ÍZ-LELŐ 8.

Az Eatrend Magyarország receptkönyve



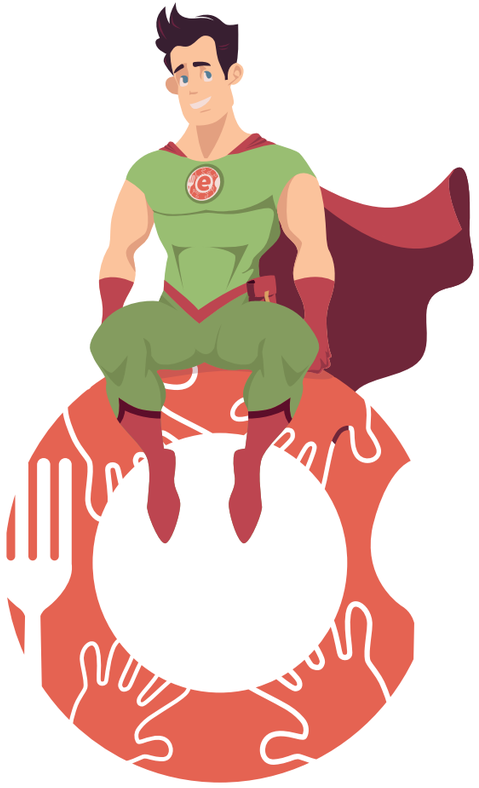








eatrend
ételünk az életünk



eatrend

eatrend
ételünk az életünk



Kedves Partnerünk, Barátunk, Kollégánk!



Takács Zsolt, ügyvezető

Egy jó receptnek története van.

Lehet, hogy egy családi ebéd emlékét őrzi, lehet, hogy valaki évek óta ugyanúgy készíti, ahogy annak idején megtanulta. Máskor egy véletlenül összeállított ízpárosításból születik, vagy éppen abból az egyszerű kérdésből: mi lenne, ha ezt most egy kicsit másképp csinálnánk?
Talán ezért szeretjük annyira a recepteket. Mert nemcsak azt mondják meg, miből és hogyan készül egy étel, hanem továbbadnak valamit abból is, ahonnan érkeztek. Egy ízt, egy szokást, egy ötletet vagy akár egy emléket.

Az Eatrend receptkönyve is évről évre így készül. Kollégáink hozzák magukkal a kedvenceiket, a jól bevált fogásaikat, az otthonról hozott ízeket és azokat az ötleteket, amelyekről úgy érzik, másokkal is érdemes megosztani. Mi pedig ezeket gyűjtjük egybe, hogy egyetlen könyvben találkozhasson sokféle ízlés, történet és konyhai tapasztalat.

Közben persze mi magunk is folyamatosan keressük az új utakat. Mert az étkezés változik, az ízlés változik, és mi is szeretnénk mindig egy kicsit többet adni. Néha egy új alapanyaggal, néha egy megszokott fogás újragondolásával, máskor pedig egyszerűen azzal, hogy odafigyelünk egy apró részletre, amitől az egész étel jobb lesz.

Ez a könyv is erről szól: a jól ismert és az új találkozásáról, a hagyományról és a kíváncsiságról, azokról az ételekről, amelyekhez jó visszatérni, és azokról, amelyeket éppen most fedezünk fel.

És talán ez a legjobb része az egésznek, hiszen egy recept soha nem marad pontosan ugyanaz. Mindenki hozzátesz valamit. Egy saját ötletet, egy apró változtatást, egy másik fűszert, vagy egyszerűen csak azt, ahogyan ő szereti.

Ha pedig a könyv valamelyik receptje egyszer csak ott találja magát a családi asztalon, egy közös ebéd részeként, vagy bekerül azok közé a receptek közé, amelyekre a család csak annyit mond: „Ezt még biztosan elkészítjük!”, akkor már elérte a célját.

Fogadjátok szeretettel idei receptkönyvünket!
Jó főzést és jó étvágyat kívánok!

Takács Zsolt
ügyvezető

Tartalomjegyzék

A biztos befutók

Tejszínes-sajtkrémes hagymaleves 10-11
Ünnepi mézes BBQ-oldalas káposztasalátával és fűszeres sült burgonyával 12-13
Brassói aprópecsenye 14-15
Medium-well rump steak steakburgonyával és zöldborsmártással 16-17
Házi gnocchi cheddarsajtmártásban, ropogós baconchipsszel és parmezánforgáccsal 18-19

Konyháinkból szeretettel

Ceglédi paradicsomleves betűtésztával és csülök „Papus módra” 22-23
Fertőszentmiklósi mészárosleves 24-25
Albertirsai palacsinta – hortobágyi ihletésre 26-27
Csornai böllérmáj, kapuvári hagyományokkal 28-29
Kiskőrösi oldalas édesburgonyával, tejszínes tormakrémmel 30-31
Gyöngyösi „Aranka-féle” lecsós tészta 32-33
Makói borjúláb majonézes burgonyasalátával, lilahagymával 34-35
Győri rakott káposzta kolozsvári módra 36-37
Pápai hideg gyümölcsleves, vegán lasagne és gluténmentes felhőcske 38-41
Ceglédberceli áfonyás muffin 42-43
Sárbogárdi paprikás csiga 44-45
Dombóvári Rákóczi-túrós pohárkrém 46-47

Étlapra komponálva

Fűszeres meggyleves 50-51
Currys kukoricakrémleves popcornnal 52-53
Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirkehússal 54-55
Egészben párolt sertéskaraj köményes pecsenyelével, knédlivel, párolt lilakáposztával 56-57
Sáfrányos-zöldséges rizses csirke 58-59
Chili con carne tortillachipsszel 60-61
Rizsfelfújt sárgabaracklekvárral 62-63
Mákos guba bourbon vaníliasodóval 64-65

Tartalomjegyzék

Tudatosan finom

Kókusztejes, kurkumás csirkemell csicseriborsóval, tricolor quinoával 68-69
Krémes lazacos tészta 70-71
Kesudiós quinoasaláta grillezett sárgabarackkal 72-73
Teljes kiőrlésű szilvásgombóc zabpehellyel 74-75
Banános-fahéjas zabpalacsinta karamellizált banánnal 76-77
Gluténmentes hólabda torta 78-79
Zabpelyhes túrógombóc tejfölös öntettel 80-81

Édes ráadás

Madártejtorta 84-85
Fahéjas-étcsokis banánkenyér 86-87
Mázas linzerkekszek 88-89
Erdei gyümölcsös tejberizstorta 90-91
Nagyi kosárkája 92-93
Kókuszos klasszikus 94-95
Mogyorós csokicsoda 96-97







Impresszum

Íz-lelő 8. - Az Eatrend Magyarország receptkönyve
Kiadó: Eatrend Kft.
2730 Albertirsa, Szentmártoni út 8-10.
www.eatrend.hu
Eatrend Magyarország @eatrend_magyarorszag eatrendmagyarorszag
Szerkesztő: Oláh Szabina, marketing csoportvezető
Grafika - tördelés: Korcsolai Kitti, kommunikációs és marketing munkatárs
Nyomda: Pende Print Nyomdaipari Kft., 2750 Nagykőrös, Béke útja 5.
Fotók: Shutterstock, Magnific, Depositphotos
Az ételfotóinkat kollégáink készítették.
A könyv kereskedelmi forgalomba nem kerül.
A receptkönyben szereplő receptek elkészítése esetén kérjük, tájékozódjon a felhasznált alapanyagok allergéntartalmáról.

Íz-lelő 8. • Az Eatrend Magyarország receptkönyve
© Eatrend Kft., 2026.
ISBN 978-615-7018-03-7

eatrend BISTRO eatrend CLASSIC eatrend CHOICE eatrend SPECIAL













A biztos befutók

Vannak fogások, amelyeknél már az első falat előtt tudjuk, mire számíthatunk. A hagyma lassan édeskésre pirul, a sütőből kiáradó illat betölti a konyhát, a burgonya széle aranybarnára sül, a hús pedig éppen olyan omlós, amilyennek lennie kell. Ezek az ételek nem kérnek különösebb bemutatást. Ismerjük őket, szeretjük őket, és pontosan tudjuk, miért esik jól újra és újra elkészíteni valamelyiket.

A jó klasszikusoknak ráadásul megvan az a különleges tulajdonságuk, hogy egyszerre tudnak otthonosak és ünnepiek lenni. Egy gazdag hagymaleves egy hideg napon, egy tepsiben sült oldalas a vasárnapi asztalon, egy jó brassói, amelynek pirult burgonyadarabjai között megbújik a fokhagyma illata, és még sorolhatnánk... Mindegyik más alkalomhoz illik, mégis ugyanazt az érzést hozza.

És persze a klasszikusok között is akadnak olyanok, amelyeknél különösen sok múlik a részleteken. A rump steaknél a megfelelő sütésen, a házi gnocchinál pedig azon, hogy könnyű maradjon, miközben magába szívja a gazdag sajtmártást. Ilyenkor néhány egyszerűnek tűnő hozzávaló találkozásából születik valami, ami már jóval több, mint a részek összessége.

Ebben a fejezetben éppen ilyen ételek sorakoznak. Tartalmas, karakteres fogások, amelyeknél a jó alapanyag, a gondos elkészítés és az ízek harmóniája kerül a középpontba. Olyan receptek, amelyeknél nem kell keresni a különlegességet, hiszen ott van a pirult kéregben, a selymes mártásban, a lassan sült hús omlósságában és a frissen reszelt parmezán illatában.



Tejszínes-sajtkrémes hagymaleves

Elkészítés:

A vöröshagymát vékony félkarikákra vágjuk, a póréhagymát és az újhagymát pedig felkarikázzuk. Az újhagyma zöldjéből egy keveset félreteszünk, ezzel fogjuk a végén megszórni a levest.

Egy nagyobb fazékban felolvasztjuk a vajat – de kevés olajat is használhatunk –, majd hozzáadjuk a vöröshagymát, a póréhagymát és az újhagyma fehér részét. Közepes lángon 8–10 percig pároljuk, amíg a hagymák szépen megpuhulnak. Nem kell őket megpirítani, arra figyeljünk, hogy puhák legyenek, de ne barnuljanak meg.

Ezután felöntjük 1 liter vízzel, hozzáadjuk a leveskockákat, egy kevés vegetát és ízlés szerint borsot. Felforraljuk, majd közepes lángon további 15 percig főzzük.

Amikor a hagymák teljesen megpuhultak, hozzáadjuk a sajtkrémet, és addig keverjük, amíg teljesen felolvad a levesben. Ezután hozzáöntjük a főzőtejszínt, és kis lángon még körülbelül 5 percig főzzük.

A végén megkóstoljuk, és ha szükséges, sóval, borssal vagy egy kevés vegetával tovább ízesítjük. A sóval bánjunk óvatosan, mert a leveskocka és a sajtkrém is sós lehet.

Mi ezt a levest nem szoktuk leturmixolni, mert szeretjük, ha megmaradnak benne a puha hagymadarabok. Tálaláskor megszórjuk a félretett friss újhagymával.

Tipp:
Pirított kenyérkockával és egy kis reszelt sajttal a tetején szerintem a legfinomabb.

Hozzávalók:

- 3 nagyobb fej vöröshagyma
- 2 szál póréhagyma
- 1 csokor újhagyma
- 2 ek vaj vagy kevés olaj
- 1 liter víz
- 2 db tyúkhúsleves- vagy zöldségleveskocka
- 500 ml főzőtejszín
- 150 g natúr sajtkrém
- kb. ½–1 teáskanál Vegeta
- só ízlés szerint
- őrölt fekete bors ízlés szerint



A levest készítette:
Nagyné Szokola Edina
piacfejlesztési vezető

Hozzávalók a mézes-BBQ oldalashoz:
- 1,5 kg sertésoldalas
- 3 ek méz
- 100 ml BBQ-szósz
- 2 ek mustár
- 2 ek almaecet
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 tk füstölt fűszerpaprika
- 2 ek olívaolaj
- só, őrölt fekete bors

Hozzávalók a káposztasalátához:
- 500 g fejes káposzta
- 1 közepes fej lilahagyma
- 2 ek almaecet
- 2 ek olívaolaj
- 1 ek méz
- ½ tk őrölt kömény
- só, őrölt fekete bors

Hozzávalók a fűszeres sült burgonyához:
- 800 g burgonya
- 2 ek olívaolaj
- 1 tk fokhagymapor
- 1 tk szárított rozmaring
- só, őrölt fekete bors

Ünnepi mézes BBQ-oldalas káposztasalátával és fűszeres sült burgonyával

Az oldalas elkészítése:

Az oldalast megmossuk, majd tetszőleges nagyságú darabokra vágjuk. A húsdarabokat alaposan bedörzsöljük sóval és borssal, majd félretesszük, amíg elkészítjük a pácot.
Egy nagyobb tálban összekeverjük a mézet, a BBQ-szószt, a mustárt, az almaecetet, a zúzott fokhagymát, a füstölt fűszerpaprikát és az olívaolajat. Addig keverjük, amíg egynemű pácot kapunk.
A feldarabolt oldalast a pácba helyezzük, majd alaposan átforgatjuk, hogy a fűszeres keverék egyenletesen bevonja a hús minden oldalát. Ha előre szeretnénk készülni, a bepácolt húst lefedve egy éjszakára a hűtőszekrénybe tesszük. Ha azonban nincs időnk a hosszabb pácolásra, rögtön folytathatjuk az elkészítést.
A bepácolt húsdarabokat egy hőálló edénybe rendezzük, majd a tálban maradt pácot az oldalasra locsoljuk. Az edényt benedvesített sütőpapírral lefedjük, és 180 °C-ra előmelegített sütőben 1,5–2 óra alatt puhára sütjük.
A szükséges sütési idő függhet a sütő típusától és a húsdarabok méretétől is. A sütés végén, ha szeretnénk, a sütőpapír eltávolítása után néhány perc alatt még megpiríthatjuk az oldalast. A sütőpapír alatt sütve azonban az oldalas szépen megpuhul, és egyenletesen átsül.

A káposztasaláta elkészítése:

A káposztát nagy lyukú reszelőn lereszeljük, majd hozzáadjuk az apróra vágott lilahagymát. Megsózzuk, alaposan összeforgatjuk, és pihentetjük, amíg elkészítjük az öntetet.
Az öntethez egy tálban összekeverjük az ecetet, az olívaolajat, a mézet, a köményt és a borsot. Az elkészült öntetet a besózott, lilahagymával összekevert káposztára öntjük, majd az egészet alaposan átforgatjuk. Lefedjük, és tálalásig a hűtőszekrényben tároljuk.

A burgonya elkészítése:

A burgonyát meghámozzuk, nagyobb kockákra vágjuk, majd alaposan megmossuk. Ezután 10–15 percre hideg vízbe áztatjuk. A burgonyadarabokat konyharuhára vagy papírtörlőre tesszük, és felitatjuk róluk a felesleges nedvességet.
Egy nagyobb tálba öntjük az olívaolajat, hozzáadjuk a fokhagymaport, a rozmaringot és a borsot, majd összekeverjük. A burgonyakockákat belehelyezzük, és alaposan átforgatjuk a fűszeres olajban.
A fűszerezett burgonyát az air fryer kosarába tesszük, és 180 °C-on körülbelül 25 perc alatt ropogósra sütjük. Sütés közben 2–3 alkalommal megrázzuk a kosarat, hogy a burgonya egyenletesen piruljon. Hagyományos sütő használata esetén a burgonyát 200 °C-ra előmelegített sütőben 35–40 perc alatt készítjük el.
A sütési idő a készülék teljesítményétől, valamint a burgonyadarabok méretétől is függhet. A burgonyát csak közvetlenül tálalás előtt sózzuk meg, így ropogósabb marad.
A készre sült oldalast a ropogós sült burgonyával és a friss káposztasalátával tálaljuk.

Tipp:

Ha még gazdagabb ízű BBQ-oldalast szeretnél, sütés közben egyszer-kétszer locsold meg a húst a tepsiben összegyűlt szafttal. Így még ízesebb és szaftosabb lesz, a mézes pác pedig szépen bevonja a hús felületét.



Az ételt készítette:
Takács Zsolt
ügyvezető







Brassói aprópecsenye

Elkészítés:

A húst megmossuk és felkockázzuk. Egy lábasban a szalonnát zsírjára pirítjuk, a pörcöket kivesszük a serpenyőből és a visszamaradt zsírhoz hozzáadjuk a húskockákat, majd megsózzuk. Ha a húskockák kifehéredtek beletesszük a zúzott fokhagymát és megszórjuk pirospaprikával.

