

Jaskó Tamás

EGYSZERŰ ÉTELEI



Watford
2014

Szakmai tanácsadó: Jaskó Irén

Copyright © 2008-2014 Jaskó Tamás
Minden jog fenntartva. All rights reserved.

∇
Hires Fog 3

4., bővített kiadás

Printed in England
by Jasko & Jasko, Watford WD17 4LN

Tartalom

LEVESEK.....	8
Zöldségleves	8
Frankfurti leves	8
Indiai leves.....	9
Tarhonyaleves.....	9
Tojásleves	9
Tarkabableves	10
Fejtett bab leves	11
Gombaleves	11
Krumplileves.....	12
Petrezselymes krumplileves.....	12
Köszegi Zsuzsika batáta levese	13
Paradicsomleves	13
Csirkehúsleves	14
Gulyásleves.....	14
SALÁTÁK és ELŐÉTELEK	15
Avocado lazaccal	15
Görög babsaláta	15
Reszelt saláta	16
FŐZELÉKEK	16
Párolt káposzta.....	16
Rakott karfiol	16
Sajtos karfiol	17
Karfiol prézslivel lerakva	18
Lecsó.....	18
Curry (indiai fűszeres főzelék)	19
Indiai zöldséges táska (samosa) és hagyma-gombóc (bhati)	20
Paradicsomos lencse hagymás tésztával	20
Lencse bundáskenyérrel.....	21
Bundáskenyér	21
Padlizsán	21
Batáta (sweet potato)	22

Kobaktök	22
Batáta (sweet potato) püré.....	23
Mexikói pitta	23
Sült répa és (sautéed) krumpli	24
KRUMPLI, RIZS, FŐTT TÉSZTA	24
Krumplifőzelék.....	24
Héjában sült krumpli	25
Paprikás krumpli.....	25
Paradicsomos krumpli	25
Sós vízben főtt krumpli	26
Petrezselymes újkrumpli	26
Tárkonyos-kapros újkrumpli	26
Párolt lila krumpli.....	27
Rakott krumpli.....	27
Krumplipüré	27
Főtt rizs.....	28
Rizibizi	28
Spaghetti alla milanese	29
Milánói spagetti Márta szerint.....	29
Sajtos makaróni	30
Ricottával rakott tészta	30
Ricottával rakott tészta	31
Túrós metélt.....	31
Mákos metélt	32
Diós metélt	32
Lekváros tészta	33
Galuska.....	33
Angol galuska (dumplings)	33
Pizza	34
GOMBA, TOJÁS, HAL ÉTELEK.....	35
Gombás rizs.....	35
Gombapaprikás.....	35
Gombafejek rántva	36

Gomba tojással.....	36
Hamis vesevelő	37
Sültkrumpli tükörtojással.....	37
Sültkrumpli	37
Tükörtojás	37
Tükörtojás angolszalonnával	38
Hagymás rántotta	38
Tejes rántotta	38
Keménytojás	39
Töltött tojás	39
Rákos rizottó	40
Kagylós rizottó.....	40
Tunás krokett	41
Halujjacsákák (fish fingers).....	41
Rántott rák (scampi)	42
Rántott hal.....	42
Paradicsomos lazac	42
Barackos lazac	43
Lazac Irén szerint.....	44
Citromos lazac bazsalikommal	44
Pisztráng bazsalikommal	44
Rákos lazac vajastésztában	45
Tőkehal vajban.....	46
HUSÉTELEK	46
Gombás csirke	46
Barackos csirke	47
Mustáros grill csirke	47
Csirkeragu (Becsinált)	47
Són sült csirke.....	48
Zöldséges csirke.....	49
Kínai csirke	49
Vajastésztával takart (csirke)hús	50
Rántott pulyka zöldborsóval	50

Rántott pulyka	50
Zöldborsó.....	51
Rántott csirke.....	51
Rántott szelet	52
Párolt hússzeletek	52
Reszelt csirkemáj Tamás szerint	53
Reszelt csirkemáj Irén módra	53
Májas rizottó.....	53
Sült sonka	54
Mustáros szelet	54
Virslis kukoricával	55
Párolt birkacomb	55
Haggis.....	56
Sült kolbász	56
Fasirt.....	56
Fasirt (darálthus) cipó.....	57
Tojással töltött fasirt.....	58
Töltött káposzta	58
Keema (darálhúsos curry)	59
Pörkölt	60
Hagymával párolt marha	60
CSEMEGÉK, ELŐÉTELEK.....	62
Avocado szóva	62
Avocado krém	62
Pattogatott kukorica.....	62
Paprikás pogácsa Christine módra	63
ÉDESSÉGEK, SÜTEMÉNYEK.....	63
Almamorzsa (Apple crumble).....	63
Bundásalma	64
Banana Split	65
Tejbegríz.....	65
Palacsinta.....	66
Hamis almásrétes.....	66

Félbarna kenyér	67
Magvas kenyér.....	67

LEVESEK

A következő ételek nem igényelnek sem alapos főznitudást, sem különleges hozzávalókat vagy felszerelést.

Zöldségleves

Hozzávalók:

4 sárgarépa

1-2 fehérrépa

1-2 krumpli

1-2 kanálnyi zöldborsó, kukorica, zöldbab vagy gomba

1 leveskocka

A sárgarépát meghámozzuk és karikára vágjuk, és a leveskockával főzni kezdjük. Hozzáadjuk a meghámozott, hosszában felvágott fehérrépát, majd a kockáráváágott krumplit. Izlés szerint (és ha van) zöldborsót, kukoricát, zöldbabot vagy gombát is adunk hozzá. Sóval, paprikával, tárkonnyal s esetleg kis kaporral fűszerezzük.

Husz percre főjön. Öt perccel a vége előtt tegyük bele egy csipet levestésztát.

Frankfurti leves

Hozzávalók:

2 pár virsli

4 sárgarépa

1-2 fehérrépa

1-2 krumpli

1-2 kanálnyi zöldborsó, kukorica, zöldbab vagy gomba

Ugy készül, mint a zöldségleves, de nem kell bele leveskocka, hanem öt perccel a főzés vége előtt beletesszük a kb. két cm-es darabokra vágott virslit.

Indiai leves

Ez tulajdonképpen zöldségleves keemával: 100 g darált húst kell bele főzni leveskocka helyett. A szokásos fűszereken kívül kell még bele curry por is.

Tarhonyaleves

Hozzávalók:

100 g tarhonya

0.5 kg krumpli

1 kanál olaj

késhegynyi paprika

A tarhonyát a lábosban az olajjal összekeverjük, és megbarnítjuk. A meghámozott krumplit kockára vágva hozzáadjuk, addig forgatjuk (=kavarjuk) amíg kissé fényesebbé válik. Hozzáadjuk a paprikát, és feleresztjük vízzel. 15 percig főzzük.

Tojásleves

Hozzávalók:

2 tojás

babérlevél

paprika
1 kanál liszt
1 kanál olaj

A lisztből és olajból rántást készítünk. Mielőtt vízzel feleresztjük, egy kiskanál piros paprikát adunk hozzá. Két babérlevelet szórunk bele, felforraljuk. Belekeverjük a tojásokat, ha újból felforrt, kislángon még 5-10 percig főzzük.

Tarkabableves

Hozzávalók:

250 g szárazbab
1 nagy sárgarépa
1 huskocka (stock cube)
zeller, paprika, só
levestésza

A babot előző nap beáztatjuk. A vizet leöntjük a babról. A babot feltesszük főni annyi vízzel, hogy jól ellepje. Hozzáadjuk a vékony karikára vágott sárgarépát, és a leveskockát. Zellerrel, paprikával, sóval izesítjük.

Forrástól kb. 40 percig főzzük, hogy a bab puha legyen. A végefelé, 30-35 perc főzés után egy csipetnyi csipetkét, vagy más levestésztát adunk hozzá. Időnként meg kell keverni. Ha elfőtte volna a vizét, forró vizet kell hozzá adni. Tálaláskor tányéronként egy kanál joghurt vagy tejföl adható hozzá.

Feltétként lehet kolbászt, vagy sonkát belefőzni, vagy külön sütni hozzá tükörtojást.

Fejtett bab leves

Hozzávalók:

150 g fejttett bab (ez kb. 500 g fejteni való)
1-2 sárgarépa
1 huskocka (stock cube)
1 evőkanál liszt
2 evőkanál joghurt
só

A babot kifejtjük, annyi forró vízbe tesszük főni, hogy jól ellepje. Hozzáadjuk a vékony karikára vágott sárgarépát, és a leveskockát. Megsózzuk.

Kb. 20 percig főzzük, hogy a bab puha legyen. A végefelé behabarjuk: a joghurtot és lisztet összekeverjük egy csészében, a leves levével higitjuk, és kis szitán átpasszírozzuk, hogy göbmentes legyen.

