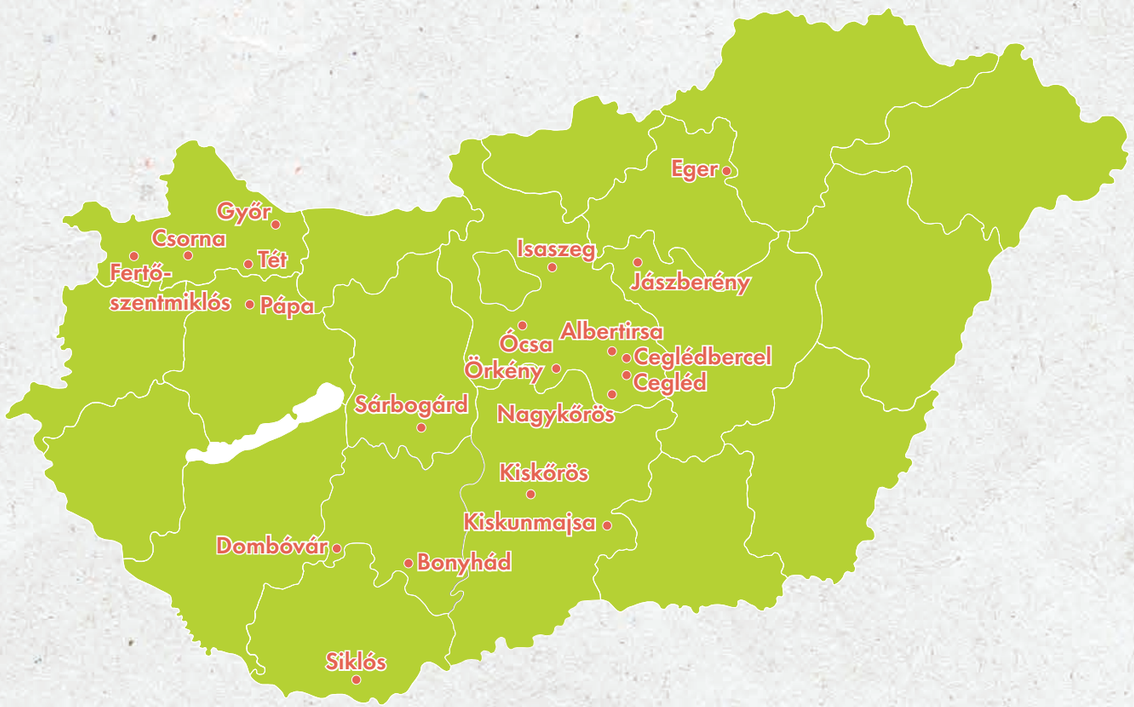
ÍZ-LELŐ 3.

Az Eatrend Magyarország receptkönyve

eatrend
ételünk az életünk

eatrend

eatrend
ételünk az életünk



Kedves Partnerünk, Barátunk, Munkatársunk!

Takács Zsolt, ügyvezető

Idén is, immár 3. alkalommal jelentkezünk számotokra receptkönyvünkkel. Ahogyan az előző években megszokhattátok, kollégáink hagyományos családi vagy éppen friss, új receptjeit szedjük egy csokorba, így adva tippeket 1-1 családi eseményre, rohanós délutánra, grillpartyra, házi desszertre... Bízunk benne – és tudjuk is ;) – hogy partnereink egyik leginkább várt karácsonyi meglepetését sikerült idén is elkészítenünk: 35 kollégánk segítségével több mint 40 receptet mutatunk be nektek.

Az ország 8 megyéjében, 28 főzőkonyháról több mint 50 településén szolgáltatunk, így számunkra kiemelten fontos, hogy a tájegységi sajátosságoknak és igényeknek megfelelően készítsük el az ételeket. A receptek nem kőbe vésettek, a helyi és családi szokások és ízlésvilág alapján változnak – ezt tükrözi receptkönyvünk is, munkatársaink saját régiójuk szerinti ízesítéssel főzték meg ételeiket.

Ha megengedtek egy személyes gondolatot: a receptkönyv végére mindenképpen szeretném felhívni figyelmeteket. A 2021/22-es Közétkeztetési Szakácsversenyre készített menüsorunkat mutatjuk be az azt életre hívó kollégáink segítségével. Ezen a versenyen először indult az Eatrend Magyarország csapata, és nagy büszkeséggel tölt el bennünket, hogy a legjobb 12 közé kerülhettünk, így elérve, hogy megmérettessük magunkat a 2022 tavaszán tartandó döntőben.

Fogadjátok szeretettel válogatásunkat!

Jó étvágyat kívánunk az elkészített ételekhez!

Takács Zsolt ügyvezető, valamint az Eatrend Magyarország több mint 800 munkatársa

Tartalomjegyzék

Levesek 8-15
Marhagulyásleves gazdagon 10-11
Sütőtökkrémleves pirított tökmaggal, baconnel és sajtos puffanccsal 12-13
Orjaleves 14-15

Menzakedvencek 16-25
Ananászos csirkemell párolt rizzsel 18-19
Rakott brokkoli bulgurral 20-21
Zöldborsófőzelék sült virslivel 22-23
Paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával 24-25

Főzz a gyerekkel! :) 26-33
Tésztasaláta 28-29
Töltött lángos 30-31
Krumplifőzelék fasírttal 32-33

Tésztaételek 34-41
Juhtúrós sztrapacska, ahogy a kiskőrösi tót asszonyok készítik 36-37
Linguine tészta garnélával 38-39
Quiche – sós pite 40-41

A szabadban 42-51
Csirkesaslik tejfölös mártogatóssal és burgonyapürével 44-45
Hamburger házi zsemlében, hagymalekvárral, barbecue-szósszal és mustármártással 46-47
Őszi grilltál 48-49
Tépett húsos ciabatta grillsütőben 50-51

Húsmentes ételek 52-61
Cheddar sajttal és sütőtökkel töltött gombavariációk, csőben sült cukkinivel 54-55
Vöröslencse bolognai 56-57
Céklás tésztarózsák friss sajttal töltve, petrezselyempestóval 58-59
Pirított gombás, sajtos rizottó 60-61

Tartalomjegyzék

Ünnepi ételek 62-73
Bambuszos pulyka párolt jázmin rizzsel 64-65
Töltött padlizsánkorong tormás édesburgonyával és konfitált kacsacombbal 66-67
Fahéjas-aszalt szilvás karácsonyi csirke 68-69
Roston sült pontyfilé citromos zöldmártással, hokkaido tök fűszeresen, zeller-burgonya gratin és zabos lángos kíséretében 70-71
Csirkemell őzgerincben sütve, kakukkfüves burgonyával 72-73

Mentes sütemények 74-79
Körtés morzsasüti 76-77
Almás-mákos sütemény habtejszínnel 78-79

Desszertek 80-95
Sajttorta szezámropogóssal és eperraguval 82-83
Ferdinánd 84-85
Csupa csoki torta 86-87
Házi főzött vaníliafagylalt 88-89
Kelt tésztás sonkás-kukoricás falatkák 90-91
Chia magos gyökérkenyér vörös pesto mártogatóssal 92-93
Kelt tésztás sajtos rúd 94-95

A 2021/22-es Közétkeztetési Szakácsversenyre készített ételeink 96-99
Zöldségleves sütőtökös palacsintametélttel 97
Kacsacombbal töltött pulykamell sütőtökpürével, burgonyafelfújttal és sütőtökkel 98
Profiterol vaníliával, áfonyával, karamellel 99

Jelmagyarázat • Nehézségi fok:

1 nagyon könnyű
2 könnyű
3 közepes
4 nehéz
5 nagyon nehéz

Impresszum

Íz-lelő 3. - Az Eatrend Magyarország receptkönyve
Kiadó: Eatrend Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
www.eatrend.hu
Eatrend Magyarország @eatrend_magyarorszag
Vezető szerkesztő: Lajos Nikoletta, marketing manager • Grafika - tördelés: Korcsolai Kitti
Nyomda: Pátria Nyomda Zrt. 1117 Budapest, Hunyadi János út 7.
Fotók: Shutterstock, Freepik
Az ételfotóinkat kollégáink készítették.
A könyv kereskedelmi forgalomba nem kerül.
A receptkönyvben (de különös tekintettel a mentes ételek kategóriában) szereplő receptek elkészítése esetén kérjük, tájékozódjon a felhasznált alapanyagok allergéntartalmáról.

Íz-lelő 3. • Az Eatrend Magyarország receptkönyve
© Eatrend Kft., 2021.
ISBN 978-615-01-3209-9

Levesek

Marhagulyásleves gazdagon

4

90 perc

Hozzávalók:

- 50 dkg marhahús
- 2 fej vöröshagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 2 közepes burgonya
- 2 db sárgarépa
- 2 db fehérrépa
- 1 közepes zeller
- ¼ fej káposzta
- 1 db paradicsom
- 1 db paprika
- 1 csokor friss petrezselyem
- 2 db babérlevél
- 2 evőkanál pirospaprika
- só, bors, kömény, rozmaring ízlés szerint

Elkészítés:

Készítsük elő a húst, tisztítsuk meg a zöldségeket és vágjuk ízlésünknek megfelelő méretű kockákra. Az olajon fonnyasszuk meg a hagymát, és a tűzről levéve adjuk hozzá a pirospaprikát. Gyors mozdulatokkal keverjük el, adjuk hozzá a húst, tegyük vissza a tűzre. Fűszerezzük köménnyel, babérlevéllel, sóval és borssal.

Amikor a hús megpuhult, adjuk hozzá a paradicsomot és a paprikát, majd öntsük fel annyi vízzel, amennyi éppen ellepi a húst.

Főzzük 15-20 percig, majd adjuk hozzá a kockára vágott zöldségeket, és a finomra vágott petrezselymet. Öntsük fel ismét vízzel, annak függvényében, milyen sűrű levest szeretnénk. Fűszerezzük ízlés szerint.

Főzzük addig, míg a zöldségek is megpuhulnak.