Kis lángon lefedve, időnként megkeverve kb. 90 percig főzzük. Időnként önthetünk alá pici vizet, de ne sokat, mert a sűrű szaft a lényeg.

Mikor a hús már majdnem teljesen megpuhult visszaöntjük az edénybe a szalonnapörcöket és készre főzzük.

A felkockázott krumplit előfőzzük majd, ha megpuhult, forró olajban aranybarnára sütjük. Csak tálalás előtt sózzuk, különben nem lesz ropogós.

A krumplit tányérra szedjük és ráhalmozzuk a szaftos aprópecsenyét.

Hagyományunk

Közös családi hagyományunk, hogy mindenki hozzáteszi a maga részét az étel elkészítéséhez. Mindenki kiveszi a részét a munkából: van, aki krumplit pucol, van, aki szalonnát pirít, van, aki keverget és persze olyan is akad, akinek a legfontosabb feladatot végzi: a végén jóízűen elfogyasztja az elkészült ételt.

Talán éppen ez benne a legjobb: nem is maga az étel elkészítése a legfontosabb, hanem az együtt töltött idő, és az, hogy közben mindig sok nevetés és jó hangulat van.

Hozzávalók:

- 1,5 kg sovány sertéslapocka
- 10 dkg füstölt szalonna
- 5 gerezd fokhagyma
- 1 ek pirospaprika
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 1 kg burgonya



Az ételt készítette:
Havasi Rita
gazdasági vezető

Tipp:

A brassói sertéslapockából és sertéscombból is finom, de akár sertésszűzből is elkészítheted. Utóbbi gyorsabban megpuhul, ezért rövidebb főzési idővel számolj, hogy a hús omlós és szaftos maradjon.

Hozzávalók:

- 1 db, 200–250 g-os rump steak
- 3–4 közepes burgonya
- 2 ek zöldbors
- 1 ek dijoni mustár
- 2 dl tejszín
- vaj
- só
- bors
- fokhagyma
- kakukkfű
- paprikás burgonyafűszer
- kevés olaj



Az ételt készítette:
Tóth Patrik
auditor

Medium-well rump steak steakburgonyával és zöldborsmártással

Elkészítés:

A rump steaket sütés előtt körülbelül 30–40 perccel kivesszük a hűtőből, hogy szobahőmérsékletű legyen.

A steakburgonyához a burgonyákat alaposan megmossuk, majd héjastól vastagabb hasábokra vágjuk. Hideg vízben átöblítjük, hogy eltávolítsuk róla a felesleges keményítőt, majd teljesen szárazra töröljük.

A burgonyát kevés olajjal, paprikás burgonyafűszerrel és ízlés szerint fokhagymaporral összeforgatjuk. Sütőben 200–220 °C-on körülbelül 30–40 perc alatt ropogósra sütjük, félidőben megforgatva. Meleglevegős sütőben 190 °C-on körülbelül 15–20 perc alatt is elkészíthetjük.

A steak mindkét oldalát alaposan szárazra töröljük, majd sózzuk és borsozzuk.

Egy vastag aljú serpenyőt nagyon forróra hevítünk, majd kevés olajat adunk hozzá. Beletesszük a steaket, és magas hőfokon körülbelül 3–4 percig pirítjuk az egyik oldalát. Közben nem mozgatjuk és nem forgatjuk, hogy szép, egyenletes kérget kapjon.

Megfordítjuk, és a másik oldalát is 3–4 percig pirítjuk. Ezután mérsékeljük a hőfokot, majd hozzáadunk 2 evőkanál vajat, néhány gerezd fokhagymát és egy-két szál kakukkfüvet. A megolvadt, fűszeres vajjal folyamatosan locsolgatjuk a steaket, amíg eléri a kívánt átsültséget.

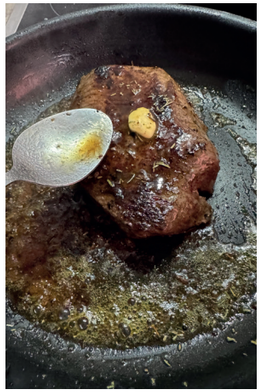
Medium-well állapotnál a hús belseje már nagyrészt átsült, de még enyhén rózsaszín marad. A pontos átsültség ellenőrzéséhez érdemes maghőmérőt használni.

A kész steaket deszkára tesszük, és legalább 8–10 percig pihentetjük.

A mártáshoz használhatjuk ugyanazt a serpenyőt, amelyben a steaket sütöttük, így a visszamaradt pörzsanyagok még több ízt adnak a mártásnak.



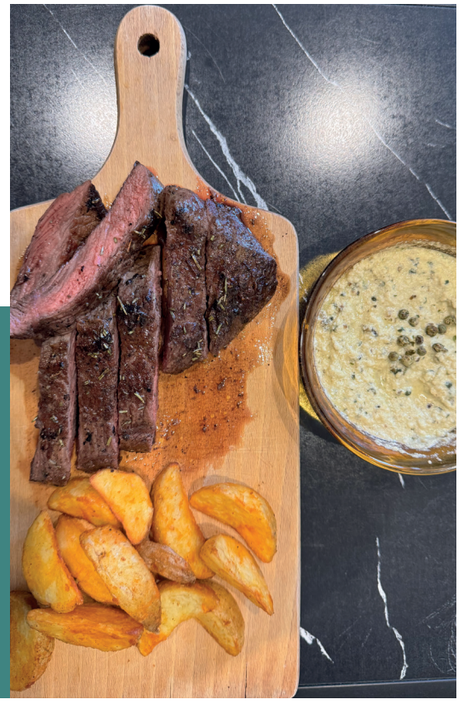






Egy evőkanál vajat olvasztunk a serpenyőben, majd hozzáadjuk a zöldborsot. Enyhén összetörjük, és rövid ideig pirítjuk. Hozzáadjuk a dijoni mustárt és a tejszínt, majd közepes lángon körülbelül 5 percig főzzük, amíg a mártás kellemesen besűrűsödik. Ha szükséges, sóval és borssal ízesítjük.

A pihentetett steaket a rostokra merőlegesen felszeleteljük, majd a ropogós steakburgonya mellé tálaljuk. A zöldborsmártást a húsra kanalazzuk, vagy külön mártásként kínáljuk mellé.

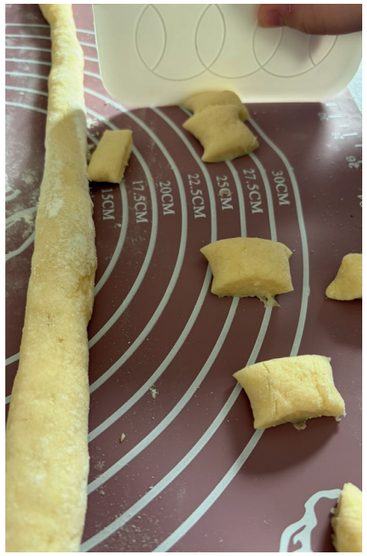


Tipp: Rendszeres edzés vagy izomépítés mellett az egyik legjobb választás a vörös hús. Fehérjében gazdag és laktató. Cinket, szelént és B12 vitamint is tartalmaz, amik nagyban segítenek céljaid elérésében.

A munkám során mindig ajánlom a kollégáknak, hogy sportoljanak. Ép testben ép lélek! Az én abszolút szerelmem a súlyzós edzés. A megfelelő erőszint és izomépítés érdekében nem is tehetsz annál jobbat magaddal, hogy heti néhány alkalommal fogyasztasz vörös húst. Ezért választottam ezt a receptet! Emeljetek súlyokat és egyetek finomakat!











Házi gnocchi cheddarsajtmártásban, ropogós baconchipsszel és parmezánforgáccsal

A házi gnocchi elkészítése:

A főtt burgonyát még melegen áttörjük vagy alaposan összetörjük. Hozzáadjuk a tojássárgáját, a lisztet és a sót, majd gyors mozdulatokkal egynemű tésztává gyúrjuk. A tésztát 8 egyenlő részre osztjuk. Mindegyik darabból vékony, hosszú rudat sodrunk, majd körülbelül 1 cm-es darabokra vágjuk. A gnocchikat villával enyhén megnyomjuk, így kialakítjuk a jellegzetes bordázott felületet, amely a mártást is jól megtartja. Forrásban lévő, enyhén sós vízben kifőzzük. A gnocchi akkor kész, amikor a víz felszínére felúszik. Ezután szűrőkanállal kiemeljük.

A cheddarsajtmártás elkészítése:

A vajat egy lábasban felolvasztjuk, majd hozzáadjuk a lisztet, és röviden lepirítjuk. Folyamatos keverés mellett hozzáöntjük a tejet és a tejszínt, majd simára keverjük. A mártást felmelegítjük, ügyelve arra, hogy ne csomósodjon. Hozzáadjuk a mascarponét, majd a reszelt cheddar- és mozzarellasajtot. Folyamatos keverés mellett addig melegítjük, amíg a sajtok teljesen elolvadnak, és krémes, selymes mártást kapunk.
Sóval és frissen reszelt szerecsendióval ízesítjük.

Bacon és tálalás:

A baconszeleteket serpenyőben vagy sütőben ropogósra pirítjuk, majd lecsepegtetjük és kisebb darabokra törjük. A kifőtt gnocchit a forró cheddar sajtmártással összeforgatjuk, majd tányérra adagoljuk. A tetejére ropogós baconchipset és frissen reszelt parmezánsajtot szórunk.
Tálaláskor a parmezánt akár vékony forgácsok formájában is elhelyezhetjük az ételen, így nemcsak ízében, hanem megjelenésében is különleges lesz.

Hozzávalók a házi gnocchihoz:
- 1 kg főtt burgonya
- 4 db tojássárgája
- 300 g liszt
- 1 teáskanál só

Hozzávalók a cheddar-sajtmártáshoz:
- 50 g vaj
- 2 ek liszt
- 4 dl tej
- 2 dl tejszín
- 125 g mascarpone
- 250 g reszelt cheddarsajt
- 125 g mozzarella
- só ízlés szerint
- frissen reszelt szerecsendió ízlés szerint

Hozzávalók a tálaláshoz
- bacon szeletek
- frissen reszelt parmezán sajt



Az ételt készítette:
Heller Kitti
szolgáltatási vezető



Konyháinkból szeretettel

Minden tájnak megvannak a maga ízei. Egy-egy ételhez hozzátartozik a hely, ahol született, az alapanyag, amelyből készül, a mozdulat, ahogyan évtizedek óta főzik, és sokszor egy történet is, amelyet generációról generációra adnak tovább. Van, ahol a hagyomány egy régi családi receptben él tovább, máshol egy városi vagy térségi különlegességben, amelyet mindenki egy kicsit a magáénak érez.

Amikor ezeket a recepteket kerestük, a konyháinkhoz fordultunk. Arra kértük őket, hogy hozzanak magukkal valamit abból a világból, ahonnan érkeztek. Olyan fogásokat, amelyeket a környékükön különösen szeretnek a fogyasztók, vagy amelyeket otthonról hoztak, és amelyekhez személyes emlékek, családi történetek kapcsolódnak. Így kerülhetett egymás mellé a ceglédi paradicsomleves és a „Papus módra” készülő csülök, a fertőszentmiklósi mészárosleves, a csornai böllérmáj, a gyöngyösi „Aranka-féle” lecsós tészta vagy éppen a makói borjúláb.

De ez a fejezet nemcsak a receptekről szól. Szeretnénk megmutatni azokat az embereket is, akik nap mint nap ezekben a konyhákban dolgoznak. Hogy az ételek mögött arcok, történetek és személyes kedvencek vannak. Hogy ki mit főz szívesen otthon, melyik fogásra emlékszik a gyerekkorából, vagy éppen mi az a recept, amelyről a saját városában mindenki tudja, hogy „ezt így kell csinálni”.

Talán ezért is lett ennyire sokszínű ez a válogatás. A rakott káposzta és a paprikás csiga éppúgy helyet kapott benne, mint egy pohárkrém, egy muffin vagy egy vegán lasagne. Nem egyetlen tájegység konyháját szeretnénk bemutatni, hanem azt a sokféle ízt és hagyományt, amely a konyháinkkal együtt érkezik az asztalhoz.

Most ezeket adjuk tovább, szeretettel.

Hozzávalók:
- 20 dkg sűrített paradicsom
- 2 l víz
- 1 kisebb fej vöröshagyma
- 5 dkg zeller
- 1 dl olaj
- 5 dkg liszt
- ízlés szerint cukor, só

Ceglédi paradicsomleves betűtésztával

Elkészítés:
A sűrített paradicsomot kevés olajon megpirítjuk, majd hozzáadjuk a cukrot, és röviden együtt pirítjuk. Felöntjük a vízzel, enyhén megsózzuk, majd hozzáadjuk a kisebb darabokra vágott vöröshagymát és a felkockázott zellergumót.
Addig főzzük, amíg a zöldségek teljesen megpuhulnak. Ezután a levest botmixerrel simára turmixoljuk.
A lisztből és az olajból világos rántást készítünk, majd a leveshez adjuk, és néhány perc alatt összeforraljuk, amíg kissé besűrűsödik. Betűtésztával kínáljuk.

"Ez a leves Cegléden és Pilisen az egyik legnépszerűbb fogásunk, amit minden korosztály szívesen fogyaszt.
Egyszer egy édesanya telefonon keresett meg minket azzal, hogy a gyermeke megbetegedett, pedig másnap éppen paradicsomleves lett volna az óvodai ebéd. A kisgyermek nagyon szomorú volt, hogy így lemarad a kedvenc leveséről. Az anyuka elmesélte, hogy otthon már legalább húszféleképpen próbálta elkészíteni a paradicsomlevest, de a gyermekének egyik sem ízlett úgy, mint a miénk. Ezért megkérdezte, hogy lenne-e lehetőség arra, hogy vigyen belőle neki. Természetesen másnap szeretettel készítettünk neki egy adagot, amit az édesanyja el is vitt. Jó érzés volt tudni, hogy a paradicsomlevesünkkel egy kicsit könnyebbé tehettük a betegséggel töltött napokat."






Csülök "Papus módra"

Elkészítés:
A füstölt szalonnát felkockázzuk, a kolbászt felkarikázzuk, majd egy serpenyőben mindkettőt ropogósra sütjük.
A vöröshagymát, a paprikát és a paradicsomot kisebb darabokra vágjuk, a csülköt pedig nagyobb kockákra daraboljuk.
A zöldségeket, a csülköt, a kisütött szalonnát és kolbászt egy tepsibe tesszük. Hozzáadjuk a lisztet, a tejfölt és a fűszereket, majd az egészet alaposan összekeverjük.
Hozzáöntünk 1 dl vizet, majd a tepsit alufóliával lefedjük. 160 °C-ra előmelegített sütőben 1,5–2 óra alatt puhára pároljuk.
Amikor a hús megpuhult, eltávolítjuk az alufóliát, a sütő hőmérsékletét 180 °C-ra emeljük, és az ételt többször átkeverve még kissé megpirítjuk.

Tipp: Az ételt római tálban is elkészíthetjük. Ebben az esetben érdemes a tálat a használati útmutató szerint előkészíteni, és a sütési időt a hús puhulásához igazítani.

"Ezt az ételt a főszakácsunk tanulta a nagypapájától gyermekkorában, azóta is a család nagy kedvence."





Hozzávalók:
- 1 kg csont nélküli sertés hátsó csülök
- 10 dkg füstölt szalonna
- 10 dkg füstölt kolbász
- 20 dkg vöröshagyma
- 10 dkg paprika
- 10 dkg paradicsom
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 dl tejföl
- 1 ek liszt
- só
- bors
- fűszerpaprika



Az ételeket készítette:
Ceglédi főzőkonyha










Fertőszentmiklósi mészárosleves

Elkészítés:

A vöröshagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk, majd kevés olajon üvegesre pirítjuk. Hozzáadjuk a darált húst, és kevergetve megpirítjuk. Beletesszük a zúzott fokhagymát, majd fűszerpaprikával ízesítve pörköltalapot készítünk. Ha a hús túl száraz, kevés vízzel felöntjük.

A sárgarépát, a petrezselyemgyökeret és a zellert külön edényben, sós vízben megfőzzük. Amikor a zöldségek megpuhultak, a főzőlevet a húshoz adjuk, majd az ételízesítővel, őrölt fekete borssal és babérlevéllel ízesítjük. A levest lassú tűzön tovább főzzük, hogy az ízek jól összeérjenek.