Gombaleves

Hozzávalók:

500 g gomba
1 fél vöröshagyma
1 evőkanál liszt
1 kávéskanál édespaprika
petrezselyem, só, bors
2 evőkanál tejföl vagy joghurt
csipetke (kiskockás levestészta)

A gombát megmossuk, apróra vágjuk. Az apróra vágott hagymát kevés olajban üvegesre piritjuk. Hozzáadjuk a gombát, majd a lisztet, és a paprikát, mindegyik alkalommal megforgatjuk az olajban.

Vízzel feleresztjük, sóval, borssal ízesítjük. Hozzáadjuk az apróra vágott petrezselymet. Negyedórát főjön, pár perccel a vége előtt dobjuk bele a csipetkét. A tejfölt csak a legvégén keverjük hozzá.

Krumplileves

Hozzávalók:

½ kg krumpli
1 hagyma
1 kanál olaj
só
paprika

A vöröshagymát apróra vágjuk és a lábosban egy kanál olajjal üvegesre piritjuk. A krumplit meghámozzuk és kockára vágjuk.

Hozzáadjuk a hagymához, és hagyjuk egy egész picit pirulni, amíg a színe megváltozik. Vízzel feleresztjük, sót és paprikát adunk hozzá. Forrástól 15 percig főzzük.

Petrezselymes krumplileves

Hozzávalók:

½ kg krumpli
1 kanál olaj

1 csipet petrezselyem
só
paprika

A krumplit meghámozzuk és kockára vágjuk. Egy kanál olajban hagyjuk egy egész picit pirulni, amíg a színe megváltozik. Vízrel feleresztjük, petrezselymet, sót és paprikát adunk hozzá. Forrástól 15 percig főzzük.

Köszegi Zsuzsika batáta leve

Hozzávalók:

2 batáta
1 sárgarépa
1 fej hagyma
zucchini
virsli
leveskocka
olaj, só, oregano

A batátát és sárgarépát meghámozzuk, karikákra vágjuk. Egy kanál olajban picit megpirítjuk, feleresztjük vízzel. Beletesszük a hagymát (egészben), a zucchini-t és virsli-t. Esetleg leveskockát is teszünk bele, különösen, ha nincs virsli. Sóval, oreganóval izesítjük. Addig kell főzni, míg a sárgarépa puha lesz.

Paradicsomleves

Hozzávalók:

100 g paradicsompüré
levestészta
babérlevél, só, bors, oregano, esetleg tarragon is

1 kávéskanál cukor

A paradicsompürét azonos mennyiségű (egy deci) vízzel kis lábosban forrásig keverjük, babérlevéllel, esetleg kevés sóval, borssal, cukorral stb. ízesítjük. Három bögre (egy liter) vízzel feleresztjük. Forráskor hozzáadjuk a levestésztát, és még 5 percig főzzük.

Csirkehúsleves

Mint a becsinált, úgy készül, de 1.5 l vizet adunk hozzá. Citrom nem kell rá.

Gulyásleves

Hozzávalók:

200 g marhahús

1 hagyma

1 kanál olaj

2 sárgarépa

1 fehérrépa

200 g krumpli

só, köménymag, szemes bors, paprika

A hagymát apróra vágjuk, egy kanál olajban nagyobb lábosban üvegesre piritjuk. A húst kb. 2 cm-es kockákra vágjuk, hozzáadjuk a hagymához és forgatjuk, piritjuk a forró olajban, míg minden oldala matt drapp színű lesz. Közben hozzáadjuk a meghámozott és karikára vágott sárgarépát és fehérrépát.

Mikor a répa is párolódott egy picit, felöntjük vízzel. Egy kiskanál paprika, só, félkanál köménymag, s némi szemes feketebors kell bele. Kb. másfél órát kell főzni. Félórával a főzés vége előtt hozzátesszük a meghámozott, 2 cm-es kockákra vágott krumplit.

SALÁTÁK ÉS ELŐÉTELEK

Avocado lazaccal

Hozzávalók:

1-2 avocado

50 g finomra szeletelt füstölt lazac

Az avocadót kimagvazzuk, meghámozzuk, 8 gerezdre vágjuk. A gerezdeket lazac szeletekbe burkolva tálaljuk.

Görög babsaláta

Hozzávalók:

200 g tarkabab

1 fej hagyma

100 g feta sajt

1 kanál oliva-olaj

Az előre áztatott babot fél órát forraljuk, leszűrjük, megsózzuk. A karikára vágott nyers hagymával és egy kanál oliva-olajjal összekeverjük. A sajtot 1-2 cm méretű kockákra vágjuk és hozzákeverjük. Lehűtve tálaljuk.

Reszelt saláta

Hozzávalók:

- 2 sárgarépa
- ½ fej lila vöröshagyma
- 1 zöldpaprika
- 3 retek

A sárgarépát tálba reszeljük. Hozzá adjuk az apróra vágott retket, röldpaprikát és lila hagymát. Jól összekeverjük. Lehűtve tálaljuk.

FŐZELÉKEK

Párolt káposzta

Hozzávalók:

- 1 fej vöröskáposzta
- fél kanál cukor
- 1 evőkanál ecet
- só, köménymag

A vöröskáposztát apróra vágjuk. A lábosban egy bögre vizet öntünk rá, a cukrot, ecetet, sót, köménymagot hozzákeverjük. Kis lángon háromnegyedórát pároljuk. Félórát fedő alatt, aztán fedő nélkül. Időnként meg kell kavarni.

Rakott karfiol

Hozzávalók:

1 karfiol (kb. 1 kg)
2 tojás
1 deci tej v. tejföl
só

A maroknyi darabokra széttördelt karfiolt sós vízben főzzük 15 percig. A tojásokat a tejjel jól elkeverjük. A karfiolt egy jénai tálba helyezzük és a tetejére öntjük a tej-tojás keveréket. 180 fokon sütjük, amíg barnulni kezd (kb. fél óra).

Ha a keverék túl híg volt, és lecsurgott a jénai tál aljára, akkor időnként nem árt egy kanállal a karfiol tetejére tenni belőle. Esetleg reszelt sajtot is lehet rá szórni (de akkor már sajtos karfiol lesz belőle, lásd alább).

Sajtos karfiol

Hozzávalók:

1 közepes méretű karfiol
1 evőkanál finom olaj, vagy margarin
2 evőkanál liszt
2 dl tej
100 g sajt (eidámi, vagy hasonló)

A karfiolt darabokra törjük, megmossuk, puhára főzzük (ez kb. 10 perc). A többi alkatrészből kis lábosban besámenszószt készítünk: az olajhoz kis lángon keverve hozzáadjuk a lisztet, s mielőtt még megsárgulna, feleresztjük tejjel palacsinta tészta sűrűségűre. Sót, borsot adunk hozzá, reszelt sajtot keverünk bele.

A megfőtt karfiolt tűzálló tálba merjük, rácsurgatjuk a besámen szószot. Még több sajtot reszelünk, és a karfiol tetejére szórjuk. Előre melegített sütőben 200 fokon sütjük, amíg barnulni kezd, 5-10 percig, attól függően, hogy a karfiol frissen főtt-e (forró).

Karfiol prészlivel lerakva

Hozzávalók:

- 1 közepes méretű karfiol
- 1 tojás
- 50 g sajt (eidámi, vagy hasonló)
- 4 evőkanál présli
- 2-2 kanál tej és joghurt

A karfiolt darabokra törjük, megmossuk, puhára főzzük (ez kb. 10 perc). A tojást kissé felverjük, reszelt sajtot, tejet és joghurtot keverünk bele. Sót, borsot adunk hozzá. A megfőtt karfiolt kivajazott tűzálló tálba merjük, alája és tetejére rászórjuk a préslit, rácsurgatjuk a tojást. Még több sajtot reszelünk, és a karfiol tetejére szórjuk.

Előre melegített sütőben 200 fokon sütjük, amíg barnulni kezd, 5-10 percig, attól függően, hogy a karfiol frissen főtt-e (forró).

Lecsó

Hozzávalók:

- 2-3 nagy (750 g) zöldpaprika
- 1-2 hagyma
- 400 g érett paradicsom

2-3 tojás
2 kiskanál cukor
olaj, só

Zöldpaprika vagy paradicsompaprika egyaránt jó. Ha tisztított, mirelit paprikát használunk, 500 g elég. Az érett paradicsom lehet friss, vagy darabos (chunky) paradicsom konzervből.

A hagymát vékonyra szeleteljük, a paprikát és paradicsomot (ha még nem lenne felvágva) ujjnyi darabokra. Megsózva, cukrozva, együtt 10 percig pároljuk. Akkor ráütjük a tojást, gyakran keverve még 5 percig sütjük.

