ÍZ-LELŐ 4.

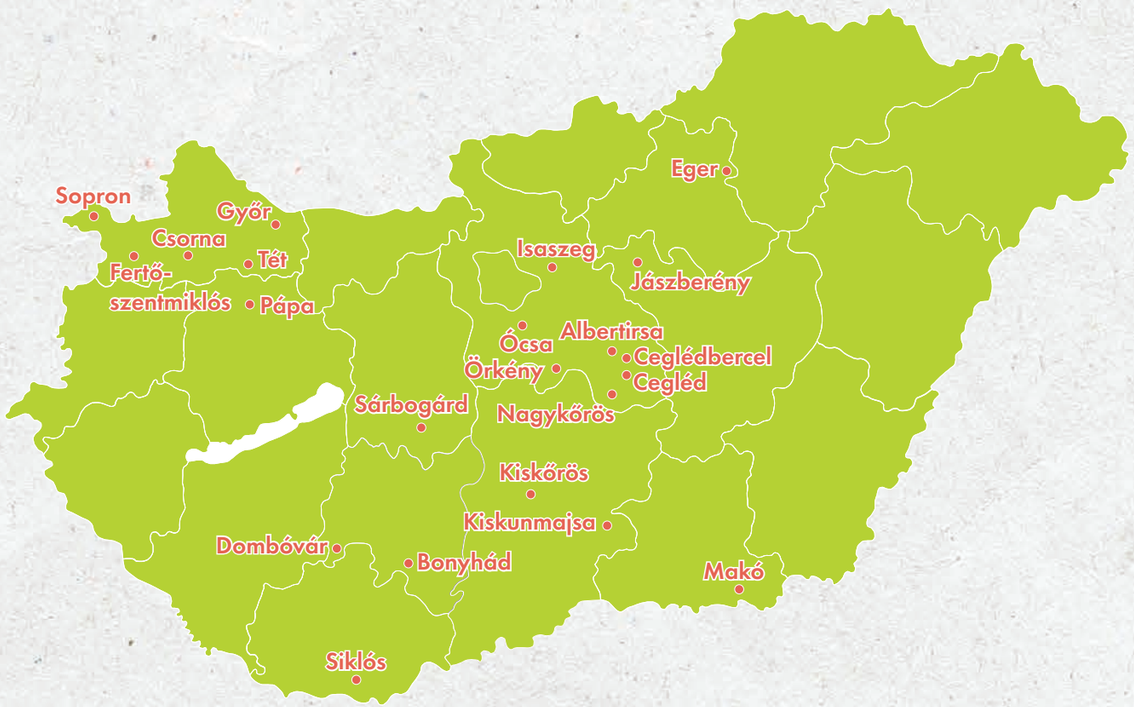
Az Eatrend Magyarország receptkönyve



eatrend
ételünk az életünk


eatrend

eatrend
ételünk az életünk



Kedves Partnerünk, Barátunk, Munkatársunk!



Takács Zsolt, ügyvezető

Évről évre, immár karácsonyi hagyomány nálunk, hogy kiadjuk receptkönyvünket, melyből partnereinknek, barátainknak, és munkatársainknak is eljuttatunk 1-1 példányt. Örömmel és büszkeséggel tölt el, hogy ennek a sorozatnak a 4. könyvét tarthatjátok most a kezetekben.

Idén ismét újabb kategóriákban csillogtathatták meg munkatársaink a tudásukat, például hidegtálakra hozunk alternatívát, mutatunk néhány újfajta főzelékreceptet, receptkönyvünk segítségével készíthettek velünk cukkinibrownie-t, répatortát és céklafasírtot, de valódi családi recepteket is megosztunk *A kamrába* fejezetünk kapcsán.

Nem csak gyermekétkeztetőként, hanem szülőkként is hisszük, hogy egy forró paradicsomleves testi és lelki feltöltődést adhat a gyerekeknek. Manapság a frissen készült, főtt ételnek nagyobb jelentősége van, mint korábban bármikor, ennek szellemében végezzük gyermekétkeztetési tevékenységünket az étlapok összeállításától, a minőségi alapanyagbeszerzésen és a hajnalban kezdett főzésen át egészen a tálalásig. Hisszük, hogy az étkezés egy olyan kapocs az asztal körül ülők között, mely feltölti és kikapcsolja őket; ezek a fél órák világmegváltó beszélgetések és sokáig emlegetett cinkosságok bölcsőivé válhatnak. Kollégáimmal együtt igyekszünk mindent megtenni azért, hogy a gyerekek teljesen ki tudjanak kapcsolódni az étkezések alatt: finom és biztonságos ételekkel, változatos étlappal, és – lehetőségeinkhez mérten – felújított ebédlőkkel várjuk őket.

Nem túlzok, ha azt mondom, a gyermekétkeztetési tevékenység – több munkatársammal együtt – a szenvedélyem.

Fogadjátok szeretettel 2022-es válogatásunkat!

Jó étvágyat kívánunk az elkészített ételekhez!

Takács Zsolt ügyvezető, valamint az Eatrend Magyarország több mint 1.000 munkatársa

Tartalomjegyzék

Levesek	8-23
Őszibarack-krémleves	10-11
Mediterrán halleves	12-13
Mészáros leves	14-15
Tyúkhúsleves	16-17
Spenótkrémleves sós túrógombóccal	18-19
Brokkolikrémleves	20-21
Vöröslencseleves	22-23
Hidegtálak	24-33
Libamájpástétom	26-27
Kaszinótojás • Sonkatekercs	28-29
Sült csirkecomb • Aszalt szilvával töltött csirkemell • Mini fasírtgolyó	30-31
Kocsonya	32-33
Főzelékek újragondolva	34-41
Zöldborsófőzelék zabpelyhes halfasírttal	36-37
Édesburgonyás krumplifőzelék cukkinitócsnival	38-39
Chilis sütőtökfőzelék baconös-tökmagos masnival	40-41
Ünnepi ételek	42-55
Sült kacsacomb tört burgonyával és párolt lilakáposztával	44-45
Zsebes csirkemell házi hercegnőburgonyával	46-47
Rozmaringos kacsamell párolt káposztával, hagymás tört burgonyával és sütőtökpürével	48-49
Házi nyúlcomb sült zöldségekkel és tejszínes gombamártással	50-51
Hortobágyi húsos palacsinta	52-53
Szarvasszűz puliszkaágyon	54-55
A kamrába	56-63
Bazsalikomos sültparadicsom krém	58-59
Narancsos sárgabaracklekvár	60
Levendulás körtedzsem	61
Házi vegyes savanyúság	62-63

Tartalomjegyzék

Zöldségek másként	64-75
Céklafasírt édesburgonyapürével és ropogós steakburgonyával	66-67
Répatorta	68-69
Zöldségtorta	70-71
Cukkinibrownie	72-73
Fűszeres tofuval töltött cékla rokfortos póréhagymamártással	74-75
Desszertek	76-89
Túrógombóc mézeskalács morzsában, narancsraguval	78-79
Madártejszelet	80-81
Hajtogatott káposztás pogácsa	82-83
Hókifli • Reform hókifli	84-85
Sajttorta eperöntettel	86-87
Szalagos fánk cukormázzal-csokimázzal	88-89
Főzz a gyerekkel	90-97
Hokkaido tökkrémleves gesztenyével	92-93
Menyasszonyszelet	94-95
Szultán tekercs	96-97
Menütervező	98-99

Jelmagyarázat • Nehézségi fok:



Impresszum

Íz-lelő 4. - Az Eatrend Magyarország receptkönyve
Kiadó: Eatrend Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
www.eatrend.hu
Eatrend Magyarország @eatrend_magyarorszag
Vezető szerkesztő: Lajos Nikoletta, senior kommunikációs manager • Grafika - tördelés: Korcsolai Kitti
Nyomda: Pátria Nyomda Zrt. 1117 Budapest, Hunyadi János út 7.
Fotók: Shutterstock, Freepik
A könyv kereskedelmi forgalomba nem kerül.
A receptkönyvben szereplő receptek elkészítése esetén kérjük,
tájékozódjon a felhasznált alapanyagok allergéntartalmáról.

Íz-lelő 4. • Az Eatrend Magyarország receptkönyve
© Eatrend Kft., 2022.
ISBN 978-615-01-6289-8
















Levesek



Őszibarack-krémleves

1

90 perc

Hozzávalók:

- 7 db friss őszibarack
- 2 db fahéjrúd
- 2 csomag vaníliás cukor
- 2 evőkanál barnacukor
- 2 evőkanál méz
- 2 dl főzőtejszín
- 0,5 tasak vaníliás pudingpor
- 0,5 l víz
- egy csipet szegfűszeg
- tejszínhab a tálaláshoz

Elkészítés:

A barackokat megmossuk, meghámozzuk, magukat eltávolítjuk, majd nagyobb darabokra vágjuk, és egy fazékba tesszük. Felöntjük egy kevés vízzel, hozzátesszük a kétféle cukrot, a fahéjat és a szegfűszeget, készre főzzük. Ezután lehúzzuk a tűzről és leturmixoljuk.

A pudingport elkeverjük a tejszínnel, majd a fazekat visszahelyezzük a tűzhelyre, ízesítjük még mézzel, és a pudingporos-tejszínes eleggyel behabarjuk a levest úgy, hogy először pár merőkanálnyit szedünk a tejszínhez a forró levesből.

Néhány óra alatt lehűtjük, és hidegen, tejszínhabbal tálaljuk.



