sütőt, kiveszek egy pogácsát, kettétöröm, hagyom picit meghűlni, és úgy kóstolom meg. Fontos, hogy a belseje is kellően átsüljön.

Miután elkészült, és kiveszem a tepsit a sütőből, tiszta konyharuhával letakarom a pogácsákat. Ha kihűlt, tálba szedem, és ismét letakarom. Napokon át megőrzi a frissességét.

Jó étvágyat!

Erdősné Onda Marica konyhájából

Kedves sütni-főzni szerető olvasók!

Mindenekelőtt, töredelmes vallomással kezdem: nem vagyok egy konyhatündér. Ennek ellenére az elmúlt bő 20 évben ragadt rám valami a liszten kívül a konyhámban.

Kedvenc ételeinket, és baklövéseim vidám történeteit meleg szívvel osztom meg az érdeklődőkkel.

Igyekszem kézzel foghatóan meghatározni az alapanyagok mennyiségét, de figyelembe kell venni a különböző ízléseket is.

Tavaszi borsóleves zöldborsóval

Már a leves neve is meglepő ugye? Bizony hangsúlyozni kell a zöldborsót a feledékenyebbek kedvéért.

Történt ugyanis, hogy ünnepi ebédre készültünk. A leves, mi sem természetesebb, mint a család kedvence: tavaszi zöldborsó leves.

Hozzávalók 6-8 személyre:

Mindenekelőtt egy nagy fazék, ami kb. 6 literes.

30 dkg csirke, vagy bármilyen más szárnyas belsej, ízlés szerint

Aki nem kedveli a belsejeket, készítheti felcsíkozott csirkemellből is.

2 nagyobb sárgarépa

1 nagyobb petrezselyem gyökér, avagy fehérrépa, ha így jobban ismeritek

1 közepes méretű zeller gumó

1 közepes méretű karalábé

1 nagyobb burgonya

ízlés szerint zöldborsó, kb. egy kis pudingos tálkával szoktam kimérni és beletenni

két-három gerezd foghagyma, zeller vagy petrezselyemlevél
só, bors, ételízesítő

Az ételízesítő lehet Vegeta, vagy Delikát, de bármilyen más fajta is. Személy szerint én a sómenteset kedvelem.

A levest úgy készítjük fel, mint a hagyományos húslevest. Hideg vízben feltesszük a belsejeket, vagy a felcsíkozott húst. Amikor felfő, hab keletkezik a lé tetején. Ezt kis szűrővel leszedhetjük, de az sem tragédia, ha nem. Mostanában úgyis divatos lett az a nézet, hogy ebben a hús habban sok az ásványi anyag. A leves ízét nem igazán változtatja meg, csak tisztább, áttetszőbb lesz a lé, ha sikerül eltávolítanunk a habot. Ezután ízlés szerint megfűszerezzük a levest. A zúzának, szívnek hosszabb főzési idő kell, itt jegyezném meg, hogy ha májat is teszünk bele, azt csak a legvégén kell. Ha

csirkemellből készítjük, akkor máris tehetjük a húshoz a felkockázott zöldségfélét, fokhagymát is a burgonya és a zöldborsó kivételével. E kettőt némi késsedelemmel tesszük a levesbe, mert kevesebb idő alatt főnek puhára, mint a többi zöldségfélék.

Amíg a leves lassan fő, épp csak „pötyög” ahogy a régi öregek mondják, addig elkészítjük a gríznokedlit. A gríznokedli a grízgaluska kistestvére, így a hozzávalókban megegyeznek, csak nem kanállal szaggatjuk ki, hanem nokedliszaggatóval, hogy szép aprók legyenek.

Hozzávalók a gríznokedlihez:

1 tojás

nagyjából 1 dl gríz

só, ételízesítő

A tojást egy mélytányérba, tálkába felütjük, villával felferjük. Sót és ételízesítőt, esetleg borsot is szórhatunk a tojásba. Személy szerint, én sótlan ételízesítőt használok. Ám ha csak sós van otthon, akkor vigyázzunk az ízesítéssel.

A tojásba szépen apránként tesszük bele a grízt folyamatos kevergetés mellett, amíg lágú, de nem folyós állagú lesz. A gríz mennyisége függ a tojás méretétől. Pihenni hagyjuk egy kicsit. Ekkor még keményedik. Ha 10-15 perc elteltével is túl lágúnak gondoljuk, akkor feltétlenül tegyünk még bele egy kis grízt. A lágú gríznokedli szétfő a levesben, ha túl kemény, akkor lőni lehet vele. A családom inkább az utóbbit preferálja. Akkor jó, ha könnyedén szaggatható.

Megkóstoljuk a levest, és ha a hús és a zöldségek már majdnem puhára főttek, akkor beletesszük a felkockázott burgonyát, és a zöldborsót. Ezután nokedli szaggatóval beleszaggatjuk a gríznokedlit a levesbe.

Ízlés szerint egy karika erős paprikával még pikánsabbá tehetjük, de ha gyermekek is esznek az ételből, akkor inkább az erősítést csak a külön kiszedett mennyiségnél végezzük el.