Curry (indiai fűszeres főzelék)

Hozzávalók:

1 nagy sárgarépa
150 g zöldbab
200 g krumpli
300 g tök (kis sárga kerek fajta)
½ kávéskanál curry krém
2 szem kardamon
só, paprika, őrölt coriander

A sárgarépát, babot, krumplit és tököt 2 cm-es kockára vágva egy kanál olajjal és kis vízzel párolni kezdjük. Hozzá adjuk a fűszereket - a kardamont széttörve. Fedél alatt 20 percig pároljuk.

Indiai zöldséges táska (samosa) és hagyma-gombóc (bhati)

Hozzávalók:

8 fagyasztott samosa

8 bhati

Fagyottan tesszük a 200 fokra előre melegített sütőbe. 15 percig süljön, az utolsó pár percben ventilátorral serkentve. Zöld saláta jár hozzá.

Paradicsomos lencse hagymás tésztával

Hozzávalók:

250 g lencse

1 paradicsom

1 fej hagyma

200 g száraztészta

só, bors, koriander, kumin

étolaj

A lencsét egy liter vízzel 10-15 percig főzzük, akkor hozzáadjuk a felvágott paradicsomot, és a fűszereket: sót, borsot, koriandert, kumint. Még 20-25 percig kell főzni.

Megfőzzük a száraztésztát is, ez lehetőleg metélt, csiga- vagy kockatészta, vagy hasonló legyen, ne spagetti vagy makaróni. Az apróravágott hagymát egy kanál olajban világosbarnára pirítjuk. A megfőtt, leszűrt tésztához hozzákeverjük.

Lencse bundáskenyérrel

Lencsefőzelék

Hozzávalók:

250 g lencse
1 sárgarépa
só, bors, babérlevél
huskocka
1 evőkanál joghurt

A lencsét fajtájától függően esetleg előző nap be kell áztatni, aztán kb. egy órát főjön. Gyorsan fővő fajtának elég 10 perc forrás, aztán lefedve 20 percet főjön. Bele lehet tenni egy sárgarépát, huskockát. Sóval, borssal, babérlevéllel lehet ízesíteni. A lencséhez tálaláskor egy kanálnyi joghurtot lehet keverni.

Bundáskenyér

Hozzávalók:

1 tojás
0.1 l tej
4 szelet kenyér
1 kanál olaj

A tojást és tejet összekeverjük, abban megforgatjuk a kenyérszeleteket, és az olajban sütjük, amíg aranybarna nem lesz.

Padlizsán

Hozzávalók:

200g padlizsán

A padlizsánt ujjnyi vastag szeletekre vágjuk, megsózzuk. Grillben, vagy goffrisütőben sütjük, amíg barna nem lesz, s már nem nagyon ereszti levét.

Batáta (sweet potato)

Hozzávalók:

500 g batáta (sweet potato)

3 piros alma

2 evőkanál barna cukor

½ kávéskanál só

100 ml víz

A batátát meghámozzuk, fél cm-es szeletekre vágjuk. Egy lábosban hozzáadjuk a kimagvazott, szeletekre vágott almát (nem kell meghámozni), a barna cukrot, sót és 100 ml vizet. Nem kell több víz, mert az alma és batáta levet ereszt!

Kislángon, fedő alatt 30 percig főzzük ezeket. Aztán 5 percig fedő nélkül, nagyobb lángon főzzük, gyakran kavarva, hogy elfője a levét. Borssal, esetleg paprikával fűszerezzük. Rántott pulykához, tükörtojáshoz jó.

Kobaktök

Hozzávalók:

500 g kobaktök

3 piros alma

2 evőkanál barna cukor

½ kávéskanál só

100 ml víz

A kobaktököt gerezdekre vágjuk, kimagvazzuk és fél cm-es szeletekre vágjuk. Máskülönben úgy készül, mint a batáta. Tehát egy lábosban az hozzáadjuk az almát, a cukrot, sót és 100 ml vizet. Előbb kislángon, fedő alatt 30 percig főzzük, aztán 5 percig fedő nélkül, nagyobb lángon főzzük, gyakran kavarva, hogy elfője a levét. Borssal, esetleg paprikával fűszerezzük.

Pürét is lehet csinálni belőle úgy, ahogy a batáta püré készül.

Batáta (sweet potato) püré

Hozzávalók:

500 g batáta (sweet potato)

A meghámozott, 2 cm-es szeletekre vágott batátát 15 percig főzzük sós vízben. Margarinnal és citromlével összetörjük krumplipüré-törővel.

Mexikói pitta

Hozzávalók:

200 g morzsolt kukorica

150 g paradicsompüré vagy ketchup

2 pitta kenyér cipő

A kukoricát felforraljuk, 2 percig főzzük, összekeverjük a paradicsompürével. A sütőben vagy kétszersült sütőben felmelegített pitta kenyeret félbevágjuk és megtöltjük a kukoricával.

Sült répa és (sautéed) krumpli

Hozzávalók:

- 200 g krumpli
- 200 g sárgarépa
- 100 g fehérrépa

A meghámozott és kockára vágott répát krumplit két kanál olajjal és két kanál vízzel tepsibe tesszük, és megsózzuk. 185 fokon 40 percig kell sütni.

KRUMPLI, RIZS, FŐTT TÉSZTA

Krumplifőzelék

Hozzávalók:

- 550 g krumpli
- 1 kanál olaj
- 1 kanál liszt
- 1 kiskanál só
- 1 babérlevél

A krumplit meghámozzuk és másfél centis szeletekre vágjuk. Forrásban levő vízbe tesszük (éppen lepje el, 1 liter elég), megsózzuk, beletesszük a babérlevelet. 5-7 percig főjön. Közben az olajból és lisztből másik lábosban vagy serpenyőben rántást készítünk, ezt a krumpli levével eresztjük fel. Ha megfőtt, a krumplit *kevés* saját levével együtt a rántáshoz tesszük. Épp csak fel kell forralni és kész.

Tükörtojás jó hozzá feltétnek.

Héjában sült krumpli

Egészséges, nagy krumpli kell hozzá. A krumplit megmossuk, pecsenyesütő villával 4-8 helyen megszúrjuk, papírtörülőbe vagy szalvétába bugyoláljuk, és 4 percre a mikrohullámba tesszük. Akkor óvatosan megtapogatjuk, ha még kemény, tovább sütjük, amíg puha nem lesz.

Paprikás krumpli

Hozzávalók:

- 1 hagyma
- 750 g krumpli
- 1 kanál olaj
- 1 kiskanál paprika
- 1 kiskanál só

Az apróra vágott hagymát az olajban üvegesre pirítjuk egy lábosban. Hozzáadjuk a meghámozott és feldarabolt krumplit. Fél liter vizet öntünk rá. Fél órát főzzük. Paprikával, sóval ízesítjük.

Paradicsomos krumpli

Hozzávalók:

- 1 kg krumpli
- 100 g paradicsompüré
- kis liszt és olaj

A krumplit héjában megfőzzük, és meghámozzuk. Rántást készítünk, majd ebbe egy kis konzerv paradicsompürét, és ugyanannyi vizet keverünk. Beletesszük a krumplit, és keverés mellett még egy picit melegítjük.

Sós vízben főtt krumpli

Hozzávalók:

500 g krumpli
só

A meghámozott, gerezdekre vágott krumplit 1 kiskanál sóval 10 percig főzzük.

Petrezselymes újkrumpli

Hozzávalók:

500 g újkrumpli
10 g petrezselyem
olaj, só

A megmosott, kockára vágott újkrumplit (nem kell hámozni!) két evőkanál vízzel, egy evőkanál olajjal lábosban egész kis lángon 20-25 percig pároljuk. Csak a végén sózzuk meg, mikor az apróra vágott petrezselymet hozzá adjuk.

Tárkonyos-kapros újkrumpli

Hozzávalók:

500 g újkrumpli
kávéskanálnyi tárkony

kávéskanálnyi szárított kapor
olaj, só

Úgy készül, mint a petrezselymes újkrumpli, csak petrezselyem helyett tárkonnyal és kaporral.

Párolt lila krumpli

Hozzávalók:

500 g lila krumpli (pl. Purple Majesty, Apache)
só

A kockára vágott lila krumplit gőz fölött pároljuk 15 percig. Az Apache krumplit nem kell meghámozni!

Rakott krumpli

Hozzávalók:

1 kg krumpli
5 tojás
tejföl

A krumplit héjában főzzük fél órát. A tojások közül négyet a krumplival megfőzünk. Ha kihűlt, a krumplit és a tojásokat megpucoljuk, szeletekre vágva kivajazott tálba vagy tepsibe rétegezzük, és megsózzuk. A megmaradt nyers tojást tejföllel és vízzel összekeverjük és ráöntjük. Fél órát süljön a sütőben.