Az ételt készítette:
Likó Péter
területi vezető

Sütőtökkrémleves pirított tökmaggal, baconnel és sajtos puffanccsal

2

90 perc

Hozzávalók a leveshez:

- 50 dkg sütőtök
- 2 db burgonya
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 40 g vaj
- 1 evőkanál méz
- 2 db leveskocka
- tökmag (pirított)
- 1 dl főzőtejszín
- só, bors, szerecsendió ízlés szerint
- szeletelt bacon

Elkészítés:

A sütőtököt feldaraboljuk, sütőpapíros tepsibe tesszük, és előmelegített sütőbe toljuk. Kb. 40 perc alatt közepes hőmérsékleten megsütjük. 1 l vízben 2 db leveskockát lassú tűzön feloldunk, közben a hagymákat felvágjuk, vajon lepirítjuk, hozzáadjuk a mézet, és kicsit karamellizáljuk. Ehhez hozzáöntjük a leveskockás vizet. Beletesszük a kockára vágott burgonyát, és 10 percig fedő alatt főzzük. Sózzuk, borsozzuk, reszelünk rá szerecsendiót. Hozzáadjuk a magoktól megszabadított, kikapart tökbelsőnket és a tejszínt, botmixerrel pürésítjük. Visszatesszük a tűzre, és további 5-10 percig főzzük. Egy serpenyőbe vékony rétegben tökmagot szórunk szárazon, közepes hőfokon melegítjük. Akkor van kész, ha elkezd púposodni, pattogni, ekkor kiszedjük egy tálba.

Az ételt készítette:
Reichl Márta
telephelyi adminisztrátor, Győr

A baconszeleteket roppanósra sütjük egy serpenyőben.
Tálalásnál a levesre szórjuk a pirított tökmagot, rátesszük a roppanós bacont és a sajtos puffanccsal kínáljuk.

Hozzávalók a sajtos puffancshoz:

- 1 csomag leveles tészta
- 10 dkg reszelt sajt
- só, őrölt tarkabors

Elkészítés:

A leveles tésztából kb. 8 cm-es korongokat szúrunk ki, ezután egymástól távolabb egy sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük, majd villával több helyen megszurkáljuk a tésztát.
Előmelegített sütőbe toljuk, és közepes hőmérsékleten 10 percig sütjük. Ekkor kivesszük, megszórjuk a reszelt sajttal, ízlés szerint ízesítjük sóval és őrölt tarkaborssal. Ezután visszatesszük a sütőbe, és 10-15 perc alatt szép pirosra, ropogósra sütjük.

Orjaleves

2

90 perc

Hozzávalók:

- 1,4 kg sertéstarja (csontos)
- 0,6 kg sertéscsont (húsos)
- 15 dkg zeller
- 1 db karalábé
- 1 db vöröshagyma
- 4-5 gerezd fokhagyma
- 40 dkg fehérrépa
- 40 dkg sárgarépa
- 30 dkg gomba
- friss petrezselyem
- só, egész fekete bors, szerecsendió

Elkészítés:

A húst és a csontot feltesszük annyi vízben főni, hogy ellepje. Amikor habos a teteje, azt leszedjük, és lassú tűzön elkezdjük főzni, közben ízesítjük sóval és borssal.
A zöldségeket megpucoljuk, felvágjuk, és mikor a levesünk kb. 1,5 órát főtt, akkor tesszük bele.
Ha ilyen szép, átlátszó levest szeretnénk, akkor a levesből szedjük ki a zöldségeket, a húst és a csontot, majd textilpelenkán szűrjük át a levest. Ezután fűszerezzük még, és szükség esetén az elfőtt vizet pótoljuk, petrezselyemmel még meghintjük.
Igény szerint tésztát is főzzünk.

Az ételt készítette:
Koncz József
főszakács, Nagykőrös

Menzakedvencek

Ananászos csirkemell párolt rizzsel

1

40 perc

Hozzávalók:

- 8 szelet csirkemellfilé (kb. 60 dkg)
- 20 dkg darabolt ananászkonzerv + a leve
- 24 dkg rizs
- 0,7 dl olaj
- só, bors

Elkészítés:

A csirkemellet sózzuk, borsozzuk, majd az olaj felét felforrósítjuk egy serpenyőben. A csirkemellet hirtelen szép pirosra megsütjük mind a két oldalán, majd kiszedjük egy tányérra. Az ananászdarabokat is megsütjük, és mikor egyenletesen szép barna lett, azt is kiszedjük a serpenyőből. A húsokat visszatesszük a serpenyőbe, ráhelyezzük az ananászt is, majd az egészet felöntjük az ananász levével, és pár percig forraljuk. A rizst a maradék olajon felhevítjük, majd hozzáöntünk a rizshez képest dupla annyi forró, enyhén sós vízet. Elfőzzük a levét, majd fedővel letakarva állni hagyjuk 10 percig.

Az ételt készítette:
Bálintné Frei Henrietta
élelmezésvezető, Dombóvár

Rakott brokkoli bulgurral

2

80 perc

Hozzávalók:

- 1 bögre bulgur (2 dl-es bögrével)
- 2 bögre víz
- 500 g darált sertéshús
- 1-2 evőkanál étolaj
- 1 nagy fej vöröshagyma
- só, bors
- 1 púpozott evőkanál pirospaprika
- két fej brokkoli
- 350 g 20% zsírtartalmú tejföl
- 30-40 dkg reszelt sajt

Elkészítés:

Először elkészítjük a bulgurt: feltesszük főni sós vízben nagy lángon, majd ha már felforrt, kislángra tesszük. Ha felszívta az összes vizet, akkor elkészült a bulgur. Hagyjuk főni, ne kavargassuk, csak a végén keverjük meg, mikor ellenőrizni szeretnénk, hogy elkészült-e. A vöröshagymát apróra vágjuk, és kis olajon megdinszteljük, majd rátesszük a darált húst és megpirítjuk, sózzuk, borsozzuk. Lehúzzuk a tűzről, meghintjük pirospaprikával, felengedjük egy kevés vízzel, és visszatesszük a tűzre főni. Bekapcsoljuk a sütőt 180-200°C-ra. A brokkolit rózsáira szedjük, lobogó sós vízbe tesszük, és kb. 5-6 perc alatt megfőzzük.
Az elkészült bulgurt összekeverjük a darált hússal. Egy tepsit vékonyan kikenünk étolajjal, és elkezdjük rétegezni a húsos bulgurt és a brokkolit. A tejfölt egyenletesen ráöntjük a brokkolira, és megszórjuk reszelt sajttal. A sajt pirulásáig sütjük.

Az ételt készítette:
Takács Zsolt
ügyvezető

Zöldborsófőzelék sült virslivel

1

40 perc

Hozzávalók:

- 450 g zöldborsó
- ¼ evőkanál vaj
- 1 kávéskanál só
- 2 evőkanál cukor
- 3 evőkanál liszt
- 6 dl tej
- virsli
- étolaj

Elkészítés:

Egy fazékban ¼ evőkanál vajon megdinsztelt jük a 450 g zöldborsót. Felengedjük vízzel a lábast úgy, hogy ellepje a megdinsztelt zöldborsót, majd hagyjuk felforrni.

Miután a zöldborsó megpuhult, ízesítjük 1 kávéskanál sóval és 2 evőkanál cukorral.

Ezután elkészítjük a habarást: egy tálba 3 evőkanál lisztet teszünk, és kis adagokban hozzáadjuk a tejet, majd csomómentesre keverjük.

Miután elkészült a habarás, folyamatos keverés mellett ráöntjük a zöldborsóra.

Megkóstoljuk, és ha még kell, ízesítünk sóval és cukorral, ha megfelelő az ízesítés, két percig még főzzük.

Amint elkészült a zöldborsófőzelék, megsütjük a virslit: a virsliket beírdaljuk, majd egy serpenyőbe egy kevés étolajat teszünk. Miután elég forró az olaj, beletesszük a virsliket és megsütjük.

Az ételt készítette:
Magyari Gábor
létesítmény- és gépjármű üzemeltetési csoportvezető

Paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával

2

70 perc

Hozzávalók:

- 500 g sovány sertés darált hús
- 1 db tojás
- 1 kis fej vöröshagyma
- 100 g rizs
- 1 kg burgonya
- 2 üveg (kb. 700-750 g) sűrített paradicsom
- 3 evőkanál olaj
- 3 evőkanál liszt
- 2 db leveskocka
- 5 dkg vaj
- só, bors, pirospaprika, cukor, esetleg petrezselyem

Elkészítés:

A darált sertéshúst egy tálba tesszük, hozzáadjuk a tojást, az apróra vágott hagymát, a rizst, majd ízlés szerint sóval, borssal, pirospaprikával ízesítjük. Jól összedolgozzuk, és gombócokat formázunk belőle.

Egy fazékba vizet engedünk, ebbe 2 db leveskockát és néhány evőkanál sűrített paradicsomot teszünk. Ebbe belehelyezzük a gombócokat egyesével, 1 órát takaréklángon főni hagyjuk. (a paradicsomos főzőlé lepje el a gombócokat, de csak éppenhogy).

Ezalatt elkészítjük a köretet: a burgonyát meghámozzuk, felkockázzuk, majd sós, lobogó vízben megfőzzük. Ha megpuhult, leszűrjük, 5 dkg vajjal és – igény szerint – petrezselyemmel összekeverjük.

A megfőtt gombócokat kiszedjük egy tálba. Egy lábosban 3 evőkanál olajból és 3 evőkanál lisztből zsemleszínű rántást készítünk. Hozzáadunk 1,5 üveg sűrített paradicsomot, és folyamatos keverés mellett hozzászedünk a gombóc levéből. Ízlés szerint ízesítjük cukorral és sóval. Beleöntjük a gombóc paradicsomos főzőlevébe, és összeforraljuk. Hagyjuk picit besűrűsödni, elzárjuk alatta a lángot, majd visszatesszük bele a gombócokat

Az ételt készítette:
Danó Denise
bérszámfejtő és munkaügyi munkatárs

Főzz a gyerekkel!

Tésztasaláta

1

40 perc

Hozzávalók:

- 25 dkg orsótészta
- 45 dkg franciasaláta alap
- 10 dkg brokkoli
- 350 g virsli
- 450 g tejföl
- 150 g majonéz
- 2 evőkanál mustár
- só, bors

Elkészítés:

A tésztát sós, lobogó vízben kifőzzük, a virslit is megfőzzük, illetve a franciasaláta alapot is megfőzzük a rózsáira szedett brokkolival.
Egy tálban összekeverjük a tejfölt, majonézt és mustárt sóval és borssal. A kifőtt, lecsepegtetett tésztát hozzákeverjük, majd a karikára vágott virslit is, végül a zöldségeket.