A tűzhely lezárása előtt 10-15 perccel tegyük csak a levesbe a csirke májat.

Aki nagyon bonyolultnak véli a grízgaluska elkészítését, illetve a nokedli szaggatóval folytatott küzdelmet sem szívesen vállalná be, az egyszerűen tehet bele betű tésztát, kiskocka tésztát, vagy tetszőleges levestésztát.

Az említett ünnepi ebédnél az apósom megkérdezte a leves feltalálása közben, hogy mi is az ebéd.

- Tavaszi zöldborsó leves.
- Na és hol van a zöldborsó? – kérdezte apósom.
- Ott benne... - mondtam bizonytalanul, de akkor már kezdett rémteni, hogy a zsenge borsócska bizony ott maradt a konyhaszekrényen a kis tálban.

Az ominózus ebéd után gyakran kérdezik még a barátok is, hogy borsóval vagy borsó nélkül főzöd a tavaszi borsólevest?

Akár így, akár úgy, mindkettő nagyon finom. Érdeemes többféleképpen is kipróbálni!

A leves nagyon tartalmas, speciális segédeszközt nem kíván az elkészítése. Hűtőbe téve másnap is tökéletes, már feltéve, ha marad belőle.

Krumplisaláta fasírttal

Sokan félnek attól, hogy felsülnek az ebédkészítéssel, ha vendéget várnak, ezért inkább nem is nagyon kísérleteznek. Ezzel sokáig én is így voltam. Erre az esetre tökéletes megoldást jelent, ha

étterembe megyünk, vagy ha olyan ételt választunk, amit előző nap is el lehet készíteni. Ilyen pl. a krumplisaláta.

Hozzávalók:

1 kg burgonya meghámozva, felkockázva

1 fej lila vagy vöröshagyma felszeletelve

2-3 főtt tojás

1 nagyobb doboz, kb. 370g-os tejföl

kb. 100g-os majonéz

1 kávéskanálnyi mustár

só, bors, pici cukor, ízlés szerint

A burgonyakockákat sós vízben megfőzzük. Vigyázzunk rá, hogy ne főzzük túl. Leszűrjük, kihűtjük. Ez idő alatt a tojások is megfőnek. A felszeletelt hagymát picit besózzuk, és állni hagyjuk. Egy nagyobb tálban összekeverjük a tejfölt, a majonézt, kávéskanálnyi mustárt, pici cukrot. Ez a tipikus kóstolós öntet. Lehet pótolgatni, utánfűszerezni, amíg jónak nem gondoljuk.

Beletesszük a kihűlt burgonyát, a hagymát, és a meghámozott, feldarabolt főtt tojásokat. Még pikánsabb, ha sikerül füstölt, fürjtojást vásárolnunk, és abból teszünk bele. Ez utóbbit kis befőttés üvegben piacon vásárolhatjuk meg, bár lehet, hogy üzletekben is kapható.

Óvatosan összeforgatjuk, még mindig vigyázzunk, hogy össze ne törjük a burgonyát.

Lefedve a hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek.

Szerintem elronthatatlan, de ha mégsem lenne ízlésünknek megfelelő, akkor még mindig lehet valami más köretet kitalálni mire megérkeznek a vendégek.

Készítsünk hozzá fasírtot! Lehet egyben, őzgerinc formában, de nálunk a kis golyók a nyerők. Ez utóbbit úgy készítem, hogy kis pogácsaszaggatóval egyforma darabokat szaggatok a masszából. A sütőlapra szilikon lapot helyezek, de a sütőpapír is megfelelő, egy szilikon ecsettel beolajozom, majd rásorakoztatom a fasírt pogácsákat. A tetejüket is bekenem vékonyan olajjal, majd mehet is be a sütőbe.

Hozzávalók:

60 dkg darálthús sertés vagy szárnyas is lehet

1 tojás

fokhagyma

só, bors, piros paprika, őrölt kömény

zsemlemorzsa

A darálthúst egy nagyobb tálba teszem, középebe kis mélyedést csinállok, amibe beleütöm a tojást. Belereszelem a fokhagymát, beleteszem a fűszereket. Ez is ízlés kérdése, van, aki nem tesz bele őrölt köményt, így ez elhagyható. Nem a klasszikus módon, áztatott kenyérral készítem, hanem teszek bele egy maréknyi zsemlemorzszát, majd alaposan összekavarom a masszát, majd a férjemmel megkóstoltatom.

-Mondom, hogy nem vagyok konyhatündér, a nyers hús megkóstolásának gondolatától is kiráz a hideg.

Amennyiben kell, még fűszerezem, ha nem akkor vagy hengert formálok és a kiolajozott őzgerincbe teszem, vagy a fentebb említett módon a pogácsaszaggatóval készítem a kis golyókat, vagyis inkább korongokat.

Dédanyám túrógombóca

Ezt a desszertet a dédanyámtól örököltem édesanyám közbenjárásával. A leves után kitűnő második fogásként is gyakran elkészítem, de desszertként sem vallunk szégyent vele.