Közben elkészítjük a rántást. A lisztet kevés olajon zsemleszínűre pirítjuk, majd lehúzzuk a tűzről, és hozzáadjuk a fűszerpaprikát. A rántást kevés forró levessel csomómentesre keverjük, majd folyamatos keverés mellett a leveshez adjuk. Ezután beletesszük a dörzstarhonyát vagy a választott levesbetétet, és készre főzzük. Amikor a tészta már majdnem teljesen megpuhult, a tejfölt kevés forró levessel elkeverjük, majd a leveshez adjuk. Rövid ideig még forraljuk, majd forrón tálaljuk.

280 gyerek, megannyi kedvenc

Szeptemberben még sok az ismeretlen arc, de ahogy telnek a hónapok, egyre többen lesznek ismerősök az ebédlőben. A fertőszentmiklósi konyha csapata naponta mintegy 280 gyerekről gondoskodik, és a tanév végére szinte mindenkit névről ismernek. Azt is tudják, hogy a tésztafélékkel nehéz melléfogni, a paradicsomos húsgombóc sokaknál nyerő, és bizony még a parajfőzeléknek is megvan a maga rajongótábora. A rakott ételekért viszont a környékükön már kevesebben lelkesednek.

Hozzávalók:

- 500 g darált hús
- 1 fej vöröshagyma
- 1 nagyobb gerezd fokhagyma
- 500 g sárgarépakocka
- 300 g petrezselyemgyökér
- 100 g zellerkocka
- liszt és olaj a rántáshoz
- fűszerpaprika
- só
- őrölt fekete bors
- ételízesítő
- 3–4 db babérlevél
- 3–4 ek tejföl
- 2–3 marék száraztészta vagy dörzstarhonya



A levest készítette:
Fertőszentmiklósi főzőkonyha



Az ételt készítette:
Albertirsai főzőkonyha

Albertirsai palacsinta
– hortobágyi ihletésre

Elkészítés:

A tojásokat egy tálban felverjük, majd hozzáadjuk a tejet, a lisztet és a sót. Csomómentesre keverjük, majd fokozatosan hozzáöntjük a szódavizet és az olajat. Az így kapott tésztát 10–15 percig pihentetjük.

Egy serpenyőt kevés olajjal felforrósítunk, majd egy kisebb merőkanálnyi tésztát öntünk bele. A serpenyőt körkörösen mozgatva egyenletesen eloszlatjuk a tésztát, és mindkét oldalát világos aranybarnára sütjük. A kész palacsintákat egymásra halmozzuk, és egy kicsit félretesszük.

A hagymát kevés olajon üvegesre pároljuk, majd lehúzzuk a tűzről, hozzáadjuk a fűszerpaprikát, és alaposan elkeverjük. Beletesszük a felkockázott csirkemellet, majd röviden átforgatjuk. Felöntjük annyi vízzel, amennyi éppen ellepi a húst, sóval és borssal ízesítjük, majd hozzáadjuk a felkockázott paradicsomot és paprikát, valamint az apróra vágott fokhagymát. Lefedve puhára főzzük. A megfőtt hús mellől félreteszünk egy kevés szaftot a mártáshoz, a többi szafttal együtt pedig a húst botmixerrel pépesítjük.

A pépesített húshoz hozzákeverjük a tejfölt, majd a tölteléket a palacsinták közepére kanalazzuk. A palacsinták szélét behajtjuk, végül feltekerjük őket.

A megtöltött palacsintákat a hagyományos módon panírozzuk: először lisztbe, majd felvert tojásba, végül zsemlemorzsába forgatjuk.

A félretett szaftot egy lábasban felmelegítjük. A tejfölt simára keverjük a liszttel és egy kevés meleg szafttal, majd folyamatos keverés mellett hozzáadjuk a többi szaftot. Hozzáadjuk a fűszerpaprikát, és néhány perc alatt összeforraljuk, amíg kissé besűrűsödik.

A megtöltött, bepanírozott és kisütött palacsintákat tálaláskor a tejfölös-paprikás mártással leöntve tálaljuk.

Hozzávalók a palacsintához:
- 2 tojás
- 20 dkg liszt
- 3 dl tej
- 1 dl szódavíz
- 1 csipet só
- 1 evőkanál olaj
- olaj a sütéshez

Hozzávalók a töltelékhez:
- 50–60 dkg csirkemell
- 1 fej vöröshagyma
- 1 db paradicsom
- 1 db paprika
- 2 gerezd fokhagyma
- 1–2 ek fűszerpaprika
- 2–3 ek tejföl
- só
- bors
- olaj
- víz

Hozzávalók a panírozáshoz:
- liszt
- tojás
- zsemlemorzsa
- olaj a sütéshez

Hozzávalók a tejfölös-paprikás mártáshoz:
- 2–3 dl húsos szaft
- 2 dl tejföl
- 1 ek liszt
- 1 tk fűszerpaprika



Csornai böllérmáj, kapuvári hagyományokkal

Elkészítés:

A sertésmájat vékony csíkokra vágjuk. A velőt leforrázzuk, majd megtisztítjuk a hártyáitól, és félretesszük.

A vöröshagymát apróra vágjuk, majd egy evőkanál sertészsíron, közepes lángon üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a felcsíkozott májat, és erős lángon, folyamatos keverés mellett gyorsan átpirítjuk, körülbelül 5 perc alatt.

A megpirult májat őrölt fekete borssal és majoránnával ízesítjük, majd hozzáadjuk az előkészített velőt. Az egészet összeforgatjuk, és további néhány perc alatt készre pirítjuk.

A sót csak a sütés végén adjuk hozzá, majd frissen, házias körettel vagy ropogós friss kenyérrel tálaljuk.

Egy nagy család Csorna szívében

A csornai főzőkonyhánk dolgozói receptkönyvünkbe egy igazi rábaközi különlegességet, a böllérmájat választották. Ez a Kapuvárhoz kötődő tájétel a környék gasztronómiai hagyományainak része, amelyet szerettek volna másokkal is megismertetni.

A konyhán a tapasztalat és a fiatalos lendület találkozik. Bármilyen mozgalmas is a munkanap, a közös reggelire vagy tízóraira mindig igyekeznek időt szakítani. Ilyenkor körbeülik az asztalt, mint egy nagy család. A mindennapi étkeztetés mellett számos rendezvénynek is otthont adtak már, a születésnapoktól egészen az esküvői táncig. Különösen büszkék arra, hogy ételeik híre szájról szájra terjed, és sokan visszatérnek hozzájuk.

Hozzávalók:

- 40–50 dkg sertésmáj
- 20–30 dkg velő
- 2 fej vöröshagyma
- 2 ek sertészsír
- őrölt fekete bors
- majoránna
- só ízlés szerint

Tipp:

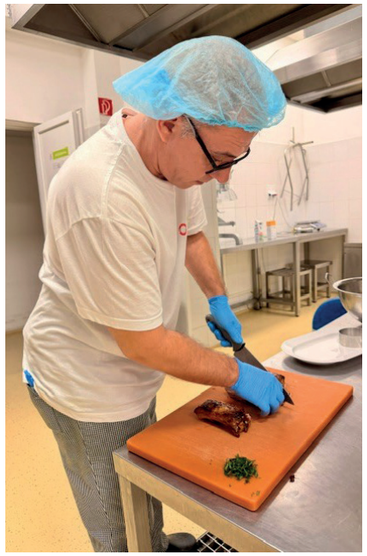
A májat ne süsd túl sokáig, mert könnyen kiszáradhat és megkeményedhet. Erős lángon, rövid ideig pirítsd, a sót pedig csak a sütés végén add hozzá, hogy igazán omlós maradjon.



Az ételt készítette:
Csornai főzőkonyha











Kiskőrösi oldalas édesburgonyával, tejszínes tormakrémmel

Elkészítés:

Az oldalast előző nap előkészítjük: a mustárt összekeverjük a sertésfűszerkeverékkel és sóval, majd alaposan bedörzsöljük vele a húst. A fokhagymát és a vöröshagymát megtisztítjuk, és az oldalas mellé helyezzük. A húst lefedve egy éjszakán át a hűtőben pácoljuk, hogy az ízek jól átjárják.

Másnap az oldalast 200 °C-ra előmelegített sütőben körülbelül 20 percig elősütjük. Ezután alufóliába csomagoljuk, és 160 °C-on lassan, készre sütjük. Amikor a hús megpuhult, kivesszük a fóliából, a felületét vékonyan megkenjük mézzel, majd rövid időre visszatesszük a sütőbe, hogy a méz rákaramellizálódjon, és az oldalas kívül ropogós, ragacsos kérget kapjon.

Az édesburgonyát meghámozzuk, megmossuk, majd nagyobb cikkekre vágjuk. 180 °C-os sütőben puhára sütjük. Ha elkészült, eltávolítjuk a héját, majd a burgonya húsát főzőtejszínnel és margarinnal krémesre turmixoljuk. Sóval és kevés szerecsendióval ízesítjük. Szükség esetén a tejjel beállítjuk a püré kívánt, selymes állagát.

A tormamártáshoz a lisztből, margarinból és tejből hagyományos besamelt készítünk. Amikor a mártás elérte a megfelelő, krémes állagot, belekeverjük az ecetes tormát. Ha szükséges, kevés sóval ízesítjük.

A ropogósra sült, mézes oldalast az édesburgonyapürével tálaljuk, a tejszínes tormamártást pedig külön, kis tálkában vagy csészében kínáljuk mellé.

Hozzávalók az oldalashoz:

- 1 kg sertésoldalas
- 100 g mustár
- 10 g sertésfűszerkeverék
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 fej vöröshagyma
- olaj
- 10 g méz
- só ízlés szerint

Hozzávalók az édesburgonyapüréhez:

- 1 kg édesburgonya
- 500 ml főzőtejszín
- 250 g margarin
- 500 ml tej
- só ízlés szerint
- 10 g őrölt szerecsendió

Hozzávalók a tormamártáshoz:

- 100 g ecetes torma
- 100 g liszt
- a besamelhez szükséges tej és margarin



Az ételt készítette:
Kiskőrösi főzőkonyha



Gyöngyösi „Aranka-féle” lecsós tészta

Elkészítés:

A vöröshagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk, majd kevés olajon üvegesre pirítjuk. Közben a hegyes erős paprikát és a TV paprikát megmossuk, eltávolítjuk a szárukat, majd karikákra vagy kisebb darabokra vágjuk. A paprikát a hagymához adjuk, és közepes lángon, időnként megkeverve addig pároljuk, amíg megpuhul. Ezután hozzáadjuk a paradicsompürét, alaposan elkeverjük, majd kevés vízzel felöntve összefőzzük. Sóval és őrölt fekete borssal ízesítjük, majd néhány perc alatt készre főzzük, hogy az ízek jól összeérjenek. Közben elkészítjük a házi tésztát. A lisztet a tojásokkal összegyúrjuk, és keményebb, egynemű tésztát készítünk belőle. A tésztát rövid ideig pihentetjük, majd lisztezett felületen vékonyra nyújtjuk. Késsel keskeny csíkokra vágjuk, majd forrásban lévő, enyhén sós vízben kifőzzük. A kifőtt tésztát leszűrjük, és a forró lecsóval összeforgatva tálaljuk. Frissen, melegen kínáljuk.

Amitől igazán a miénk…

A gyöngyösi konyhán ennek az ételnek szinte senki sem tud ellenállni. Amikor Aranka és a konyhalányok nekilátnak az elkészítésének, hamar akadnak segítő kezek is, hiszen a házi tészta gyúrásából többen is szívesen kiveszik a részüket. Aztán persze mindenki várja, hogy végre elkészüljön, és együtt ülhessenek asztalhoz. Aranka főztjének híre már a konyhán túlra is eljutott. Az élelmezésvezető kisfia például annyira szereti a lecsós tésztát, hogy bevásárlás közben is gyakran emlegeti: „Aranka azt mondta, hogy így kell csinálni!” Az évek során a recept is alakult egy kicsit. Régebben csak csípősen készítették, ma viszont többféle változatban kerül az asztalra. Talán éppen ez a titka, hiszen nemcsak egy finom ételről van szó, hanem egy olyan receptről, amely köré közös élmények, kedves történetek és sok-sok szeretet gyűlt az évek során.

Hozzávalók a lecsóhoz:

- 0,5 kg hegyes erős paprika
- 0,2 kg TV paprika
- 0,3 kg vöröshagyma
- 3 ek paradicsompüré
- Ízlés szerint só és bors
- olaj

Hozzávalók a tésztához:

- 0,5 kg finom liszt
- 5 db tojás



Az ételt készítette:
Gyöngyösi főzőkonyha





Az ételt készítette:
Makói főzőkonyha

Tipp:

Ha a majonéz kicsapódna, egy újabb tojássárgájával és kevés mustárral még megmenthető. Az új tojássárgáját és a mustárt külön elkeverjük, majd a szétesett majonézt folyamatos keverés mellett, lassan hozzáadagoljuk. Így az emulzió ismét összeállhat.

Makói borjúláb majonézes burgonyasalátával, lilahagymával

Elkészítés:

Az alaposan megtisztított és átmosott borjúlábat hosszában és keresztben feldaraboljuk, majd hideg vízben, alacsony lángon, fedő alatt főzni kezdjük. A főzővízhez hozzáadjuk a megtisztított vöröshagymát, fokhagymát és sárgarépát, valamint a petrezselyemzöldet, a babérlevelet, az egész fekete borsot és a sót. A borjúlábat körülbelül 4–4,5 óra alatt, lassú tűzön puhára főzzük. Ezután kivesszük a főzőléből, hűlni hagyjuk, majd óvatosan kicsontozzuk. A főtt húst és a bőrt fóliával bélelt formába rendezzük, majd lefedve, lesúlyozva hűtőben dermesztjük. A megdermedt borjúlábat 1–1,5 cm vastag szeletekre vágjuk. A szeleteket lisztbe, felvert tojásba, majd zsemlemorzsába forgatjuk, végül bő, forró zsiradékban aranybarnára és ropogósra sütjük. A burgonyát héjában, enyhén sós vízben puhára főzzük. A tojásokat hideg vízben feltesszük főni, majd a forrástól számított 8–10 perc alatt keményre főzzük. A kihűlt burgonyát meghámozzuk és karikákra vágjuk. A főtt tojásokat megpucoljuk, majd tojásszeletelővel felkarikázzuk. A lilahagymát megtisztítjuk, és vékonyra szeleteljük. A házi majonézhez a tojássárgáját a mustárral és egy kevés sóval elkeverjük, majd folyamatos keverés mellett, vékony sugárban hozzáadagoljuk az étolajat. Addig keverjük, amíg sűrű, krémes majonézt kapunk. A majonézhez hozzákeverjük a tejfölt, majd sóval, őrölt fekete borssal, porcukorral és citromlével ízesítjük. Alaposan elkeverjük, hogy sima, krémes öntetet kapjunk. A majonézes öntetet a burgonyához, a tojásokhoz és a lilahagymához adjuk, majd óvatosan összeforgatjuk, hogy a burgonya és a tojás ne törjön össze. A salátát friss petrezselyemzölddel megszórjuk, majd tálalásig hűtőben pihentetjük, hogy az ízek összeérjenek. A behűtött majonézes burgonyasalátát a frissen kisütött, ropogós rántott borjúláb mellé kínáljuk. Paradicsomrózsával és friss petrezselyemzölddel díszítjük.

Hozzávalók a rántott borjúlábhoz:
- 1,5 kg borjúláb
- 3 fej vöröshagyma
- 20 dkg sárgarépa
- 6 gerezd fokhagyma
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 4–5 db babérlevél
- 20 g egész fekete bors
- 40 g só

Hozzávalók a panírozáshoz:
- liszt
- tojás
- zsemlemorzsa
- olaj

Hozzávalók a majonézes burgonyasalátához:
- 1 kg burgonya
- 4 db tojás
- 1 db tojássárgája
- kevés mustár
- 1 közepes fej lilahagyma
- 150 g tejföl
- 400 ml étolaj
- só, bors, porcukor és citromlé ízlés szerint

Hozzávalók a díszítéshez:
- paradicsomrózsa
- petrezselyemzöld



Győri rakott káposzta kolozsvári módra

Elkészítés:
A felkockázott szalonnát zsiradékon megpirítjuk, majd kiemeljük, és félretesszük. A visszamaradt zsiradékon aranysárgára pirítjuk az apróra vágott hagymát, hozzáadjuk a darált húst, majd sóval, borssal, majorannával, köménnyel és fűszerpaprikával ízesítjük. Rövid párolás után belekeverjük a rizst, felöntjük vízzel, és puhára pároljuk.
Közben a káposztát megfőzzük, szükség esetén fűszerezzük, majd leszűrjük. Egy tepsi aljára szórjuk a pirított szalonna egy részét, erre kerül a káposzta fele, majd a rizses-húsos töltelék. Befedjük a maradék káposztával, meglocsoljuk tejföllel, végül rászórjuk a félretett szalonnát. Előmelegített sütőben körülbelül 20 perc alatt készre sütjük.