Krumplipüré

Hozzávalók:

500 g krumpli

só

A krumplit félcentis szeletekre vágjuk, kis lábosba tesszük, annyi vizet öntünk rá, hogy jól ellepje. Megsózzuk. Mikor felforrt, fedelet teszünk rá. 5-10 percig főzzük. Akkor lecsurgatjuk a víz jórészét és krumplitörővel, vagy villával összetörjük.

Van, aki ezután tejet, vagy vaját is kever hozzá - mely esetben a vizet jobban le kell szűrni.

Főtt rizs

Hozzávalók:

személyenként 60 ml (1/4 cup) rizs

A rizshez kétszer annyi vizet mérünk, tehát személyenként 120 ml kell (½ cup, 1 cup = 240 ml). Mielőtt a vizet ráöntjük, a rizset egy kanál olajjal összekeverjük és megsózzuk. Amikor felforrt, minimálisra kapcsoljuk, 10 percig lefedve pároljuk. Akkor kikapcsoljuk alatta a gázt, de a meleg tűzhelyen hagyjuk.

Rizibizi

Hozzávalók:

120 ml (½ cup) rizs

120 ml (½ cup) zöldborsó (fagyasztott, vagy friss)

A rizshez másfélszer annyi vizet mérünk, tehát 180 ml kell (¾ cup, 1 cup = 240 ml). Mielőtt a vizet ráöntjük, a rizset egy kanál olajjal összekeverjük és megsózzuk.

Hozzáteesszük a zöldborsót. Amikor felforrt, minimálisra kapcsoljuk, 12 percig lefedve pároljuk. Akkor kikapcsoljuk alatta a gázt, de a meleg tűzhelyen hagyjuk.

Spaghetti alla milanese

Hozzávalók:

200 g spaghetti
100 g paradicsompüré
50-100 g sajt (eidámi vagy trappista)
babérlevél, oregano

A spagettit nagy lábosban forró sok vízbe tesszük, mérsékelt lángon puhára főzzük (kb. 15 perc). A paradicsompürét azonos mennyiségű (egy deci) vízzel kis lábosban forrásig keverjük, babérlevéllel, esetleg kevés sóval, borssal, cukorral ízesítjük.

A leszűrt spagettit egy evőkanál étolajjal elkeverjük. A sajtot megreszeljük. A főtt tésztát, szószt és a reszelt sajtot nem kell előre összekeverni, hanem külön tálalva, kiki maga keveri össze.

Milánói spaghetti Márta szerint

Hozzávalók:

200 g spaghetti
200 g paradicsom
50 g sajt (eidámi vagy trappista)
fél fej hagyma
babérlevél, só, bors, cukor, oregano

A tészta és sajt ugy készül, mint az előző receptben. A szószhoz a hagymát apróra vágjuk és egy picit piritjuk magában, aztán adjuk hozzá a kockára vágott paradicsomot, és a babérlevelet és a többi fűszert.

Sajtos makaróni

Hozzávalók:

200 g makaróni vagy spagetti
50-100 g sajt (eidámi vagy trappista)

A tészta és sajt ugy készül, mint az előző receptekben, kivéve, hogy a makaróni lassabban fő, mint a spagetti (5 percet adjunk rá), és nehezebb szűrni.

Más nem is kell hozzá. Mivel szósz nem kerül rá, csak sajt, több sajtot kell hozzá reszelni.

Ricottával rakott tészta

Hozzávalók:

200 g szárasztészta (fusili, makaróni, vagy metélt)
250 g ricotta krémsajt
50 g reszelt sajt
1 tojás
1 kanál olaj
só, bors, szerecsendió, origano

Megfőzzük a tésztát. Közben a ricotta sajtot, tojást és olajat összekeverjük. Hozzákeverjük a reszelt sajt jórészét és a fűszereket.

Tűzálló tálba tesszük a főtt tésztát, ráöntjük a szószt. Még reszelünk rá sajtot. 190 fokra előremelegített sütőben sütjük 20-30 percig, amíg megbarnul.

Ricottával rakott tészta

Hozzávalók:

200 g száraztészta (fusili, makaróni, vagy metélt)
200 g reszelt sajt
1 deci joghurt vagy tejföl
2 tojás
1 kanál olaj
só, bors, szerecsendió, origano

Úgy készül, mint a ricottával rakott tészta. De a sajtot meg kell reszelni, és a tojásokkal és joghurttal elkeverni, mielőtt a tésztával leraknánk. Prézlit is lehet a tetejére szórni.

Túrós metélt

Hozzávalók:

500 g túró
1 tojás
1 kanál margarin
250 g metélttészta (tagliatelle)
só
sajt

A tésztát forró vízben 6-8 percig főzzük, tehát gyorsabban kész, mint a spagetti. A vízbe előre egy

kiskanál sót és olajat teszünk. A túrót és tojást összekeverjük.

A megfőtt, leszűrt tésztát a túróval összekeverve tűzálló táliba vagy tepsibe tesszük, tetejére tesszük a margarin kis darabokban. Kevés reszelt sajtot szórunk rá. 200 fokra előmelegített sütőben sütjük, míg sárgulni-barnulni kezd, ez körülbelül 5-10 perc.

Megjegyzés: Mivel a magyar túró félúton van az angol curd cheese és cottage cheese közt, ha ez utóbbiak állnak rendelkezésre, fele-fele arányban keverjük.

Mákos metélt

Hozzávalók:

250 g metélttészta (tagliatelle)
só, olaj
100 g mák
cukor

A tésztát forró vízben 6-8 percig főzzük. A vízbe előre egy kiskanál sót és olajat teszünk. A mákot megdaráljuk és kis ibrikben ugyanannyi cukorral összekeverjük. A megfőtt, leszűrt tésztát tetejére szórjuk a cukros mákot.

Diós metélt

Ugyanúgy készül, mint a mákos metélt, csak (100 g) dióval.

Lekváros tészta

Hozzávalók:

250 g metélttészta (tagliatelle)
olaj
lekvár

A tésztát forró vízben 6-8 percig főzzük. A vízbe előre egy kiskanál olajat teszünk. A megfőtt, leszűrt tészta tetejére tesszük a lekvárt. Barack, málna vagy eper lekvárral nagyon finom.

Galuska

Hozzávalók:

1 tojás
liszt

Egy tojást habverővel egy kissé felferünk 1 dl vízzel műanyag edényben. Aztán egy-egy kanál lisztet adunk hozzá és összekeverjük, addig, amig sűrűn folyó, de még nem kemény tészta szerű lesz. Ez kb. 10-15 kanál liszt. Forró kiskanállal forrásban levő vízbe szaggatjuk. A vízbe egy kiskanál sót teszünk. Kb. 3 percig főjön. Leszűréskor egy kanál olajat teszünk alá.

Angol galuska (dumplings)

Hozzávalók:

2 leveskocka
1 evőkanál sütőpor
22 g liszt

1 lapos kiskanál só
1 csésze tej
3 evőkanál vaj v. margarin

Sok vizet (2-3 liter), benne 2 leveskockával, forralunk. A lisztet, sütőport és sót szárazon összekeverjük egy műanyag edényben. Kis lábosban a tejet és margarint forrásig melegítjük. Aztán hozzáadjuk a lisztes keveréket és összekeverjük. Gyúrjuk addig, amíg sűrűn folyó, de még nem kemény tésztazerű lesz. (Fa)kanállal a forrásban levő vízbe szaggatjuk. Kb. 3-5 percig főjön. Jól le kell szűrni, akkor esetleg egy kanál olajat teszünk alá.

Pizza

Hozzávalók:

tésztáját ld. kenyérgép receptjeinél
paradicsompüré
sajt
feltétek: zöldség, tojás stb. ld. alább

A tésztájához szükséges lisztet stb. összetesszük és megdagasztjuk a kenyérsütő gépben (pizza recept). Lapos tepsí kell a sütéséhez, legjobb a kerek, lyukas u.n. pizza-tepsi. A tepsit megolajozzuk, rálapítjuk a pizzatésztát, felül is megolajozzuk.

Rákenjünk a paradicsompürét. Rászórjuk a reszelt sajtot és a feltéteket. Feltétként használható zöldség, zöldpaprika, paradicsom, füstölt sonka, főtt tojás, sült hus, szalonna, gomba, hal ízlés szerint. 220 fokban 15 percig kell sütni.

GOMBA, TOJÁS, HAL ÉTELEK

Gombás rizs

Hozzávalók:

100 g gomba
petrezselyem
olaj
bors, só
rizs

A felaprított gombát olajban megpároljuk, hozzáadjuk az aprórávágott petrezselymet, megsózzuk, borsozzuk. Főtt rizshez (készítését lásd fent) keverjük.