Hozzávalók:

50 dkg tehéntúró

2 tojás

2 evőkanál búzadara

4 evőkanál liszt

pici só, olaj

prézli, cukor

Egy mély tálkába felütöm, majd felveszem a tojásokat. Beleteszem a túró, rászórom a búzadarát és a lisztet, a picit sót. Tisztára mosott kézzel összegyúrom ezt a masszát.

Pihenni hagyom, amíg felkészítem a vizet egy nagyobb fazékban. Sót, és picit olajat teszek a vízbe. Azt mondják, hogy nem szükséges, de a megszokás nagyúr. Dédanyám így csinálta és kész!

A masszából vizes kézzel, ez fontos, golyókat formálok. Ha ragaszkodunk az egyformasághoz, akkor itt is bevethetjük a pogácsaszaggatót, csak vizezzük be azt is.

Mielőtt kifőzném, elkészítem a pirított prézlit. Egy nagy serpenyőt kiolajozok, éppen csak ecsettel egy kicsit, ne álljon benne az olaj. Folyamatos kevergetés mellett a prézlit illatosra pirítom. Nem tudok időt írni, mert függ a mennyiségtől és a gázláng nagyságától.

Ennek valóban finom illata van, érdemes egyszer kikísérletezni, aztán már menni fog!

A tűzről levéve tehetjük a prézlibe az ízlés szerinti cukrot vagy a kristályos édesítőszert. Magába a gombócba nem kell cukrot tenni! Nagyon fontos, hogy a víz forrásban legyen, amikor beletesszük a gombócokat!

Fakanállal néha óvatosan megkavargatjuk. Ha a gombócok feljönnek a víz tetejére, akkor még két-három percig főzzük, majd szűrővel, vagy lyukas szedőkanállal kiszedegetjük a túrógombócokat, és beleforgatjuk a prézlibe.

Érdemes nagyobb fazékban végezni a gombócok kifőzését. Ha nincs rá mód, akkor inkább több kis adagban főzzük ki a gombócokat. A recept azért is briliáns, mert könnyen készíthető fél adag is.

Azt szeretem, ha a gombócok picikék, olyan ropogós nagy szemű cseresznye nagyságúak. Ilyen méretben a negyed kg-ból is 20-21 gombóc készíthető.

Ínyencek cukros tejföllel, gyümölcslekvárral, gyümölcsös joghurttal is tálalhatják, de magában is nagyon finom.

Jó étvágyat hozzá!

Dr. Flamich Mária konyhájából

Boci szelet

Nagyon finom, egyszerű és szép is.

Készíthetjük fehér liszttel és cukorral, én mostanában nádcukrot és teljes kiőrlésű lisztet használok.

Hozzávalók a tésztához:

3 egész tojás

2 csésze liszt (rizs, tönköly és zablisztet használok vegyesen.)

1 csésze cukor (nád, barna vagy fehér)

2 evőkanál kakaópor

1 csésze natúr joghurt

1 csomag sütőpor (helyettesíthetjük egy teáskanál szódadikarbónával)

pici só

Hozzávalók a túrókrémhez:

45 dkg túró

1 tojás

2 evőkanál aprószemű zabpehely

1 evőkanál cukor (nád, barna, vagy fehér)

friss vagy fagyasztott gyümölcs ízlés szerint

Elkészítés:

A lisztet, cukrot, kakaót, sütőport/szódadikarbónát és a sót összekeverjük egy tálban.

Hozzáadjuk a joghurtot és a tojásokat, majd habverővel az egészet simára keverjük.

Állni hagyjuk, amíg elkészítjük a túrókrémet.

A túrót a cukorral és a zabpehellyel simára keverjük.

Sütőpapírral kibélelt tortaformába öntjük a sötét, kakaós tésztát, majd a szép, fehér túrókrémet fagyis kanállal beleszaggatjuk, hogy a boci igazán foltos legyen. Rászórjuk a gyümölcsöt. Málnával a legfinomabb! A tetejét cukorral meghintjük.

Előmelegített sütőben 180 fokon 45-50 percig sütjük, majd 3-4 percre bekapcsoljuk a légkeverést, hogy a cukor karamelizálódjon a süti tetején.

Tűpróbával ellenőrizzük, elkészült-e.

A formából kivéve, rácsra helyezve hűtsük, hogy ne legyen tapadós az alja.

Jó étvágyat mindenkinek!

Kovács Judit konyhájából

Sajtos kosárcák

A pogácsasütés nem ördögösség, tuti recept mégsem létezik. Ahány ház, annyi szokás, ahány háziasszony, annyi fajta elkészítési módja van ennek a tésztafélének. Lehet leveles, kelesztett, csak gyúrt vagy kevert. Ízesíthető tejföllel, töpörtyűvel, sajttal, hájjal, vajjal, zöldfűszerekkel stb., ezek variálása, kipróbálása csak fantázia kérdése.