Az ételt készítette:
Gyura Zsanett cégvezető/
piacfejlesztési vezető
és unokahúga: Tami

Töltött lángos

3

60 perc

Hozzávalók a lángostésztához:

- 50 dkg finomliszt
- 3 dl kefir
- 2 db tojás
- 2,5 dkg élesztő
- 1 dl tej
- 2 kiskanál só
- 1 kiskanál kristálycukor
- olaj

Hozzávalók a töltelékhez:

- 50 dkg csirkemell
- 2 fej lilahagyma
- só, bors ízlés szerint
- kevés olaj a sütéshez
- trappista sajt

Hozzávalók a tálaláshoz:

- tejföl
- sajt

Elkészítés:

Az élesztőt a langyos, cukros tejben felfuttatjuk.

A liszthez adjuk a sót, a tojást, a kefirt és a tejben felfuttatott élesztőt, majd a tésztát alaposan kidolgozzuk, és langyos helyen hagyjuk 20-30 percet kelni.

A csirkemellet apró csíkokra vágjuk, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, kevés olajon megpirítjuk a húst, majd hozzáadjuk a vékony csíkokra vágott lilahagymát. Kb. 5 perc alatt összesütjük, és félrerakjuk hűlni.

A tésztából kisebb darabokat veszünk, olajjal meglocsolt munkafelületen kézzel kinyújtjuk (így nem fog leragadni), közepére helyezünk a húsból egy halmot, és reszelt trappista sajtot is teszünk rá. Összehajtjuk a lángost és bő, forró olajban kisütjük.

Tálaláskor a tetejére tejfölt és reszelt sajtot teszünk.

Az ételt készítette:
Paputné Hang Csilla üzemeltetési asszisztens, és fiai: Dominik és Nolen

Krumplifőzelék fasírttal

2

90 perc

Hozzávalók a főzelékhez:

- 8 db közepes méretű krumpli
- só
- babérlevél
- 3 evőkanál olaj
- 3 evőkanál liszt
- tej
- tejföl

Elkészítés:

A krumplit meghámozva feltesszük főni sós vízbe, amibe a babérlevelet is beletesszük.
Amikor megfőtt a krumpli, a babérleveleket kiszedjük, a krumplit leszűrjük (és szükség esetén krumplinyomóval áttörjük egy kicsit, de csak annyira, hogy nagyobb darabok még legyenek benne).
Ezután 3 evőkanál olajat felhevítünk, és annyi lisztet teszünk bele, amennyit felvesz (kb 3 evőkanál), amiből világos rántást készítünk. A rántást beleöntjük az összetört krumpliba, és felöntjük tejjel.
Amikor már kicsit sűrűbb, főzelék állagú lett, folyamatos kóstolás mellett hozzáadjuk a tejfölt, amíg a megfelelő ízt el nem érjük. Még egy pillanatra összeforraljuk.

Hozzávalók a fasírthoz:

- 70 dkg darált hús (lapockát javaslok)
- 2 db zsemle
- 2 db tojás
- só, bors, pirospaprika
- 3-4 gerezd fokhagyma

Az ételt készítette:
Havasi Rita pénzügyi vezető
és fia: Bálint

Elkészítés:

A zsemléket vízbe áztatjuk.
A darált húst befűszerezzük a sóval, borssal, pirospaprikával – kis adagonként adjuk hozzá a fűszereket.
Az áztatott zsemléket kinyomkodjuk, és hozzáadjuk a fűszeres húshoz, majd rá ütünk 2 db tojást.
A fokhagymát fokhagymanyomóval áttörjük, és ezt is hozzákeverjük a húshoz.
Az egészet jól összedolgozzuk, és kisebb méretű „golyókat” formázunk belőle. Ezeket olajsütőben kisütjük, és a főzelékkel együtt tálaljuk.

Nem esik messze az alma a fájától :)

Tésztaételek

A képeken látható kékfestő mintás motívum (tál, terítő) hagyományos tót minta :) A tál kb 40 éves.

Juhtúrós sztrapacska, ahogy a kiskőrösi tót asszonyok készítik

3

50 perc

Hozzávalók:

- 80 dkg burgonya
- 2 db tojás
- 35 dkg finomliszt (amennyit a burgonya felvesz)
- 2 kávéskanál só
- 1,5 dl víz
- 150 g füstölt szalonna
- 25 dkg tehéntúró
- 25 dkg juhtúró
- 2 dl tejföl

Elkészítés:

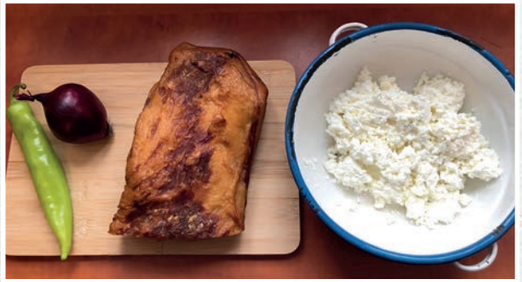
A krumplit meghámozzuk, és a reszelő apró lyukán lereszeljük, kicsavarjuk. Megsózzuk, hozzáadjuk a tojást és apránként a lisztet (a krumpli vizességétől függően változhat a liszt mennyisége, annyit tegyünk hozzá, amennyitől galuskaszerű tésztánk lesz).

Lobogó, bő, sós vízbe galuskákat szaggatunk a tésztából, és kb. 3 perc alatt kifőzzük, amíg feljön a víz tetejére, majd kiszedjük.

A szalonnát apróra kockázzuk, és ropogós-pirosra sütjük, a túrókat elmorzsoljuk. A kész galuskákat megforgatjuk a pörcös zsírban, és a kétféle túrót is hozzáadjuk.

Végül egy tepsiben pár percig, előmelegített sütőben összesütjük, megpirítjuk, a tetejére tejfölt halmozunk és maradék szalonnapörcöt szórunk.

Az ételt készítette:
Kastély-Bolemányi Anett
élelmezésvezető, Kiskőrös



Linguine tészta garnélával

1

30 perc

Hozzávalók:

- 500 g Linguine tészta
- olívaolaj
- 3 gerezd fokhagyma
- 50 g fűszervaj
- 1 evőkanál petrezselyemzöld
- 100 ml fehérbor
- fél citrom
- chilipor
- parmezánsajt
- 500 g garnélarák
- só, őrölt fekete bors

Az ételt készítette:
Miklósné Nagy Valéria
élelmezésvezető, Győr

Elkészítés:

A fűszeres vajat olvasszuk meg egy lábasban. Az apróra vágott fokhagymát a vajon pároljuk meg, majd adjuk hozzá a fehérbort, petrezselymet, a citrom levét, chiliport, sót, borsot és keverjük össze. Tegyük bele a garnélarákokat, és 5-10 percig lefedve főzzük puhára. Eközben a Linguine tésztát 10 perc alatt lobogó sós vízben főzzük készre. Végül összekeverjük a fokhagymás, fűszeres rákot a tésztával, meglocsoljuk egy pici olívaolajjal, és parmezánsajttal megszórva tálaljuk.

Quiche – sós pite

1

60 perc

Hozzávalók:

- 1 csomag leveles tészta
- 4-5 szelet bacon (inkább húsos, főtt)
- 2 db koktélparadicsom (piros és sárga)
- 2 marék bébispenót
- camembert sajt
- 200 ml tejszín
- 5 db tojás
- só, bors

Elkészítés:

A leveles tésztát elegyengetjük a pitesütőtálban, a felesleges széleket levágjuk (a maradékból a 13. oldalon található leírás szerint készíthetünk sajtos puffancsokat).
A baconszeleteket felaprítjuk, és a tésztán elszórjuk. A bébispenótot szintén ráhalmozzuk a tésztára.
Egy tálba beleütjük a tojásokat, majd hozzákeverjük a tejszínt, sózzuk, borsozzuk bátran, ráöntjük a tésztára. Koktélparadicsomokat vékonyra szelünk, ízlésesen elrendezzük a tojásos masszán, majd camembert-szeletekkel gazdagítjuk. 180°C-ra előmelegített sütőben 35-40 perc alatt készre sütjük.

Az ételt készítette:
Lajos Nikoletta
marketing manager

A szabadban

Csirkesaslik tejfölös mártogatással és burgonyapürével

2

60 perc
+ 2 óra
pácolás

Az ételt készítette:
Kis Zoltán
gasztronómiai és konyhatechnológiai koordinátor

Hozzávalók a saslikhoz:

- 80 dkg csirkemell
- 2 közepes fej lilahagyma
- 3 db kisebb cukkini
- 3 db kápiapaprika
- 2 db lime
- 1 dl olívaolaj
- 1 kávéskanál friss reszelt gyömbér
- 2 evőkanál méz
- 1 db kisebb szerecsendió
- só, bors

Hozzávalók a tejfölös mártogatóshoz:

- 2 dl tejföl
- 1 gerezd fokhagyma
- ½ db citrom
- só

Hozzávalók a burgonyapüréhez:

- 1 kg burgonya
- 5 dkg vaj
- 2 dl tej
- só

Elkészítés:

Elkészítjük a pácot, amibe a felkockázott csirkemellet 2 órán át pihentetjük a hűtőben: az olívaolajba belekeverjük a reszelt gyömbért, a mézet, a lime reszelt héját és levét, és a reszelt szerecsendiót.

A lilahagymát, cukkinit és a kápiapaprikát megtisztítjuk, majd kockákra vágjuk.
Változatosan nyársra szúrjuk az alapanyagokat, majd grillen készre sütjük, közben sóval és frissen őrölt borssal ízesítjük.
A burgonyapüré elkészítéséhez a burgonyát megtisztítjuk, megmossuk, felkockázzuk, és sós vízben puhára főzzük. Ezután leszűrjük, áttörjük, forró tejjel, majd hideg vajjal kikeverjük, amennyiben szükséges, még sóval utána ízesítünk.
A mártogatós elkészítéséhez a tejfölt elkeverjük a zúzott fokhagymával, a ½ citrom levével és sóval.