Az ételt készítette:
Pinke Szilveszterné Mariann
élelmezésvezető, Győr





Mediterrán halleves

3

35 perc

Hozzávalók a leveshez:

- 1 liter zöldséges alaplé
- 250 gramm lazacfilé (bőr nélkül)
- 100 gramm tenger gyümölcsei (előfőzött kagyló, tintahal, polip)
- ízlés szerint só, bors, petrezselyem, citrusos halfűszer-keverék
- fél citrom
- olívaolaj

Elkészítés:

Az 1 liter alaplevet felforraljuk, majd közepes lángon hozzáadunk 125 gramm, 1-2 ujjnyira felszelt lazacfilét. Ezt követően ízlés szerint használunk sót, borsot, citrusos halfűszer-keveréket és egy kis petrezselymet. Amíg az alaplében fő a lazac, addig serpenyőben egy kis olívaolajon megpirítjuk a tenger gyümölcseit, illetve a másik 125 gramm lazacot egyben megsütjük.

1-2 percet követően a tenger gyümölcseit hozzáadjuk az alaplehez, facsarunk egy negyed citromot bele, és tovább főzzük a levest. A serpenyőben elkészült lazacot félretesszük hűlni. Kóstolást követően szükség szerint fűszerezzük. Ha a levesben lévő lazac teljesen megfőtt, levesszük a tűzről, és tálaljuk. A levesre kitálalást követően középre elhelyezzük a serpenyőben készült lazacot (a felét), illetve egy karika citromot.



Az ételt készítette:
Apai János
ÍZi termékfelelős





Mészáros leves

4

90 perc

Hozzávalók:

- 1 kis fej vöröshagyma
- 2 db sárgarépa
- 2 db fehérrépa
- 40 dkg darált hús
- 5 dkg zöldborsó
- 20-25 dkg burgonya
- házi csipetke
- friss petrezselyemzöld
- fűszerpaprika
- liszt
- csipet fekete bors, só, ételízesítő

Elkészítés:

A vöröshagymát apróra vágjuk, megdinsztteljük, majd ráhelyezzük a darált húst, és addig pirítjuk, amíg a hús teljesen kifehéredik. Ez után meghintjük először 2 evőkanál lisztel, ezzel is átpirítjuk a húst, majd fél evőkanál pirospaprikát is adunk hozzá. Jól átkeverjük, befűszerezzük, felöntjük vízzel, és hozzáadjuk a felkarikázott sárgarépát és fehérrépát. Félig puhára főzzük, utána tesszük bele a zöldborsót és a meghámozott, felkockázott burgonyát is. Ha minden megfőtt, és készre főtt a levesünk, akkor tesszük bele a házi csipetkét és a friss petrezselyemzöldet.



Az ételt készítette:
Bakos Józsefné Edit
szakács, Csorna





Tyúkhúsleves

3

90 perc

Hozzávalók:

- kb. 1-1,5 kg csirkerész (csirkeszárny, csirkemell, belsőségek, stb.)
- 1 fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 3 db sárgarépa
- 1/2 fej karalábé
- 1/2 fej zeller
- só
- bors
- petrezselyem ízlés szerint
- 15 dkg csigatészta

Elkészítés:

A húsokat (a belsőségek nélkül) alaposan megmossuk, tisztítjuk. A húsrészeket enyhén sós vízben feltesszük főzni alacsony lángon. A vöröshagymát, karalábét, zellert tisztítva a hús mellé tesszük, ízesítjük a levest. Nagyjából fél óra főzés után hab képződik a leves tetején, ezt a habot óvatos, lassú mozdulatokkal egy szűrő segítségével eltávolítjuk. Ekkor beletesszük a belsőségeket is, végül a sárgarépát, a borsot és a fokhagymát is.



Az ételt készítette:
Molnár Gábor
üzemeltetési koordinátor

Egy óra után beletesszük a petrezselyem zöldjét. Közben, ha szükséges, akkor a habot ismét eltávolítjuk. Még nagyjából egy órát főzzük lassú lángon, közben kifőzzük a csigatésztát. A húsokat és a zöldségeket kivesszük. Hogy ne legyen zavaros a leves, átszűrjük, ízlés szerint külön tálaljuk a húsokat, a tésztát, a zöldséget és a levest, de egyben is visszahelyezhető a tálba.





Spenótkrémleves sós túrógombóccal

3

40 perc

Hozzávalók a sós túrógombóchoz:

- 500 g túró
- 60 g búzadara
- 3 db tojás
- só, tárkony
- 1 csipet fokhagymagranulátum

Hozzávalók a leveshez:

- 0,5 dl olaj
- 1 fej hagyma
- 6 gerezd fokhagyma
- 1 kg friss spenót
- 1 l alaplé (vagy zöldség-leveskockás víz)
- só
- 250 ml tejszín

Hozzávalók a tálaláshoz:

- pirított mandula

Elkészítés:

A sós túrógombócot elkészítjük: a túrót villával összetörjük, hozzáadjuk a búzadarát, a tojások sárgáját, a sót, a tárkonyt és a fokhagymagranulátumot. Jól összekeverjük, és fél órára a hűtőbe tesszük.
Ezután elkészítjük a levest: olajon megdinsztelj ük a kockára vágott hagymát, majd hozzáadjuk a zúzott fokhagymát. A megmosott spenótot rátesszük a megpirított hagymákra, majd ha összeesett a spenót, felöntjük alaplével, ízesítjük, és forrástól számítva kb. 10 percig főzzük. Botmixerrel pürésítjük, és tejszínnel gazdagítjuk.



Az ételt készítette:
Szigedi Zsófia
élelmiszerbiztonsági
és minőségbiztosítási vezető

Miközben fő a leves, kifőzzük a túrógombócokat: a 3 db tojásfehérjét kemény habbá verjük és a túróhoz keverjük, gombócokat formázunk, amiket gyöngyöző vízbe teszünk, és pár perc alatt megfőzzük őket.
Végezetül száraz serpenyőben mandulát pirítunk. Tálaláskor először a gombócokat tesszük a tányérba, meghintjük pirított mandulával, majd köréöntjük a spenótkrémlevest.





Tipp:
Tálalhatjuk reszelt sajttal, pirított bacon kockákkal, levesgyönggyel...

Brokkolikrémleves

2

80 perc

Hozzávalók:

- 500 g brokkoli
- 2 evőkanál olaj
- 4 gerezd fokhagyma
- 1 fej hagyma
- 500 ml víz
- 150 ml tejszín
- só, bors, chili ízlés szerint
- 1 csapott evőkanál liszt

Elkészítés:

A hagymát felkockázzuk, megpirítjuk az olajon. Rátesszük a zúzott fokhagymát, majd a megmosott, rózsáira szedett brokkolit, és felöntjük annyi vízzel, ami éppen ellepi (utólag még tudjuk hígítani, de ha jó sűrű krémlevest szeretnénk, akkor indítsunk kevés folyadékkal). Sózzuk, borsozzuk a levest.
Mikor a brokkoli készre főtt, egy külön tálban a tejszínt csomómentesre keverjük a liszttel, hozzámerünk a forró levesből néhány merőkanállal, majd beleöntjük a levesbe. Pár percig főzzük még a levest, a végén botmixerrel pürésítjük. Ha szükséges, fűszerezzük még a levest.



Az ételt készítette:
Bartha Józsefné Marcsi
szakács, Győr





Vöröslencseleves

3

40 perc

Hozzávalók:

- 20 dkg vöröshagyma
- 2 nagyobb fej fokhagyma
- 15 dkg sárgarépa
- 5 dkg zeller
- 25 dkg vörös lencse (leöblítve)
- 2 dl paradicsomlé
- 1 dl olívaolaj
- 1 evőkanál ételízesítő vagy egy fél leveskocka
- 2 teáskanál pirospaprika
- 1 csokor friss menta
- só, chili ízlés szerint

Tipp:
Ízlés szerint a főzés alatt füstölt kolbászt is tehetünk bele a magyarosabb ízvilág kedvéért.

Elkészítés:

A vöröshagymát és fokhagymát felaprítjuk, majd olívaolajon megdinszteljük. Amikor a hagyma már összeesett, hozzáadjuk a felaprított sárgarépát és zellert, majd tovább pirítjuk. Pirítás után hozzáadunk 2 púpos teáskanál pirospaprikát, melyet elkeverünk, majd hozzáöntjük a 2 dl paradicsomlevet. Körülbelül 5 percig együtt főzzük, végül felöntjük 2 liter forró vízzel.
Ezt követően hozzáadjuk a 25 dkg, megmosott vöröslencsét és a fűszereket (ételízesítő, só, chili) ízlés szerint. Miután minden megpuhult, finomra vágjuk a mentát és ízlés szerint belekeverjük a levesbe. A mentával együtt főzzük még néhány percet, majd a tűzhelyről levéve egy botmixer segítségével összeturmixoljuk a levest. Forrón tálaljuk.



Az ételt készítette:
Ordasi Nadin
létesítmény- és gépjármű üzemeltetési vezető





Hidegtálak



Libamájpástétom

4

70 perc

Hozzávalók:

- 1 kg libamáj
- 40 dkg libaháj
- 20 dkg csirkemell
- 1 szál petrezselyemgyökér
- 1 db vöröshagyma
- pirospaprika
- só, bors
- étolaj
- 1 zacskó zselatin
- 10 dkg vaj
- díszítéshez: sárgarépa, petrezselyemzöld, vegyes csírakeverék

Elkészítés:

A libahájat kisütjük, majd a keletkezett zsiradékban a libamájat nagyon lassan készre sütjük egy lábasban. Az apróra vágott vöröshagymát kevés étolajban lepirítjuk, majd rátesszük a kockákra vágott csirkemellet, a kockára vágott petrezselyemgyökeret sóval, borssal ízesítve, csipetnyi pirospaprikával színezve.