A lentebb olvasható harapnivaló ötlete kettőezer-húsz szilveszterén született meg, ugyanis szeretem a pogácsát, imádom a sajtot és a sajtkrémet, valamint kedvelem a különleges és mutatós megoldásokat. A kosárkák édes változatát (csokis kosárkák) számtalan alkalommal megsütöttem már, a sós verziójával csak később próbálkoztam.

Elkészítéséhez begyúrt pogácsára, sok sajtra, sajtkrémre, kosárka formákra, egy nagyobb pogácsaszaggatóra és csak egy picit kézügyességre van szükség.

Hozzávalók a tésztához:

30 dkg liszt

20 dkg margarin/vaj

1 tojás

1 csipet só

25 g tömlős natúr krémsajt

Hozzávalók a sajtkrémhez:

2 dl tej

2 ek. liszt

2 tojás sárgája

10 dkg margarin/vaj

csipet só/ ízlés szerint

25 g tömlős natúr krémsajt

10 dkg reszelt sajt

+ 5-10 dkg reszelt sajt a tetejére

Elkészítés:

Először a krémet készítjük el, mert ki kell hűlnie. A tejet a liszttel sűrűre főzzük. A tűzről levéve hozzákavarjuk a tojások sárgáját, majd a vaját és a sajtkrémet. Simává, krémessé keverjük. A tészta hozzávalóit alaposan összedolgozzuk, és kibéleljük vele a kosárkákat /nem kell vastagon/, majd 180 fokos előmelegített sütőben világosra sütjük.

Kb. 15-18 perc sütőtől függően. A kosárból kiszedve kihűtjük. A közben kihűlt krémbe belekeverjük a reszelt sajtot, és megtöltjük a kosárkákat. Tetejét reszelt sajttal szórjuk meg.

Püspökkenyér

Tudtad, hogy a maradék tojásfehérjéből fantasztikus püspökkenyér készíthető? Próbáld ki te is ezt az igazi aszalt gyümölcsben gazdag, illatos, íncsiklandozó süteményt! Sokaknál karácsonykor kerül csak az asztalra, pedig néhány hozzávalóból bármikor gyorsan összeállítható a tésztája.

Gyűjtsd össze hozzá fagyasztódban a megmaradt tojásfehérjéket, szerezd be a boltból az aszalványokat, készítsd elő a mérleget és a habverőt! Továbbá légy kreatív és bátor, mert az a sütéshez elengedhetetlen!

Hozzávalók:

7 db tojásfehérje

120 g porcukor

120 g búza finomliszt

100 g mazsola

200 g vegyes aszalt gyümölcs (például szilva, barack, áfonya, papaya)

1 citrom vagy narancs héja, vagy lehet fele-fele arányban is, ízlésed szerint

ízlés szerint 2 ek zúzott mandula, vagy darált dió, mogyoró

a püspökkenyérforma kenéséhez vaj és liszt

Vágjunk bele, a recept elkészítésébe:

1. Aprítsuk fel az aszalt gyümölcsöket, hogy a darabok ne legyenek nagyobbak a mazsoláknál, majd adjuk hozzájuk a zúzott csonthéjasokat. Használhatsz hozzá aprító gépet, de én éles késsel, deszkán szoktam darabolni, mert szeretem a kézi megoldásokat.

2. Egy tálban verjük fel kemény habbá a tojásfehérjéket, a porcukrot is hozzáadagolva.

3. Ezután keverőlapáttal óvatosan forgassuk hozzá a lisztet, végül az aszalt gyümölcsöket is.

4. Vajazzuk ki a püspökkenyérforma oldalait, hintsük meg egy kevés liszttel, majd öntsük bele a püspökkenyér masszáját, egyengessük el benne.

5. 170 fokra előmelegített sütőben süssük készre 40 perc alatt. Túpróbával ellenőrizheted a tésztát, hogy átsült-e.

6. Amikor kész, hagyjuk a sütőformában kihűlni, majd egyszerűen borítsuk ki. Porcukorral meghintve tálaljuk.

7. Már csak a finomság elfogyasztása van hátra, amihez jó étvágyat kívánok!

Lebczelterné Veiland Orsolya konyhájából

Családom kedvenc nyalánkságai

Kolbásztorta (férjem kedvence)

Hozzávalók:

20 dkg liszt, 2 dl tej, 3 tojás, 1 csomag sütőpor, 1-2 kanál tejföl vagy krémsajt, só és bors ízlés szerint, 20 dkg füstölt kolbász, 20 dkg reszelhető sajt.

Elkészítés:

1. A füstölt kolbászt felkockázzuk, a sajtot lereszeljük.
2. A sütőt előmelegítjük 180 fokra.
3. A tojásokat egy nagyobb, mély tálba feltörjük, és elkeverjük. Hozzáadjuk a tejfölt vagy a krémsajtot, majd belekeverjük a sütőporral elkevert lisztet. Végül a masszát hígítjuk a 2 dl tejjel, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.
3. A tésztába belekeverjük a reszelt sajtot, majd a kolbászt is.
4. Az egészet sütőpapírral kibélelt 24-26 cm-es tortaformába öntjük, és a sütőben 20-25 percig sütjük.