„Boszorkánykonyha", ahol összeállnak az ízek
A Krúdy boszorkánykonyha csapata jól tudja, hogy a közös munka mindig előre visz. A humor, a segítőkészség és az ételek iránti szeretet náluk a mindennapok része, legyen szó egy újabb kihívásról vagy a vendégek kedvenceinek elkészítéséről. Ezt a receptet is azért választották, mert nyugdíjas vendégeik különösen szeretik, és a visszajelzések alapján szívesen fogyasztják. Bár nagy mennyiségben az elkészítése alaposan próbára teszi a csapatot, arra a legbüszkébbek, hogy együtt minden feladattal megbirkóznak.

Tipp: A rakott káposzta még ízletesebb lesz, ha sütés előtt a tejfölbe egy kevés fűszerpaprikát keversz. Ettől szép színt és plusz ízt kap a teteje, miközben a tejföl sütés közben krémesen rásül a káposztára.

Hozzávalók:
- 0,5 kg darált comb
- 1 kg savanyú káposzta
- 0,4 kg Kolozsvári szalonna
- 0,1 kg sertészsír
- 0,15 kg vöröshagyma
- só
- fokhagyma
- fűszerpaprika
- fehér bors
- majoránna
- kömény
- 0,2 kg rizs
- 0,8 l tejföl



Az ételt készítette:
Győri Krúdy főzőkonyha

Hozzávalók:
- 200 g meggy
- 200 g szilva
- 100 g eper
- 200 g körte
- 3 db alma
- 200 g őszibarack
- ½ db citrom
- 2 kk őrölt fahéj
- 2 tk szegfűszeg
- 1,5 kk só
- 4 csomag vaníliás cukor
- 1 csomag glutén- és tejmentes, főzős vaníliás pudingpor
- 2,5 dl rizstejszín
- 5 evőkanál cukor vagy ízlés szerint édesítőszer
- 8 dl víz

Tipp:
Egy kevés reszelt citromhéj még frissebbé és üdébbé teszi a gyümölcsleves ízét. A különböző gyümölcsök arányát bátran változtathatod az évszaknak és az ízlésednek megfelelően.

Pápai hideg gyümölcsleves


tejmentes


gluténmentes

Elkészítés:
A gyümölcsöket megmossuk, szükség esetén megtisztítjuk és feldaraboljuk. A meggyet, a szilvát, az epret, a körtét és az őszibarackot egy nagyobb fazékba tesszük. Az almákat meghámozzuk, gerezdekre vágjuk, majd szintén a fazékba adjuk. A citromot felkarikázzuk, és a gyümölcsökhöz adjuk. Megszórjuk fahéjjal, hozzáadjuk a szegfűszeget, a sót és a vaníliás cukrot, majd felöntjük 8 dl vízzel. A levest feltesszük főni, és közepes lángon addig főzzük, amíg a gyümölcsök megpuhulnak, de még nem főnek teljesen szét. Közben elkészítjük a sűrítő keveréket. A pudingport a cukorral, a sóval és kevés rizstejszínnel csomómentesre keverjük, majd hozzáadjuk a maradék rizstejszínt is, és alaposan elkeverjük. Amikor a gyümölcsök megpuhultak, a tűzről levesszük a levest, majd a pudingos-rizstejszínes keveréket sűrű szitán keresztül, folyamatos keverés mellett a leveshez öntjük. Visszatesszük a tűzre, és állandó keverés mellett felforraljuk, hogy a leves kissé besűrűsödjön. Megkóstoljuk, és ha szükséges, további cukorral vagy vaníliás cukorral ízesítjük. Néhány percig még főzzük, majd elzárjuk alatta a hőt. A gyümölcslevest ízlés szerint melegen vagy lehűtve tálaljuk. Nyáron különösen frissítő, jól behűtve kínálva.


Az ételeket készítette: **Pápai főzőkonyha**

Vegán lasagne

Elkészítés:
A barnalencsét felhasználás előtt átválogatjuk és megmossuk. Ha szükséges, a csomagoláson feltüntetett idő szerint előáztatjuk. A raguhoz a vöröshagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, majd kevés olívaolajon üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, és rövid ideig együtt pirítjuk. A sárgarépát, a sütőtököt és a céklát megtisztítjuk, majd lereszeljük. A zöldségeket a hagymás alaphoz adjuk, és néhány percig együtt pirítjuk. Ezután hozzáadjuk a barnalencsét, a paradicsompürét és a fűszereket. Kevés vizet öntünk alá, majd közepes lángon főzni kezdjük. Amikor a zöldségek és a lencse kissé megpuhultak, hozzáöntjük a paradicsompassatát. Beletesszük a nádcukrot, a szójaszószt és a durvára tört diót is. Időnként megkeverjük, és ha szükséges, kevés vízzel pótoljuk a folyadékot. Addig főzzük, amíg a lencse és a zöldségek teljesen megpuhulnak, a ragu pedig sűrű, tartalmas állagú lesz. Végül hozzáadjuk a zabpelyhet és az apróra vágott petrezselymet, majd néhány percig tovább főzzük. Közben elkészítjük a besamelt. Az olajat és a vegán margarint felmelegítjük, hozzáadjuk a lisztet, majd folyamatos keverés mellett fokozatosan felöntjük a hideg növényi itallal. Beletesszük a zúzott fokhagymát, sóval, borssal és szerecsendióval ízesítjük, majd lassú tűzön, folyamatos keverés mellett besűrítjük. Végül hozzákeverjük a növényi tejszínt és a sörélesztőpelyhet. Egy hőálló sütőtál aljára kevés ragut kenünk, majd következik egy réteg lasagnetészta, a lencsés-zöldséges ragu és a besamel. A rétegezést addig folytatjuk, amíg az alapanyagok elfogynak. A tetejére besamel kerüljön, amelyet egyenletesen megszórunk növényi sajttal. A lasagnét 180 °C-ra előmelegített sütőben, letakarva körülbelül 40 percig sütjük. Ezután eltávolítjuk a fóliát, és további néhány percig sütjük, amíg a teteje aranybarnára pirul. Tálalás előtt néhány percig pihentetjük, majd szeletelve kínáljuk.

Hozzávalók a raguhoz:
- 2 ek olívaolaj
- 2 fej vöröshagyma
- 20 dkg sütőtök
- 1 szál sárgarépa
- 1 közepes cékla
- 150 g barnalencse
- 7 gerezd fokhagyma
- 2 ek paradicsompüré
- 500 g paradicsompassata
- 3 ek nádcukor
- 50 g szójaszósz
- 150 g dió
- 70 g zabpehely
- kb. 600–800 ml víz
- só, őrölt zöldbors, oregánó, kakukkfű, szerecsendió
- friss petrezselyem

Hozzávalók a besamelhez:
- 50 g olívaolaj
- 50 g vegán margarin
- 100 g királyliszt vagy tönköly finomliszt
- 800–900 ml növényi ital
- 1 gerezd fokhagyma
- só, őrölt fekete bors, szerecsendió
- 100 g növényi tejszín
- 2 ek sörélesztőpehely

Hozzávalók a rétegezéshez:
- 600 g durum lasagnetészta
- 300 g növényi sajt

Diétásan is, szívvel-lélekkel

A diétás konyhában minden nap különös odafigyelésre, szakmai tudásra és kreativitásra van szükség. A csapat tagjai a nehézségek ellenére is összetartanak, és szívvel-lélekkel dolgoznak azért, hogy az ételérzékenységgel élők se maradjanak ki a finom, változatos ételek élményéből.

Hisznek abban, hogy a speciális étrend nem jelent lemondást az ízekről, és hogy a megfelelő alapanyagokkal, egy kis ötletességgel és sok odafigyeléssel a diétás étkezés is lehet igazán változatos és élvezetes.



Gluténmentes felhőcske

gluténmentes

Elkészítés:

A tésztához a margarint a vízzel együtt felforraljuk. A forró folyadékhoz hozzáadjuk a rizslisztet, majd alaposan elkeverjük. A masszát lefedjük, és körülbelül 10 percig pihentetjük.

Ezután a tésztát két részre osztjuk, és két sütőpapírral bélelt tepsire egyenletesen eloszlatjuk. A tésztát nem szükséges teljesen simára kenni, a sütés során alakul ki a jellegzetes, felhőszerű, egyenetlen felülete.

A lapokat 200 °C-ra előmelegített sütőben 25–30 perc alatt megsütjük. Sütés közben a sütő ajtaját ne nyissuk ki, hogy a tészta megfelelően fel tudjon emelkedni. A megsült lapokat hagyjuk teljesen kihűlni.

A vaníliás krémhez a tejből, a pudingporból és a cukorból sűrű pudingot főzünk, majd kihűtjük. A margarint a vaníliás cukorral habosra keverjük, majd fokozatosan hozzáadjuk a kihűlt pudingot, és sima, krémes állagúra dolgozzuk.

A hideg habtejszínt a habfixálóval és a vaníliás cukorral kemény habbá verjük.

Az egyik tésztalapot tálcára helyezzük, egyenletesen rákenjük a vaníliás krémet, majd eloszlatjuk rajta a tejszínhabot. Befedjük a másik tésztalappal, végül a tetejét gluténmentes csokoládébevonóval vonjuk be.

Tipp:

A vaníliás krém és a tejszínhab is legyen teljesen hideg, mielőtt a tésztalapok közé kerül, így a sütemény szép tartást kap, és könnyebb lesz szeletelni.

Hozzávalók a tésztához:

- 100 g Rama margarin
- 160 ml víz
- 100 g rizsliszt

Hozzávalók a vaníliás krémhez:

- 800 ml tej
- 2 csomag gluténmentes vaníliás pudingpor
- 200 g cukor
- 150 g Rama margarin
- 2 csomag vaníliás cukor

Hozzávalók a tejszínhabhoz:

- hideg habtejszín
- 1 csomag habfixáló
- vaníliás cukor

Hozzávalók a tetejére:

- gluténmentes csokoládébevonó





Ceglédberceli áfonyás muffin

Elkészítés:

A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük. A lisztet egy nagyobb tálba szitáljuk, majd hozzáadjuk a sót és a sütőport, és alaposan összekeverjük.

Egy másik tálban elkeverjük a tejet a cukorral, majd hozzáöntjük az olvasztott, kissé visszahűtött margarint is. A nedves hozzávalókat a lisztes keverékhez adjuk, és alaposan összedolgozzuk, amíg sűrű, egynemű tésztát kapunk. Ezután óvatosan beleforgatjuk az áfonyát, ügyelve arra, hogy a szemek lehetőleg ne törjenek össze.

A muffinpapír-formákat a muffinsütő mélyedéseibe helyezzük, majd a tésztával körülbelül a formák feléig megtöltjük őket. Arra ügyeljünk, hogy ne töltsük túl a formákat, mert sütés közben a tészta szépen megemelkedik.

A muffinokat az előmelegített sütőben 200 °C-on körülbelül 15 perc alatt aranyszínűre sütjük. Tálalás előtt hagyjuk őket kissé hűlni, majd ízlés szerint porcukorral megszórva kínáljuk.

Tipp: Ha igazán puha, szaftos muffint szeretnél, az áfonyát sütés előtt forgasd meg egy kevés lisztben, majd óvatosan keverd a tésztához. Így a gyümölcsszemek kevésbé süllyednek le a sütés során, és egyenletesebben oszlanak el a muffinban. Friss és fagyasztott áfonyával is elkészítheted: utóbbit nem szükséges előzetesen kiolvasztani, így kevésbé színezi el a tésztát. Ha pedig még különlegesebbé tennéd, egy kevés reszelt citromhéjjal is ízesítheted, amely kellemesen friss aromát ad az édes tésztának, és remekül harmonizál az áfonya gyümölcsös ízével.



Hozzávalók:

- 25 dkg finomliszt
- 0,5 tk só
- 3 tk sütőpor
- 2,5 dl kókusztej
- 10 dkg kristálycukor
- 0,5 margarin
- 20 dkg áfonya





A muffint készítették:
Pásztor Andrea és Halászy Csaba Ceglédberceli főzőkonyha











Sárbogárdi paprikás csiga

Elkészítés:

A friss élesztőt a langyos tej egy részében, kevés cukorral felfuttatjuk. A lisztet egy nagyobb tálba szitáljuk, hozzáadjuk a sót, a tojásokat, a felfuttatott élesztőt, valamint az olvasztott margarint és a maradék tejet. Az egészet egynemű, lágy tésztává dagasztjuk. A tésztát letakarjuk, majd langyos helyen, vagy 30 °C-os sütőben körülbelül 30 perc alatt a duplájára kelesztjük. Közben a kristálycukrot összekeverjük a fűszerpaprikával. A megkelt tésztát lisztezett felületen körülbelül 0,5 cm vastag, téglalap alakú lappá nyújtjuk. Egyenletesen megkenjük az olvasztott vajjal vagy margarinnal, majd megszórjuk a paprikás-cukros keverékkel. A tésztát szorosan feltekerjük, majd éles késsel 2,5–3 cm vastag szeletekre vágjuk. Egy körülbelül 25 × 30 cm-es tepsit kivajazunk, és a csigákat egymás mellé helyezzük. Nem baj, ha kissé szorosan kerülnek egymás mellé, hiszen a második kelesztés és a sütés során szépen összeérnek. Letakarva további 20 percig pihentetjük. A sütőt 160 °C-ra előmelegítjük. A csigákat alsó-felső sütésen, légkeverés mellett körülbelül 20 perc alatt készre sütjük. A pontos sütési idő sütőnként eltérhet, ezért figyeljünk arra, hogy a csigák szépen átsüljenek, de ne száradjanak ki. A frissen sült csigákat 15–20 percig pihentetjük, majd tálalás előtt kevés porcukorral meghintjük.



A csigát készítette:
Sárbogárdi főzőkonyha

Hozzávalók a tésztához:

- 500 g liszt
- 75 g margarin
- 5 g só
- 400 ml tej
- 2 kisebb tojás
- 25 g friss élesztő
- kevés cukor az élesztő felfuttatásához

Hozzávalók a töltelékhez:

- 100 g olvasztott vaj vagy margarin
- 100 g kristálycukor
- 30–40 g csemege fűszerpaprika

Édes is, magyaros is

"A paprikás csiga Sárbogárd környékén az idősebbek körében jól ismert, a fiatalabbaknak viszont sokszor még újdonság. Mi szeretnénk egy kicsit közelebb hozni hozzájuk ezt a hagyományos finomságot, amelyben a fűszerpaprika adja a magyaros ízt, a cukor pedig a kellemes édességet. Mi nagyon szeretjük, és reméljük, ti is kedvet kaptok hozzá, hogy kipróbáljátok!"



Dombóvári Rákóczi-túrós pohárkrém

Elkészítés:
Elsőként elkészítjük a habcsókot. A tojásfehérjét és a porcukrot egy fém tálban összekeverjük, majd vízgőz fölött körülbelül 70 °C-ra melegítjük. Ezután levesszük a tűzről, hozzáadjuk a citromlevet, és habverővel kemény, fényes habbá verjük.
A habot habzsákba töltjük, majd sütőpapírral bélelt tepsire kisebb habcsókokat nyomunk. 80 °C-ra előmelegített sütőben legalább egy órán át szárítjuk.
Közben a vajas kekszet durvára törjük.
A krémhez a hideg habtejszínt kemény habbá verjük. A túrót simára keverjük a mascarponéval, a porcukorral, a vaníliával és a reszelt citromhéjjal. Végül óvatosan beleforgatjuk a tejszínhabot.
A poharakba rétegezzük a kekszmorzsát, a baracklekvárt és a túrókrémet. A desszert tetejét a kihűlt habcsókokkal díszítjük.

Egy kis konyhai titok Dombóvárról
A dombóvári konyhán is a bolognai spagetti az egyik nagy gyerekkedvenc. A népszerű fogásnak egy apró konyhai trükk is a része, hiszen a sűrített paradicsom mellé egy kevés ketchup is kerül a szószba. Néha ennyi is elég egy kis pluszhoz, amitől még nagyobb kedvvel fogy az ebéd!