Az ételt készítette:
Boros Jenő
szakács, Cegléd

Hamburger házi zsemlében, hagymalekvárral, barbecue-szósszal és mustármártással

5 | 120 perc

Hozzávalók a házi hamburgerzsemléhez:

- 2 dl langyos tej
- 2 evőkanál cukor
- 1 teáskanál só
- 40 g olaj
- 1 db tojás
- 100 g joghurt
- 60 dkg liszt
- 2 dkg élesztő
- plusz 1 tojás a kenéshez

Elkészítés:

A langyos cukros tejben felfuttatott élesztőt hozzáöntjük a többi alapanyaghoz, majd jól összedolgozzuk. 120 g-os gombócokat formázunk belőlük, majd újabb 1 órát kelesztjük meleg helyen. Sütőpapíros tepsire tesszük a gombócokat, enyhén felvert tojással megkenjük a tetejét, majd 170°C-on 15 percig sütjük.

Hozzávalók a hagymalekvárhoz:

- 1 kg lilahagyma
- 2 evőkanál olaj a dinszteléshez
- 2 evőkanál barnacukor vagy kristálycukor
- 1 evőkanál balzsamecet
- ½ dl édes vörösbor
- 2 evőkanál méz
- só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

A lilahagymát vékony cikkekre vágjuk. Olajon a cukrot megkaramellizáljuk, és hozzáadjuk a lilahagymát, majd sózzuk, borsozzuk. Hozzárakjuk a többi hozzávalót, és visszaforraljuk lekvár sűrűségűre.

Hozzávalók a barbecue-szószhoz:

- ¼ csésze barnacukor
- ¼ csésze almaecet
- ¼ csésze méz
- 4 evőkanál ketchup
- 1 evőkanál Worcestershire szósz
- 1 evőkanál édes barbecue-szósz fűszerkeverék
- 1 csésze mustár
- só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

Egy tálban jól eldolgozzuk a hozzávalókat úgy, hogy a cukor elolvadjon (ha nincs barnacukor, akkor kristálycukorral is lehet helyettesíteni, ha lekaramellizáljuk, de akkor minden hozzávalóval össze kell főzni a kristálycukrot). Hagyjuk kihűlni.

Hozzávalók a házi húspogácsához:

- 40 dkg darált marhacomb
- 30 dkg darált sertéslapocka (zsírosabb)
- 2 evőkanál ketchup
- 2 evőkanál dijoni mustár
- 2 evőkanál Worcestershire szósz
- 1 tojássárgája
- 1 fej vöröshagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

A vöröshagymát és a fokhagymát lereszeljük, majd az összes többi hozzávalóval együtt egy tálban összegyúrjuk, és 1 napig pihentetjük a hűtőben. Másnap a zsemle méreténél valamivel nagyobb, 1,5-2 cm vastagságú húspogácsákat sütünk.

Hozzávalók a mustármártáshoz:

- 4 evőkanál mustár
- 4 evőkanál méz
- 4 evőkanál majonéz
- só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

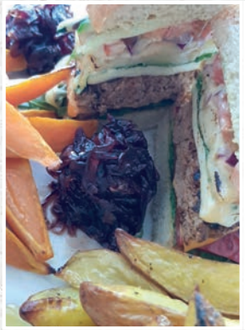
A hozzávalókat hidegen összekeverjük.

Egyéb hozzávalók a tálaláshoz (ízlés szerint, de elhagyható):

- grillezett füstölt parenyica sajt, kecskesajt, cheddar sajt, kápia paprika
- rukkola, lilahagyma
- szeletelt uborka, paradicsom
- sütni való burgonya (cikkekre vágva, megsütve), édesburgonya (hosszú cikkekre vágva, megsütve)

Tálalás:

A hamburgerzsemlét kettévágjuk, majd megpirítjuk mind a két belső oldalát. Tetszés szerint belehalmozzuk a hozzávalókat, rétegezzük a mártásokat, húspogácsát, sajtokat, zöldségeket, hagymalekvárt.



Őszi grilltál

4

90 perc
+ 4-5 óra
pácolás

Hozzávalók:

- 40 dkg csirkemell
- 40 dkg sertés szűzpecsenye
- 10 dkg szeletelt bacon
- 20 dkg füstölt szalonna
- 40 dkg grillkolbász
- 40 dkg grillsajt
- zöldségek (gomba, pritaminpaprika, kukorica, vöröshagyma, fokhagyma, újburgonya),
- só, bors
- grill fűszerkeverék, fokhagymagranulátum
- olívaolaj

Elkészítés:

A szűzpecsenyét felvágjuk, majd a szeleteket baconcsíkokba tekerjük. Ezeket a hengereket sóval és borssal megszórjuk. A csirkemellet szintén felszeleteljük, befűszerezzük ízlés szerint, majd az egyes szeletek közé olívaolajat öntünk, így helyezzük egymásra egy tálba. Mindkét húst 4-5 órára hűtőben pihentetjük.

A burgonyát megmossuk, héjában 180°C-on kb. 20 perc alatt megsütjük. A többi zöldséget felszeljük, enyhén sózzuk.

A pácolás után a húsokat kiolajozott öntöttvas rostlapra (vagy grillrácsra) helyezzük, mindkét oldalát pirosra sütjük, majd pihentetjük, amíg a zöldségeket elkészítjük. Az olajba belehelyezzük a kakastaréjra formázott füstölt szalonnát, mellétesszük a zöldségeket, készre sütjük, kivesszük. Ezután ugyanazon a visszamaradt zsiradékon lepirítjuk először a grillsajtot, kivesszük, majd a gillkolbászt is.

Az ételt készítette:
Sebestyén István
gasztronómiai és konyhatechnológiai koordinátor

Az elkészült húsokat, zöldségeket kapros-joghurtos öntettel tálaljuk (2 dl joghurt, egy marék friss kapor, só, bors alaposan összekeverve).

Az ételt készítette:
Lakatos Gábor
területi vezető

Tépett húsos ciabatta grillsütőben

Hozzávalók a tépett húshoz:

- 2,5 kg sertéslapocka (csontos, csont nélkül 2 kg, de a csontosat javaslom az íze miatt)
- 6 gerezd fokhagyma
- 0,5 kis fej vöröshagyma
- 2 evőkanál melaszos nádcukor
- 2 evőkanál só
- 1 teáskanál bors
- 1 teáskanál füstölt pirospaprika
- 2 kiskanál cayenne bors (ízlés szerint)
- 2 evőkanál sertészsír
- 7 dl barna sör
- 3 dl marha alaplé

Hozzávalók a barbecue-szószhoz:

- 300 ml ketchup (lehetőleg házi)
- 80 ml almaecet
- 5 evőkanál nádcukor (vagy barnacukor)
- 40 g (kb 2 evőkanál) vöröshagyma reszelve
- 1 evőkanál worcestershire-szósz
- 1 kávéskanál só
- 1 teáskanál bors
- 2 dl víz

Hozzávalók a salátához:

- 1 db brokkoli (kisebb, ha lehet, bébi)
- 30 dkg gyalult lilakáposzta
- 3 közepes sárgarépa
- 200 ml görög joghurt
- 1,5 evőkanál méz
- 1 evőkanál citromlé
- só, bors ízlés szerint

12 db friss ciabatta

A tépett hús elkészítése:

A grillt előmelegítjük 150°C-ra.
A 2,5 kg-os lapockaszeletet 6 helyen megtűzdeljük fokhagymagerezdekkel úgy, hogy teljesen eltűnjenek a húsban, majd a húst mindenhol bedörzsöljük sóval.
Egy kisebb tálban összekeverjük a cukrot, a füstölt piros paprikát, borsot, cayenne-borsot és a lereszelt hagymát. A lapockát jó alaposan, minden oldalról bedörzsöljük vele.
Egy edényben (amiben később sütjük a húst) felolvasztjuk a zsírt, és ebben megsütjük a hús mind a 6 oldalát 3-3 percig, amíg szép barnás nem lesz. Ehhez hozzáöntjük az alaplevet és a sört, majd felforraljuk.
Ha felforrt az alaplé, akkor letakarjuk az edényt egy fedővel, és betesszük a grillsütőbe. 30-40 percenként fordítsunk rajta egyet, locsolgassuk a levével.
3-5 órán keresztül süssük (a hús korától függ), amíg látszik rajta, hogy szálaira készül szétesni. Ha van kedvünk, az utolsó negyed órában levehetjük a fóliát, és 5 percig grillezhetjük, hogy szép piros legyen.
Vegyük ki a sütőből, várjuk meg, míg egy kicsit hűl, majd szedjük szét

A barbecue-szósz elkészítése:

Az összes hozzávalót egy kis lábasba tesszük, elkeverjük, és kis lángon, letakarva kb. 40 percig rotyogtatjuk. Ha sűrű, elzárjuk alatta a gázt.
Ha a hússzálak kihűltek, összekeverjük a szósszal. Lényeg, hogy jó szaftos legyen!

A saláta elkészítése:

A káposztát és a répát megmossuk, megpucoljuk, lereszeljük.
A brokkolit, ha nem sikerült csokorban árult bébi verziót kapni, szintén jól megmossuk, rózsákra szedjük, és vékonyra vagdossuk.
A szószhoz a joghurtot, fűszereket, citromlevet és a mézet összeöntjük, majd leöntjük vele a salátát, és fogyasztásig hűtőbe tesszük.

Tálalás:

A ciabattákat kettévágjuk, majd a grilllapon megpirítjuk a belső feleit. Salátát és tépett húst helyezünk bele, ízlés szerint 1-1 szelet cheddar sajttal, paradicsommal még kiegészítjük a szendvicset.

5

3 óra

Húsmentes ételek

Cheddar sajttal és sütőtökkel töltött gombavariációk, csőben sült cukkinivel

4

90 perc

Hozzávalók:

- 8 db közepes méretű champion gomba
- 8 db közepes méretű őzlábgomba
- 30 dkg bébirépa
- 1 db kisebb méretű sütőtök
- 2 db közepes méretű cukkini
- 2 db paradicsom
- 1 db piros, 1 db zöld kaliforniai paprika
- 20 dkg cheddar sajt
- 20 dkg parmezán sajt
- 20 dkg rizs
- kukoricakeményítő
- barbecue-szósz
- só, bors ízlés szerint

recept a 47. és az 51. oldalon ;)

Elkészítés:

Elkészítjük a párolt rizst.

A nyers hozzávalókat (paradicsom, bébirépa, sütőtök) megtisztítjuk, felaprítjuk nagyon kis kockákra. Egy tepsibe, egymás mellé helyezzük a gombakalapokat, melyekre rárétegezzük a főételhez az alapanyagokat (cheddar sajt, felaprított, nyers paradicsom-, bébirépa- és sütőtökkockák). A körethez a cukkini húsát óvatosan kivájjuk, hogy a héja egyben maradjon. A belsejét az apróra vágott kaliforniai paprikákkal, kevés sóval és borssal összepároljuk, ezután a kész rizzsel összekeverjük. Mindezt visszatöltjük a nyers cukkinihajókba, majd az egészet megszórjuk reszelt sajttal, és 160°C-on fél óra alatt sütőpapírral bélelt tepsiben készre sütjük.