Kiváló sör- vagy borkorcsolya, de tálalhatjuk leves után második fogásként is. A kolbász helyett készíthetjük azonos mennyiségű párolt zöldséggel is.

Zselés-meggyes süti (Orsi lányom kedvence)

Hozzávalók a tésztához:

10 dkg margarin, 1 db tojás, 1 csipet sütőpor, 20 dkg finomliszt, 8 dkg cukor

Hozzávalók a töltelékhez:

25 dkg magozott meggy (befőtt is jó), 350 g tejföl, 3 ek cukor, 3 dl tej, 1 csomag vaníliás pudingpor

A tetejére:

2 csomag tortazselé

0.5 l meggylé (befőtt leve)

Elkészítés:

1. A lisztet elkeverjük a sütőporral, hozzáadjuk a cukrot, tojást, margarint, majd sima tésztává gyúrjuk. Az így kapott linzertésztát fél órát a hűtőben pihentetjük.
2. A tésztát 20x30 cm méretű kikent, vagy sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, és kb. 1 cm vastagra a kezünkkel szétnyomkodjuk.
3. A 3 dl tejet kikeverjük a 3 kanál cukorral és a vaníliás pudinggal, majd megfőzzük, és még forrón hozzáadjuk a tejfölt, alaposan elkeverjük, és ráöntjük a tésztára.
4. A pudingos rétegen elosztjuk a meggyet, és előmelegített sütőben 175 fokon 25 percig sütjük.
5. Amíg sül, egy lábosban összekeverjük a tortazselét és a meggylevet/befőttlevet, összemelegítjük, de nem forraljuk.
6. Amikor a sütemény megsült, kivesszük, és a még forró süteményt leöntjük a tortazseléből és meggyléből kikevert öntettel.

7. Kihűlés után néhány órára hűtőbe tesszük, és csak ezután tálaljuk.

Készíthetjük más gyümölccsel is, pl. barack konzervvel. Ha friss gyümölcsből, vagy olyan befőttből/konzervből készítjük, aminek a leve kevésbé jellegzetes ízű (pl. ananász konzerv), a zselés öntethez érdemes azonos ízű gyümölcslevet használni.

A hozzávalókat másfélszeresre növelve 26 cm-es tortaformában is elkészíthetjük, így mutatós tortát kapunk.

Grincs (Nóri lányom kedvence)

Ez a süti az interneten Shreck-szelet néven fut, de mivel éppen akkor készítettük el először karácsonyra, amikor a moziban a Grincs című filmet adták, és mindkét filmben a főszereplő zöld, nálunk ez lett a neve.

Hozzávalók:

50 dkg darált háztartási keksz, 20 dkg porcukor, 25 dkg margarin, 2 dl tej, 2 evőkanál kakaópor (nem az instant!), 1 mandula aroma, fél rumaroma; a tetejére egy tábla étcsoki és 2 evőkanál étolaj.

A süti egy barna és egy zöld rétegből áll, tetején csokimázzal.

Elkészítés:

1. Először a kakaós réteget készítjük el

25 dkg darált kekszet mély tálba öntünk, hozzáadunk 10 dkg porcukrot és 2 evőkanál kakaót. Egy kisebb, mély tálban mikrohullámú sütőben összemelegítünk 1 dl tejet és a margarin felét. Beleöntjük a fél üveg rumaromát, és alaposan összekeverjük

a darált keksszel. Vékonyan kikent 20x30 cm-es tepsibe nyomkodjuk az elkészült masszát, a tetejét egyenletesre simítjuk.

2. Következik a zöld réteg

A maradék kekszet összekeverjük a maradék porcukorral. A mikróban összemelegítjük a maradék tejet és margarint, majd beleöntünk 1 üveg mandula aromát. Jól összegyúrjuk, és a tepsiben a barna masszára simítjuk.

3. Már csak a csokimáz van hátra

Egy kisebb, mély tálba öntjük a 2 kanál olajat, és beletördeljük az étcsoki háromnegyedét. Alacsonyabb fokozaton, gyakran megkeverve mikróban összemelegítjük. Vigyázzunk, mert ha túlhevítjük, a csoki megég. Ha a csoki már felolvadt, beletördeljük a maradékot is, és jól elkeverjük, azonnal a süteményre kenjük.

A sütit kihűlés után hűtőben tároljuk. Szeleteléskor kis kockákra vágjuk, a kockák tetejét szoktuk díszíteni úgy, hogy a csokimázba apró, különböző formájú szaggatókkal mintát nyomunk.

Jó étvágyat!

Dr. Lukács Réka konyhájából

Réka tonhalas salátája

A recept saját találmány. Bár nem kizárt, hogy fellelhető hasonló az interneten, ez ugyanakkor csak a véletlen műve.

Ez a saláta egy tál ételként, de köretként úgyszintén megállja a helyét. Egyszerű, gyorsan elkészíthető, és eddig mindig azonnal elfogyott mindenhol.