Az elkészült libamájat leszűrjük, illetve az elkészült csirkemellet szintén leszűrve, apró lyukú darálón ledaráljuk 2x. A ledarált májat összekeverjük a ledarált hússal, majd olvasztott vajjal és kevés húslével krémes sűrűségűre keverjük. Ha kell, még utóízesítjük sóval, borssal. 1 zacskó zselatint 2 dl vízben felfőzünk, majd a kívánt formánkat (pl. muffinforma) több rétegben (kb. 3) kikenjük aszpikkal (az egyes rétegek között hűtőbe tesszük dermedni az aszpikot, és néhány réteg közé sárgarépacsíkokból és petrezselyemzöldből díszítést készítünk).

Ebbe a zselével kikent formába töltjük a kihűlt masszákat, a tetejét zselatinnal bevonva lezárjuk. Ezt a formát hűtőbe helyezve teljesen kihűtjük. Tálaláskor a formát forró víz alá tartjuk, így picit megolvad a zselatinburok, és könnyen a tálalótányérra csúszik. Friss pirítóssal és csírahalmokkal tálaljuk.



Az ételt készítette:
Takács Zsolt
ügyvezető



Kaszinótojás

2

40 perc

Hozzávalók:

- 4 db tojás
- 1 kk só
- 4 dkg vaj
- 2 dkg mustár
- 4 dkg majonéz
- friss petrezselyem
- só, bors, őrölt fekete bors, szerecsendió

Elkészítés:

A tojásokat keményre főzzük, majd megpucoljuk és hosszanti irányban félbevágjuk, a sárgáját óvatosan kiszedjük. Egy szitán áttörjük a sárgáját, hozzákeverjük a vajat, a mustárt, a majonézt, fűszerezzük, és habosra keverjük. Habzsákba kanalazzuk a krémet, majd visszatöltjük a főtt tojásfehérjékbe. Friss petrezselyemmel díszítjük





Az ételeket készítette:
Leskó János
gasztronómiai
és konyhatechnológiai koordinátor

Sonkatekercs

2

40 perc

Hozzávalók:

- 10 dkg gépsonka
- 5 dkg natúr sajtkrém
- 10 dkg tehéntúró
- 2 dkg ecetes torma
- só, őrölt fekete bors

Elkészítés:

A túrót szitán áttörjük, majd hozzáadjuk a sajtkrémet, a tormát és további fűszereket. Az elkészült krémet habzsákba töltjük.
A sonkákat kiterítjük, és a habzsák segítségével betöltjük, majd feltekerjük a sonkaszeleteket.



Sült csirkecomb

2

60 perc

Hozzávalók:
- 4 db egész csirkecomb
- 2 evőkanál olaj
- só, bors

Elkészítés:

A csirkecombokat megtisztítjuk, sózzuk borsozzuk. Egy tepsibe 2 evőkanál olajat öntünk, a csirkecombokat beletesszük, és 160°C-on, kb 20 percig, alufóliával letakarva sütjük. A sütés végén levesszük az alufóliát, és így sütjük tovább, amíg nem lesz a csirkecomb bőre ropogós.

Aszalt szilvával töltött csirkemell

3

60 perc

Hozzávalók:
- 1 kg csirkemell
- 20 dkg aszalt szilva
- 2 evőkanál olaj
- só, bors

Elkészítés:

Az aszalt szilvát a sütés napja előtti este vízbe áztatjuk. Az egész csirkemellfilét hosszanti irányban felszúrjuk, lyukat, zsebet vágunk a húsba. Besózzuk a húst, majd az aszalt szilvával megtöltjük. Ízlés szerint borsozzuk, alufóliába tekerjük, és 160°C-on készre sütjük.
Ha kihűlt, felszeleteljük, és így tálaljuk.

Mini fasírtgolyó

3

60 perc

Hozzávalók:
- 0,5 kg darált sertéshús
- 2 db tojás
- 1 db zsemle
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 dkg fűszerpaprika
- 2 evőkanál olaj
- 10 dkg zsemlemorzsa
- só, bors
- olaj sütéshez

Elkészítés:

A zsemlét beáztatjuk vízbe, majd kinyomkodjuk és a darált húshoz gyúrjuk a fokhagymával, az olajjal és ízlés szerint fűszerekkel. Ebből a masszából kis golyókat formázunk, meghempergetjük zsemlemorzsában, és bő zsiradékban kisütjük.





Kocsonya

3

90 perc

Hozzávalók:

- 2 sertéskörröm
- 1 db első sertéscsülök
- kevés füstölt hús
- 2 fej vöröshagyma
- 6 gerezd fokhagyma
- szemes bors
- só
- 2 db babérlevél
- 2 db sárgarépa
- 1 db petrezselyemgyökér
- citrom

Elkészítés:

Megtisztítjuk a sertéskörmöt és a sertéscsülköt, majd hideg vízbe feltesszük főni a füstölt hússal együtt. Felforrás után leszedjük a habot, majd befűszerezzük és hozzáadjuk a zöldségeket: só, szemes bors, babérlevél, vöröshagyma, fokhagyma, sárgarépa, petrezselyemgyökér kerül a levesbe. 4-5 órán keresztül lassú tűzön főzzük. Ezután a zöldségeket és a húsokat a léből kiszedve külön tálba helyezzük. A húsokból a nagyobb csontokat eltávolítjuk. A kocsonya levét 2x átszűrjük, és elkezdjük a tálalást: mélyebb tálkába helyezzük először a húst, majd rászűrjük a kocsonya levét. Hűtőbe tesszük 3-4 órára. Ha megdermedt, a meghűlt kocsonyát fejjel lefelé forró vizes csap alá helyezzük, így tudjuk könnyedén egy tálalótányérra csúsztatni a kocsonyát. Ízlés szerint díszítjük, esetleg citromkarikával tálaljuk.



Az ételt készítette:
Patay Zsolt
operatív vezető





Főzelékek újragondolva



Zöldborsófőzelék zabpelyhes halfasírttal

3

50 perc

Hozzávalók:

- 1,5 kg zsenge zöldborsó
- 20 dkg vaj
- 20 dkg vöröshagyma
- 0,5 liter tejszín
- 0,05 liter fehérborecet
- 20 dkg kristálycukor
- 2 kávéskanál szódabikarbóna
- 1 kg alaszkai tőkehalfilé
- 0,3 kg kápiapaprika
- 3 db tojás
- 50 dkg zsemlemorzsa
- 10 dkg zabpehely
- 1 liter napraforgó étolaj
- só, bors, fűszerpaprika

Elkészítés:

2 lábosba felteszünk 3-3 liter vizet forralni. Mindkettőbe teszünk sót, cukrot, és amikor felforrtak, 1-1 kávéskanál szódabikarbónát teszünk a lábosokba. (A szódabikarbóna a színtartósság miatt kerül a vízbe.) A zöldborsót megfelezzük, egyik felét az egyik lábosba, másik felét a másikba öntjük, puhára főzzük. Amikor kész, az egyik edényt leszűrjük.

10 dkg vöröshagymát kevés vajon megpárolunk, majd felöntjük a tejszínnel és a leszűrt borsóval. Sóval és cukorral ízesítjük még, és további 3-5 percig főzzük. Amikor elkészült, hidegen hozzáadjuk a maradék vajat, és botmixer segítségével pürésítjük, majd egy apró lyukú szitán átszűrjük.



Az ételt készítette:
Lakatos Gábor
gasztronómiai
és konyhatechnológiai koordinátor

A másik edény zöldborsót is leszűrjük, és a kettőt összekeverjük, fehérborecettel beállítjuk a savasságát.

A zabpelyhes halfasírthoz a tőkehalat felengedés után lecsepegtetjük. 10 dkg hagymát finomra aprítunk. A kiengedett tőkehalat ledaráljuk, és összekeverjük a felaprított hagymával és az apróra vágott kápiapaprikával. Hozzáütünk 3 db tojást, és ízesítjük sóval, borssal, fűszerpaprikával, majd zsemlemorzsával lazítjuk a megfelelő állag eléréséig. Gombócokat formázunk a masszából, amiket meghempergetünk a zabpehelyben, végül étolajon kisütjük a halfasírtokat, amiket papírtörlőre szedünk.





Édesburgonyás krumplifőzelék cukkinitócsnival

3

30 perc



Az ételt készítette:
Harmath Klaudia
telephelyi adminisztrátor, Jászberény

Hozzávalók a főzelékhez:

- 1 fej vöröshagyma
- 1 kg krumpli
- 2-3 közepes darab édesburgonya
- 3 gerezd fokhagyma
- 3 dl tejföl
- só, bors
- vaj
- 1 kiskanál kakukkfű

Hozzávalók a cukkinitócsnihoz:

- 2 db cukkini
- 1 kisebb fej vöröshagyma
- 1 db tojás
- 3 gerezd fokhagyma
- só, bors, pirospaprika
- liszt
- olaj

Elkészítés:

Elkészítjük a főzeléket: a vöröshagymát megtisztítjuk, felkockázzuk, és pici vajon megdinszteljük.
A krumplit és az édesburgonyát meghámozzuk, kockákra vágjuk, hozzákeverjük a dinsztelt hagymához, és felöntjük néhány dl vízzel (ne lepje el, hogy sűrű főzeléket kapjunk). Sóval, borssal, zúzott fokhagymával és kakukkfűvel ízesítjük, majd lefedve puhára főzzük.
Elkészítjük a habarást, amihez a főzelék kb. negyedét kivesszük egy tálba, botmixerrel pürésítjük, és hozzáöntjük a tejfölt, és azzal is összeturmixoljuk a habarást. Ezután visszaöntjük a főzelékbe, és pár perc alatt összeforraljuk, majd ha szükséges, ízesítjük még.
A cukkinitócsnihoz a cukkiniket megmossuk, meghámozzuk, és lereszeljük, a hagymát megpucoljuk és lereszeljük, a fokhagymát megpucoljuk, összezúzzuk. A reszelt cukkinihez hozzákeverjük a tojást, ízesítjük sóval, borssal, pirospaprikával, hozzákeverjük a reszelt hagymát és a zúzott fokhagymát is, és annyi lisztet, amennyit felvesz.
Egy serpenyőben olajat hevítünk, és evőkanállal kis halmokat adagolunk a masszából. Oldalanként pár perc alatt megsütjük, papírtörlőre szedjük, majd ezzel tálaljuk a főzeléket.