Gombapaprikás

Hozzávalók:

0.5 kg csiperkegomba
0.5 hagyma
1 kanál olaj
1 kávéskanál paprika
só

Az apróra vágott hagymát az olajban üvegesre pirítjuk nagy serpenyőben. A gombát megmossuk, kitörjük a szárát és apróra vágjuk. Hozzáadjuk a serpenyőhöz. Sót, paprikát adunk hozzá. Lassú lángon főzzük, míg elfővi a levét (30 perc). Időnként meg kell keverni. Tálaláskor egy evőkanál tejfölt vagy joghurtot keverünk hozzá. Körítése főtt spagetti (lásd fent).

Gombafejek rántva

Hozzávalók:

6 nagy, vagy 12 kis csiperkegomba
1 tojás
2 evőkanál liszt
2 evőkanál prézli
olaj, só

A gombák szárát kitörjük, megmossuk. A tojást egy mélytányérban összekeverjük. A gombát megforgatjuk a lisztben, aztán a tojásban, végül a prézliben. Serpenyőben kis olajban sütjük amíg sárgásbarna lesz, közben egyszer-kétszer megforgatva. Ha kész, megsózzuk. Főtt rizs jó hozzá.

Gomba tojással

Hozzávalók:

200 g gomba
5 tojás
1 kanál olaj
1 kis hagyma
petrezselyem, bors, só

A gombát, hagymát felapritjuk, nagy serpenyőbe tesszük, és megpároljuk az olajban. Sóval, borssal, apróra vágott zöldpetrezselyemmel megszórjuk. Az összekevert tojást ráöntjük és még pár percre sütjük.

Hamis vesevelő

Hozzávalók:

200 g vese (disznó vagy birka vese)
5 tojás
1 kanál olaj
1 kis hagyma
bors, só

Ez az étel átmenetet képez a vesevelő (melyhez velőt nemigen kapni) és gomba-tojással közt – ha vesét tudunk szerezni.

A vesét apróra vágjuk, megmossuk. A hagymát felapritjuk, a vesével nagy serpenyőbe tesszük, és megpároljuk az olajban. Sóval, borssal, esetleg petrezselyemmel megszórjuk. Az összekevert tojást ráöntjük és még pár percig sütjük.

Sültkrumpli tükörtojással

Sültkrumpli

Hozzávalók:

0.5 kg krumpli

A krumplit meghámozzuk és 1-2 cm-es darabokra vágjuk, bő, forró olajban sütjük aranyságára. Időnként meg kell forgatni, rázni.

Tükörtojás

Hozzávalók:

1-2 tojás

A tojást óvatosan kevés hideg olajba tesszük, addig sütjük lassu lángon, amig a fehérje porcelánfehér lesz.

Tükörtojás angolszalonnával

Hozzávalók:

2 tojás

100 g angolszalonna (bacon)

Az angolszalonnát kevés olajban üvegesre piritjuk, akkor ráütjük a tojásokat, és addig sütjük lassu lángon, amig a fehérje porcelánfehér lesz.

Hagymás rántotta

Hozzávalók:

4 tojás

1 hagyma

1 kiskanál só

1 kiskanál paprika, esetleg bors

A hagymát apróra vágjuk, egy kanál olajban üvegesre pirítjuk, akkor hozzáütjük a tojásokat. Kavarás közben megsózzuk, megpaprikázzuk. Kb. 5 percig kell sütni.

Tejes rántotta

Hozzávalók:

4 tojás

2 dl tej

1 kiskanál só

1 kiskanál paprika, esetleg bors

A tojásokat műanyagtálba ütjük, hozzáöntjük a tejet. Jól elkeverjük, legyen egy picit habos. Tojássütőben egy kanál olajat melegítünk, akkor hozzáöntjük a tojásokat. Kavarás közben megsózzuk, megpaprikázzuk. Kb. 5 percig kell sütni.

Keménytojás

Hozzávalók:

4 tojás

A tojást 10 percig főzzük. Nedvesen kell megpucolni, akkor jól elválik a héjától.

Töltött tojás

Hozzávalók:

4 tojás

2 kiskanál mustár

tejföl (tej, vagy joghurt)

só, bors, vaj

A tojást keményre főzzük, megpucoljuk, félbevágjuk. A sárgáját óvatosan műanyag tálba külön tesszük, ebből lesz a töltelék. Hozzáteesszük a mustárt, kb. 2-2 kiskanál vajat és tejfölt. Villával jól összedolgozzuk, közben megsózzuk, borsozzuk.

A féltőjásokat megtöltjük a töltelékkel, jénai tálba vagy tepsibe tesszük. A tetejére tejfölt csurgatunk vagy kenünk. 220 fokon sütjük, amíg a teteje megbarnul, ez kb. tíz perc.

Főtt rizs jó hozzá körítésnek.

Rákos rizottó

Hozzávalók:

100 g apró rák (prawn)
petrezselyem
olaj
bors, só
rizs

A rákokskákat kis olajban megpároljuk, vagy 2 percig mikrohullámban főzzük. Hozzáadjuk az aprórávágott petrezselymet, megsózzuk, borsozzuk. Főtt rizst készítünk mint fent, de kevesebb vízzel (a szokásos víz $\frac{3}{4}$ -e elég). Mikor a rizs felforrt, a rákot hozzá keverjük és együtt főzzük tovább lefedve 15 percig.

Kagylós rizottó

Hozzávalók:

100 g kis tengeri kagyló
petrezselyem
olaj
bors, só
rizs

Úgy készül, mint a rákos rizottó.

Tunás krokett

Hozzávalók:

200 g krumpli
160 g tuna (olajos, v. vizes konzerv)
100 g fagyasztott szemes kukorica
2 csipet petrezselyem
só, bors

A krumplit úgy főzzük, mint krumplipüréhez, leszűrjük. Műanyag tálban összetörjük, belekverjük a leszűrt tunát, a kukoricát és petrezselymet. Megsózzuk, borsozzuk. 4-6 zsemlyét formálunk belőle kézzel. Serpenyőben sütjük, melybe, ha a tuna nem olajos volt, egy kanál olajat teszünk, mielőtt a krokettet beletesszük.

Kis lángon sütjük, amíg aranybarna lesz, ez 10-15 perc. Közben egyszer megfordítjuk.

Halujjacsák (fish fingers)

Hozzávalók:

6-8 halujjacska (fish fingers)

A sütőt 220 fokra előmelegítjük. Lapos tepsibe tesszük a fagyott halujjacskákat és 15-20 percig sütjük. Félidőben meg kell forgatni. A halujjacska megsült, ha felemelve egyenes marad, már nem hajlik.

Körítésnek majonézes zöldborsó, vagy zöldbab jó hozzá.

Rántott rák (scampi)

Hozzávalók:

500 g (kb. 16) scampi

A sütőt 220 fokra előmelegítjük. Lapos tepsibe tesszük a fagyott scampit és 15-20 percig sütjük. Félidőben meg kell forgatni. Körítésnek majonézes zöldborsó, vagy zöldbab jó hozzá.

Rántott hal

Hozzávalók:

2 szép panírozott halfilé

A sütőt 220 fokra előmelegítjük. Lapos tepsibe tesszük a fagyott halat és 15-20 percig sütjük ventilátorral serkentve. Félidőben meg kell forgatni. A hal mellé téve vele együtt sütjük a kockára vágott krumplit, ha sültkrumplit kívánunk körítésnek.

Paradicsomos lazac

Hozzávalók:

500 g lazac (vagy más hal, pl. pisztráng)

100 g paradicsompüré

egy kis hagyma

kis liszt és olaj

A hagymát apróra vágjuk, kevés olajban üvegesre pirítjuk, majd hozzáadjuk a kb. 2 cm-es kockákra vágott lazacot. Egyszer-kétszer megforgatjuk, amíg a

hal matt színű nem lesz, aztán ebbe egy kis konzerv paradicsompürét, és ugyanannyi vizet keverünk.

Paprikával, borssal, taragonnal stb. izesítjük. Hús percig kell párolni, időnként megkeverve.

Spagetti, rizs, vagy krumplici jó hozzá.

Barackos lazac

Hozzávalók:

500 g lazac (vagy pisztráng)
100 g paradicsompüré
egy kis hagyma
1 kiskanál édespaprika
1-1 kiskanál só, cukor
kapor, tárragon, oregano
2 sárgabarack frissen (vagy 2x2 fél szárított)
kis liszt és olaj

A hagymát apróra vágjuk, kevés olajban üvegesre pirítjuk, majd hozzáadjuk a kb. 2 cm-es kockákra vágott lazacot. Egyszer-kétszer megforgatjuk, amíg a hal matt színű nem lesz, aztán 200 ml vízzel feleresztjük.

Paprikával, kaporral, taragonnal és oreganóval izesítjük. Beletesszük a sárgabarackot. Friss sárgabarack és szárított egyaránt jó. Hús percig kell párolni, időnként megkeverve.

Spagetti, rizs, vagy krumplici jó hozzá.