Hozzávalók a kekszes réteghez:
- 200 g vajas keksz

Hozzávalók a krémhez:
- 250 g túró
- 125 g mascarpone
- 50 g porcukor
- 200 ml hideg habtejszín
- 1 citrom reszelt héja
- 1 csipet vanília

Hozzávalók a rétegezéshez:
- 200 g baracklekvár

Hozzávalók a habcsókhoz:
- 1 tojásfehérje
- 50 g porcukor
- 1 teáskanál citromlé



A desszertet készítette:
Dombóvári főzőkonyha



Étlapra komponálva

Egy új étel néha egy ötlettel kezdődik. Egy izgalmas ízkombinációval, egy jól ismert fogás újragondolásával vagy éppen azzal a kérdéssel, hogy vajon hogyan lehetne egy megszokott alapanyagot egy kicsit másképp megmutatni a gyerekeknek. Azonban attól, hogy egy étel jól hangzik, még nem biztos, hogy bekerül a kínálatba.

A megújult étlapunk összeállításakor mi is arra törekedtünk, hogy a jól ismert kedvencek mellett új ízekkel és izgalmasabb párosításokkal találkozhassanak a gyerekek. Így kerülhetett egymás mellé többek között a meggy és a fűszerek, a kukorica és a curry, a chili és a tortilla, vagy éppen a mákos guba és a bourbon-vaníliasodó.

Egy új étel azonban csak akkor kerülhet az étlapra, amikor a recept a gyakorlatban is működik. Hiszen egészen más néhány adagot elkészíteni otthon, mint több száz vagy akár több ezer adagot egy közétkeztetési konyhán. Ilyenkor az íz mellett az állag, az elkészítési technológia, az alapanyagok és a nagyobb mennyiségben történő készítés minden apró részlete számít.

És van még valami, amit egyetlen receptúra sem tud előre megmondani: vajon mit szólnak majd hozzá a gyerekek?

Mert végül ők azok, akik előtt minden új fogásnak bizonyítania kell. Lehet egy étel bármilyen különleges vagy izgalmas, ha a tányéron marad. Mi pedig éppen ezért szeretnénk olyan újdonságokat megmutatni, amelyek nemcsak szakmailag állják meg a helyüket, hanem kíváncsivá is teszik a gyerekeket.

Ebben a fejezetben most nyolc olyan receptet gyűjtöttünk össze, amelyek már megtették ezt az utat. Az étlapunk újdonságaként először megszülettek, majd tesztelésen és finomhangoláson estek át, végül pedig a gyerekek tányérjára kerültek.

A receptek mellé pedig Szántóy Doma tippjeit is megtaláljátok. Videóinkból már ismerhetitek őt, ebben a fejezetben pedig néhány praktikus konyhai tanáccsal és apró fogással segít abban, hogy otthon is még többet hozzunk ki ezekből a fogásokból. Lapozzunk bele az újdonságokba!



Fűszeres meggyleves

Hozzávalók:

- 500 g magozott meggy
- 1 liter víz
- 4–5 ek cukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 fahéjrúd
- 3–4 szem szegfűszeg
- 1 csipet só
- 200 ml főzőtejszín
- 1 ek liszt
- 1 ek vaníliás pudingpor
- ½ citrom leve, ízlés szerint
- 5 g mézeskalács-fűszerkeverék

Elkészítés:

A meggyet egy lábasba tesszük, felöntjük a vízzel, majd hozzáadjuk a cukrot, a vaníliás cukrot, a fahéjrudat, a szegfűszeget, a mézeskalács-fűszerkeveréket és egy csipet sót. Felforraljuk, majd közepes lángon körülbelül 10 percig főzzük, hogy a meggy megpuhuljon, és a fűszerek aromája jól kioldódjon.

A lisztet és a vaníliás pudingport körülbelül 1 dl hideg vízzel csomómentesre keverjük, majd folyamatos keverés mellett a leveshez adjuk. További 2–3 percig főzzük, amíg kissé besűrűsödik.

A főzőtejszínt hőkiegyenlítéssel a leveshez adjuk, majd alacsonyabb hőfokon összemelegítjük. Ügyeljünk arra, hogy már ne forraljuk erősen. Végül eltávolítjuk a fahéjrudat és a szegfűszeget, majd ízlés szerint cukorral és citromlével beállítjuk az ízét.

Langyosan vagy jól behűtve tálaljuk. A tetejét kevés tejszínnel, fahéjjal vagy néhány szem meggyel is díszíthetjük.

DOMA TIPPJE



A meggyleves akkor igazán finom, ha az édesség és a savanykás íz egyensúlyban van. A cukrot ezért érdemes fokozatosan hozzáadni, a végén pedig néhány csepp citromlével beállítani az ízét. A mézeskalács-fűszerkeverékkel is bánjunk óvatosan, mert a fahéj és a szegfűszeg mellett könnyen elnyomhatja a meggy friss, savanykás karakterét.





Currys kukoricakrémleves popcornnal

Elkészítés:

A vöröshagymát finomra aprítjuk, majd a vajon vagy olívaolajon üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, és további fél percig pirítjuk. Ezután megszórjuk a curry fűszerkeverékkel, és rövid ideig pirítjuk, hogy az aromái még jobban érvényesüljenek.

A felkockázott burgonyát és a kukoricát a hagymás alaphoz adjuk, majd felöntjük az alaplével. Sóval és frissen őrölt fekete borssal ízesítjük, és közepes lángon körülbelül 15–20 percig főzzük, amíg a burgonya teljesen megpuhul.

A levest botmixerrel krémesre turmixoljuk. Ha igazán selymes állagot szeretnénk, egy finom szűrőn is átpasszírozhatjuk. Hozzáadjuk a főzőtejszínt, majd alacsony hőfokon összemelegítjük, de nem forraljuk.

Végül megkóstoljuk, és ha szükséges, kevés mézzel vagy cukorral tovább ízesítjük.Tálaláskor a levest popcornnal kínáljuk.

A kukorica természetes édessége és a curry karakteres íze nagyon jól kiegészíti egymást, de az arányokra érdemes figyelni. Ha a leves túl édesnek tűnik, néhány csepp citromlével könnyen kiegyensúlyozhatjuk az ízeket. A curryt pedig fokozatosan adagoljuk, mert az íze idővel még intenzívebbé válik.



Hozzávalók:

- 500 g csemegekukorica (konzerv vagy fagyasztott)
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 közepes burgonya
- 1 ek vaj vagy olívaolaj
- 1 tk curry fűszerkeverék
- 7 dl zöldség- vagy csirkealaplé
- 2 dl főzőtejszín
- só
- frissen őrölt fekete bors
- 1 tk méz vagy cukor, ízlés szerint

Levesbetét:

- 50 g popcorn

DOMA TIPPJE





Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirkehússal

Elkészítés:

A pennét bő, sós vízben a csomagoláson feltüntetett főzési idő szerint megfőzzük, majd leszűrjük és félretesszük.

A csirkemellfilét körülbelül 2 cm-es kockákra vágjuk. A vöröshagymát finomra aprítjuk, a fokhagymát pedig összezúzzuk. Egy nagyobb serpenyőben megpirítjuk a hagymát, majd hozzáadjuk a csirkemellkockákat. Sóval, frissen őrölt fekete borssal és szárított bazsalikommal ízesítjük, majd közepes-magas hőfokon körülbelül 6–8 percig pirítjuk, amíg a csirke mindenhol kifehéredik és enyhén megpirul. Hozzáadjuk a fokhagymát, és további körülbelül 30 másodpercig pirítjuk.

A csirkéhez öntjük a főzőtejszínt és a tejet, majd összekeverjük. Alacsonyabb hőfokon körülbelül 4–5 percig főzzük. Nem szükséges teljesen besűríteni, hiszen a sütőben még sűrűbbé válik. Megkóstoljuk, és ha szükséges, ízlés szerint tovább ízesítjük.

A főtt pennét összeforgatjuk a tejszínes-csirkés szósszal. Egy sütőtálat kikenünk a margarinnal, majd beleöntjük a tésztás-csirkés keveréket. A trappista sajtot lereszeljük, és egyenletesen a tetejére szórjuk.

180 °C-ra előmelegített, alsó-felső sütésre állított sütőben körülbelül 10 perc alatt készre sütjük, amíg a sajt ráolvad és enyhén megpirul.

A rakott tésztáknál érdemes a pennét egy kicsit rövidebb ideig főzni, mint ahogy önmagában tennénk, hiszen a sütőben még tovább puhul. Így nem lesz túlfőtt, mire az asztalra kerül. Arra is figyeljünk, hogy a tejszínes szószt ne főzzük túl sűrűre: a sütőben még veszít a folyadéktartalmából, így akkor lesz igazán krémes a végeredmény, ha sütés előtt kissé lazább állagú.

Hozzávalók:

- 400 g penne
- 500 g csirkemellfilé
- 250 ml 20%-os főzőtejszín
- 150 ml tej
- 1 közepes vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 tk só
- ½ tk frissen őrölt fekete bors
- ½ teáskanál szárított bazsalikom
- 200 g trappista sajt
- 1 ek margarin a sütőtál kikenéséhez

DOMA TIPPJE



Hozzávalók a sertéskarajhoz és a pecsenyeléhez:
- 800 g csont nélküli sertéskaraj, egyben
- 2 közepes vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 2 ek sertészsír vagy étolaj
- 1½ tk egész kömény
- 1 tk só
- ½ tk őrölt fekete bors
- 1 tk fűszerpaprika
- 500 ml víz vagy húsalaplé
- 1 tk liszt a pecsenyelé sűrítéséhez

Hozzávalók a knédlihez:
- 500 g búzaliszt
- 250 ml langyos tej
- 20 g friss élesztő
- 1 tojás
- 1 tk cukor
- 1 tk só

Hozzávalók a párolt lilakáposztához:
- 700 g lilakáposzta
- 1 közepes vöröshagyma
- 2 ek olaj
- 1 ek cukor
- 1 tk egész kömény
- 2 ek 10%-os ecet
- 100 ml víz
- ½ tk só
- őrölt fekete bors

Egészben párolt sertéskaraj köményes pecsenyelével, knédlivel, párolt lilakáposztával

A sertéskaraj és a pecsenyelé elkészítése:

A sertéskarajt sóval és őrölt fekete borssal bedörzsöljük, majd egy nagyobb, sütőbe is tehető edényben forró zsiradékon minden oldalán körbepirítjuk.
Hozzáadjuk a felaprított vöröshagymát, a fokhagymát és az egész köményt, majd rövid ideig együtt pirítjuk. Megszórjuk a fűszerpaprikával, majd azonnal felöntjük körülbelül 500 ml vízzel vagy húsalaplével.
Lefedjük, és 160 °C-ra előmelegített sütőben körülbelül 60–75 percig pároljuk. Közben egyszer megfordítjuk a húst, és ha szükséges, pótoljuk alatta a folyadékot.
Amikor a karaj megpuhult, levesszük róla a fedőt, és 200 °C-on további 10–15 percig pirítjuk, hogy szép színt kapjon.
A visszamaradt szaftot felforraljuk, majd szükség esetén kevés liszttel besűrítjük. Ez adja a köményes pecsenyelé alapját.

A knédli elkészítése:

A langyos tejbe morzsoljuk az élesztőt, hozzáadjuk a cukrot, majd 5–10 percig pihentetjük, amíg az élesztő felfut.
A lisztet összekeverjük a sóval, majd hozzáadjuk a tojást és a felfuttatott élesztős tejet. Lágy, rugalmas tésztát gyúrunk belőle. Ha szükséges, kevés lisztet adunk hozzá.
A tésztát letakarjuk, és langyos helyen 45–60 percig kelesztjük, amíg körülbelül a duplájára nő.
A megkelt tésztát két egyenlő részre osztjuk, és hosszúkás rudakat formázunk belőlük. A rudakat gőz fölött, lefedve körülbelül 18–20 percig gőzöljük. Közben ne emeljük fel a fedőt, mert a knédli könnyen összeeshet.
A kész knédlit kivesszük, 2–3 percig pihentetjük, majd éles késsel felszeleteljük.

A párolt lilakáposzta elkészítése:

A lilakáposztát vékony csíkokra vágjuk, a vöröshagymát finomra aprítjuk.
Az olajat egy nagyobb lábasban felhevítjük, majd megpároljuk rajta a hagymát. Megszórjuk a cukorral, és 1–2 percig karamellizáljuk.
Hozzáadjuk a káposztát és az egész köményt, majd sóval és őrölt fekete borssal ízesítjük. Alaposan összekeverjük, aláöntjük a vizet, lefedjük, és közepes lángon körülbelül 30–40 percig pároljuk. Közben néhányszor átkeverjük.
Amikor a káposzta megpuhult, hozzáadjuk az ecetet, és alaposan összekeverjük. Megkóstoljuk, és ha szükséges, kevés cukorral vagy ecettel beállítjuk az ízét, hogy kellemesen édes-savanykás legyen.
A felszeletelt karajt a köményes pecsenyelével, a knédlivel és a párolt lilakáposztával tálaljuk.



DOMA TIPPJE

A sertéskaraj könnyen kiszáradhat, ezért fontos, hogy párolás közben mindig legyen elegendő folyadék alatta, és ne süssük túl. A sütés végén érdemes néhány percig pihentetni a húst szeletelés előtt, így omlósabb és szaftosabb marad. A köménnyel pedig bánjunk mértékkel, hiszen már kis mennyiség is szépen kiemeli a pecsenyelé és a lilakáposzta ízét.





Sáfrányos-zöldséges rizses csirke

Elkészítés:

A csirkemellfilét kisebb kockákra vágjuk, a vöröshagymát és a fokhagymát finomra aprítjuk.

Egy nagyobb lábasban felhevítjük az olajat, majd a csirkemellkockákat 5–6 perc alatt körbepirítjuk. Hozzáadjuk a vöröshagymát, és további 2–3 percig pároljuk, majd hozzákeverjük a fokhagymát is.

A rizst a csirkés alaphoz adjuk, és folyamatos keverés mellett 1–2 percig pirítjuk. A sáfrányt kevés meleg alaplében elkeverjük, majd a rizshez öntjük. Hozzáadjuk a maradék alaplevet, valamint a sót és a borsot.

Belekeverjük a mexikói zöldségkeveréket, majd az egészet felforraljuk. Ezután alacsonyabbra vesszük a hőfokot, lefedjük, és 18–20 percig főzzük, amíg a rizs megpuhul, és felszívja a folyadékot.

A tűzről levesszük, és fedő alatt további 5–10 percig pihentetjük. Tálalás előtt villával lazán átkeverjük, hogy a rizsszemek fellazuljanak.

A sáfrányból nem kell sok, viszont érdemes egy kis meleg alaplében előre kiáztatni, így jobban kiadja a színét és az aromáját. A rizst pedig ne kevergessük folyamatosan főzés közben, hagyjuk nyugodtan főni, majd a végén villával lazítsuk át. Így kevésbé törnek össze a rizsszemek, és szebb, pergősebb lesz az étel.



Hozzávalók:

- 500 g csirkemellfilé
- 300 g rizs
- 400 g mexikói zöldségkeverék
- 1 közepes vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 liter csirkealaplé vagy víz
- 1 csipet sáfrány
- 1 tk só
- ½ tk őrölt fekete bors
- 2 ek olaj

DOMA TIPPJE





Chili con carne tortillachipsszel

Elkészítés:

A vöröshagymát finomra aprítjuk, a piros kaliforniai paprikát kisebb kockákra vágjuk, a fokhagymát pedig összezúzzuk.
Egy nagyobb serpenyőben felhevítjük az olajat, majd megpároljuk rajta a vöröshagymát. Hozzáadjuk a darált sertéscombot, és nagyobb lángon 5–7 percig pirítjuk. Közben fakanállal folyamatosan morzsoljuk szét a húst, hogy egyenletesen átpiruljon.
Hozzáadjuk a fokhagymát és a felkockázott kaliforniai paprikát, majd további 2–3 percig pirítjuk. Ezután belekeverjük a paradicsompürét, a chiliport, az őrölt köményt és a fűszerpaprikát, majd körülbelül 1 percig együtt pirítjuk, hogy a fűszerek aromái felszabaduljanak.
Hozzáadjuk a darabolt paradicsomot és a recepthez szükséges vizet vagy alaplevet, majd sóval és őrölt fekete borssal ízesítjük. Alacsonyabb hőfokon, félig lefedve 25–30 percig főzzük, közben időnként megkeverjük.
A leöblített vörösbabot és a csemegekukoricát a chilihez adjuk, majd további 8–10 percig főzzük. Akkor jó, ha a chili sűrű, ugyanakkor kellemesen szaftos marad.
Tortilla chipsszel tálaljuk.