Hozzávalók 4 személyre:

4 darab alma, inkább édes fajta, nem kásás (pl.: pink lady, fuji)

1 közepes (40 deka körüli) kukoricakonzerv

1 nagy dobozos vagy két kicsi tonhalkonzerv növényi olajban

1 kígyóuborka (elhagyható, a képen nincs a salátában, mert korábban elfogyott, de különlegesebbé teszi)

Díszítésnek egy hat darabba vágott citromot és friss levendulát használtam.

A citrom igény szerint a salátára csavarható, mely édes-savanyú ízhatást ad.

Elkészítés módja:

Az alma csutkáját kivágom, majd héjastul kis kockákra vágom. Az uborkát úgyszintén kockázom. Én hosszába négybe vágom, majd a negyedeket darabolom tovább. A kukoricakonzerv levét leöntöm szűrő segítségével, majd átmosom a kukoricaszemeket, hogy a konzerv leve ne kerüljön a salátába. Megvárom, míg lecsöpögnek a kukoricaszemek. A felkockázott almát, uborkát, a kukoricát egy nagy tálba rakom. Felbontom a tonhalkonzervet, ha jó minőségű olíva olajjal van eltéve, az egészet ráöntöm a zöldségekre. Ha repceolajos a konzerv, akkor az olajat leöntöm, olaj nélkül teszem a tonhalat a salátára, utána rakok rá kis olíva olajat. Fűszerezem fehér borssal. Az egészet összekeverem, és már fogyasztható is.

Réka gesztenyegolyója

Saját találmány, bár rengeteg sütés nélküli golyó receptje kering az interneten.

Hozzávalók a masszához:

1 csomag mélyhűtött gesztenyemassza (én ha tehetem, hozzáadott cukor nélkül használok)

zabpehelyliszt (ha nincs otthon, akkor zabpehely, melyet elektromos darálóval lisztté lehet darálni: nem volt otthon zabpehelylisztem, úgyhogy megdaráltam a zabpehelyt elektromos darálóval)

rum vagy rumaroma ízlés szerint

kb. egy deci kókuszszsír

rizstej, kókusztej, ezek hiányában víz

kókuszvirágcukor, agavészirup vagy méz, esetleg egyéb egészséges édesítő ízlés szerint (Az eritritet nem ajánlom, mert nem oldódik fel tapasztalataim szerint, és morcog az ember foga alatt.)

A beleforgatáshoz:

étcsokoládé reszelék (vagy legalább 70%-os kakaótartalmú táblás csokoládé elektromos darálón megdarálva)

kókuszreszelék esetleg aki ezeket nem kedveli eritrit is szóba jöhet ilyen célra vízben való oldódási képtelensége okán a morcogós mellékhatással.

Ahogy én készítem:

Lereszeljük a felengedett, szobahőmérsékletű gesztenyemasszát, majd hozzáadjuk a zabpehelylisztet, melyet tetszés szerint édesítünk. Nagyjából ugyanannyi liszt szükséges, mint amennyi gesztenyemasszát használunk súly tekintetében, de ez változhat attól függően, mennyi kókusztejet, kókuszszsírt, rumot, és milyen fajta édesítőt használunk. Mi a kókuszvirágcukrot szeretjük a legjobban a jellegzetesen karamelles ízhatása miatt.

Teszünk hozzá kb. egy deci kókuszszsírt. Ha vizet használunk, akkor több kell belőle, ha növényi tejet, akkor kevesebb is elég. A

növényi tejből annyit adunk hozzá, amennyit felvesz a tészta. Nem túl kemény, jól formázható masszát kell kapnunk. Nyugodtan kóstolgathatjuk, ha úgy gondoljuk, hiányzik belőle valami, átgyúrhatjuk. Ha az állagával vagyunk elégedetlenek az első golyó formázásakor, úgyszintén. Ha puha, zabpehelylisztet kell adni hozzá, ha kemény, folyadékot, ha törik, kókuszszírt vagy egyéb zsiradékot. Vegán vaját, tisztított vaját, teavaját, amit szeretnénk.

A masszából golyókat formázunk, és csokoládéreszelékbe, kókuszreszelékbe forgatjuk őket. Cukorbeteg családi barát szerint az eritrit a legalkalmasabb erre a célra, ahogy a massa ízesítésére is, a fog alatti morcogós mellékhatás ellenére. Tény, hogy az eritrit ráragad a golyókra, nem oldódik, azok nagyon dekoratívak lesznek, és nem ragadnak össze, hova tovább cukorbetegeknek ideálisak.

Én inkább csokireszelékbe forgatom őket. Ha nincsen csokireszelékünk, elektromos darálón a táblás csokoládét könnyedén le lehet darálni. Az eritritet meghagyom a családi barát számára.

Réka gombafasírtja

A recept saját alkotás, bár nincs kizárva, hasonló fellelhető az interneten, hiszen másnak is eszébe juthatott, ami nekem. Az ötletet az adta, mikor egy könyvben azt olvastam, az ételek elkészítésének lelke a fűszerezés. Ha a fűszereket megfelelően használjuk, készíthető olyan étel, mely megdöbbenően hasonlít a hússal készült változatra. Ez a fasírt ilyen találmány. Észrevehetetlen még a kamasz fiam szerint is, hogy gombából készült, és nem húsból – kinézet és ízhatás tekintetében egyaránt.