A maradék alapanyagokból (gombák szára, egy marék fel nem használt zöldség) egy csipet sóval, fehér borssal és kukoricakeményítővel „fondot”, azaz lazább mártást készítünk, amibe még pici barbecue-szószt is teszünk (ez nem feltétlenül szükséges az ételhez, de pikánsabb lesz tőle az egész).

Sütőtökpürét készítünk előfőzött sütőtökből, amit sóval és borssal összeturmixolunk.

Tálaláskor kiszedünk a kétféle töltött gombafejből 1-1 darabot a tányérra, ráhalmozunk a sütőtökpüréből, ráteszünk egy csíkot a sütőtökpüréből, ráteszünk egy csíkot a fondból, majd a töltött cukkiniből is felhelyezünk egy darabot a tányérra.

Az ételt készítette:
Roncz Csaba
szakács, Győr

Vöröslencse bolognai

2

50 perc

Hozzávalók:

- 3 nagy sárgarépa
- 4 gerezd fokhagyma
- 2 doboz konzerv darabolt paradicsom
- 2 üveg sűrített paradicsom
- 500 ml paradicsomlé
- 500 g vöröslencse
- 500 g durum spagettitészta
- só, bors, oregánó, bazsalikom, majoranna, rozmaring, borsikafű
- parmezánsajt

Elkészítés:

A lencsét készítés előtt pár órával beáztatjuk hideg vízbe.

A sárgarépát meghámozzuk, és nagylyukú reszelőn lereszeljük.

A reszelt sárgarépát, az áttört fokhagymát és a lencsét a darabolt paradicsommal és a sűrített paradicsommal egy lábasba rakjuk, felöntjük a paradicsomlével és annyi vízzel, hogy ellepje.

Jól összekeverjük az egészet, majd kislángon időnként megkeverve 45-60 perc alatt készre főzzük. Mikor már majdnem kész, ízlés szerint fűszerezzük.

A tésztát al dentére főzzük és beleforgatjuk a bolognai mártásba.

Tálaláskor reszelt parmezánnal ízesítjük még.

Az ételt készítette:
Kovács Kinga
telephelyi adminisztrátor, Jászberény

Az ételt készítette:
Budai Éva
minőségbiztosítási munkatárs

Céklás tésztarózsák friss sajttal töltve, petrezselyempestóval

3

50 perc

Hozzávalók a tésztához:

- 1 kisebb cékla (kb. 60 g)
- 400 g liszt (BL80 vagy 00)
- 50 g rétesliszt
- 3 db egész tojás (kb. 180 g)
- 1 db tojássárgája
- 20 ml olívaolaj
- balzsamecet
- só, bors

Hozzávalók a töltelékhez:

- 200 g friss sajt (feta, ricotta vagy kecskesajt)
- 1 citrom leve
- 1 teáskanál friss zöldfűszer ízlés szerint (snidling, koriander, petrezselyem..., akár vegyesen)
- só, bors ízlés szerint

Hozzávalók a petrezselyempestóhoz:

- 1 csokor petrezselyem
- 2 gerezd fokhagyma
- 50 g dió
- 3 evőkanál olívaolaj
- só, bors ízlés szerint

Hozzávalók a tálaláshoz:

- darált dió

Elkészítés:

A céklát felaprítjuk, egy kevés olívaolajjal, balzsamecettel, sóval, borssal fűszerezzük, alufóliába csomagolva tepsibe helyezzük, és körülbelül fél óra alatt megsütjük. Amíg a cékla puhul, elkészítjük a tölteléket és a pestót, illetve kimérjük a tészta alapanyagait.

A töltelékhez a hozzávalókat villával összekeverjük, félretesszük. A pestóhoz a petrezselymet, a diót és a fokhagymát felaprítjuk, vagy mozsárban összetörjük. Hozzádolgozzuk az olívaolajat és fűszerezzük ízlés szerint.

A tészta alapanyagait kimérjük, a lisztet átszitáljuk, összevegyítjük a sóval, egy nyújtódeszka közepére helyezzük, a közepébe mélyedést készítünk. A céklát lepürésítjük, körülbelül 2 evőkanállal a lisztek közepébe teszünk belőle, és villával fokozatosan összedolgozzuk. Közben a tojásokat, a +1 sárgáját, majd kb 20 ml olívaolajat is hozzákeverünk. Jól kidolgozzuk a tésztát, és félretesszük pihenni.

Felteszünk 1 liter vizet egy csipet sóval forrni. A tésztát kb 1-1,5 mm vastagságúra kinyújtjuk, pohárral vagy pogácsaszaggatóval köröket szaggatunk belőle. A kör közepére kevés tölteléket helyezünk, a töltelék körül kissé megvizezzük, egy másik körrel lefedjük, a széleit jól összenyomkodjuk. A töltött tésztánkat félbehajtjuk, az egyik felét megvizezzük és a vizes felével befelé feltekerjük. A forrásban lévő sós vízben 4-5 perc alatt készre főzzük.

Tálalásnál először a pestóból húzunk egy csíkot, megszórjuk darált dióval, majd ráhelyezzük a tésztarózsákat.

Pirított gombás, sajtos rizottó

2

45 perc

Hozzávalók:

- 30 dkg rizottó rizs
- 1 l húsleves alaplé
- 4 evőkanál olívaolaj
- 1 közepes hagyma
- 250 ml főzőtejszín
- 10 dkg sajt (trappista sajt, kéksajt, camembert, vagy parmezánsajt)
- 15 dkg shimeji gomba
- egy kis csokor petrezselyem
- só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

Az alaplevet felmelegítjük, a hagymát megtisztítjuk, felkockázzuk. Egy serpenyőben olívaolajat hevítünk, és megpároljuk rajta a hagymát. Hozzáadjuk a száraz rizst, és egy kevés sóval 3-4 percig pirítjuk.

Ezután 1 dl alaplevet adunk a rizshez, és folyamatos keverés mellett pároljuk. Az alaplevet adagonként keverjük a rizshez a következő 15-20 percben, mikor már beitta az előző mennyiséget. Ha már kellően megfőtt a rizs, belekeverjük a tejszínt, a sajtokat és az apróra vágott petrezselymet.

A rizs párolása közben elkészítjük a gombát: kevés olívaolajon só és bors kíséretében lepirítjuk a megtisztított gombafejeket. Utolsó lépésként összekeverjük a rizottó alapját a gombával, pár percig lefedve pihentetjük, majd tálaljuk.

Az ételt készítette:
Takács Dorisz
titkársági asszisztens

Ünnepi ételek

Bambuszos pulyka párolt jázmin rizzsel

2

100 perc

Hozzávalók:

- 80 dkg pulyka felsőcomb-filé
- 25 dkg csiperkegomba
- 10 dkg bacon
- 1 üveg szeletelt bambuszrügy (180 g)
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 8 dkg füstölt sajt
- 2 dl tejszín
- pulykasült fűszerkeverék
- só, szerecsendió ízlés szerint
- 2 evőkanál zsiradék
- 1 bögre jázmin rizs a körethez

Elkészítés:

A pulykacombot felcsíkozzuk és egy jénaiba tesszük. Adunk hozzá 2 evőkanál zsiradékot, 1 dl vizet és kb. 1 evőkanál pulykasült fűszerkeveréket, majd fólia alatt 30 percig pároljuk 180°C-os előmelegített sütőben. A párolás után hozzáadjuk az összekockázott vöröshagymát, a felszeletelt gombát és bambuszrügyet, valamint a felkockázott bacont, és további 1 evőkanál pulykasült fűszerkeveréket keverünk hozzá. Így sütjük 40 percig fólia alatt 180°C-on. A sütési idő után a fóliát eltávolítjuk, a húsos ragut átkeverjük, és fólia nélkül további 20 percig pirítjuk a sütőben. A tejszínt és a reszelt füstölt sajtot összekeverjük, ízlés szerint sóval és szerecsendióval ízesítjük. A tejszínes masszával leöntjük a húst, és kb. még 10 percig sütjük, amíg szépen megpirul a teteje és besűrűsödik a tejszín. Elkészülés után párolt jázmin rizzsel vagy rizibizivel tálaljuk.

Az ételt készítette:
Ordasi Nadin
ügyvezetői asszisztens

Töltött padlizsánkorong tormás édesburgonyával és konfitált kacsacombbal

5

90 perc

Hozzávalók:

- 2 db közepes méretű padlizsán
- 2 db kaliforniai paprika
- 2 db lilahagyma
- 2 db tojás
- 1 kg édesburgonya
- 4 evőkanál mustár
- 250 ml főzőtejszín
- só, bors
- 4 db kacsacomb
- 2 teáskanál (üveges) torma
- vaj

Elkészítés:

A padlizsánt korongokra vágjuk, belsejét kivesszük, a korongokat sózzuk, borsozzuk. A kivett belsőt a lilahagymával és kaliforniai paprikával felkockázzuk, a tojásokat beleütjük, szintén sózzuk, borsozzuk, hozzátesszük a mustárt.

A kivájt padlizsánkorongokba töltjük a belsejéből készített tölteléket, és forró serpenyőben kisütjük.

A kacsacombokat saját zsírjában (annyiban, hogy ellepje) 80-90°C-on 12-15 órán át konfitáljuk.

Az édesburgonyát meghámozzuk, közepes darabokra vágjuk és megfőzzük, majd a végén leszűrjük. Pürésítjük, teszünk bele tormát és egy kevés vajat, habnyomózsákba töltjük.

Az ételt készítette:
Nagy Attila
főszakács, Kiskőrös

Tálalásnál a töltött padlizsánkorongok köré helyezünk 2 db kacsacombot, a habnyomózsákból kis halmokat nyomunk a tányérra az édesburgonyapüréből, valamint a tormát és a tejszínt összekeverjük, és ebből a keverékből is kis gömböket teszünk a tányérra.