Lazac Irén szerint

Hozzávalók:

200 g lazac (egybe)
oliva olaj
margarin

Tepsi aljára egy kanál olajat öntünk, arra kerül a lazac. Tetejére egy második kanál olajat és diónyi margarint teszünk.

210 fokon sütjük kb. 20-30 percig. Ha fagyott a lazac, sütés előtt mélytányérban 2 percig a mikrohullámu sütőben olvasszuk.

Citromos lazac bazsalikommal

Hozzávalók:

200 g lazac (egybe)
2 kanál olaj
bazsalikom, petrezselyem

Ha fagyott a lazac, sütés előtt mélytányérban 2 percig a mikrohullámu sütőben olvasszuk. A lazacot és két kanál vízzel tepsibe tesszük, megöntjük két kanál olajjal, megsózzuk, és megszórjuk bazsalikommal. Ráfacsarjuk a citrom egy részét. Rá és mellé tesszük a héjastul szeletekre vágott citromot. 210 fokon kb. 20-30 percig kell sütni. Félidőben megforgatjuk és meglocsoljuk kis olajjal.

Pisztráng bazsalikommal

Hozzávalók:

2 pisztráng
2 kanál olaj
bazzsalikom, petrezselyem
200 g krumpli
200 g sárgarépa

A pisztrángokat két kanál olajjal és két kanál vízzel tepsibe tesszük, megsózzuk, megszórjuk petrezselyemmel és bazzsalikkal. Mellé tesszük a kockára vágott krumplit és sárgarépát. 200 fokon 40 percig kell sütni. Félidőben megforgatjuk és meglocsoljuk kis olajjal.

Rákos lazac vajastésztában

Hozzávalók:

100 g lazacfilé
100 g kis rák
1 csomag vajastészta (puff pastry)

A vajastésztát, ha fagyott, egy órával előbb kell elővenni, hogy kieressen. Elővesszük a sütéshez való jénai tálat. A vajastésztát sodrófával addig nyújtjuk, hogy elég legyen a jénai tál befedésére. (Van, aki a vajastésztát két részre osztja, az egyiket használja a jénai tál kibélelésére, a másik pedig a befedésére).

Fehér szósz készítés: kanálnyi vajot lábosban egy kanál liszttel elkeverünk kis lángon, azt hallével, tejjel, tejföllel v. joghurttal feleresztjük. A kockára vágott lazacfilét és a kis rákokat a fehér szósszal felforraljuk. Fűszerezzük, pl. petrezselyemmel. Betesszük a jénai

tálba és befedjük a tésztával, a tészta szélét a tálhoz hajtva körös körül. Süljön kb. 20 percet kell sütni kb. 180 fokon.

Tőkehal vajban

Hozzávalók:

200 g tőkehal (cod, haddock)
2 kanálnyi (diónyi) vaj
só, petrezselyem

A tőkehalfilét két kanálnyi vajjal és két kanál vízzel serpenyőbe tesszük, megsózzuk, és megszórjuk petrezselyemmel. Kislángon 20 percig kell párolni.

HUSÉTELEK

Gombás csirke

Hozzávalók:

20 dkg csirkemell
30 dkg gomba

A csirkemellet 1 ½ cm-es szeletekre vágjuk, liszt és só keverékében megforgatjuk. Serpenyőben forró olajban megforgatjuk, s kevés olajjal jénai tálba tesszük. A gombát felszeleteljük, megforgatjuk a serpenyőben még meleg olajban, megsózzuk.

Hozzáadjuk a csirkéhez. Vágott petrezselyemmel ízesítjük. Egy bögre vizet töltünk rá. 180 fokon sütjük kb. 50 percig, eleinte (az első félórán) befedve.

Főtt rizs, fejes saláta körettel esszük.

Barackos csirke

Hozzávalók:

20 dkg csirkemell
3 sárgabarack frissen (vagy 2x3 fél szárított)
oregánó, tárkony, kakukkfű

Úgy készül, mint a gombás csirke, de gomba helyett sárgabarackkal. A barack lehet friss, vagy szárított. Oregánóval, tárkonnyal, kakukkfűvel izesítjük. Ehhez is rizs való köretnek.

Mustáros grill csirke

Hozzávalók:

200 g csirkehús (mell a legjobb)
1 kanál mustár

A csirkehúst kb. 2 cm-es szeletekre vágjuk, lisztben megforgatjuk, aztán mindkét oldalán jól bekenjük mustárral. Grillben, vagy goffrisütőben aranybarnára sütjük.

Csirkeragu (Becsinált)

Hozzávalók:

300 g csirkehús
kis fej hagyma
2 sárgarépa
1 fehérrépa

1 krumpli
2 kanál olaj
2 kanál liszt
késhegynyi tárkány (tarragon)
sok petrezselyem

A csirkehúst 2 cm-es kockákra vágjuk, nagy lábosban a forró olajban sütni kezdjük, többször megforgatjuk, amíg színét veszti. Akkor 0.5 l vízzel feleresztjük. Ekkor esetleg egy (csirke) leveskockát is hozzáadunk. Fedő alatt pároljuk.

Öt perc párolás után hozzáadjuk az apróra vágott hagymát. Aztán hozzá adjuk az apró karikákra vágott sárga-, és fehérrépát, krumplit, tárkányt.

Utána az apróravágott petrezselymet is. 2-3 perc további párolás után két kanál lisztet szórunk bele, és megkeverjük. Sózzuk, paprikázzuk ízlés szerint.

Legalább annyi víz kell rá, hogy ellepje. 20 percig főjön. Mikor kész, citromot lehet rá csurgatni.

Són sült csirke

Hozzávalók:

1 egész (kibelezett) csirke
1 kg só

A csirkét, ha fagyasztott, ki kell olvasztani - ez legalább fél nap! Némelykor a fagyasztott csirke máját és zuzáját a belsejébe teszik, ezt ki kell venni, különösen, ha műanyag zacskóban van.

Egy magas peremű tepsibe beleszórjuk a sót, hogy centiméteres réteget képezzen, arra rátesszük a csirkét, és azzal be a sütőbe vele. Egy órát süljön 200 fokon. Ha kész, levesszük a sóról és tálon tálaljuk.

Zöldséges csirke

Hozzávalók:

200 g csirkehus

200 g sárgarépa, vagy más zöldség

A csirkehúst 1-2 cm-es szeletekre vágjuk, sós lisztben megforgatjuk. Kevés forró olajban kétoldalt megpirítjuk, amíg színt vált. Hozzá dobjuk a meghámozott, cm vastag szeletekre vágott sárgarépát (vagy más zöldséget), hagyjuk azt is picit pirulni. Akkor kevés vízzel feleresztjük, sőt, petrezselymet adunk hozzá. Fedél alatt kb. fél órát pároljuk, időnként ellenőrizzük, van-e még rajta víz, s ha kell kevés vizet adunk hozzá.

Kínai csirke

Hozzávalók:

200 g csirkehus

200 g sárgarépa,

100 g fehérrépa, póréhagyma vagy más zöldség

bors, oregano, turmeric

A csirkehúst és zöldséget 2 cm-es kockákra vágjuk, elkeverjük a fűszerekkel. Nagy (kínai) serpenyőben kevés olajban sütjük.

Vajastésztával takart (csirke)hús

Hozzávalók:

200 g (csirke)hús

1 csomag vajastészta (puff pastry)

A vajastésztát, ha fagyott, egy órával előbb kell elővenni, hogy kieressen. Elővesszük a sütéshez való jénai tálat. A vajastésztát sodrófával addig nyújtjuk, hogy elég legyen a jénai tál befedésére. (Van, aki a vajastésztát két részre osztja, az egyiket használja a jénai tál kibélelésére, a másik pedig a befedésére).

A húst olajban megpirítjuk, amíg színt vált. Akkor lisztben meghempergetjük, majd a serpenyőben kis vízzel feleresztjük. A húst a szósszal felforraljuk. Fűszerezünk, pl. petrezselyemmel. Betesszük a jénai tálba és befedjük a tésztával, a tészta szélét a tálhoz hajtva körös körül. Kb. 30 percet kell sütni 170 fokon.

Disznó, vagy marhahús is készülhet így, de disznó legalább 1 órát, marha inkább 2 órát süljön 170 fokon a sütő alsó polcán.

Rántott pulyka zöldborsóval

Rántott pulyka

Hozzávalók:

3 szelet panírozott fagyasztott pulyka

A sütőt előre melegítjük 200 fokra. A pulykaszeleteket lapos tepsiben teflon lapra tesszük. 20-25 percig kell

sütni, félidőben megforgatva, amíg keményedni kezd, vagyis nem hajlik, ha megemeljük a szélét. Zsír, olaj nem kell hozzá!

Ha hideg sütővel és fagyasztott pulykával kezdjük, akkor ventilátorral lelkesítve 20-25 perc kell neki.