A chili con carne egyik titka, hogy a fűszereknek legyen idejük kibontakozni. A köményt, a chiliport és a fűszerpaprikát érdemes röviden megpirítani a hússal együtt, így mélyebb, intenzívebb ízt kapunk. A tortilla chipset pedig csak tálaláskor kínáljuk mellé, hogy ropogós maradjon.

Hozzávalók a chilihez:

- 500 g darált sertéscomb
- 1 közepes vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 db piros kaliforniai paprika
- 400 g darabolt paradicsom konzerv
- 400 g vörösbab konzerv
- 150 g csemegekukorica
- 2 ek paradicsompüré
- 1 ek olaj
- 1½ tk chilipor
- 1 tk őrölt kömény
- 1 tk fűszerpaprika
- 1 tk só
- ½ tk őrölt fekete bors

Hozzávalók a tálaláshoz:

- tortilla chips

DOMA TIPPJE





Rizsfelfújt sárgabaracklekvárral

Elkészítés:

Az előgőzölt rizst egy lábasba tesszük, felöntjük a tejjel, hozzáadjuk a sót, majd lassú tűzön körülbelül 15–18 perc alatt puhára főzzük, amíg a rizs megpuhul, és krémes állagot kap. A még meleg rizshez hozzáadjuk a vajat, a cukrot, a vaníliás cukrot, a vaníliakivonatot és a reszelt citromhéjat, majd alaposan elkeverjük. Ezután langyosra hűtjük.

A tojásokat szétválasztjuk. A tojássárgákat a langyos rizses masszához keverjük. A tojásfehérjéket egy csipet sóval kemény habbá verjük, majd óvatosan a rizses keverékbe forgatjuk.

Egy körülbelül 20 × 20 cm-es sütőformát kivajazunk, és zsemlemorzsával megszórunk. Beleöntjük a rizses masszát, majd egyenletesen elsimítjuk. A rizsfelfújtat 175 °C-ra előmelegített, alsó-felső sütésre állított sütőben körülbelül 35–40 perc alatt aranybarnára sütjük.

A sárgabarack extra jamet kevés vízzel fellazítjuk, majd langyosra melegítjük. Tálaláskor a rizsfelfújt tetejére kanalazzuk.

A rizsfelfújtnál érdemes megvárni, amíg a rizses alap már csak langyos, mielőtt hozzáadjuk a tojássárgáját és a felvert fehérjét. Így nem esik össze olyan könnyen a hab, és sütés után könnyebb, levegősebb lesz az állaga. Arra is figyeljünk, hogy ne süssük túl. Amikor a teteje már szép aranybarna, de a közepe még kissé remegős, érdemes kivenni a sütőből, mert hűlés közben tovább szilárdul.

Hozzávalók:

- 200 g előgőzölt rizs
- 5 dl tej
- 60 g vaj
- 80 g cukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 4 tojás
- 1 citrom reszelt héja
- 1 tk vaníliakivonat
- 1 csipet só
- vaj és zsemlemorzsa a sütőforma előkészítéséhez

DOMA TIPPJE





Mákos guba bourbon vaníliasodóval

Elkészítés:

A kifliket körülbelül 1–1,5 cm vastag karikákra vágjuk. Ha még frissek, néhány órán át szikkadni hagyjuk. A darált mákot összekeverjük a porcukorral, a vaníliás cukorral és a reszelt citromhéjjal. A tejet 40 g vajjal és egy csipet sóval felmelegítjük, de nem forraljuk fel. A kiflikarikákat gyorsan megmártjuk a forró tejes keverékben, vagy egyenletesen meglocsoljuk vele. Ügyelünk arra, hogy ne áztassuk el őket: legyenek puhák, de maradjon tartásuk. Ezután óvatosan összeforgatjuk a mákos-cukros keverékkel. Egy sütőtálat kivajazunk, majd belehelyezzük a mákos gubát. A tetejére rámorzsoljuk a maradék 20 g vajat. 180 °C-ra előmelegített, alsó-felső sütésre állított sütőben körülbelül 20–25 perc alatt enyhén aranybarnára sütjük.

A bourbon vaníliasodó elkészítése:

A tojássárgákat simára keverjük a cukorral, a bourbon vaníliás cukorral, az étkezési keményítővel és egy csipet sóval. A tejet külön edényben felmelegítjük, majd lassan, folyamatos keverés mellett a tojásos keverékhez adjuk, és az egészet visszaöntjük a lábasba. Alacsony hőfokon, állandó keverés mellett besűrítjük. Ügyelünk arra, hogy ne forraljuk fel, mert a tojássárgája kicsapódhat. Amikor a sodó kissé besűrűsödött, és bevonja a kanál hátulját, levesszük a tűzről.

A frissen sült mákos gubát a bourbon vaníliasodóval tálaljuk.

A mákos guba egyik legjobb része, amikor a széle enyhén megpirul, belül pedig puha marad. Ehhez ne locsoljuk túl a kifliket, inkább több részletben adjuk hozzá a tejet, és csak annyit használjunk, amennyit felvesznek. A sütés utolsó néhány percében pedig érdemes egy kicsit magasabbra venni a hőfokot, hogy a teteje szép aranyszínűre piruljon.

Hozzávalók a mákos gubához:

- 5–6 db szikkadt kifli
- 500 ml tej
- 60 g vaj
- 80 g darált mák
- 70 g porcukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 citrom reszelt héja
- 1 csipet só

Hozzávalók a bourbon vaníliasodóhoz:

- 500 ml tej
- 4 tojássárgája
- 50 g cukor
- 2 csomag bourbon vaníliás cukor
- 1 csapott evőkanál étkezési keményítő
- 1 csipet só

DOMA TIPPJE





Tudatosan finom

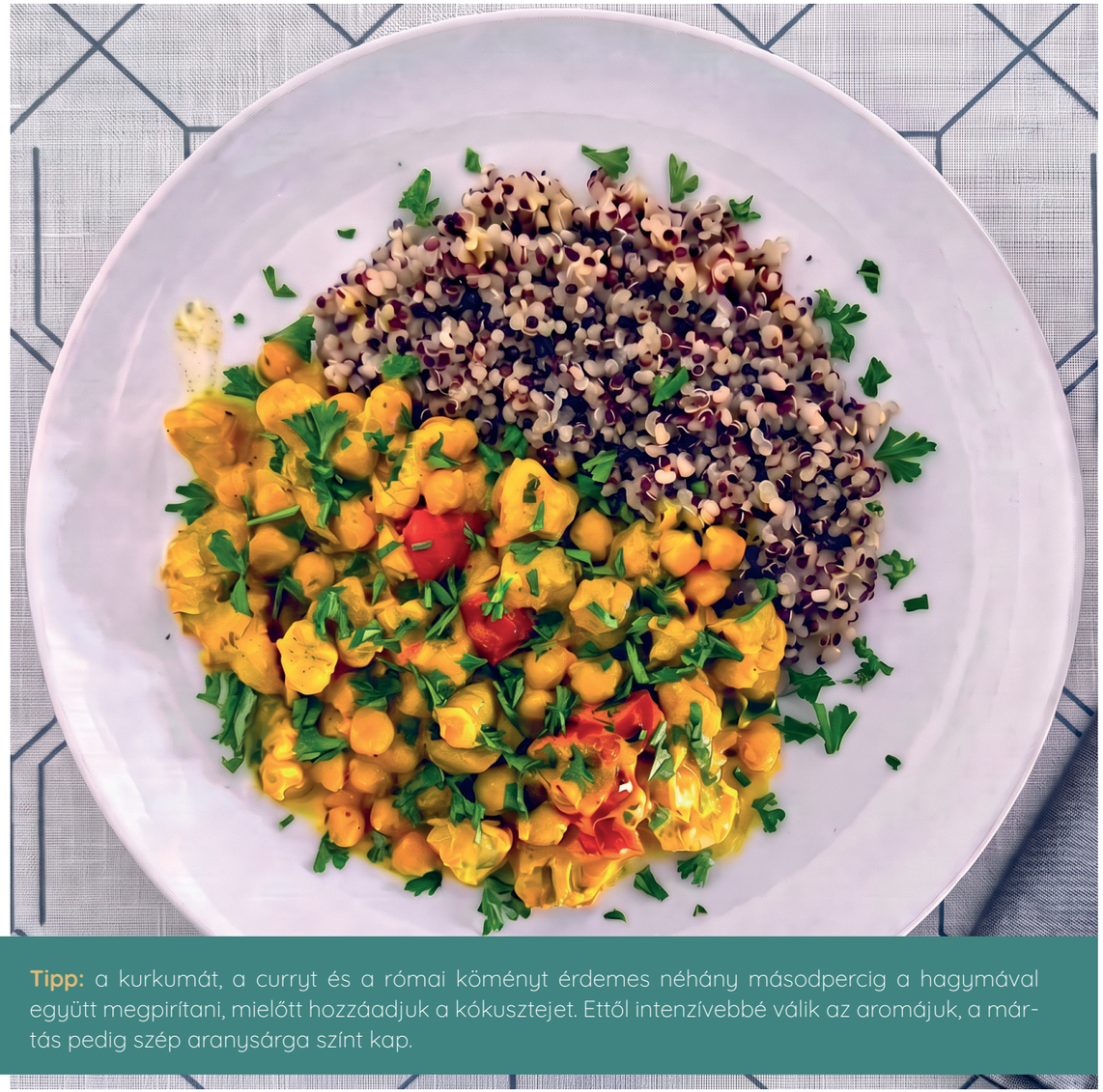
A tudatos étkezés nem feltétlenül a tiltásokról szól. Sokkal inkább arról, hogyan bánunk az alapanyagokkal, mivel párosítjuk őket, és hogyan lehet úgy összeállítani egy ételt, hogy egyszerre legyen tápláló és igazán jóízű. A dietetikában éppen ennek az egyensúlynak a megtalálása az egyik fontos szempont. Figyelni kell a tápanyagokra, az alapanyagokra és az étrend egészére, miközben az ételnek továbbra is örömet kell adnia.

A közétkeztetésben ez különösen összetett feladat. Egy-egy fogás mögött sokféle szakmai szempont találkozik, a megfelelő alapanyagok kiválasztásától a konyhatechnológián át egészen addig, hogy az elkészült ételt jóízűen meg is egyék. A diétás étkeztetésben pedig még több figyelemre van szükség ahhoz, hogy bizonyos alapanyagok elhagyása mellett is változatos és élvezetes maradjon az étkezés.

Ez a szemlélet otthon is könnyen helyet kaphat a konyhában. Nem az Eatrend étlapjairól válogattunk, hanem kollégáink személyes kedvencei közül, így olyan fogásokat gyűjtöttünk egy csokorba, amelyeket ők maguk is szívesen készítenek. A dietetikusaink ajánlásai mellett más kedvelt családi receptek is bekerültek a válogatásba.

A lazacos tésztától a quinoasalátán át a zabpelyhes palacsintáig és túrógombócig változatos ízek követik egymást, a sort pedig egy gluténmentes hólabdatorta zárja. Ismerős fogások és újabb ötletek, sós és édes ízek, könnyedebb és tartalmasabb kombinációk. Közös bennük, hogy mindegyik egy kicsit másképp közelít a kiegyensúlyozott étkezéshez.

Mert nem kell választanunk a finom falatok és a tudatosabb konyha között. Néha egyetlen jól megválasztott hozzávaló, egy új párosítás vagy egy apró változtatás is elég ahhoz, hogy valami megszokottból egészen új szülessen.



Tipp: a kurkumát, a curryt és a római köményt érdemes néhány másodpercig a hagymával együtt megpirítani, mielőtt hozzáadjuk a kókusztejet. Ettől intenzívebbé válik az aromájuk, a mártás pedig szép aranysárga színt kap.

Kókusztejes, kurkumás csirkemell csicseriborsóval, tricolor quinoával

Elkészítés:

A vöröshagymát apróra vágjuk, majd kevés olívaolajon üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a kurkumát, a curryt és a római köményt, majd rövid ideig együtt pirítjuk, hogy a fűszerek aromái jobban érvényesüljenek. A csirkemellet falatnyi kockákra vágjuk, a fűszeres hagymához adjuk, majd néhány perc alatt minden oldalát átpirítjuk. Felöntjük a kókusztejjel, hozzáadjuk a lecsepegtetett csicseriborsót, majd sóval és frissen őrölt fekete borssal ízesítjük. Közepes lángon körülbelül 10–15 percig főzzük. A koktélparadicsomokat félbevágjuk, majd a főzés utolsó 5–6 percében az ételhez adjuk. Így kissé megpuhulnak, ízük beleolvad a mártásba, miközben a formájukat is szépen megtartják. Amikor a csirkemell teljesen megpuhult, és a kókusztejes mártás kissé besűrűsödött, frissen facsart lime-lével tesszük frissebbé az ízeket. Közben a quinoát folyó víz alatt alaposan átöblítjük, majd enyhén sós vízben, kis lángon készre főzzük. Körülbelül 15 perc alatt megpuhul. Ezután néhány percig lefedve pihentetjük, majd villával fellazítjuk.

Tálaláskor a tricolor quinoát a tányér egyik oldalára halmozzuk, mellé kerül a krémes, kókusztejes csirkemell csicseriborsóval és koktélparadicsommal. Friss petrezselyemmel vagy korianderrel, valamint néhány gerezd lime-mal díszíthetjük.

Dietetikusként számomra mindig fontos volt megmutatni, hogy a tudatos, kiegyensúlyozott táplálkozás egyáltalán nem jelent egyhangú vagy unalmas ételeket. Szeretek új ízekkel, alapanyagokkal és párosításokkal kísérletezni, ugyanakkor fontos számomra, hogy egy recept a hétköznapokban is könnyen elkészíthető legyen. Ezt az ételt azért választottam, mert a csirkemell egy jól ismert és sokoldalúan felhasználható alapanyag, amelynek a kókusztej, a csicseriborsó, a kurkuma, a koktélparadicsom és a lime egészen új karaktert ad.

Hozzávalók:

- 500 g csirkemellfilé
- 240 g főtt, lecsepegtetett csicseriborsó
- 200 g koktélparadicsom
- 400 ml kókusztej
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 ek olívaolaj
- 1 tk őrölt kurkuma
- 1 tk curry
- ½ tk őrölt római kömény
- só ízlés szerint
- frissen őrölt fekete bors ízlés szerint
- ½ lime leve
- kevés friss petrezselyem vagy koriander a tálaláshoz
- 240 g tricolor quinoa
- kb. 480 ml víz
- kevés só



Az ételt készítette:
Szilágyi-Katona Orsolya
dietetikai szakmai vezető

Tipp: A teljes kiőrlésű tésztát szigorúan „al dente” (kissé fogkeményre) főzzük! Ezzel nemcsak a textúrája lesz jobb, hanem az ízét is jobban megtartja. A szószt külön tesszük rá tálaláskor, és csak akkor keverjük össze a tésztával, ha az egészet azonnal elfogyasztjuk, különben a tészta felszívja a szószban lévő összes nedvességet.



Krémes lazacos tészta
- dietetikusaink kedvencei

eatrend SPECIAL

Elkészítés:

A lazacot nagyobb kockákra vágjuk, a koktélparadicsomokat pedig félbevágjuk. Egy hőálló sütőtálba tesszük a lazacot, a koktélparadicsomokat, a bébispenótot, a fokhagymagerezdeket és a krémsajtot. Meglocsoljuk olívaolajjal, majd ízlés szerint sózzuk és borsozzuk.

200 °C-ra előmelegített sütőben körülbelül 35 percig sütjük.

Egy nagy lábasban vizet forralunk kevés sóval és egy evőkanál olajjal. Amikor felforrt, beletesszük a teljes kiőrlésű spagettit, és félpuhára főzzük.

Sütés után egy villával alaposan összenyomkodjuk az alapanyagokat, amíg krémes, darabos-szószos állagot kapunk. A főtt, teljes kiőrlésű tésztával tálaljuk.