Fahéjas-aszalt szilvás karácsonyi csirke

4

95 perc

Hozzávalók:

- 4 db csirkemell
- só, fahéj, őrölt chili
- olívaolaj
- 2 dl fehérbor
- szeletelt bacon
- szeletelt füstölt sajt
- 2 dl tejföl
- 2-3 evőkanál cukor
- 1 db alma
- 1 db körte
- narancsszeletek
- aszalt szilva
- füge

Elkészítés:

A csirkemell mindkét oldalát megszórjuk fahéjjal, és egy kevés tiszta őrölt chilivel. Egy kis olívaolajat 2 dl fehérborral összeöntünk, mikor felforrt, a húsokat egy-két percig fehérre pároljuk, majd félretesszük. Egy-egy vékony szelet baconre füstölt sajt szeletet, majd egy-egy csirkemellet feketetünk. Összegöngyöljük, és egy jénai tálban hosszában, középre sorakoztatjuk. Ha ezzel megvagyunk, egy lábasban 2-3 evőkanál cukrot karamellizálunk, hozzáöntjük az olajos-boros levet, gyengéden összeforraljuk, és 2 dl tejfölt adunk hozzá. Vigyázunk, hogy éppen csak összemelegedjen, majd leöntjük vele a húsokat.
Ezután jön a java: hámozott alma- és körteszeletekkel, narancsszeletekkel, esetleg fügével, de főképpen magozott aszalt szilvával beborítjuk az egészet. Lefedjük, és 30-35 percig pároljuk a sütőben.
Levesszük a fóliát (vagy fedőt) és megvárjuk, amíg a gyümölcs szépen rábarnul a hústekercsekre.

Az ételt készítette:
Pánczélné Tenk Beatrix
cégvezető asszisztens,
ügyfélkapcsolati asszisztens

Az ételt készítette:
Szappanos József
főszakács, Jászberény

Roston sült pontyfilé citromos zöldmártással, hokkaido tök fűszeresen, zeller-burgonya gratin és zabos lángos kíséretében

4

120 perc

Hozzávalók a roston sült pontyfiléhez:

- 1,2 kg pontyfilé
- 30 g só
- 50 g olívaolaj

Hozzávalók a fűszeres hokkaido tökhöz:

- 1 kg hokkaido tök
- 2 gerezd fokhagyma

- 20 g parmezánsajt
- 30 g olívaolaj
- 20 g zsemlemorzsa
- só, rozmaring

Hozzávalók a zabos lángoshoz:

- 400 g finomliszt
- 100 g zabpehelyliszt
- 3 dl tej
- 100 g olívaolaj
- 7 g szárított élesztő
- só, cukor

Hozzávalók a gratinhoz:

- 1 kg burgonya
- 300 g zellergumó
- 100 g vaj
- 120 g mozzarella
- só, őrölt fehér bors
- díszítéshez koktélparadicsom és petrezselyemzöld

Hozzávalók a citromos mártáshoz:

- 50 g vaj
- 15 g liszt
- 1 csomag petrezselyemzöld
- 1 dl száraz fehérbor
- 1 dl tejszín
- citromhéj és citromlé ízlés szerint

Elkészítés:

A halat beirdaljuk, szeletekre vágjuk, sóval ízesítjük.

A lángos hozzávalóit összegyúrjuk az olaj felével (a többi olaj a nyújtáshoz kell). Fél óra kelesztés után átgyúrjuk, 70 g-os gombócokat készítünk (13 db lesz belőle).

A tököt megmossuk (a héj is ehető) félbevágjuk, a magokat kikaparjuk, a húst cikkekre daraboljuk, tepsibe rendezzük. A zúzott fokhagymát az olajjal elkeverjük, rákenjük a tökre, sózzuk, rászórjuk a reszelt parmezánsajtot, zsemlemorzsát, rozmaringot, majd 180°C-on sütőben megsütjük.

A tisztított burgonyát és zellergumót vékony szeletekre vágjuk, sóval ízesítjük, fehér borssal fűszerezzük. Vajon fedő alatt puhára pároljuk, a végén kicsit pirítjuk. Gyűrű segítségével köröket formázunk, vékony mozzarella-szeleteket rendezünk a tetejére, díszítjük paradicsommal és petrezselyemmel, majd 160°C-on sütjük.

A tésztagombócokat olajozott lapon nyújtjuk, és zsiradék nélkül megpirítjuk mindkét oldalon, majd lefedjük, nehogy kiszáradjon.

A halszeletekről leitatjuk a nedvességet, a grillrácsot beolajozzuk, a halat is megkenjük kevés olajjal, és néhány perc alatt rácsosra sütjük a halszeleteket.

Elkészítjük a mártást: vajat olvasztunk, hozzáadjuk a lisztet, habzásig hevítjük. A finomra vágott petrezselyemzölddel, reszelt citromhéjjal elkeverjük, a borral felöntjük, tejszínnel dúsítjuk, citromlével ízesítjük.

A tányérra egy adag citromos mártást helyezünk, arra tesszük a roston sült halfilét, majd felhelyezzük a további elemeket: a tökszeletet, a zabos lángost és a gratint.

Csirkemell őzgerincben sütve, kakukkfüves burgonyával

2

60 perc

Hozzávalók a főételhez:

- 80 dkg csirkemell
- 15-17 szelet baconcsík
- 15 dkg reszelt sajt
- 175 g tejföl
- 3 evőkanál liszt
- 2 db tojás
- só, bors, petrezselyem ízlés szerint
- 15 g vaj
- 2-3 evőkanál zsemlemorzsa

Hozzávalók a burgonyához:

- 1 kg újburgonya
- 2 szál kakukkfű
- 4 szál rozmaring
- 4 gerezd fokhagyma
- 5 evőkanál olívaolaj
- só, fekete bors ízlés szerint

Elkészítés:

A húst vágjuk apró kockákra, sózzuk, borsozzuk, és hagyjuk állni egy kicsit. 3 evőkanál tejfölt a tojásokkal, liszttel, sóval, borssal, petrezselyemmel és 10 dkg reszelt sajttal masszává keverjük. A felkockázott húst adjuk hozzá a sajtos-tejfölös masszához.

Az őzgerincformát kivajazzuk, megszórjuk zsemlemorzsával és a formára merőlegesen kibéleljük szalonnával úgy, hogy a szélei kilógjanak a formából. A húsos masszát belekanalazzuk a formába, és ráhajtjuk a lelógó szalonnát. Hosszában a tetejére is tegyünk szalonnacsíkokat. Megkenjük a maradék egy evőkanál tejföllel, majd megszórjuk a maradék 5 dkg reszelt sajttal.

Előmelegített sütőben, 170°C-on, kb. 40 perc alatt készre sütjük. Egy sütőpapíros tepsire helyezve süssük, hogy az esetlegesen kifolyó szaft ne folyjon a sütőbe. Amikor megsült, késsel picit alányúlunk az őzgerincforma mélyedéseinél, majd kifordítjuk a formából az ételt a sütőpapíros tepsire. Egy pár percre visszatesszük még sülni, pirulni a szalonnát.

A burgonyákat megmossuk, megtöröljük papírtörlővel, gerezdekre felvágjuk, és sütőpapírral kibélelt, és olajjal enyhén meglocsolt tepsibe helyezzük őket. A megpucolt fokhagymagerezdeket, a kakukkfüvet és a rozmaringot beledobáljuk a burgonyák közé, majd ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Alufóliával lefedjük, 180°C-ra előmelegített sütőbe tesszük, puhulásig sütjük. Sütés közben párszor átkeverjük a zöldségeket. Ha megpuhult a burgonya, alufólia nélkül sütjük még egy pár percig, hogy picit megpiruljon.

Az ételt készítette:
Göltlné Balázs Alexandra
szakács, Győr

Mentes sütemények

Körtés morzsasüti

2

45 perc

Hozzávalók a gyümölcsréteghez:

- 500 g körte
- 1 teáskanál frissen reszelt gyömbér
- 1 evőkanál eritrit (szükség szerint)
- ¼ teáskanál őrölt fahéj

Hozzávalók a morzsához:

- 50 g rizsliszt
- 40 g kölesliszt
- 40 g kókuszliszt
- 30 g mandulaliszt
- 4 evőkanál kókuszzsír
- ½ teáskanál vaníliakivonat
- csipet só

Elkészítés:

A körtét megmossuk, majd kockákra vágjuk, nagyjából 1x1 cm-esre. Igény szerint a körtét meg is hámozhatjuk.
A gyömbérrel, fahéjjal és - ha használunk, akkor - eritrittel összekeverjük, egy kisebb tortaforma aljába terítjük, majd 15 percre 180°C-ra előmelegített sütőbe tesszük.
Mérjük össze egy keverőtálba a rizslisztet, kölesliszt, kókuszlisztet, mandulalisztet, majd tegyük hozzá a kókuszzsírt, a 3 evőkanál vizet, a vaníliakivonatot és a csipet sót. Az így kapott tésztát morzsoljuk a sütőből kivett gyümölcs tetejére, majd visszatéve 15 perc alatt süssük aranybarnára.

Az ételt készítette:
Csanádi Martina
dietetikus

gluténmentes
tejmentes
tojásmentes
szójamentes
CH
szénhidrát csökkentett

Almás-mákos sütemény habtejszínnel

2

65 perc

Hozzávalók:

- 20 dkg cukrozatlan darált mák
- 2 teáskanál sütőpor
- 10 teáskanál xilit
- 1 citromból nyert citromhéj (reszelt)
- 3 db közepes méretű alma
- 2 teáskanál fahéj (őrölt)
- 1 evőkanál xilit (az almához)
- 2 db tojás
- 250 ml tejmentes vagy cukormentes habtejszín

Elkészítés:

Az almákat lereszeljük, megszórjuk fahéjjal és xilittel (egy kis levet fog ereszteni, ami nagyon jól passzol a sütibe).
A tojásokat kézi habverővel kicsit felverjük.
A xilitet összekeverjük a cukrozatlan darált mákkal, majd hozzáadjuk a sütőport, a reszelt citromhéjat, az almát, és hozzákeverjük a felvert tojásokhoz.
Sütőpapírral bélelt kisebb méretű (kb 20x30 cm) tepsibe tesszük, és 200°C-on kb. 35 percig sütjük.
A tejszínből kemény habot verünk, majd a kész habot a sütemény tetejére kenjük.

gluténmentes tejmentes cukormentes szójamentes

Az ételt készítette:
Ecseri Hajnalka
piacfejlesztési asszisztens

Desszertek

Sajttorta szezámropogóssal és eperraguval

2

90 perc

A desszertet készítette:
Tárnok Angelika
szakács, Cegléd

Hozzávalók a sajttortához:

- 1 db citrom vagy narancs
- 5 dkg vaj
- 10 dkg porcukor
- 2 evőkanál vaníliás pudingpor
- 25 dkg mascarpone
- 30 dkg túró
- 2 tojás

Elkészítés:

A vajat, a porcukrot, a vaníliás pudingot, a citrom (vagy narancs) reszelt héját összekeverjük, majd hozzáadjuk a mascarponet, a túrót és a tojásokat.
Szilikon vagy kapcsos tortaformába töltjük és 160°C-on 1 óráig sütjük.