Chilis sütőtökfőzelék baconös-tökmagos masnival

4

60 perc

Hozzávalók a főzelékhez:

- 1,5 kg sütőtök
- 2 db piros kaliforniai paprika
- 1 db chilipaprika
- 2 dl főzőtejszín
- 3 evőkanál liszt
- 1 fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 liter alaplé
- só, bors, szerecsendió ízlés szerint

Hozzávalók a masnihoz:

- 2 db tojás
- 1 csomag levelestészta
- tökmag
- 20 dkg kockázott bacon

Elkészítés:

A sütőtököt meghámozzuk és 1 kg-ot nagyobb kockákra vágunk, a maradék 0,5 kg-ot félretesszük. A vöröshagymát és a fokhagymát szintén megpucoljuk, és nagyobb darabokra vágjuk. Az alaplébe beletesszük ezeket a zöldségeket, majd sóval, borssal, szerecsendióval ízesítjük. Ha megfőtt, botmixerrel turmixoljuk, és hozzáadjuk a főzőtejszínt, majd a lisztet vízzel kikeverve behabarjuk a főzeléket.

Amíg fő a főzelék, a maradék 0,5 kg sütőtököt, a kaliforniai paprikát és a chilipaprikát apró kockákra vágjuk. Ezután hozzátesszük a főzelékhez az apróra vágott tököt, paprikát és chilit, majd további 2 percig forraljuk.

Elkészítjük a masnit: a levelestésztát kinyújtjuk kb. 0,5 cm vastagra, majd megkenjük tojással, és megszórjuk tökmaggal, amit belenyomkodunk a tésztába. Megfordítjuk a tésztát, ezt a felét is megkenjük tojással, majd megszórjuk a pirított baconnel. Ebből nagyjából 3x6 cm-es téglalapokat vágunk, amiket egyesével megcsavarunk. A rudakat előmelegített sütőben 200°C-on kb 10-15 percig sütjük, frissen a főzelék mellé tálaljuk.



Az ételt készítette:
Csordás Attila
szakács, Győr





Ünnepi ételek



Sült kacsacomb tört burgonyával és párolt lilakáposztával

4

60 perc + pácolás előző este

Hozzávalók:

- 8 db kacsacomb
- 2 kg burgonya
- 1,5 kg lilakáposzta
- tej
- vaj
- fokhagymakrém
- olaj
- ecet
- só
- cukor

Elkészítés:

A kacsacombokat a sütés előtti este besózzuk, és fokhagymakrémmel bedörzsöljük. Másnap 120°C-ra előmelegített sütőben, alufóliával letakarva kb. 40-50 perc alatt megpároljuk. Ha megpuhult, levesszük az alufóliát, és 180°C-on pirosra, ropogósra sütjük. Amíg sül a kacsa, a lilakáposztát vékonyra felszeleteljük, és egy kevés olajon, enyhén sózva megpároljuk. Ha készen van, akkor ízlés szerint cukorral és ecettel ízesítjük. A tört burgonyához a krumplit megpucoljuk, felkockázzuk, és sós vízben feltesszük főni, ha elkészült, leszűrjük, finomra törjük, és tejjel, vajjal habosra keverjük.



Az ételt készítette:
Szigeti-Papné Hoppál Anikó
élelmezésvezető, Kiskunmajsa





Zsebes csirkemell házi hercegnőburgonyával

5

60 perc

Hozzávalók:

- 4 kisebb csirkemellfilé
- fűszerkeverék
- 10 dkg bacon
- 10 dkg sonka
- 1 kis fej lilahagyma
- 20 dkg tejszínes ömlesztett sajt
- 1 kg burgonya
- 5 dkg vaj
- 4 db tojássárgája
- só, bors
- szerecsendió
- olaj

Elkészítés:

A csirkemellekbe hosszában zsebeket vágunk. Szárnyas fűszerkeverékkel alaposan bedörzsöljük és olajjal átkenjük.

A sonkát és a bacont apróra vágjuk, serpenyőben saját zsiradékjával megpirítjuk. Mikor már majdnem megpirult, az apróra vágott lilahagymát hozzáadjuk, és így még nagyjából két percig tovább pirítjuk. A krémsajtot egy kisebb tálba tesszük és hozzákeverjük a serpenyő lecsepegtetett tartalmát. (A kisütött zsiradékot ne tegyük hozzá, mert elválik a sajtkrémtől. Ezt a zsiradékot a csirke sütésénél fel tudjuk használni.) Ezt az elkészült tölteléket töltjük a csirkemellek zsebeibe, majd fólia alatt 180°C-on kb. 40 perc alatt megsütjük, végül fólia nélkül további 15 percig pirítjuk, amíg aranybarna nem lesz.

A burgonyát megpucoljuk és bő, sós vízben megfőzzük. A főtt burgonyát leszűrjük, és 5 dkg vajjal robotgéppel simára keverjük, majd hozzáadjuk a szerecsendiót és hagyjuk kicsit hűlni. Egyesével hozzáadjuk a tojások sárgáját és így is eldolgozzuk robotgéppel.

Egy tepsit sütőpapírral kibélelünk, a burgonyánkat habzsákba töltjük. Kisebb halmokat nyomunk belőle a sütőpapírra. 160°C-on 20 perc alatt világosbarnára sütjük.



Az ételt készítette:
Szabó Miklós
főszakács, Cegléd

TIPPEK A TÁLALÁSHOZ

Baconrózsa

Baconszeletet szorosan feltekerünk, fogpiszkálóval átszúrjuk és ropogósra sütjük. Akár a csirkével egyidőben, mellette is süthetjük.

Hagymahordó

Apróbb vöröshagymát megpucolunk, a tetejét és az alját levágjuk, hogy hordó formája legyen. Tepsibe állítva, akár a csirkével együtt süthető.

Sült paradicsom

A koktélparadicsomot megmossuk, a héját bevagdossuk, hideg vízbe tesszük és 10 perc áztatás után leszárítjuk, majd bő zsiradékban kb. 3-4 percig sütjük.



Rozmaringos kacsamell párolt káposztával, hagymás tört burgonyával és sütőtökpürével

5

90-120 perc

Hozzávalók:

- 4 db kacsamell
- 1 kg lilakáposzta
- 0,3 kg fehérkáposzta
- 4 fej vöröshagyma
- 2 evőkanál cukor
- só, őrölt bors, őrölt kömény
- 1,2 kg burgonya
- 2-3 szál rozmaring
- 1 evőkanál ecet
- 1 db sütőtök
- 2 evőkanál főzőtejszín

Elkészítés:

A kacsamellet beirdaljuk és sóval, borssal fűszerezzük, egy serpenyőben bőrével lefelé megpirítjuk. Először kérget adunk neki, majd megszórjuk kevés rozmaringgal, és 160°C-ra előmelegített sütőbe tesszük 25 percre.

Közben a lila- és fehérkáposztát leszeleteljük, összekeverjük, besózzuk. Egy lábosban cukrot pirítunk, felengedjük kevés vízzel, és a káposztát rárakjuk, meghintjük egy kávéskanál őrölt köménnyel és borssal, majd összekeverjük. 25-30 perc alatt készre pároljuk, ha megpuhult, rátesszük az evőkanál ecetet és fedő nélkül még 5 percig pároljuk.

A burgonyát megpucoljuk és gerezdekre vágjuk, kevés sóval megfőzzük. Egy lábasba kevés zsiradékot teszünk, megdinszteljük rajta az apróra vágott vöröshagymát. Leszűrjük a főtt burgonyát, áttörjük, és a dinsztelt hagymába keverjük.

A sütőtököt kettévágjuk, magházát kiszedjük, és alufóliával bélelt tepsibe tesszük, majd 180°C-ra előmelegített sütőben 25-40 perc alatt megsütjük. Ezután kivesszük, kikaparjuk a héjából a megfőtt húsát, és kevés tejszínnel pürésítjük. Tálaláskor kis halmokat formázunk belőle a tányérra.