Sütő helyett lehet kevés forró olajban serpenyőben sütni 5-10 percig. Pár percenként meg kell forgatni, amíg barnulni kezd, s puhulás után már újra kezd keményedni.

Zöldborsó

Hozzávalók:

200 g zöldborsó
majonéz
só

A zöldborsót annyi vízzel főzzük, hogy ellepje, egy kávéskanál sót teszünk hozzá. Forrástól 5 percig főjön. Majonézzel, vagy joghurttal tálaljuk.

Rántott csirke

Hozzávalók:

200 g csirkehús
2 kanál liszt
2 kanál présli
1 tojás
olaj
só

A prézlit és lisztet deszkára vagy papírra halmozzuk. A lisztet megsózzuk. A tojást egy levesestányérba üttjük és kissé megkeverjük. A húst 2 cm-es szeletekre vágjuk. A szeleteket előbb a lisztben, majd a tojásban, végül a prézliben megforgatjuk. Kis olajban 5-10 percig fedő alatt sütjük, közben egyszer megfordítjuk.

Sült krumpli, krumplipüré, rizs vagy zöldség jó hozzá köretnek.

Rántott szelet

Hozzávalók:

200 g disznóhús (vagy borjúhús)
2 kanál liszt
2 kanál prézli
1 tojás
olaj
só

Úgy készül, mint a rántott csirke, de hosszabban kell sütni, tehát kis olajban 10-20 percig fedő alatt sütjük, közben egyszer megfordítjuk.

Párolt hússzeletek

Hozzávalók:

szeletelt hús (birka, disznó, marha)
liszt, olaj

Készülhet birka, disznó vagy marha húsból is. A hús szeleteket sós lisztben megforgatjuk, kis forró olajban

megforgatjuk. Utána jénai tálban vízzel, fűszerrel pároljuk egy-két órán át a sütőben 180 fokon. Fűszerből birkahúshoz tarragon, disznóhoz mustár, marhahúshoz bors és hagyma ajánlott.

Resztelt csirkemáj Tamás szerint

Hozzávalók:

500 g csirkemáj

1 fej hagyma

2 evőkanál olaj

2-2 evőkanál víz, paradicsompüré és Piros Arany só, paprika, babérlevél, oregano és más fűszerek.

A hagymát apróra vágjuk és az olajban üvegesre pirítjuk. Hozzáadjuk a kockára vágott májat, a paradicsompürét, Piros Aranyat és két kanál vizet. Egy kávéskanál édes piros paprikát, egy babérlevelet teszünk hozzá, oreganóval, borssal, sóval ízesítjük. Tíz percig pároljuk, kevergetve.

Körítésnek főttészta (ld. milánói spagetti), vagy sós vízben főtt krumplici jó hozzá.

Resztelt csirkemáj Irén módra

Ugy készül, mint Tamásé, de paradicsom nélkül.

Májas rizottó

Hozzávalók:

200 g csirkemáj

olaj

bors, só
½ csésze rizs

A májat kis olajban megpirítjuk. Hozzáadjuk az aprórávágott petrezselymet, megsózzuk, borsozzuk. Főtt rizst készítünk, de a szokásosnál kevesebb vízzel (a szokásos 1 csésze víz helyett $\frac{3}{4}$ csésze elég). Mikor a rizs felforrt, a májat hozzá keverjük, megsózzuk és borsozzuk. Együtt főzzük tovább lefedve 15 percig.

Sült sonka

Hozzávalók:

200 g sütnivaló (nyers) sonka
olaj

A serpenyőbe 1 evőkanál olajat teszünk, és a sonka szeleteket benne kis lángon 15-20 percig sütjük, amíg megpirul, időnként megforgatva.

Mustáros szelet

Hozzávalók:

200g disznóhus
1 kanál mustár

A húst ujjnyi vastag szeletekre vágjuk. Lisztben megforgatjuk, tepsiben kevés forró olajban megpörgetjük. Utána áttesszük egy lábosba vagy jénai táliba. A tepsiben az olajat egy kanál mustárral, fél bögre vízzel elkeverjük és a keveréket rákenjük a húsrá.

Kétszáz fokon egy órát süljön. Körítésként rizibizi jó hozzá.

Virslí kukoricával

Hozzávalók:

200 g kukorica
4 virslí

A fagyasztott kukoricát és a virslit együtt lehet főzni. Egy kevés só kell hozzá. Forrástól öt percig főjön. A virslit mustárral vagy tormával tálaljuk.

Párolt birkacomb

Hozzávalók:

300 g birkacomb
1 fej hagyma
mustár, só, bors
rozsmaring vagy majoránna
1 evőkanál olaj

A meghámozott hagymát kettévágjuk, bedörzsöljük vele a húst. A húst megborsozzuk, megszórjuk rozsmaringgal, megkenjük mustárral. Hozzáadjuk a felszeletelt hagymát. Alufóliába csomagolva félretesszük 30 percre.

A húst kibontjuk, egy kanál olajjal jénai tálba tesszük, megsózzuk. Az alufólia alatt a 200 fokos sütőben másfél órát pároljuk, időnként kis vizet öntve rá. Az utolsó 15 percre levesszük róla a fóliát.

Köretnek rizs, vagy kuszkusz jó hozzá.

Haggis

Hozzávalók:

1 kb. 500 grammos haggis

A haggis skót étel, gömböc birka belsőségeiből. A haggist, ha kettős burka van, külső burkától megfosztva alufóliába furkoljuk, és annyi vízzel főzzük, hogy jól ellepje. Ha felforrt, lefedjük, fedél alatt kislángon főzzük, hogy ne repedjen szét. Másfél órát kell főzni, ha fagyott volt, még tovább.

Hagyományos körítése krumplipüré és svéd (karó)répa, skótotul "taties & nips".

Sült kolbász

Hozzávalók:

200 g sütnivaló kolbász
olaj

A serpenyőbe 1 evőkanál olajat teszünk, és a kolbászt benne minimális lángon kétszer 5-5 percre sütjük, az első 5 perc után megforgatva.

Fasirt

Hozzávalók:

500 g vagdalthús
1 tojás
2 kanál prézli

bors, só, olaj

A darált húst a tojással, morzsával, borssal összegyúrjuk. Kis gombócokat formálunk belőle. A serpenyőbe 2 evőkanál olajat teszünk, és a fasirtokat benne kétszer 5-5 percig sütjük, az első 5 perc után megforgatva.

Fasirt (darálthus) cipó

Hozzávalók:

500 g vagdalthús

1 tojás

2 kanál présli

bors, só, olaj

Körítéshez:

3 sárgarépa

2 krumpli

1 fehérrépa

A darált húst a tojással, morzsával, borssal összegyúrjuk. Cipóvá formáljuk. Tepszi aljára egy evőkanál olajat teszünk, arra rá a húst, a tetejére egy második evőkanál olajat csurgatunk. 180 fokon egy órát süljön.

Körítésként a meghámozott, felkockázott répát és krumplit egy tálban megsózzuk és két kanál olajat hozzáadva megforgatjuk. Mikor a hús már 20 percet sült, melléteesszük a körítést, hogy együtt süljön még 40 percet.

Tojással töltött fasirt

Hozzávalók:

300 g darált hús

3 tojás

a többi, mint a fasirt cipónál.

Kevesebb hús, több tojás kell hozzá, mint a fasirt cipóhoz. Ugy is készül, mint a fasirt cipó, de két tojást külön keményre főzünk, s ezeket (megpucolva) az összegyúrt hús közepére tesszük, úgy formálunk belőle cipót.

Töltött káposzta

Hozzávalók:

500 g darált hús

1 kg savanyú-káposzta

2 kávéskanál só

2 hagyma

100 g rizs

1 tojás

2 evőkanál olaj

bors, paprika

Az egyik hagymát apróra vágjuk. Egy tálban összegyúrjuk a húst a hagymával, a (főtlen) rizzsel, sóval, borssal, az egész nyers tojással. A savanyú-káposzta levét lecsurgatjuk.

Nagy lábos aljára egy kanál olajjal 1 cm réteg káposztát teszünk, arra a húsból formált gyermek-ökölnyi

gombócokat. A gombócok ne érjenek össze, mert a rizs megdagad. A gombócokra újabb káposztát rétegezzük, arra ismét húsgombócot, amíg tart. A tetejét káposzta fedje. Fél bögre vizet öntünk rá.

Forrástól két órát főjön egész apró lángon, befedve. Közben minden negyedórán nézzük meg, s ha kell, kevés vizet öntsünk hozzá. Nem kell kavarni. Mikor már majdnem kész, a másik hagymát apróra vágjuk, egy kanál olajban megpirítjuk üvegesre, sőt kissé szőkére, és a káposztára tesszük.

A töltött káposzta azon ételek egyike, ami másnap, harmadnap újramelegítve még jobb. Azért töltött káposzta a neve, mert a húsgombóc tulajdonképpen káposztalevél tölteléke.