Hozzávalók a szezámropogóshoz:

- 50 g szezámmag
- 60 g cukor
- 10 g liszt
- fél narancs leve
- 35 g olvasztott vaj

Elkészítés:

Mindent összedolgozunk, és a hűtőben pihentetjük, amíg megdermed. Utána kicsi golyókat formázunk, majd szilikonlapra helyezzük egymástól távol, mert terülni fog. 180°C-on aranybarnára sütjük. Még melegen kelyheket formázunk belőlük.

Hozzávalók az eperraguhoz:

- 30 dkg eper
- 6-8 dkg cukor
- 1 db citrom

Elkészítés:

Az epret feldaraboljuk. A cukrot megkaramellizáljuk, és beletesszük a darabolt epret majd a citrom levét. Kicsit felfőzzük, majd ha szükségesnek érezzük, ízesíthetjük még ízlés szerint.

Tálalásnál először felhelyezzük a tányérra a sajttortát, majd a ropogóst, és végül a raguból csorgatunk a szezámropogósból formázott kehelybe.

A Ferdinánd egy hagyományos kunsági kelt tésztás édesség, melyet a tradíció szerint „lábosban” sütöttek. Régebben és manapság is fontos családi eseménykor, ünnepkor kerül az asztalra. Karcag és környékén hajdanán nem is volt lakodalom Ferdinánd nélkül. A legfinomabb, ha sütés közben jó alaposan rápirul, szinte „ráég” a cukros vajas töltelék és a vaníliás tejszínes öntet, amely a sütés végén jó ropogós, karamell bevonattá válik.

Mikor jó a kelt tészta?
Általában érzi az ember mikor jó már az állaga, különösen akkor, ha már gyöngyözik a homloka, akkor már tökéletes a tészta. Fontos, hogy szívünket, lelkünket belegyúrjuk. :)

Ferdinánd

3

120 perc

Hozzávalók a tésztához:

- 50 dkg finomliszt
- 4 db tojássárgája
- 4 dkg vaj
- 2 dkg élesztő
- 2 dl tej
- 3 evőkanál cukor
- 1 csipet só

Hozzávalók a töltelékhez:

- 15 dkg vaj
- 15 dkg cukor
- 1 csomag vaníliás cukor

Hozzávalók a mázhoz:

- 1 csomag vaníliás cukor
- 2 evőkanál cukor (ízlés szerint)
- 1,5 dl habtejszín

Elkészítés:

Az élesztőt a langyos tejben 1 evőkanál cukorral felfuttatjuk, és eközben a vajat felolvasztjuk.
A lisztet egy tálba átszitáljuk, beleszórjuk a csipet sót, kizárólag a tojássárgáját és a maradék 2 evőkanál cukrot, a felfuttatott élesztőt, és az olvasztott vajat. Ezeket az alapanyagokat jól összedagasztjuk, addig kell dagasztani, amíg el nem válik az edénytől, és jó hólyagos lesz dagasztás közben. Kiliszteztett edényben kb. 1,5 órát jó meleg helyen pihentetjük, duplájára kelesztjük.
A töltelékhez a vajat habosra kikeverjük a cukorral és a vaníliás cukorral. Amikor a tészta megkelt, egy lisztezett deszkán ujjnyi vastagságúra nyújtjuk.
A vaníliás, cukros vajjal megkenjük, és feltekerjük, majd hüvelykujj vastagságú tekercseket vágunk belőle, és a jól kivajazott „lábosba” belehelyezzük, itt további kb. 20-30 percig pihentetjük.
Előmelegített sütőben 180°C-on kb. 20 percig sütjük. A sütés közben felforraljuk a tejszínt, beletesszük a vaníliás cukrot, és a cukrot.
Amikor már szépen kezd pirulni a teteje, ráöntjük a vaníliás tejszínt, majd további 10-20 percig sütjük, hogy szép piros, ropogós cukormáz legyen a tetején.

A desszertet készítette:
Vigh Petronella
területi vezető

Karamelldísz

Egy merőkanalat minimálisan beolajozunk, 10 dkg cukrot felolvasztunk, és magasról, fakanál segítségével ráfolyatjuk (X-formákat írva) a megolajozott merőkanál hátuljára. Gyorsan kell vele dolgoznunk, mert hamar kihűl és szilárdul.

Csupa csoki torta

3

120 perc

Hozzávalók a piskótához:

- 10 db tojás
- 10 evőkanál cukor
- 4 evőkanál 3 in 1-ben kávépor
- 6 evőkanál liszt
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 csomag sütőpor
- 1 csipet só

Hozzávalók a krémhez:

- 2 tábla fehércsoki
- 2 tábla tejcsoki
- 500 ml habtejszín
- 1000 g mascarpone

A krém elkészítése:

A tésztasütést megelőző este készítjük el a krém alapját.

250-250 ml habtejszínt felforralunk 2 tejforralóban. Ha felforrtak, a 2-2 tábla csokit belekockázva megolvasztjuk benne, így külön-külön kapunk egy fehér és egy tejcsokis krémalapot. Egy éjszakára a hűtőben hagyjuk pihenni.

Másnap a tészta sütése előtt a fehér- és tejcsokis alaphoz is hozzákeverünk 500-500 g mascarpone-t, és habverővel krémesre keverjük.

A piskóta elkészítése:

A tojásokat kettéválasztjuk. A tojások sárgáját a cukorral és a vaníliás cukorral habosra keverjük. A liszteket és a 4 evőkanál kávéport alaposan összekeverjük. A tojások fehérjét a sóval kemény habbá verjük.

A tortát készítette:
Nagy Zita
telephelyi adminisztrátor, Győr

A kemény habba fokozatosan belekeverjük a cukros tojássárgát, és egy kanál segítségével óvatosan belekeverjük a sütőporos lisztet, ügyelve arra, hogy a fehérjét ne törjük össze. A sütőt 200°C-ra előmelegítjük. Sütőpapírral bélelt tepsiben 20 perc alatt megsütjük a piskótát. Közben a sütőajtót ne nyitogassuk, mert összeesik a piskóta.

A kihűlt piskótát vízszintesen 3 részre vágjuk, az alsó piskótát megkenjük a tejcsokis krém 2/3-ával, ráhelyezzük a második piskótakarikát, amit megkenünk a fehércsokis krém 2/3-ával. A torta oldalát és a tetejét is megkenjük a maradék krémekkel, az oldalát még kekszmorzsával is megszórjuk.

Utolsó lépésként a tortát díszítjük csokoládészeletekkel, bonbonnal, cukorkákkal.

Házi főzött vaníliafagylalt

2

30 perc
+
fagyasztás

Hozzávalók:

- 7 dl 2,8%-os zsírtartalmú tej
- 3 dl 30%-os habtejszín
- 2 kávéskanál vaníliaaroma vagy 5 g vaníliaőrlemény
- 18 dkg cukor
- 8 db tojássárgája

Elkészítés:

A cukrot a tojással habosra keverjük. A fellangyosított tejet hozzákeverjük és összefőzzük. Vigyázzunk arra, hogy ne forraljuk fel, folyamatosan keverjük, majd hagyjuk kihűlni. A kihűlt krémbe keverjük a vaníliaaromát vagy –őrleményt.
Kemény habbá verjük a tejszínt, és ezt is a krémhez keverjük, majd a kész masszát mélyhűtőben fagyasztjuk tálalásig.

A fagylaltot készítette:
Lévai László
területi vezető

A vaníliaaromát kicserélve például kakaóporra vagy étcsokoládéra, máris egy új alkotással büszkélkedhetünk. :)

Kelt tésztás sonkás-kukoricás falatkák

2

90 perc

Hozzávalók a tésztához:

- 40 dkg liszt
- 2,5 dkg élesztő
- 1 kiskanál cukor
- 2,5 dl tej
- 1 csapott kiskanál só
- 1 dl étolaj

Hozzávalók a töltelékhez:

- 10 dkg kockára vágott sonka
- 6 dkg kockára vágott bacon
- 1 db kockára vágott lilahagyma
- 1 kis doboz kukorica konzerv
- reszelt sajt ízlés szerint (kb 10-15 dkg)
- 1 db fokhagymagerezd
- tejföl

Hozzávalók a tetejéhez:

- 3 evőkanál tejföl
- tojássárgája
- szezámmag, tökmag, napraforgó

Elkészítés:

A langyos tejben felfuttatjuk az élesztőt, majd egy tálban összekeverjük a tészta hozzávalóival, megdagasztjuk, és letakarva meleg helyen a duplájára kelesztjük. Kettéosztjuk a tésztát, 1,5-2 mm vastagságúra kinyújtjuk, megkenjük zúzott fokhagyma és tejföl keverékével, majd ráhalmozzuk a felkockázott sonkát, bacont, hagymát, lecsepegtetett kukoricát, reszelt sajtot és feltekerjük.

A tekercset készítette:
Simon Béla
gépjármű-üzemeltetési munkatárs

Megkenjük a tetejét tejföl és tojássárgája keverékével, majd háromszögeket vágunk belőle. A tetejére szezámmagot vagy tökmagot szórunk és 180°C-on 15-20 percig sütjük.

Chia magos gyökérkenyér vörös pesto mártogatóssal

2

65 perc

Hozzávalók a gyökérkenyérhez:

- 500 g fehérkenyér liszt (BL80)
- 5 g szárított élesztő
- 3 kiskanál só
- 0,25 l langyos barna sör
- 2 dl langyos víz
- + 1-2 evőkanál liszt a formázáshoz
- 100 g chiamag

Elkészítés:

A lisztet átszitáljuk, hozzáadjuk a sót és az élesztőt, majd elkeverjük.