Az ételt készítette:
Mura Jenőné Őrsy Andrea
szakács, Győr





Házi nyúlcomb sült zöldségekkel és tejszínes gombamártással

4

2,5 óra

Hozzávalók:

- 2 db házi nyúlcomb
- só
- szemes bors
- babérlevél
- koriander
- 2 szál fehérrépa
- 2 szál sárgarépa
- 10 dkg csicsóka
- 0,5 kg vargánya- és csiperkegomba vegyesen
- 1 fej vöröshagyma
- 2 dl tejszín
- 1 evőkanál liszt
- 1 dl olaj

Elkészítés:

A nyúlcombokat befűszerezzük koriander-rel, sóval, borssal, vákumtasakban lezár-juk, majd szuvidáljuk 85°C-on 1,5 órát. Utána a vákumból kivéve kiolajozott tepsibe helyez-zük a nyers zöldségekkel, szemes borssal, babérlevéllel, fűszerezzük sóval, majd 180°C-on letakarva 40 perc alatt megsütjük. Eköz-ben elkészítjük a gombamártásunkat: kevés olajon üvegesre pirítjuk a vöröshagymát, majd rátesszük a feldarabolt gombát. Itt na-gyon vigyázunk arra, hogy az erdei gomba gyorsan elkészül. Fűszerezzük sóval, borssal, majd 10 perc után 2 dl tejszínből és 1 evőka-nál lisztből sűrítést készítünk, amivel sűrítjük a mártást.

Az elkészült nyúlcombot kivesszük, a vele sült zöldségeket felkarikázzuk, majd egy serpenyőben kevés zsiradékon kérgesítjük a zöldségeket. Kőlapra tálaljuk a nyúlcombot, a gombamártást mártásos csészében tesz-szük a hús mellé, és köretként a roppanósra sütött zöldségeket tesszük még a tálra.



Az ételt készítette:
Sebestyén István
gasztronómiai
és konyhatechnológiai vezető





Hortobágyi húsos palacsinta

3

80 perc



Az ételt készítette:
Bordás Zoltánné Magdi
szakács, Ócsa

Hozzávalók a palacsintatésztához:
- 20 dkg liszt
- 2 db tojás
- 5 dl tej
- só
- olaj a palacsinták kisütéséhez

Hozzávalók a pörkölthöz:
- 0,5 kg csirkemell
- 1 db nagyobb vöröshagyma
- 1 db paradicsom
- 1 db paprika
- só
- bors
- pirospaprika
- olaj
- 1 evőkanál liszt
- tejföl

Elkészítés:

A vöröshagymát megtisztítjuk, felkockázzuk, és kevés olajon megdinszteljük. Ha elkészült, rátesszük a felaprított zöldpaprikát és paradicsomot, végül a kockákra vágott csirkemellet is. Picit lepirítjuk a húst, majd a tűzről lehúzva meghintjük pirospaprikával a fazék tartalmát. Kevés vizet adunk hozzá, és visszatesszük a tűzre, fűszerezzük sóval, borssal.
Amíg készül a pörkölt, megsütjük a palacsintákat.

A hozzávalókat csomómentesre keverjük, sós tésztát kell kapnunk. Egyesével világosra sütjük a palacsintákat.
Az időközben elkészült pörköltből szűrőkanál segítségével kiszedjük a húst, és miután egy picit meghűlt, apróra összevágjuk. A pörköltszaftot behabarjuk tejföllel és egy evőkanál liszttel. A felaprított csirkemellhez rakunk a szaftból, és összekeverjük, majd ezzel megtöltjük a palacsintákat úgy, hogy a 2 szélét behajtjuk, és feltekerjük a palacsintákat. Egy hőálló tálban egymás mellé tesszük a kis batyukat, leöntjük a maradék behabart szafttal, és pár percre betesszük a sütőbe összemelegíteni.
Tálalás előtt tejföllel és petrezselyemmel díszítjük.



Szarvasszűz puliszkaágyon

5

90 perc
+
pácolás



Az ételt készítette:
Szabóné Both Ibolya
szakács, Tét

Hozzávalók:

- 1 db, kb 60 dkg szarvasszűz
- színes bors fűszerkeverék
- borókabogyó
- só
- 10 dkg teavaj
- 1-2 evőkanál étolaj
- liszt

Hozzávalók a puliszkához:

- 30 dkg kukoricadara
- 6 dl víz
- 3 dl tej
- só

Hozzávalók a lilahagymasalátához:

- 2 fej lilahagyma
- 2 evőkanál cukor
- 1 evőkanál ecet vagy citromlé
- só

Elkészítés:

1 l vízben elkeverjük a sót, ebben a páclében a szüzet 1 órán át pihentetjük. Ezután fél órára kézmeleg vízbe helyezzük és kiáztatjuk, majd szárazra töröljük és a mozsárban frissen összetört borsos, borókás kéregben jól megforgatjuk. Először folpackba, majd alufóliába csavarjuk. Egy tepsibe 60°C-os vizet teszünk, a sütőt 80°C-ra melegítjük, és 50-60 percig ebben a vízgőzben pároljuk a becsomagolt húst. Amíg a húst pároljuk, elkészítjük a lilahagymasalátát. A lilahagymát apró csíkokra vagy kockákra vágjuk, sózzuk, majd cukrozzuk és ecettel vagy citromlével ízesítjük ízlés szerint. Elkészítjük a puliszkát is. A kukoricadarát 3x-os folyadékkal készítjük, azaz 6 dl vízzel és 3 dl tejjel, sóval ízesítjük és krémes állagúra főzzük. Az időközben elkészült húst kivesszük a fóliából, és fél órát pihentetjük. Az idő letelte után egy serpenyőben zsiradékot hevítünk, beletesszük a szüzet, és körbesütjük, hogy kérget kapjon a hús.

A hús visszamaradt barna zsiradékában 1 teáskanál lisztet pirítunk, felöntjük vízzel, kiforraljuk, teavajjal sűrítjük, amit tálaláskor felhasználunk.

Egy nagyobb puliszkahalmot helyezünk a tányérra, erre rakjuk a frissen felszeletelt szarvashúst. Lilahagymasalátával koronázzuk meg, majd a szafttal körbelocsoljuk a puliszkát.



A kamrába



Bazsalikomos sültparadicsom krém

2

50 perc

Hozzávalók:

- 1,5 kg paradicsom
- 0,5 kg kaliforniai paprika
- 6 evőkanál olívaolaj
- 2 ág bazsalikom
- 2 ág kakukkfű
- 6 gerezd fokhagyma
- 0,5 evőkanál cukor
- só
- bors

Elkészítés:

A kaliforniai paprikát és a paradicsomokat alaposan megmossuk, cikkekre vágjuk, majd tepsibe rendezzük. Az olívaolajat összekeverjük a sóval, borssal, cukorral és meglocsoljuk vele a paradicsomokat. Ezután jól átforgatjuk, hogy mindenhol bevonja ez a máz. Erre ráhelyezzük a friss kakukkfüvet, bazsalikomot és fokhagymát, majd 180°C-ra előmelegített sütőbe tesszük az egészet, körülbelül 20-25 percig, vagy a paradicsom megpuhulásáig sütjük. Az illata is árulkodó lesz. :)

Még forrón turmixgéppel vagy botmixerrel pürésítjük, és sterilizált befőttesüvegekbe töltjük. A tetejére egy pici olívaolajat öntünk, hogy ezzel légmentesen zárjuk a krémet, és így tovább eltartható legyen. A még meleg teli üvegeket száraz dunsztban hagyjuk kihűlni, utána mehetnek a kamrapolcra.

Friss pirítóson, de hidegtálra, mártogatósként vagy lecsóba is tökéletes.



A krémet készítette:
Gyura Zsanett
cégvezető, piacfejlesztési vezető



Narancsos sárgabaracklekvár

4

45 perc

Hozzávalók:

- 2 kg magozott, érett sárgabarack
- 1 mokkáskanál citromsav
- 300-400 g cukor, ízlés szerint
- 2 db narancs héja reszelve
- 1 evőkanál gyümölcspektin (opcionális)

Elkészítés:

A barackokat megmossuk, félbevágjuk, kimagozzuk, és egy lábasban a következőképpen rétegezzük: barack, cukor, barack, cukor (nem kell túl sok cukrot hinteni a barackokra, a főzés során bármikor tudjuk még édesíteni). Egy napig szobahőmérsékleten állni hagyjuk a cukros barackokat. Másnap beletesszük a citromsavat, és takaréklángon szép lassan elkezdjük főzni, felforralni. Addig kell főzni, amíg a gyümölcs egészen szétesik, és a leve elkezd párologni. Ekkor botmixerrel pürésítjük, ízlés szerint úgy, hogy egy pár nagyobb darabot kiveszünk, és a pürésítés végén visszatesszük a lekvárba. Ezután beletesszük a narancs reszelt héját, és további fél órán keresztül gyöngyözve főzzük. Közepesen sűrű állagú lekvár lesz így a végeredmény. Ha ennél sűrűbb lekvárt szeretnénk, akkor főzés előtt 1 csapott evőkanál gyümölcspektint tegyünk a fazékba.

Fertőtlenített üvegekbe töltjük a lekvárokat, lezárjuk, majd 5 percre fejre állítjuk őket. Ezután takarók között hagyjuk néhány nap alatt kihűlni.





Levendulás körtedzsem

3

45 perc

Hozzávalók:

- 2 kg pucolt, magozott körte
- 300 g kristálycukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 citrom leve
- 4 db levendula
  (kb. 2 púpozott evőkanál virág)

Elkészítés:

A körtéket apró szeletekre vágjuk, és hozzáadjuk a citromlevet, majd egy magas falú fazékba tesszük a levendulával együtt. Hozzáöntjük a kimért kristálycukrot és vaníliás cukrot, felforraljuk, és hagyjuk gyöngyözni 20-25 percig, időnként megkeverve.

Ha elkészült, sterilizált üvegekbe töltjük, fedővel lezárjuk, néhány percre a feje tetejére állítjuk az üvegeket, majd a teljes kihűlésig takarók közé, száraz dunsztba tesszük.