Hozzávalók:

csiperke gomba (friss, lehet fehér vagy barna)

kis szemű zabpehely

arany fácán sűrített paradicsomkonzerv (elhagyható, de jellegzetesen finom ízt ad neki)

kókuszszír

őrölt édes piros fűszerpaprika

fokhagyma ízlés szerint

só, bors

Nem írtam mennyiségeket, melynek az az egyszerű oka, hogy a főzés tekintetében a textúrák állaga után tájékozódom sok esetben. Ez jobban orientál, mint a mennyiségek szigorú méregetése. A gombafasírt esetében ez különösen így van, mivel a gomba víztartalma változó attól függően, mennyire friss éppen.

Elkészítés módja:

A gombafejeket megmosom, majd lereszelem azon a reszelőn, mely nagyobb lukú, nálunk tökreszelőnek szokták hívni. Hozzáadom a fűszereket. A sót, az összenyomott fokhagymát, a borsot, az őrölt piros fűszerpaprikát ízlés szerint, majd összekeverem. Hagyom kicsit állni, a sótól a gomba fog kis levét engedni. Hozzáadom a sűrített paradicsomot, amit akár el is hagyhatok, de szerintem finomabb vele. Teszek bele pár kanál kókuszszírt, és hozzáadom a kis szemű zabpehelyt. A gomba és a zabpehely aránya súlyra nagyjából 1:1. Ha használok sűrített paradicsomot, akkor a zabpehely több. Összekeverem a hozzávalókat. A zabpehelynek fel kell szívnia a gomba összes levét, és minden nedvességet, hova tovább egy keményebb, ám még formázható anyagot kell kapnom végeredményként. A gomba sütéskor további levét enged, úgyhogy a végeredmény belseje puhább lesz, mint a jelenlegi anyagom. Ha kevés a zabpehely, és nem elég kemény a massa, sütéskor a fasírtok elveszítve

formájukat szétfolyhatnak! Ha túl sok a zabpehely, a zabpehely kemény marad, és nem alkot fasírt szerű állagot! A leírás bonyolultnak hangzik, pedig nem az, az arányok egyszerűen kikísérletezhetők.

Veszek egy tepsit, melyet sütőpapírral bélelek, a sütőpapírt pedig kókuszszírral kenem meg, hogy a fasírtjaim ne ragadjanak le.

A masszát megkóstolom, hogy megfelelő-e a fűszerezés. Ezt nyugodtan megtehetem, mert a tészta sem tojást, sem húst nem tartalmaz. A kóstolgatás jelen esetben semmiféle egészségügyi veszéllyel nem jár. Ha úgy gondolom, hiányzik még valami, azt belekeverem. Néha teszek a masszába zöldbűszereket, bazsalikomot, lestyánt, oregánót, melyek különlegesebb ízhatást adnak a fasírtnak. A kész masszából kókuszszíros kézzel kis golyókat formázok. A sütőpapírra helyezem őket. Ha úgy érzem, a kezemtől nem lettek elég zsírosak, megkenem őket kókuszszírral. Mivel valószínű, hogy kicsit változik az alakjuk a sütés folyamán, laposabbak és nagyobb kiterjedésűek lesznek, távolabb helyezem őket egymástól, hogy ne süljenek össze. 200 fokon ropogósra sütöm őket. Kezdetben légkeverést és alsó felső sütést használok, majd ha van, a végén meg grillezem a fasírtokat, hogy még ropogósabbak legyenek.

Én új krumplival tálaltam, melyet először megfőztem, majd megpucoltam, és kis kókuszszírral bekenve kicsit megropogósítottam a sütőben. De bármilyen gabona finom hozzá. A végeredmény összetéveszthető módon hasonlít egy húsból készült fasírtra. Azt, hogy gombából készül, pedig egyáltalán nem lehet megállapítani, úgyhogy azoknak is ajánlható, akik nem szeretik a gombát. Az sem érezhető, hogy zabpehelyt használtunk hozzá, ha jól dolgoztunk, a kész fasírtok állaga meglepően hasonlít a hagyományos zsemelével, hússal, tojással készült társához.

Mátyás Zoltánné konyhájából

Bács-Kiskun megyében, Tompán élek. Férjem és két gyermekem van. Látási állapotom: aliglátó. Gyógypedagógiai asszisztensként nyílt munkaerőpiacon dolgozom. Szeretek sütni-főzni. Kreativitásomat a konyhában is kamatoztatom. Minden nap 4 felnőtt emberre főzök. Rengeteg zöldségféléből készült ételt teszek a családi asztalra.

Gyakran hangoztatom a szeretteimnek: „Sok zöldséget némi hússal körítve.”

Igyekszem megfelelő mennyiségű és minőségű táplálékkal ellátni a férjemet és a gyerekeimet.