Hozzáadjuk a langyos vizet (ennél a sütésnél a 2 dl-ből kicsit visszatartottam, nehogy túl híg legyen), és egy kanál segítségével elkeverjük a tésztát (4 evőkanálnyi víz híján 2,5 dl barna sört öntöttem a lisztre.) Letakarva a konyhapulton hagyjuk kelni, pihenni (2-3 órát) a tésztát. Formázás előtt belekeverjük a chiamagot.

A sütőt 230°C-ra előmelegítjük.

A tésztát alaposan lisztezett nyújtólapra öntjük, és kettéosztjuk. Mindkét darabot téglalapszerűre egyengetjük, feltekerjük és csavarunk 1-et, 2-t rajta. Nehéz vele dolgozni, mert puha, lágy a tészta, közben is lisztezést igényel.

A kenyereket sütőpapírral fedett tepsire tesszük, majd 20 percet 230°C-on sütjük gőzös sütőben, amit úgy érünk el, hogy egy kis tepsiben vizet teszünk a sütő aljába. 20 perc után visszavesszük a hőmérsékletet 190°C-ra, és még 20 percig sütjük a kenyereket - ekkor már kivesszük a vizet, hogy a kenyerek alja is szépen meg tudjon sülni. A kenyereket rácsra tesszük hűlni.

A gyökérkenyeret készítette:
Patay Zsolt
operatív vezető

Hozzávalók a mártogatóshoz:

- 80 dkg konzerv paradicsom
- 15 dkg szárított paradicsom
- 6 dkg kesudió
- 4 dkg trappista sajt
- 5 dkg pecorino sajt
- 1 marék bazsalikom
- 2 gerezd fokhagyma
- 0,5 dl olívaolaj
- só, bors ízlés szerint

Az aprított konzervparadicsomot tésztaszűrőn lecsepegtetjük, levét kinyomkodjuk. A szárított paradicsomot lecsepegtetjük, összedaraboljuk. A kesudiót ledaráljuk, a sajtokat lereszeljük, a bazsalikomleveleket felcsíkozzuk, a fokhagymát durvára vágjuk.

A hozzávalókat aprítóba tesszük (botmixert is használhatunk), ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, és pürésítjük, végül az olívaolajat lassan csurgatva hozzákeverjük.

Kelt tésztás sajtos rúd

3

120 perc

Hozzávalók:

- 60 dkg liszt
- 20 dkg Rama margarin
- 16 dkg zsír
- 2 tojás
- 6 mokkáskanál só
- 1 csomag friss élesztő (42 g)
- 1 dl tejföl
- 30 dkg sajt
- esetleg köménymag, szezámmag a szóráshoz
- cukor
- liszt

Elkészítés:

Az egy csomag friss élesztőt felfuttatjuk az 1 dl langyos tejfölben, ehhez hozzámérünk egy kávéskanálnyi cukrot és egy evőkanál lisztet.
A 60 dkg lisztet, margarint, zsírt, tojást és sót összegyúrjuk, majd hozzáöntjük a felfuttatott élesztőt. (Ebbe az összegyúrt tésztába reszelhetünk sajtot is). A tésztát pihentetjük 1 órán keresztül.
Ez után 4-5 mm-re kinyújtjuk, megszórjuk ízlés szerint sajttal, szezámmaggal, köménnyel és tetszőleges alakúra szaggatjuk.
180°C-os sütőben kb. 20 perc alatt megsütjük.

Az ételt készítette:
Szigedi Zsófia
élelmiszerbiztonsági
és minőségbiztosítási vezető

A 2021/22-es Közétkeztetési Szakácsversenyre készített ételeink

A 2021/22-es Közétkeztetési Szakácsverseny témája: *Farsangi ételek a hagyomány és a megújulás jegyében.* Az idei megmérettetés során valamely magyar tájegység hagyományos farsangi, 3 fogásos ételsorának elkészítése volt a feladat, ahol kötelező alapanyagként a sütőtököt, kötelező elemként pedig a fánkot jelölték meg a szervezők.

Az Eatrend csapat tagjai hosszú előkészítő munka és többszörös finomhangolás, próbafőzés után az alábbi menüsorral léptek a zsűri elé:

- Zöldségleves sütőtökös palacsintametélttel
- Kacsacombbal töltött pulykamell sütőtökpürével, burgonyafelfújttal és sütőtökkel
- Profiterol vaníliával, áfonyával, karamellel

Nagyon büszkék vagyunk kollégáinkra, akik szívüket-lelküket és szaktudásukat beletették a versenykiírásnak megfelelő ételek elkészítésébe!

Fotók: Csárdás Ferenc

A képen balról jobbra: Boros Jenő szakács, Cegléd; Tárnok Angelika szakács, Cegléd; Sebestyén István konyhatechnológiai és gasztronómiai koordinátor

Zöldségleves sütőtökös palacsintametélttel - 10 főre

Hozzávalók a leveshez:

22 dkg sárgarépa
15 dkg zeller
15 dkg karalábé
1 db vöröshagyma
egy marék brokkoli
15 dkg karfiol
2-3 db paradicsom
egy fél paprika
1 gerezd fokhagyma
só, egész fekete bors, lestyán, petrezselyemzöld
5 db kacsacomb-csont

Hozzávalók a palacsintametélthez:

1 db tojás
20 dkg liszt
25 dkg sütőtök
só, őrölt fehér bors
egy kevés olaj + olaj a serpenyőbe

Elkészítés:

A kacsacomb-csontot hideg vízben feltesszük főni, majd forrás után lehabozzuk. Az előkészített zöldségeket egyforma méretűre vágjuk, illetve rózsáira szedjük, majd a levesbe helyezzük. Főzés közben fűszerekkel ízesítjük.
A levesbetéthez a sütőtököt megfőzzük, botmixerrel pürésítjük, majd a többi alapanyaggal csomómentesre keverjük, végül a tökös palacsintatésztákat enyhén olajos serpenyőben kisütjük. Metéltre vágjuk.
A levest előmelegített tányérba forrón tálaljuk a palacsintametélttel.

Kacsacombbal töltött pulykamell sütőtökpürével, burgonyafelfújttal és sütőtökkel - 10 főre

Hozzávalók a töltött pulykamellhez:
1 kg pulykamell
0,5 kg kacsacombfilé
15 dkg kápiapaprika
0,5 dl tejszín
20 dkg kenyér
egy marék főtt árpagyöngy
0,5 csomó petrezselyemzöld
só, bors, majoranna, szerecsendió

Hozzávalók a sütőtökös burgonyafelfújthoz:
250 ml tejszín
4 db tojássárgája
60 dkg burgonya
35 dkg sütőtök
só, őrölt bors, szerecsendió
olaj a tepsi kikenéséhez

Hozzávalók a sütőtökraguhoz:
3 dkg vaj
30 dkg sütőtök
1 szál rozmaring
só, bors

Hozzávalók a sütőtökpüréhez:
0,5 kg sütőtök
2 dkg vaj
tejszín
só

Elkészítés:
Előkészítünk 65 dkg pulykamellet, felszeleteljük, formázzuk, enyhén sózzuk. Ezután nekilátunk a töltelék elkészítéséhez: a lebőrözött kacsacombfilé felét és a megmaradt pulykamellet (35 dkg) ledaráljuk, kockára vágjuk a kacsacombfilé másik felét, majd a kockára vágott kápiapaprikát, főtt árpagyöngyöt, apróra vágott petrezselyemzöldet, 0,5 dl tejszínt és kevés áztatott kenyeret keverünk hozzá, sóval, borssal, szerecsendióval, majorannával ízesítjük, majd az előkészített pulykamellbe szorosan feltekerjük. Az előmelegített sütőben 180°C-on 25 perc alatt készre sütjük.
Hozzálátunk a sütőtökös burgonyafelfújt elkészítéséhez: a sütőtököt és a burgonyát megtisztítjuk, majd vékony karikára szeljük. Kiolajozott tepsibe rétegezve rakjuk a burgonyát és a sütőtököt, a rétegek között tojássárgájával elkevert tejszínnel locsoljuk, sóval, szerecsendióval és frissen őrölt fekete borssal ízesítjük. 160°C-ra előmelegített sütőben 30 perc alatt készre sütjük.

Ezután elkészítjük a sütőtökpürét és a sütőtökragut. 80 dkg sütőtököt kockára vágunk, és kettéosztunk. Az egyik feléből főzés után tejszínnel és vajjal dúsítva pürét készítünk. A másik felét forró vajon enyhén pirosra sütjük, rozmaringgal, sóval és borssal ízesítjük.
A kacsacombok bőrét kisütjük. Tálaláshoz a burgonyafelfújtat felvágjuk, a tekercseket felszeljük, majd az előmelegített tányéron a sütőtökpürét elhúzva tálaljuk, a tekercseket ráhelyezzük, a tekercsek mellé a ragut felhelyezzük. A kisütött kacsacombbőrrel díszítjük.

Profiterol vaníliával, áfonyával és karamellel - 10 főre

Hozzávalók a profiterolhoz:
5 dkg búzafinomliszt
0,5 dl víz
0,5 dl olaj
2 db tojás
3 dkg cukor
só

Hozzávalók a vaníliatöltelékhez:
4 dl 2,8%-os zsírtartalmú tej
50 g cukor
20 g vaníliás cukor
1 rúd vanília
2 db tojássárgája
30 g vaníliás pudingpor
3 dl tejszín

Hozzávalók az áfonyaraguhoz:
60 g cukor
30 g áfonya

Hozzávalók a karemellhez:
125 g cukor
1 dl tej
8 g vaj

Elkészítés:
0,5 dl vizet olajjal felforralunk, majd kevés cukorral, sóval ízesítjük. Elkeverjük benne a lisztet, reszteljük 1 percig, majd 2 egész tojást egyenként hozzákeverünk. Az elkészült tésztát habzsák segítségével sütőpapírra formázzuk. Előmelegített 170°C-os sütőben, vízpára mellett, 30 percig sütjük.
A vaníliatöltelékhez a hozzávalókat lassú tűzön felfőzzük, picit hagyjuk kihűlni, majd a kész fánkokat megtöltjük vele. Az áfonyát cukorral felfőzzük az áfonyaraguhoz. Karamellöntetet készítünk 1 dl tejből vaj és cukor hozzáadásával.
A fánkokat tányérra helyezzük, majd raguval és maradék vaníliakrémmel tálaljuk, karamellel díszítjük.

eatrend
ételünk az életünk