A lekvárokat készítette:
Pánczélné Tenk Beatrix
kiemelt ügyfélkapcsolati munkatárs, cégvezetői asszisztens





Házi vegyes savanyúság

3

50 perc

Hozzávalók:

- 0,5 kg uborka
- 1 kisebb fej karfiol
- 0,5 kg almapaprika (vagy zöldpaprika)
- 0,5 kg fejes káposzta
- 2-3 szem cseresznyepaprika
- 1 dkg Na-benzoát
- 2 dl 10%-os ecet
- 1,5 l víz
- 8 dkg só
- 15 dkg kristálycukor
- 0,3 dkg borkénpor
- 10 g citromsav
- egész bors, babérlevél, mustármag, szegfűbors, koriander

Elkészítés:

Az eltenni kívánt zöldségeket alaposan megmossuk, megtisztítjuk. A káposztát legyalulljuk. Az almapaprika és a zöldpaprika magházát kivesszük, és megtöltjük a gyalult káposztával. Nagyobb üvegekbe tesszük a zöldségeket.
Összekeverjük a Na-benzoátot, az ecetet, vizet, sót, cukrot, borkénport, citromsavat és a fűszereket, hagyjuk feloldódni az összetevőket, majd a zöldségekkel megtöltött üvegbe öntjük a szükséges mennyiséget.
Az üveget légmentesen lezárjuk, és a kamrapolcra tesszük a kész savanyúságunkat. 1 hónap elteltével fogyasszuk egészséggel.



A savanyúságot készítette:
Szekeresné Szomolai Zsuzsanna
telephelyi adminisztrátor, Dombóvár





Zöldségek másként



Céklafasírt édesburgonyapürével és ropogós steakburgonyával

4

90 perc



Az ételt készítette:
Virágh Zoltán
élelmezésvezető, Győr

Hozzávalók a céklafasírthoz:

- 2 db közepes cékla
- 1 db cukkini
- 30 dkg zabpehely
- 2 db tojás
- olaj
- só, bors ízlés szerint

Hozzávalók az édesburgonyapüréhez:

- 4 db közepes édesburgonya
- 30 dkg vaj
- só, bors

Hozzávalók a sült házi steakburgonyához:

- 5 db közepes burgonya
- fokhagymapor, rozmaring, só, bors

Elkészítés:

A céklákat és a cukkinit meghámozzuk, majd lereszeljük, és sóval, borssal ízesítjük. A keletkezett levet leöntjük. Hozzáadjuk a 2 db tojást és a zabpehely 2/3-át. Félretesszük, amíg a zabpehely megszívja magát (kb. 20 perc).
Az idő letelte után golyókat formázunk a masszából, amiket meghempergetünk a maradék zabpehelyben, majd olajban aranybarnára sütjük, pár perc után megfordítjuk, hogy a másik fele is megsüljön. Papírtörlővel kibélelt tányérra szedjük a friss fasírtokat.

A püréhez az édesburgonyát meghámozzuk, megfőzzük, leturmixoljuk, ízesítjük, vajjal gazdagítjuk.
A burgonyákat megmossuk, elnegyedeljük, és egy sütőpapírral bélelt tepsire tesszük, majd meghintjük sóval, borssal, rozmaringgal, fokhagymaporral. 200°C-on nagyjából 30 percig sütjük, időnként átkeverjük sütés közben a gerezdeket.





Répatorta

3

95 perc

Hozzávalók a tésztához:

- 4 db tojás
- 3 dl cukor
- 3 dl liszt
- 2 teáskanál szódabikarbóna
- 1 evőkanál őrölt fahéj
- fél teáskanál só
- 1 teáskanál vaníliás cukor
- 1,5 dl olaj
- 3 db sárgarépa

Hozzávalók a krémhez:

- 12 dkg porcukor
- 500 g mascarpone
- 175 g Philadelphia krémsajt

Elkészítés:

A tojásokat és a cukrot habverővel fehéredésig keverjük.
A lisztet, a szódabikarbónát, a sót, a fahéjat és a vaníliás cukrot egy tálban összekeverjük, ezután a felvert cukros tojásba keverjük.
Legvégül az olajat és a reszelt sárgarépát is hozzáadjuk. Egy tortaforma alját sütőpapírral kibéleljük, és belesimítjuk a tésztát.
A 180°C-ra előmelegített sütőben kb 30-35 perc alatt, tűpróbáig sütjük, majd sütőrácsra téve hagyjuk kihűlni.
A krém összetevőit alaposan összekeverjük, és a torta tetejét megkenjük vele. Ízlés szerint megszórhatjuk darált dióval, illetve marcipán répafigurákkal is díszíthetjük.



Az ételt készítette:
Havasi Rita
gazdasági vezető





Zöldségtorta

3

95 perc

Hozzávalók a rétestésztához:

- 25 dkg liszt
- 1 db tojás
- 2 dl tejföl
- só ízlés szerint
- 10 dkg zsír
- 7 dkg liszt

Hozzávalók a töltelékhez:

- besamelmártás
  - 5 dkg vaj
  - 2-3 evőkanál liszt
  - 0,5 l tej
  - só, bors, szerecsendió ízlés szerint
- 60 dkg leveszöldség (karfiol, brokkoli, sárgarépa, zöldborsó, stb.)
- 1 db tojás
- 50 g sajt
- 2 evőkanál tejföl
- só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

A rétestésztához a lisztet, a tojást, a tejfölt és a sót összegyúrjuk, pihentetjük, majd kinyújtjuk. 10 dkg zsírt megolvasztunk, belekeverünk 7 dkg lisztet, és ezt a kinyújtott rétestésztára kenjük. Ez után jó szorosan felcsavarjuk, majd 30 percet újból pihentetjük, 3 részre osztjuk. Ehhez a zöldségtortához a tészta 1/3-át fogjuk használni, a maradék 2/3-ot eltehetjük a mélyhűtőbe egy következő sütésre.
A kinyújtott tésztát enyhén kivajazott gyümölcstorta-formába terítjük, ügyelve arra, hogy az oldalára is kerüljön tészta. A leveszöldségeket megpároljuk. Elkészítjük a besamelmártást: a lisztet vajon megpároljuk, forró tejjel felengedjük, és besűrítjük, fűszerezzük. A besamelmártásba a megpárolt zöldségeket belekeverjük, majd ha kihűlt, két evőkanál tejfölt, 1 db tojást, és 5 dkg reszelt sajtot keverünk hozzá. Sóval, borssal ízesítjük, végül a tortaformára öntjük, tetejére akár ízesített sajtot is reszelhetünk.
180°C-ra előmelegített sütőben 40-45 perc alatt készre sütjük. Önmagában, de húsok mellé köretként is megállja a helyét.



Az ételt készítette:
Lukácsi Gáborné Johanna
élelmezésvezető, Fertőszentmiklós





Tányér: babkamanufaktura.hu

Cukkinibrownie

3

60 perc

Hozzávalók:

- 300 g cukkini
- 1 db tojás
- 1 evőkanál olaj
- 1 kiskanál vaníliaaroma
- 1 dl víz
- 100 g liszt
- 50 g fehérjepor
- 1 csipet só
- 2 evőkanál holland kakaópor
- ½ csomag sütőpor
- 75 gramm kristálycukor
- 50 g étcsokoládé
- 50 g tejcsokoládé
- 50 g szeletelt mandula

Elkészítés:

A cukkinibrownie elkészítéséhez először meghámozzuk, és egy tálba reszeljük a cukkinit, majd hozzákeverjük a tojást, az olajat, a vaníliát és a vizet.

Egy másik edényben összekeverjük a száraz hozzávalókat (a lisztet, a fehérjeport, a sót, a kakaót, a sütőport és a cukrot). A 2 tál tartalmát összekeverjük, ha száraz lenne, akkor egy kis vizet adunk hozzá. Egy sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük a keveréket, majd a 2x50 g reszelt csokival megszórjuk. 175°C-ra előmelegített sütőben nagyjából 20-25 perc alatt készre sütjük, de a sütés vége előtt megszórjuk a szeletelt mandulával.



Az ételt készítette:
Erdős Evelin
területvezetői csoportvezető





Fűszeres tofuval töltött cékla rokfortos póréhagymamártással

4

120 perc



Az ételt készítette:
Burján András
élelmezésvezető, Győr

Hozzávalók:

- 4 db cékla
- 1 doboz Tofu
- 0,5 kg kaliforniai paprika
- 1 szál póréhagyma
- 8-10 dkg Rokfortsajt
- 5 dkg vaj
- 5 dkg liszt
- tej
- tejszín
- 1 fej lilahagyma
- 1 fej fokhagyma
- 1-2 szál bazsalikom és rozmaring
- olívaolaj
- szójaszósz, balzsamecet, méz
- só, bors, szerecsendió, gyömbér, cayenne bors, borókabogyó

Elkészítés:

A céklákat meghámozzuk (a levél felőli részét érdemes egyenes vonalban elvágni, hogy ne guruljon a tepsiben), majd alaposan megsózva némi rozmaringgal, fokhagymával, borókabogyóval víz hozzáadásával, fólia alatt 160°C-on kb. 1,5 óra alatt puhára sütjük.
Közben el tudjuk készíteni a tölteléket: apró kockára vágjuk a tofut, a kaliforniai paprikát és a lilahagymát. Egy serpenyőben pár evőkanálnyi olívaolajon megpároljuk a hagymát, majd hozzáadjuk a tofut és a fokhagymát, amivel tovább pirítjuk. Ízlés szerint ízesítjük a fűszerekkel, szójaszósszal és hozzáadunk egy kevés mézet. Ha a méz elkezd picit karamellizálódni, beletesszük a kaliforniai paprikát is. 1-2 perc után hozzáadunk kb. 1 teáskanálnyi balzsamecetet és addig pirítjuk, amíg a leve elpárolog.
Ha a cékla megsült, levágjuk a tetejét, és kikaparjuk a belsejét, ügyelve arra, hogy ne törjön el.
Megtöltjük (ha szeretnénk a tetejére rakhatunk egy pici sajtot is), és tálalás előtt még visszatesszük a sütőbe 180°C-ra 4-5 perc erejéig.
A mártáshoz a karikára vágott póréhagymát vajon megpirítjuk, és megszórjuk liszttel, majd felengedjük kevés vízzel és tejjel, ízesítjük sóval, borssal. Ha felforrt, hozzáadunk 2 dl tejszínt és belemorzsoljuk a sajtot, amivel készre főzzük a mártásunkat.