Mottóm: mert az anya táplál.

Beszélő konyhai mérleg híján a családtagok nyújtanak segítséget nekem. Így a szemléletformálás és a jógyakorlat is megvalósul otthonunkban.

Édesburgonyás spárgatök zöld leveles-sajtos-húsos vagdalttal körítve, porcsinnal és paradicsommal díszítve

Hozzávalók az édesburgonyás spárgatökhöz:

1 közepes zsenge spárgatök

1 nagyobb édesburgonya

só ízlés szerint.

Zöld leveles-sajtos-húsos vagdalt:

1 nagy tál vegyes zöld levél (laboda, mángold, káposzta, cékla, fokhagyma, vöröshagyma, tárkony, csalán, oregánó)

8 evőkanál zabpehely őrölve

1 tojás

só

20 dkg mozzarella

10 dkg feta

1 natúr tömlős sajt

50 dkg darált sertéshús

2 szelet száraz kenyér

őrölt pirospaprika

3 gerezd fokhagyma

1 tojás

só

Díszítés:

1 marék porcsin (fiatal hajtás)

2 paradicsom

Elkészítés:

Édesburgonyás spárgatök elkészítése:

A tököt megmosom, hosszában félbe vágom. A puha, magvas részeket kikaparom. Linzerszűrővel virág formájú darabokat szúrok ki a tökhúsból. Mérsékelten besózom. Állni hagyom. Meghámozom az édesburgonyát, felkarikázom. Sütőlemezre halmozom a tököt és a batátát is. 180 fokon 30 perc alatt megsütöm a sütőben a zöldségeket. Sem víz, sem zsiradék nem szükséges hozzá.

Vagdalt elkészítése:

A leveleket alaposan megmosom, és nagyon apróra feldarabolom. Hozzáteszem az őrölt zabpelyhet, a tojást, a sót és összedolgozom. A sajtos részhez a mozzarella-t apró darabokra vágom, a fetát szétmorzsolom. A tömlős sajttal homogén állagúra keverem a masszát. A húsos részhez összekeverem az alapanyagokat, jól összegyúrom. Egy 35 cmx10 cm-es formát kibélelek sütőpapírral. A sütőforma aljára és az oldalára tapasztom vékonyan a húsos réteget. A zöld réteget rásimítom a húsos részre. A sajtos masszát belenyomkodom a vagdalt középső részébe. A vagdalt tetejét vékony húsréteggel fedem. 180 fokon 60 percig sütöm a sütőben. Majd sütőlemezre borítom, és 10 perc alatt pirosra sütöm a tetejét. Ízlésesen elhelyezem a tányéron az ételt, és díszítem.

A porcsint rendszeresen fogyasztja a családom. Nagyon egészséges.

A zöldségfélét és a vagdaltot 2 tepsiben egyszerre sütöm az idő- és energiavesztés elkerülése miatt.

Jó étvágyat!

Vénusz tekercs

(Kókuszhabos-szőlőlekváros piskótatekercs)

Amikor a család édességre vágyik, akkor egy nagyon gyorsan elkészíthető, mutatós, különleges ízharmóniájú süttel lepem meg őket.

Hozzávalók a piskótához:

6 tojás szétválasztva

6 evőkanál liszt

6 csapott evőkanál cukor

fél csomag sütőpor

egy csipet só

Töltelék:

szőlőlekvár

A Vénusz magnélküli, vegyszermentes csemegeszőlőnkből a férjem főzi a hozzáadott cukor nélküli, pektinnel sűrített lekvárt. A gyömbéres ivóleveket és a kompótokat is ezzel édesítjük.

2 dl Hulala tejszín

20 dkg kókuszreszelék

2 evőkanál porcukor

Elkészítés:

A piskótatésztát a szokásos módon elkészítem. Sütőlemezen megsütöm. Tiszta konyharuha segítségével feltekerem, és hagyom kihűlni.

Töltelék:

Gépi habverővel a hideg Hulalát porcukorral kemény habbá verem. Beleszórom a kókuszreszeléket, és összekeverem. A piskótát megkenem a szőlőlekvárral, és ráigazítom a kókuszos habot. Óvatosan feltekerem. A süti tetejét lekvárral és kókuszreszeléssel díszítem.

Isteni íz kombináció!

A töltelék egyedi, saját találmány.

Jó étvágyat!

Kovászos görögdinnye tzatzikiasan

A sérült vagy kevésbé édes görögdinnyét így szoktam felhasználni.

Hozzávalók:

görögdinnye

só

kapor

víz

joghurt

Elkészítés: A görögdinnyét meghámozom és hosszában vékonyabb szeletekre feldarabolom. Kaporral, sóval ízesített vízben egy nagy üvegben 3 nap alatt hagyom megkovászolódni egyenletesen meleg hőmérsékleten a dinnyeszeleteket. A kovászos görögdinnyét apró darabkákra vágom. Joghurtot keverek hozzá. Hűtve az igazi!

Az emésztésre gyakorolt jótékony hatása szinte felülmúlhatatlan.

Jó étvágyat!