Hasonlóan készülő rokon étel egyrészt a *székelykáposzta*, ez savanyú-káposztával, de kockára vágott darabos hússal készül; másrészt a *töltött karalábé*, *töltött paradicsom* és a görög *töltött szőlőlevél*.

Keema (darálhúsos curry)

Hozzávalók:

200 g darált hús

200 g zöldborsó

curry por, bors, oregano, turmeric

A húst, ha fagyott, kiolvasztjuk – ez fél nap! Nagy serpenyőben elkeverjük zöldborsóval és a fűszerekkel és egy kanál olajjal.

Pörkölt

Hozzávalók:

200 g marha, birka, vagy disznó hús
1 hagyma
só, paprika, bors

A 2 cm-es kockákra vágott húst, az apróra vágott hagymával pici olajban sütjük, míg színt vált. Akkor vízzel feleresztjük. Sóval, paprikával, borssal ízesítjük. Marha, vagy birkahúzt egész apró lángon fedő alatt fél órát kell párolni, aztán még 15 percet fedő nélkül, hogy elfője levét. Disznópörkölt gyorsabban kész.

Hagymával párolt marha

Hozzávalók:

500 g marhahús
1 fej hagyma
1 evőkanál olaj
500 g krumpli
1 sárgarépa (ha van)
só

Lassan készül! Egy lábosban feltesszük az olajat a lángra. A forró olajban megforgatjuk a húst, hogy minden oldalán színét változtassa. Akkor (vigyázva) egy bögre vizet öntünk rá. Fedő alatt összesen két órát pároljuk. Az első óra alatt nincs más tennivaló, csak időnként megnézni, s ha kevés a víz rajta, még önteni rá vizet.

Ha egy órát már főtt, akkor hozzáadjuk a felszeletelt hagymát, és a meghámozott, nagy kockákra vágott krumplit és sárgarépát. A húst lehet több szakaszban főzni, pl. lehet egy órát főzni már előző este.

CSEMEGÉK, ELŐÉTELEK

Avocado szózva

Az avocadót kettévágjuk, megsózzuk, esetleg megborsozzuk. Van, aki apróra vágott vöröshagymát szór rá s pár csepp ecetet.

Avocado krém

Hozzávalók:

2 tojás
1 avocado
2 kanál joghurt (vagy tejföl)
1 kanál majonéz
só, bors

A tojásokat keményre főzzük, megpucoljuk. Mélytányérban villával összetörjük a felaprított avocadóval. Hozzáadjuk a joghurtot, majonézt. Megsózzuk, borsozzuk és jól összekeverjük. Sós kekszre vagy vékony kenyérre kenve nagyon finom.

Pattogatott kukorica

Az előre olajozott kukoricát (popcorn) zacskóستul a mikrohullámú sütőbe tesszük és 2-2.5 percig teljes erővel sütjük, amíg az eleinte erősödő pattogás ritkulni kezd.

Paprikás pogácsa Christine módra

Hozzávalók:

- 1 csomag könnyű felfújt tészta (puff pastry)
- 100 g paradicsom
- 100 g zöldpaprika
- 50 g sajt
- piros arany

Ez Christine Pigg receptje (Pigg's Pepper Puff Pastry): A tésztát lisztes deszkán fél cm vastagra kinyújtjuk. Nagy (4-5 cm-es) kerek pogácsa-szagatóval kiváguk.

Megkenjük piros arannyal, rátesszük az 1-2 cm kockákra vágott paradicsomot, zöldpaprikát, 1 cm méretű sajtot. A sajt ne kerüljön a pogácsa szélére, mert ha sütéskor megolvadva lefolyik és megköti a tészta oldalát, a pogácsa részeg lesz.

Lapos tepsibe lazán helyezzük (2 cm távolság legyen köztük). Ventilátoros sütőben 180 fokon 15 percet süljön, ventilátor nélkül tovább.

ÉDESSÉGEK, SÜTEMÉNYEK

Almamorzsa (Apple crumble)

Hozzávalók:

- 2-3 főzőalma
- fél kávéskanál őrölt fahéj
- csipet szegfűszeg
- 3 evőkanál barna cukor

3 evőkanál kristálycukor
12 uncia liszt
6 uncia margarin

A főzőalmát meghámozzuk, felszeleteljük, lapos jénai tálba tesszük. Rászórjuk a fahéjt, szegfűszeget, s a kétféle cukrot. Ha nincs barna cukor, akkor közönséges kristálycukorból használjunk összesen 6 kanállal.

A lisztet és margarint műanyag tálban ujjheggyel vagy életlen késsel elmorzszáljuk, gyorsan, hogy ne olvadjon meg. A morzsát rátesszük az almára, aztán a jénai tálat 180 fokon, ventillálva sütjük, amíg a morzsa drapp ill. világos barna nem lesz.

Bundásalma

Hozzávalók:

2-3 főzőalma
fél kávéskanál őrölt fahéj
3 evőkanál kristálycukor
1 tojás
100 ml tej
3-4 evőkanál liszt
1 kanál olaj (ne olívaolaj legyen)

A főzőalmát kifúrjuk, meghámozzuk, karikákra szeleteljük. A tojást és tejet összekeverjük, hozzákeverjük a lisztet, hogy sűrűn folyó legyen, és hozzáadunk egy kiskanál cukrot. Pár percig pihentetjük, hogy sűrűsödjön. Az almakarikákat peccsenyevillával megforgatjuk benne, és az olajban,

palacsintasütőben sütjük. Meg kell forgatni, hogy mindkét oldala aransárga legyen.

Tálra kiteve még melegen rászórjuk a fahéjt, és a cukrot.

Banana Split

Hozzávalók:

- 2 banán
- 20 g vaj
- 2-3 evőkanál tej
- 1 evőkanál cukor
- 2 evőkanál kakaó

A vaját, tejet, cukrot, kakaót összekeverjük kis lábosban, melegítjük, hogy sűrűn folyó legyen. A banánokat keresztben és hosszában félbevágjuk, kistányérokra kitálaljuk. A csokiszószot ráöntjük a banánra.

Tejbegríz

Hozzávalók:

- fél csésze gríz
- másfél csésze tej
- 2 kávéskanál cukor

A tejet kis lábosban felforraljuk (vigyázni kell rá, ki ne fusson). Kis lángon forralva állandó keverés mellett bele keverjük a grízt. Mire a grízt jól elkevertük, kész is van.

Izlés szerint kakaóval, fahéjjal vagy lekvárral ízesítjük.

Palacsinta

Hozzávalók:

1 tojás
3 deci tej
1 kiskanál cukor
1/4 kiskanál (vagyis egy csipetnyi) só
6 bő nagy kanál liszt
olaj

A tojást, tejet, cukrot, sót, lisztet (vagyis az összes alkatrészt az olaj kivételével) keverőgéppel jól összekeverjük. Hagyjuk kb. 10 percig pihenni.

Lehetőleg olyan jó serpenyőt használjunk a sütésére, amiben nem ragad le. Sütéskor egy kiskanál olajat tegyünk a palacsintasütőbe. Közepes lángra kapcsoljuk, várjunk fél percet, hogy meleg legyen.

Akkor egy fél merőkanálnyit csurgatunk bele a tésztából, gyorsan körbefolyatjuk. Mikor megszilárdult, megfordítjuk, és a másik oldalát is sütjük 15-20 másodpercig. Minden harmadik-negyedik palacsinta után kell egy újabb kiskanál olaj.

Hamis almásrétes

Hozzávalók :

fagyasztott "Strudel" (hamis almásrétes)

A sütőt 200 fokra bekapcsoljuk, a fagyott rétest teflonlapon a középső polcra tesszük. Ventilátorral 40, anélkül 50-60 percet süljön.

Félbarna kenyér

Hozzávalók :

- 1 tetejes kávéskanál száraz élesztő
- 250 g fehér kenyérliszt
- 150 g korpás (wholemeal) kenyérliszt
- 2 tetejes kávéskanál cukor
- 2 tetejes kávéskanál só
- 2 evőkanál olívaolaj
- 300 ml víz

Kenyérsütő gépben való sütéskor az alkatrészek sorrendje fontos. Angol sorrend szerint az először az élesztőt, majd a lisztet, cukrot, sót, olajat, végül a vizet tesszük a gép tepsijébe. Ez a mennyiség közepes méretű kenyérhez való: „medium size” állítandó be. Nagy mérethez mindenből egy negyedével több kell. Panasonic gépnél sötét („dark”) beállítás adja a magyaros ízlés szerinti kenyeret.

Magvas kenyér

Hozzávalók :

- a fentiekén kívül még
- 2 evőkanál tökmag

Úgy készül, mint a félbarna kenyér, de a só után 2 kanál tökmagot, vagy más magot is adunk hozzá. Jó bele pl. napraforgómag (szotyola) vagy lenmag.