Desszertek





Túrógombóc mézeskalács morzsában, narancsraguval

2

65 perc
+ 1 óra
pihentetés

Hozzávalók a túrógombóchoz:

- 500 g túró
- 130 g búzadara
- 50 g cukor
- 2 db tojás
- 2 evőkanál olvasztott vaj
- 1 narancs reszelt héja
- csipet só
- darált mézeskalács

Hozzávalók a narancsraguhoz:

- 2 darab narancs
- 50 g barnacukor
- 1 teáskanál mézeskalács-fűszerkeverék
- 1 dl narancslé

Elkészítés:

A túróhoz hozzákeverjük az olvasztott vajat, a reszelt narancshéjat, a csipet sót és villával összetörjük. A tojásokat a cukorral kihabosítjuk, és ráöntjük a túróra, utána rászórjuk a búzadarát és óvatosan összeforgatjuk, majd 1 órára a hűtőbe tesszük. A hűtés után tetszőleges méretű gombócokat formázunk, és forrásban lévő vízbe helyezzük. Amikor a gombócok feljönnek a víz tetejére, még egy rövid ideig főzzük őket. Leszűrjük, majd megforgatjuk a már előre ledarált mézeskalácsmorzsában.



Az ételt készítette:
Barnai-Halász Mercédesz
ügyvezetői asszisztens



A narancsraguhoz megtisztítjuk a narancsokat, és kisebb darabokra vágjuk fel őket. A cukrot, a narancsdarabokat és a mézeskalács-fűszerkeveréket összemelegítjük egy kisebb edényben, majd hozzáadjuk a narancslevet is. Ezután felforraljuk, hogy szirupos állagot kapjunk. Ha ez kész, tálalhatjuk is a gombócok mellé.



Madártejszelet

2

65 perc

Hozzávalók a tésztához:

- ½ csomag sütőpor
- 8 evőkanál liszt
- 8 evőkanál cukor
- 8 tojásfehérje

Hozzávalók a krémhez:

- 25 dkg Rama
- 20 dkg porcukor
- 8 dl tej
- 1 evőkanál liszt
- 2 csomag vaníliás pudingpor
- 8 tojássárgája

A tetejére:

- 3 dl növényi tejszín
- dekorcukor, gyümölcsök (elhagyható)

Elkészítés:

A 8 tojásfehérjét a cukorral kemény habbá verjük, majd belekeverjük az átszitált sütőporos lisztet. Sütőpapírral kibélelt tepsiben 180°C-ra előmelegített sütőben kb 10-14 perc alatt megsütjük a piskótát.

A 8 tojássárgából, a pudingporból, 1 evőkanál lisztből és a 8 dl tejből sűrű krémet főzünk, majd hagyjuk kihűlni. A margarint egy tálban a porcukorral felhabosítjuk, és a kihűlt krémhez keverjük, majd a tésztára simítjuk. Keményre verjük a tejszínhabot, és ezt a pudingporos krém tetejére kenjük, majd dekorcukorral, vagy friss gyümölcsökkel díszítjük.



Az ételt készítette:
Siposné Kiss Szilvia
élelmezésvezető, Isaszeg





Hajtogatott káposztás pogácsa

5

90 perc
+ a hajtogatások közötti pihentetés

Hozzávalók:

- 50 dkg fejes káposzta
- 10 dkg zsír
- 50 dkg liszt
- 2 tojássárgája
- 10 dkg margarin
- 1-2 evőkanál tejföl
- 3-4 evőkanál fehérbor vagy tej
- 3 dkg élesztő
- langyos tej
- cukor
- 1 kávéskanál só
- 1 kávéskanál bors
- szezámmag vagy lenmag a tetejére
- tojás

Elkészítés:

A káposztát lereszeljük, megsózzuk, és hagyjuk állni kb. fél órát. Ezután kinyomkodjuk, és 10 dkg zsíron megpiríjtjuk, majd ízesítjük borssal. Ha szükséges, sózzuk és hagyjuk kihűlni.

Az élesztőt langyos tejben kevés cukorral felfuttatjuk.

A lisztet, a margarint, tojássárgákat, tejfölt, és a felfuttatott élesztőt elkeverjük, megsózzuk, hozzáöntjük a bort és összegyúrjuk. A tésztát letakarva kb. 40 percet pihenni hagyjuk. A 40 perc leteltével kinyújtjuk, rászórjuk a pirított káposztát, hajtogatjuk.

Hajtogatás: 3 részre osztjuk a tésztát vízszintesen. Alulról felhajtjuk úgy, hogy a széle a felső harmad aljánál legyen. Majd a felső harmadot ráhajtjuk. Ezután kétfelé osztjuk a tésztát, és balról jobbra középig hajtjuk be, majd jobbról is behajtjuk középig, végül egymásra hajtjuk a 2 részt. Most már csak fél óra pihentetés következik, majd újabb nyújtás, hajtogatás, ismét fél óra pihentetés. A következő nyújtásnál a tésztát másfél ujjnyi vastagra nyújtjuk, tetejét bevagdaljuk, és kisebb méretű pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. Tepsiben kb. 15 percet pihentetjük, addig előmelegítjük a sütőt. Mielőtt betennénk sülni, megkenjük a pogácsák tetejét felvert tojással, megszórjuk a magvakkal. 180°C-ra előmelegített sütőbe tesszük, és alul-felül sütéssel kb. 8-10 perc alatt aranybarnára sütjük.



A pogácsát készítette:
Szakács Istvánné Gabika
szakács, Sárbogárd





A desszertet készítette:
Csigi-Várvölgyi Edina
területvezetői csoportvezető

Hókifli

Hozzávalók kb 20 darabhoz:

- 165 g finomliszt
- 45 g porcukor
- 125 g margarin
- 60 g darált dió
- szóráshoz 20 g porcukor + ízlés szerint vaníliás cukor

2

120 perc

Elkészítés:

A finomlisztet átszitáljuk a porcukorral, majd hozzáadjuk a darált diót. A margarint szétmorzsoljuk és összegyúrjuk a lisztkeverékkel. A kész tésztát fóliába csomagoljuk, és fél órán keresztül hűvös helyen pihentetjük. A tésztából egyforma méretű golyókat készítünk, majd kézzel hengerezzük, kifli alakúra hajlítjuk. Előmelegített sütőben 175°C-on nagyjából 15 percig sütjük. A kisült kifliket még langyosan vaníliás porcukorral meghintjük.

Reform hókifli

cukormentes

gluténmentes

Hozzávalók kb 20 darabhoz:

- 110 g zabpehelyliszt (gluténmentes)
- 80 g darált dió
- 1 teáskanál sütőpor
- csipet só
- 80 g kókuszzsír
- 1 tojás
- 40 g eritrit (por)
- szóráshoz 10 g eritrit (por) + vaníliakivonat

Elkészítés:

A hozzávalókat egy tálba tesszük és kézzel alaposan összegyúrjuk. Fóliába csomagoljuk, majd legalább 1 órára hűtőbe tesszük az így kapott tésztát. A tésztából egyforma méretű (15 g) golyókat formázunk, majd kézzel kifli formára hengerezzük. Előmelegített sütőben 175°C-on nagyjából 15 percig sütjük. A kisült kifliket még langyosan, óvatosan eritritbe forgatjuk.





Sajttorta eperöntettel

4

120 perc

Hozzávalók a torta alapjához:

- 22 dkg darált keksz (készíthetjük zabkeksszel is)
- 12 dkg vaj

Hozzávalók a krémhez:

- 25 dkg mascarpone
- 20 dkg krémsajt
- 15 dkg tejföl (20%-os)
- 18 dkg porcukor
- 2 csomag vaníliás cukor
- 3 db egész tojás
- 1 csomag vaníliás pudingpor (40 gr)

Hozzávalók az eperöntethez:

- 50 dkg eper
- 10 dkg porcukor
- 1 evőkanál étkezési keményítő
- 1 citrom leve
- 0,5 dl víz

Tipp:
Az alapanyagokból 18 darab mini sajttorta is készíthető muffin-formában.
:)

Elkészítés:

Először elkészítjük a kekszes alapot: a darált kekszet összekeverjük a felolvasztott vajjal, majd sütőpapírral bélelt, 24 cm-es tortaformába egyenletesen belenyomkodjuk, és hűtőbe tesszük dermedésig (amíg a krémet elkészítjük).

Egy tálba tesszük a mascarponét, a krémsajtot, a tejfölt, a porcukrot, a vaníliás cukrot és elkeverjük egyenletesen. Ez után egyesével belekeverjük az egész tojásokat, utolsó lépésként pedig a pudingporral keverjük simára. A kész krémet ráöntjük a kekszes alapra. A sütőt előmelegítjük 170°C-ra, a sütő alsó rácsára egy tepsit helyezünk, amibe vizet töltünk. A tortát a középső sínre tesszük, és 40-45 perc alatt készre sütjük.