Hozzávalók:

- 30–35 dkg lazac, bőr nélkül
- 100 g bébispenót
- 250 g koktélparadicsom
- 200 g Philadelphia sajt
- 6 gerezd fokhagyma
- olívaolaj
- só, bors
- 200 g teljes kiőrlésű tészta



Az ételt készítették:
Szilágyi-Katona Orsolya
- dietetikai szakmai vezető
Maróti Brigitta
- dietetikai csoportvezető
Boda-Illés Zsanett
- dietetikus
Mészáros Sára
- dietetikus
Pintér Alexandra
- dietetikus
Szabó Alexandra
- dietetikus
Ujvári Regina
- dietetikus



Kesudiós quinoasaláta grillezett sárgabarackkal
- dietetikusaink kedvencei

Elkészítés:

Első lépésként alaposan megmossuk a quinoát, majd a kevés sóval felforralt vízhez adjuk. Alacsony lángon 15–20 percig főzzük, amíg megpuhul. Ezután leszűrjük, egy tányérra terítjük, és hagyjuk teljesen kihűlni. A kesudiót egy kisebb tepsire szórjuk, majd 160 °C-ra előmelegített sütőben körülbelül 15 perc alatt aranybarnára pirítjuk. Ha elkészült, félretesszük hűlni. Közben előkészítjük a zöldségeket: a kígyóuborkát és a kápia paprikát csíkokra vágjuk, a koktélparadicsomokat félbevágjuk, az újhagymát felkarikázzuk. A félbevágott és kimagozott sárgabarackokat vágott felükkel lefelé, száraz, közepes lángon felhevített serpenyőbe helyezzük, majd hagyjuk, hogy a saját természetes cukortartalmuknak köszönhetően szépen megpiruljanak és enyhén megpuhuljanak. Az öntethez egy kis tálban alaposan összekeverjük az olívaolajat, a balzsamecetet és a mézet. Ezután következhet a saláta összeállítása. Egy nagyobb keverőtálban összeforgatjuk a rukkolát, a kihűlt quinoát és az előkészített zöldségeket. A salátát ízlésesen egy tálra halmozzuk, megszórjuk a pirított tökmaggal és kesudióval, majd elrendezzük rajta a karamellizált barackokat. Végül meglocsoljuk a mézes-balzsamecetes öntettel.

Tipp: A quinoa természetes védőrétege kesernyés ízt adhat az ételnek. Főzés előtt ezért kell jó alaposan átmosni. Így, ha eddig nem szeretted a quinoát, ezt a lépést ne hagyd ki, mert ez a pszeudogabona magas rost- és fehérjetartalmú, egészséges, sokoldalúan felhasználható, gluténmentes alapanyag.

Hozzávalók:
- 200 g quinoa
- 600 ml víz
- só
- 1 db kígyóuborka
- 2 db kápia paprika
- 10 db koktélparadicsom
- 2 szál újhagyma
- 12 db sárgabarack
- 2 ek olívaolaj
- 2 ek méz
- 4 ek sötét balzsamecet
- 100 g rukkola
- 20 ek tökmag
- 80 g kesudió

eatrend SPECIAL

Az ételt készítették:
Szilágyi-Katona Orsolya
- dietetikai szakmai vezető
Maróti Brigitta
- dietetikai csoportvezető
Boda-Illés Zsanett
- dietetikus
Mészáros Sára
- dietetikus
Pintér Alexandra
- dietetikus
Szabó Alexandra
- dietetikus
Ujvári Regina
- dietetikus









Teljes kiőrlésű szilvásgombóc zabpehellyel

- dietetikusaink kedvencei

Elkészítés:

A burgonyát héjában, enyhén sós vízben puhára főzzük. Melegen meghámozzuk és alaposan áttörjük.
A masszát összegyúrjuk a lisztekkel, a vajjal és a tojással.
A burgonya víztartalmától is függ, hogy mennyi lisztet vesz fel. Kisebb adagokban adjuk hozzá, és ha szükséges, tegyünk még hozzá. Puha, de nyújtható tésztát kell kapnunk.
A szilvát kimagozzuk, megmossuk, majd hagyjuk lecsöpögni.
A tésztát nem kell kinyújtani, helyette egy evőkanálnyi tésztát lecsípünk, majd lisztezett deszkán vékonyra nyújtjuk vagy nyomkodjuk. A közepébe helyezünk egy fél szilvát, amelybe egy kiskanálnyi fahéjas cukrot teszünk, majd gombóccá formázzuk.
Lisztezett tálcára helyezzük a gombócokat.
Egy nagyobb fazékban vizet forralunk egy csipet sóval.
Amíg forr a víz, egy serpenyőben vajat forrósítunk, majd aranybarnára pirítjuk az apró szemű zabpelyhet. Ha kész, egy kis fahéjat még szórunk a morzsára, és félretesszük.
Ha forr a víz, beletesszük a gombócokat, egyszerre csak annyit, amennyi kényelmesen elfér. Amikor feljönnek a víz tetejére, még 2 percig főzzük, majd szűrőkanállal átszedjük őket a morzsába. Meghempergetjük, és kész.
Fahéjas joghurttal tálaljuk porcukor helyett, a kiegyensúlyozott étrend jegyében.

Tipp: A nyers gombócokat tálcára helyezve fagyasszuk le úgy, hogy ne érjenek össze, majd másnap tegyük át őket egy zacskóba. Így mindig van a fagyasztóban egy finom és gyors desszert.

Hozzávalók a gombóchoz:
- 40 dkg burgonya
- 10 dkg finomliszt
- 10 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt
- 1 db egész tojás
- 1 tk vaj
- 1 tk porcukor

Hozzávalók a töltelékhez:
- 10–15 db szilva
- fahéjas kristálycukor

Hozzávalók a morzsához:
- 10 dkg vaj
- 10 dkg apró szemű zabpehely
- fahéj

A gombócot készítették:
Szilágyi-Katona Orsolya
- dietetikai szakmai vezető
Maróti Brigitta
- dietetikai csoportvezető
Boda-Illés Zsanett
- dietetikus
Mészáros Sára
- dietetikus
Pintér Alexandra
- dietetikus
Szabó Alexandra
- dietetikus
Ujvári Regina
- dietetikus



Banános-fahéjas zabpalacsinta karamellizált banánnal

Elkészítés:

A két érett banánt kisebb darabokra törjük, majd a tojásokkal, a zabpehellyel, a fahéjjal, a sütőporral, a vaníliával és a sóval együtt simára turmixoljuk.

Ha a massza túl sűrű, hozzáadunk 2–3 evőkanál tejet vagy növényi italt. 2–3 percig pihentetjük, hogy a zabpehely kissé megszívja magát.

Egy tapadásmentes serpenyőt közepes hőfokon felmelegítünk. A masszából kisebb palacsintákat sütünk, oldalanként körülbelül 1–2 percig, amíg aranybarnák lesznek.

A karamellizált banánhoz a banánokat felszeleteljük. Egy serpenyőben megolvasztjuk a vajat, beletesszük a banánszeleteket, és közepes hőfokon aranybarnára pirítjuk őket.

A végén rácsorgatjuk a mézet, megszórjuk egy kevés fahéjjal, és még körülbelül fél percig karamellizáljuk.

A palacsintákat egymásra halmozzuk, görög joghurtot kanalazunk rájuk, majd a tetejükre helyezzük a karamellizált banánt.

Megszórjuk néhány szem áfonyával és kevés pirított dióval vagy pekándióval. Végül ízlés szerint fahéjjal tálaljuk.

Tipp: A palacsinta különlegességét a karamellizált banán adja: a vajon megpirított banán a méztől enyhén karamelles, intenzívebb ízű lesz. Érdemes közepes hőfokon dolgozni, hogy a banán szépen megpiruljon, de ne égjen meg. A dióból elég néhány szem is, így kellemesen ropogós marad a desszert anélkül, hogy elnyomná a banán és a fahéj ízét.

Hozzávalók a palacsintához:

- 2 érett banán
- 4 tojás
- 160 g zabpehely
- 2 tk fahéj
- 1 tk sütőpor
- 1 tk vaníliakivonat
- 1 csipet só
- 2–3 ek tej vagy növényi ital

Hozzávalók a karamellizált banánhoz:

- 1–2 banán
- 1 tk vaj
- 1 tk méz
- 200 g görög joghurt
- 100 g friss áfonya
- 1 kis marék pirított dió
- kevés fahéj



A palacsintát készítette:
Tánczos Gyöngyi
műszaki és beruházási vezető

Hozzávalók egy 18 cm-es tortához:

- 4 db M-es tojás
- 4 ek cukor
- 2 ek It's us Universal Mix gluténmentes lisztkeverék
- 2 ek holland kakaópor
- 500 ml tej
- 60 g vaníliás pudingpor
- 24 g vaníliás cukor
- 2 db M-es tojássárgája
- 60 g kókuszreszelék
- 160 g szobahőmérsékletű vaj
- 160 g porcukor
- 120 g habtejszín
- 120 g étcsokoládé
- kókuszreszelék



A tortát készítette:
Zatykó Klaudia
catering asszisztens

Gluténmentes hólabda torta

Elkészítés:

A tojásokat a cukorral együtt habosra és kemény habbá verjük. A lisztkeveréket és a kakaóport átszitáljuk, majd több részletben a tojásos habhoz adjuk. Spatula segítségével, óvatos mozdulatokkal összeforgatjuk, hogy a massza könnyű és levegős maradjon.

Az állítható tortakarikát 18 cm átmérőjűre állítjuk, az alját pedig kívülről szorosan alufóliába csomagoljuk. Beleöntjük a piskótamasszát, majd a tetejét elsimítjuk.

A piskótát 170 °C-ra előmelegített, alsó-felső sütésre előmelegített sütőben körülbelül 30 percig sütjük. A sütési idő végén tűpróbával ellenőrizzük. Az elkészült piskótát a formában hagyjuk langyosra hűlni, majd kivesszük és teljesen kihűtjük.

Amíg a piskóta sül, elkészítjük a krém főzött alapját. A vaníliás pudingport, a vaníliás cukrot, a tojássárgájákat és a kókuszreszeléket kevés tejjel csomómentesre keverjük, majd hozzáadjuk a maradék tejet is. Folyamatos keverés mellett sűrű krémmé főzzük.

Az elkészült krémet egy tányérba vagy tálba öntjük, a felületére közvetlenül frissentartó fóliát helyezünk, így hűlés közben nem bőrösödik meg. Teljesen kihűtjük.

A szobahőmérsékletű vajat a porcukorral kihabosítjuk, amíg világos, könnyű krémet nem kapunk. Ezután több részletben hozzákeverjük a teljesen kihűlt pudingos-kókuszos alapot. Végül könnyű, egynemű és jól kenhető krémet kell kapnunk.

A kihűlt piskótát lapokra vágjuk. A krém körülbelül kétharmadával egyenletesen megtöltjük a tortát. A megmaradt krémből vékonyan megkenjük a tetejét és az oldalát is.

Az összeállított tortát hűtőbe helyezzük és lehetőség szerint egy egész éjszakán át pihentetjük.

Másnap a torta oldalát kókuszreszelékkel vonjuk be.

A habtejszínt felmelegítjük, de nem forraljuk fel. Hozzáadjuk az apróra tört étcsokoládét, rövid ideig állni hagyjuk, majd simára keverjük. Az elkészült ganache-t a torta tetejére öntjük és egyenletesen elsimítjuk.

A tortát ismét hűtőbe tesszük, amíg a csokoládébevonat teljesen megdermed.

Tálalás előtt egy éles kést meleg vízbe mártunk, szárazra töröljük, majd óvatosan felszeleteljük a tortát. A szép szeletek érdekében minden vágás előtt ismételjük meg ezt a műveletet.

Tipp:
Miután a masszát a formába öntöttük, egy spatulával kissé húzzuk fel a forma széle felé. Így sütés közben egyenletesebb lesz a piskóta teteje.



"Tavaly szeptemberben derült ki, hogy a kisfiam cöliákiás, ezért egyik napról a másikra teljesen át kellett állnom egy újfajta főzésre és sütésre. Eleinte nagy kihívásnak tűnt, hiszen ezek a lisztek másképp viselkednek, mint a hagyományos búzaliszt. Hamar rájöttem azonban, hogy egy kis kreativitással és kísérletezéssel a kedvenc családi receptekről sem kell lemondanunk.

Ezúttal egy régi, jól bevált családi sütemény, a hólabda torta átalakított receptjét hoztam el nektek. Sikerült úgy elkészítenem, hogy az íze és az állaga is ugyanolyan finom maradjon, mint az eredeti változaté. Aki megkóstolja, észre sem veszi, hogy búzaliszt nélkül készült.

Számomra ez a sütemény azt jelképezi, hogy a cöliákia nemcsak lemondást, hanem új lehetőségeket is hozhat a konyhában. Azt is megmutatja, hogy egy mentes finomság ugyanolyan örömet és közös élményt adhat mindenkinek."



Zabpelyhes túrógombóc tejfölös öntettel

Elkészítés:

A túrót előkészítjük: egy nagyobb tálba tesszük, és villával átt-örjük, hogy ne legyenek benne nagyobb darabok. Hozzáad-juk a tojásokat, majd összekeverjük a túróval. Belekeverjük a porcukrot, a vaníliás cukrot és a csipet sót. Belereszeljük a citrom héját. Lehetőleg kezeletlen héjú citromot használjunk, és csak a sárga héjrészt reszeljük le. Hozzáadjuk a finomra őrölt zabpelyhet, majd alaposan összedolgozzuk a masszát. 10–15 percig pihentetjük, hogy a zabpehely megszívja magát. Ha a massza túl lágy, adhatunk hozzá még egy kevés őrölt zabpelyhet.

Nedves kézzel kisebb golyókat vagy laposabb korongokat formázunk belőle, majd sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük őket.

Előmelegített sütőben, 180 °C-on, alsó-felső sütés mellett kö-rülbelül 20–25 percig sütjük, amíg a tetejük enyhén arany-színű lesz.

Néhány percig hűlni hagyjuk, mert frissen még puhábbak lehetnek, és hűlés közben megszilárdulnak. Ezután kókuszre-szelékbe forgatjuk őket.

A tejfölt alaposan elkeverjük, majd hozzáadjuk a vanília-aromát és a porcukrot vagy a mézet, és az egészet simára keverjük.



Hozzávalók a túrós falatokhoz:

- 500 g túró
- 2 db tojás
- 50 g porcukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 csipet só
- 1 db kezeletlen héjú citrom reszelt héja
- 100 g finomra őrölt zabpehely
- kb. 50 g kókuszreszelék a forgatáshoz

Hozzávalók a tejfölös öntethez:

- 200 g tejföl
- 1 tk vaníliaaroma
- 1 ek porcukor vagy méz



Az ételt készítették: **Veszprémi Gabriella** mun-kaügyi és bérszámfejtési csoportvezető és lánya, **Bianka**



Édes ráadás

Vannak ízek, amelyekhez nem kell különösebb alkalom. Egy illatos, frissen sült linzer, a csokoládéval gazdagított banánkenyér vagy egy kanál krémes tejberizs önmagában is elég ahhoz, hogy egy egyszerű délutánból valami kicsit több legyen. Az édességeknek talán éppen ez az egyik legnagyobb varázsa, hiszen nemcsak az ünnepi asztal részei, hanem a hétköznapok apró örömei is lehetnek.

A süteményekhez története közben legalább annyira változatos, mint maguk a receptek. Vannak, amelyek generációkon át ugyanúgy készülnek, másokat újra és újra alakítunk a saját ízlésünkre. Egy klasszikus receptből torta születik, a nagymama jól ismert kosárkája újra megtölti a konyhát ismerős illatokkal, egy egyszerű banánkenyérbe pedig kerülhet egy kis fahéj és étcsokoládé. A végeredmény lehet egészen hagyományos vagy merészebb, egy dolog azonban közös bennük, jó érzés elkészíteni, és még jobb érzés megkínálni vele valakit.

A következő oldalakon ezért olyan desszertek kaptak helyet, amelyek között mindenki találhat ismerős ízt és új kedvencet is. Akad köztük hétköznapi sütemény, ünnepi desszert és néhány olyan finomság is, amelynek nehéz lesz ellenállni.

Mert az édes íz nem feltétlenül a nagy alkalmakhoz tartozik. Néha éppen egy jól bevált recept, egy megtelt süteményes tányér és egy csésze kávé kell ahhoz, hogy megálljunk egy pillanatra.



Tipp:
Ha nyáron készítitek, érdemes friss gyümölcsöket is használni. Nagyon jól áll ennek a süteménynek például a barack és az eper is.