A teljesen kihűlt tortára ráöntjük az eperöntetet. Ehhez az összedarabolt epret cukorral és a citrom levével felfőzzük, hozzátesszük a vízzel elkevert keményítőt, és további 2-3 percig főzzük még.



A tortát készítette:
Varga Tünde
főszakács, Sopron





Szalagos fánk cukormázzal-csokimázzal

3

30 perc

Hozzávalók a fánkhoz:

- 1 kg liszt
- 5 dkg élesztő
- 7 dl tej
- 5 dkg porcukor
- 1 db egész tojás + 2 db tojássárgája
- 5 dkg olvasztott vaj
- 1 evőkanál kristálycukor
- olaj a sütéshez

Hozzávalók a cukormázhoz:

- 15 dkg porcukor
- kb. 2 evőkanál tej

Hozzávalók a csokimázhoz:

- 10 dkg étcsokoládé
- 2-3 dkg vaj

Elkészítés:

Az 5 dkg élesztőt az 1 evőkanál cukorral 2 dl langyos tejben felfuttatjuk. A lisztet tálba szitáljuk és hozzáadjuk a többi hozzávalót a zsiradékon kívül, majd összedolgozzuk a maradék langyos tejjel, a végén az olvasztott vajjal hólyagosra kidolgozzuk.

Egy tálba tesszük, majd letakarva a duplájára kelesztjük. Lisztezett deszkára borítjuk a tésztát, kinyújtjuk, és kerek kiszúróval kiszaggatjuk, a közepébe lyukat vagy mélyedést készítünk. Letakarva pihentetjük újabb 15-20 percet, majd bő forró olajban kisütjük a fánkokat, először lefedve, majd miután aranybarnára sült, megfordítjuk, és fedő nélkül megsütjük a másik oldalát is.



A fánkokat készítette:
Szluka Szintia
pénzügyi ügyintéző

Habzsák vagy fecskendő segítségével megtölthetjük lekvárral, de porukorral szórva is kiváló.
A cukormázhoz a porcukrot habverő segítségével csomómentesre keverjük a tejjel addig, amíg fényes, ragacsos állagú mázat kapunk, ezt egy mélyebb tálba öntjük, és a teljesen kihűlt fánkok* tetejét egyesével belemártjuk, majd rácsra téve hagyjuk megszilárdulni a mázat.

A cukormáz ételfestékkel, vagy bármilyen bogyós gyümölcs levével színezhető.

A csokimázhoz vízgőz felett összeolvasztjuk a két hozzávalót, így fényes mázat kapunk. A fánkokat szintén fejjel lefelé belemártjuk, és hagyjuk a mázat megszilárdulni rajta.

*Ha teljesen kihűlt fánkokat mártunk a mázba, akkor nem ivódik a tésztába a máz, így roppanós, fényes bevonatot kapunk.


Főzz a gyerekkel :)



Hokkaido tökkrémleves gesztenyével

3

65 perc

Hozzávalók:

- 1 kis Hokkaido tök (egyszerű sütőtök is jó, de ez a fajta az édessége miatt jobb, vagy lehet akár fele-fele), kb. 500 g
- 1 közepes hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 db sárgarépa
- 3 közepes burgonya
- 200 g gesztenye, meghámozva (kapható főtt, héj nélküli változat csomagoltan)
- 1 evőkanál olívaolaj
- 100 ml tejszín
- só, bors, szerecsendió ízlés szerint
- víz
- fűszerek (1-1 csipet rozmaring, kakukkfű és oregánó)

Elkészítés:

Meghámozzuk, kimagozzuk és durvára felkockázzuk a sütőtököt (a Hokkaido a héjával együtt is használható).
Egy nagy serpenyőben felhevítünk kevés olívaolajat, és megpirítjuk a finomra vágott hagymát. Ezután hozzáadjuk az apróra vágott sárgarépát és fokhagymát, mindent addig pirítunk, amíg egy kis színt nem kap, majd hozzáadjuk a sütőtököt, a gesztenyét és az apróra vágott burgonyát. Felöntjük annyi vízzel, hogy mindent ellepjen, majd adjunk hozzá egy teáskanál sót. Lassú lángon kb. 20 percig forraljunk mindent. Ezután ízesítsük kevés borssal, szerecsendióval, ha szükséges még, akkor egy picit sózzuk. Végül botmixerrel finomra pürésítjük a levest. Sűrűségtől és ízléstől függően kevés vízzel hígítsuk leves állagúra. Ezután hozzáadjuk a tejszínt, az aprított fűszernövényeket (frissen a legjobb), forraljuk fel újra az egészet és készen is van ez a különleges, rendkívül ízletes leves. Mellé adható pirítós, zöldsaláta vagy akár camembert sajt is.



A levest készítették:
Cseh Diána cégvezetői asszisztens
és lánya, Iza



Menyasszonyszelet

4

65 perc

Hozzávalók a piskótához:

- 6 tojás
- 6 evőkanál cukor
- 6 evőkanál liszt
- 1 teáskanál sütőpor
- csipetnyi só

Hozzávalók a karamellhez:

- 10 evőkanál cukor

Hozzávalók a krémhez:

- 2 tasak vaníliaízű pudingpor
- 8 dl tej
- 2 evőkanál liszt
- 25 dkg cukor
- 1 teáskanál vaníliakivonat
- 25 dkg vaj

Hozzávalók a tetejéhez:

- 3,5 dl tejszín
- reszelt csokoládé

Elkészítés:

Az ismert módon elkészítünk egy 6 tojásos piskótát: a tojásfehérjéket kemény habbá verjük fokozatosan hozzáadva a cukrot, ezután a habhoz keverjük a tojássárgákat, végül pedig nagyon óvatosan, a sóval és sütőporral gazdagított, átszitált lisztet is a tésztához keverjük. A tésztát egy sütőpapírral kibélelt tepsibe töltjük, majd előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt készre (tűpróbáig) sütjük. Ez idő alatt a 10 evőkanál cukrot óvatosan megkaramellizáljuk, ezt a karamellt azonnal a sütőből kivett piskótára kenjük, majd dermedni hagyjuk. Közben elkészítjük a krémet is: a pudingport a liszttel, a cukorral és a tejjel csomómentesre keverjük, majd kis lángon és folyamatosan kavargatva besűrítjük. Ezután levesszük a tűzről, és hozzáadjuk a vaníliakivonatot, hagyjuk kihűlni, majd a habosra kevert vajhoz adagoljuk evőkanállal. Ezt a krémet az időközben megdermedt karamellre öntjük, a süteményt pedig hűtőszekrénybe tesszük, hogy megdermedjen a krém. A tejszínt habbá verjük, a krém tetejére halmozzuk, végül pedig a sütemény tetejét reszelt csokoládéval díszítjük, és szeletekre vágva kínáljuk.



A süteményt készítették:
Bércesi Ágnes üzemeltetési asszisztens **és lányai, Lara és Ariana**



Szultán tekercs

2

65 perc

Hozzávalók:

- 1 liter tej
- 200 g porcukor
- 70 g cukrozatlan kakaópor
- 2 evőkanál cukor
- 1/2 evőkanál vaníliaaroma
- 160 g liszt
- 60 g vaj + vaj vagy margarin a tepsi kikenéséhez
- 200 g kókuszreszelék
- 2 dl cukrozatlan tejszín

Elkészítés:

A tejet, a porcukrot, a kakaóport és a lisztet egy fazékban csomómentesen elkeverjük, majd sűrűre főzzük. Utolsó lépésként hozzáadjuk a vajat és a vaníliaaromát, ezzel készre főzzük.

Egy nagyobb tepsit kivajazunk, rászórjuk a 200 g kókuszreszeléket, majd ráöntjük a kakaós krémet, és egy spatula segítségével egyenletesen eloszlatjuk rajta. Így betesszük a hűtőbe hűlni, dermedni kb. 2-3 órára. Az idő letelte után felverjük a tejszínhabot 2 evőkanál (vagy ízlés szerinti mennyiségű) cukorral, és rásimítjuk a hűtőből kivett piskótára. A habos piskótát feltekerés előtt kb 5 cm széles csíkokra vágjuk, majd a tekercseket egyesével feltekerjük.



A süteményt készítették:
Szedlákné Gergely Mária
élelmezésvezető, Albertirsa
és fia, Szabi



Menütervező





- Libamájpástétom
- Sült kacsacomb tört burgonyával és párolt lilakáposztával
- Hókifli

Karácsonyi menüajánlat





- Vöröslencseleves
- Házi nyúlcomb sült zöldségekkel és tejszínes gombamártással
- Sajttorta eperöntettel





- Tyúkhúsleves
- Zöldborsófőzelék zabpelyhes halfasírttal
- Túrógombóc mézeskalács morzsában, narancsraguval





- Hokkaidó tökkrémleves
- Rozmaringos kacsamell párolt káposztával, hagymás tört burgonyával és sütőtökpürével
- Cukkinibrownie

Menütervező





- Kocsonya
- Házi rozscipó
- Menyasszonyszelet





- Brokkolikrémleves
- Zsebes csirkemell házi hercegnőburgonyával
- Sült paradicsomkrém





- Mediterrán halleves
- Fűszeres tofuval töltött cékla rokfortos póréhagymamártással
- Répatorta





- Hideg előételek (kaszinótojás, sonkatekercs),
- Szarvasszűz puliszkaágyon
- Házi vegyes savanyúság





- Mészáros leves
- Chilis sütőtökfőzelék baconös-tökmagos masnival
- Hajtogatott káposztás pogácsa