Madártejtorta

Elkészítés:

A négy tojásfehérjét kemény habbá verjük a kristálycukorral, és félretesszük. A kardinális másik részéhez a tojásokat a cukorral és a vaníliás cukorral kikeverjük, majd a lisztet és a csipet sót hozzászitáljuk, végül óvatosan összekeverjük.

Tepsibe sütőpapírt helyezünk, fogunk egy tortakarikát (amiben majd összeállítjuk a végén a tortát), és körberajzoljuk. A tojásfehérjehabból a minta közepére és szélére nyomunk, a köztes részeket pedig a tojássárgájából készült habbal töltjük ki. Végül bőségesen megszórjuk porcukorral. Habzsákba töltve könnyebb ez a művelet, de anélkül is megoldható. Ezt megismételjük még kétszer, így összesen három darab kardinális lapot fogunk kisütni. A lapokat 170 °C-on, légkeverésen sütjük kb. 15 percig. Ha törik és repedezik a teteje a porcukor miatt, illetve aranybarna, akkor jól dolgoztunk. Félretesszük, hagyjuk kihűlni, majd leszedjük a sütőpapírról.

A krémhez első lépésben felrakunk forrni 450 ml tejet és 90 g cukrot. Közben egy tálban kikeverjük a pudingport 100 ml tejjel, 3 sárgájával, a vaníliás cukorral és 30 g cukorral. Ezt a keveréket hőkiegyenlítéssel a forró, cukros tejhez öntjük, majd addig főzzük, amíg sűrű krémet kapunk. Amikor elkészült, félrehúzzuk, beledobjuk a vajat, összekeverjük, majd folpackkal letakarjuk, és hagyjuk kihűlni.

Mikróban összemelegítjük a vizet és a zselatint, majd a kihűlt krémhez adjuk, és robotgéppel csomómentesre keverjük. A habtejszínt felverjük, és ezt is hozzákeverjük a vaníliás krémhez.

A végén pedig egy tortaformába rétegezzük az egészet. Az aljára kerül egy kardinális lap, majd a vaníliás krém, megint egy lap, krém, a harmadik lap, és a tetejére is kerülhet egy kis krém. Hűtőbe rakjuk pár órára vagy egy éjszakára, hogy szépen összeálljon.

Hozzávalók a lapokhoz:
- 4 db tojásfehérje
- 110 g cukor
- 4 db tojássárgája
- 1 db egész tojás
- 50 g cukor
- vaníliaaroma
- csipet só
- 50 g liszt

Hozzávalók a vaníliás krémhez:
- 450 ml tej
- 90 g cukor
- 100 ml tej
- 70 g vaníliás pudingpor
- 3 db tojássárgája
- 30 g cukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 90 g vaj
- 6 g zselatin
- 20 ml víz



A tortát készítette:
Barnai-Halász Mercédesz
marketing és támogatási vezető



Fahéjas-étcsokis banánkenyér

Elkészítés:

Két banánt villával alaposan összetörünk, majd hozzáadjuk a tojásokat, és simára keverjük.

Egy külön tálban összekeverjük a zablisztet, a sütőport és a fahéjat, majd fokozatosan a banános-tojásos keverékhez adjuk. Alaposan összedolgozzuk. Ha a tészta túl sűrűnek tűnik, egy kevés vízzel vagy tejjel lazíthatunk rajta, ha pedig túl híg, adjunk hozzá még egy kevés zablisztet. A cél egy sűrű, de könnyen keverhető massza.

Az étcsokoládét kisebb darabokra vágjuk, majd a tésztába forgatjuk.

A masszát sütőpapírral bélelt kenyérformába vagy szilikon sütőformába öntjük. A harmadik banánt hosszában felcsíkozzuk, és a tészta tetejére helyezzük.

180 °C-ra előmelegített sütőben körülbelül 35–40 perc alatt készre sütjük. Tűpróbával ellenőrizzük, hogy a közepe is átsült-e. Hagyjuk néhány percig hűlni, majd szeletelve tálaljuk.



Hozzávalók:

- 3 érett banán
- 3 db tojás
- 15 dkg zabliszt
- 1 tk sütőpor
- 1 tk fahéj
- 5–6 dkg étcsokoládé



A desszertet készítette:
Oláh Szabina
marketing csoportvezető

Tipp:

Ha nincs otthon zablisztünk, nem szükséges külön beszerezni. Zabpehelyből egyszerűen készíthetünk otthon is. Csak daráljuk finomra egy aprító vagy kávédaráló segítségével. Így nemcsak praktikus, hanem általában olcsóbb megoldás is.



Mázas linzerkekszek

Elkészítés:

A lisztet a porcukorral, a vaníliás cukorral és a csipet sóval összekeverjük. Hozzáadjuk a hideg, kockákra vágott vajat, majd gyors mozdulatokkal elmorzsoljuk a lisztes keverékben. Belekeverjük a tojássárgáját és a reszelt citromhéjat, majd egynemű tésztává gyúrjuk. Ha a tészta túl száraz, 1 evőkanál hideg vizet adhatunk hozzá.

A tésztát fóliába csomagoljuk, és legalább 30–60 percre hűtőbe tesszük. A sütőt 180 °C-ra, alsó-felső sütésre előmelegítjük, a tepsiket pedig sütőpapírral kibéleljük.

A lehűlt tésztát enyhén lisztezett felületen 3–4 mm vastagságúra nyújtjuk, majd tetszőleges formákra szaggatjuk.

A kekszeket 8–10 perc alatt világosra sütjük. Ügyeljünk arra, hogy ne barnuljanak meg túlságosan. A megsült kekszeket a tepsiben hagyjuk teljesen kihűlni.

A fehér marcipánmasszát porcukorral vagy étkezési keményítővel megszórt munkalapon vékonyra nyújtjuk. Ugyanazokkal a kiszúróformákkal, amelyeket a kekszekhez használtunk, kivágjuk a marcipánformákat is.

A kihűlt kekszek tetejét nagyon vékonyan megkenjük átpasszírozott, felmelegített lekvárral, amely ragasztóként szolgál. Óvatosan ráillesztjük a megfelelő méretű marcipánformákat, majd a kiválasztott formákhoz illően, tetszés szerint díszítjük a marcipánréteget dekortollakkal.

Tipp:

A marcipánt két sütőpapír között is kinyújthatod, így kevésbé ragad, és könnyebb egyenletesen vékonyra formázni.

Hozzávalók a tésztához (kb. 25-30 db):

- 30 dkg finomliszt
- 20 dkg hideg vaj kockázva
- 10 dkg porcukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 tojássárgája
- 1 csipet só
- reszelt citromhéj ízlés szerint

Hozzávalók a díszítéshez:

- 1 csomag Dr. Oetker fehér marcipánmassza
- kevés porcukor vagy keményítő a marcipán nyújtásához
- néhány evőkanál lekvár
- Dr. Oetker dekortollak



A linzert készítette:
Korcsolai Kitti
marketing és kommunikációs munkatárs



Erdei gyümölcsös tejberizstorta

Elkészítés:

A piskótához a tojásokat szétválasztjuk, a fehérjét egy kevés sóval kemény habbá verjük, a sárgáját pedig fehéredésig keverjük a cukrokkal. A lisztet, a sütőport és a kakaóport beleszitáljuk a tojássárgájás keverékbe, és elkeverjük. Óvatosan beleforgatjuk a kakaós masszába a kemény tojásfehérjét, majd egy sütőpapírral bélelt tortaformába öntjük. 180 °C-on kb. 20 percig sütjük, majd még 10 percig pihentetjük a lekapcsolt sütőben.

A tejberizses krémhez a lapzselatinokat hideg vízbe áztatjuk, a habtejszínt kemény habbá verjük, a rizst pedig enyhén sózott vízben puhára főzzük. Egy lábasba öntjük a tejet, a cukrokat, a vajat, a reszelt citromhéjat, majd felforraljuk. Jöhet a tejes keverékbe a kifőtt rizs, amit sűrűsödésig főzünk alacsony lángon. A beáztatott, majd kinyomkodott lapzselatinokat is hozzáadjuk a tejes keverékhez, és további 2-3 percig főzzük. Megvárjuk, míg teljesen lehűl, majd óvatosan, részletekben beleforgatjuk a rizses masszába a tejszínhabot. Az így elkészült krémet ráöntjük a piskótára, majd legalább 4 óráig hűtőben pihentetjük.

A zseléréteghez a fagyasztott erdei gyümölcsöt a cukorral együtt egy lábasba tesszük, majd felmelegítjük. A lapzselatint hideg vízbe áztatjuk, majd amikor megpuhult, kinyomkodjuk. A beáztatott és kinyomkodott lapzselatint hozzáadjuk a meleg gyümölcsös keverékhez, és alaposan elkeverjük. A zselés gyümölcsréteget a torta tetejére öntjük, majd hűtőbe tesszük, és hagyjuk teljesen megdermedni.

Hozzávalók a piskótához:

- 4 db tojás
- 1 csipet só
- 100 g cukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 70 g finomliszt
- 1 csomag sütőpor
- 2 ek cukrozatlan kakaópor

Hozzávalók a tejberizses krémhez:

- 1 csomag lapzselatin
- 3 dl habtejszín
- 5 dl tej
- 100 g cukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 ek vaj
- 1 citrom reszelt héja
- 15 dkg rizs
- 3 dl víz (rizs főzéséhez)

Hozzávalók a zseléréteghez:

- 1 csomag lapzselatin
- fagyasztott erdei gyümölcs
- 100 g cukor



A tortát készítette:
Radeczki Eszter
marketing munkatárs









Nagyi kosárkája

Elkészítés:

A hozzávalókat összegyúrjuk, amíg lágy, rugalmas, de nem ragadós állagot kapunk. Ezután 60 egyforma gombócot formázunk belőle.

A kosárkaformákat kikenjük olajjal, és a gombócokat belenyomkodjuk a formákba, hogy szép kosárkaformájuk legyen. Ezután minden kosárkába teszünk egy teáskanál lekvárt és 2–4 szem meggyet. A diós habhoz a tojásfehérjéket a porcukorral együtt kemény habbá verjük, majd beleforgatjuk a darált diót.

Végezetül a diós habot rákanalazzuk a kosárkák tetejére, és előmelegített sütőben, 190 °C-on 15–20 perc alatt készre sütjük.

Az ország több pontján ismerős és kedvelt sütemény, de tájegységenként eltér a neve: Bazárkosár, Diós kosárka, Lakodalmas kosárka.

Én most azt a receptet hozom nektek, mely minden családi ünnepünket megkoronázza, nagymamámmal együtt készítettük el, fogadjátok szeretettel!



Hozzávalók 60 db kosárkához:

- 60 dkg liszt
- 5 tojássárgája
- 25 dkg margarin
- ½ sütőpor
- 10 dkg porcukor
- 1 pohár tejföl

Hozzávalók a töltelékhez:

- 5 tojásfehérje
- 30 dkg porcukor
- 30 dkg darált dió
- sárgabarack lekvár
- 1 üveg meggy/cseresznye-befőtt



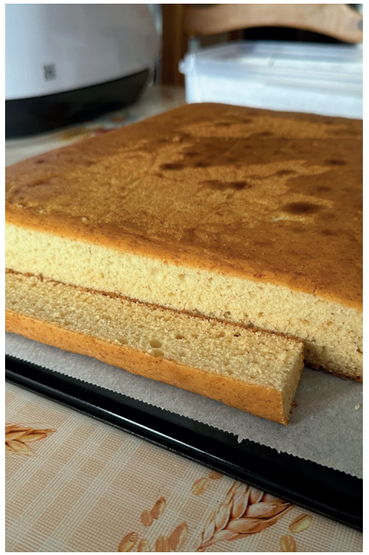
A süteményt készítette:
Bolyán-Gergely Gréta
üzemeltetési asszisztens













Kókuszos klasszikus

Elkészítés:

A piskótához egy keverőtálba tesszük a szobahőmérsékletű vajat és a tojásokat, majd a cukorral és a vaníliás cukorral elkezdjük habosítani. Amikor már krémes állagú, hozzáadjuk a mézet, és elkeverjük. Ezután apránként hozzákeverjük a sütőporos lisztet és a tejet. Az elkészült masszát egy 33 × 22 cm-es, sütőpapírral bélelt tepsibe kanalazzuk, és egyenletesen elkenjük. 170 °C-on, alsó-felső sütéssel 35–40 percig sütjük. A kihűlt piskótát leszélezzük, majd tetszés szerinti kockákra vágjuk. Elkészítjük a csokoládémázat. Egy lábasba feltesszük melegedni a tejet, majd belerakjuk a vajat és a cukrot is. Amikor elolvadt a vaj és a cukor, hozzáadjuk a kakaóport, és simára keverjük. Amikor langyosra hűlt, belemártjuk a piskótakockákat, amiket utána beleforgatunk a kókuszreszelékbe.



Hozzávalók a piskótához:
- 380 g liszt
- 220 g cukor
- 80 g vaj
- 80 g méz
- 2 egész tojás
- 2 dl tej
- 1 csomag sütőpor
- 1 csomag vaníliás cukor

Hozzávalók a csokoládémázhoz:
- 180 g vaj
- 180 g cukor
- 50 g holland kakaópor
- 2 dl tej
- 200 g kókuszreszelék



A süteményt készítette:
Vigh Tamás
bérszámfejtő és
TB ügyintéző



A tortát készítette:
Mehring Adrienn
takarító, Siklós

Mogyorós csokicsoda

Elkészítés:

A sütőt 180 °C-ra előmelegítjük. Egy körülbelül 20 cm átmérőjű tortaformát sütőpapírral kibélelünk. A tojásfehérjéket a cukorral kemény habbá verjük. A lisztet, a zsemlemorzsát és a sütőport összekeverjük, majd fokozatosan, óvatos mozdulatokkal a tojáshabba forgatjuk. Végül hozzáadjuk a durvára aprított mogyorót vagy diót. A masszát a tortaformába simítjuk, és 15–20 perc alatt készre sütjük. A megsült tésztát még melegen megkenjük a mogyorókrémmel, majd hagyjuk kihűlni.

A tejből, a cukorból, a vaníliás pudingporból és a tojássárgájából sűrű pudingot főzünk. A pudingot teljesen kihűtjük. A mascarponét és a habtejszínt a kihűlt pudinghoz adjuk, majd az egészet habos, krémes állagúra keverjük.

A csokoládés pudingport a tejjel és a cukorral sűrűre főzzük, majd teljesen kihűtjük. Hozzáadjuk a mascarponét és a habtejszínt, és sima, habos krémmé keverjük. A további 125 ml Hulala habtejszínt kemény habbá verjük.

Az ét- és tejcsokoládét gőz felett vagy vízgőz fölött felolvasztjuk, majd a vízzel simára keverjük. Félretesszük, és rövid ideig hűlni hagyjuk, hogy ne legyen túl forró a torta összeállításakor.

A kihűlt, mogyorókrémmel megkent tortalapra egyenletesen rákenjük a vaníliás krémet. A háztartási kekszeket röviden tejbe mártjuk, majd a vaníliás krémre helyezzük. Erre kerül a csokoládés krém, amelyet egyenletesen elsimítunk. A tetejére rákenjük a felvert Hulala habot, végül az egészet bevonjuk a csokoládémázzal. A tortát hűtőbe tesszük, és tálalás előtt hagyjuk kellően megdermedni. Ízlés szerint Kinder Bueno szeletekkel, mogyoróval, csokoládéforgáccsal vagy egyéb dekorációval díszíthetjük.

Hozzávalók a tésztához:
- 4 tojásfehérje
- 4 csapott ek cukor
- 2 ek zsemlemorzsa
- 2 ek finomliszt
- 1 tk sütőpor
- 4 ek durvára aprított mogyoró vagy dió
- 4 ek mogyorókrém

Hozzávalók a vaníliás krémhez:
- 300 ml tej
- 3 ek cukor
- 1 csom. vaníliás pudingpor
- 2 tojássárgája
- 125 g mascarpone
- 125 ml habtejszín

Hozzávalók a csokoládés krémhez:
- 300 ml tej
- 3 ek cukor
- 1 csom. csokis pudingpor
- 125 g mascarpone
- 125 ml habtejszín

Hozzávalók a rétegzéshez:
- 100 g háztartási keksz
- kevés tej az áztatásához
- 125 ml Hulala habtejszín

Hozzávalók a csokoládémázhoz:
- 100 g étcsokoládé
- 100 g tejcsokoládé
- 6 ek víz





















eatrend











eatrend BISTRO eatrend CLASSIC eatrend CHOICE eatrend SPECIAL