

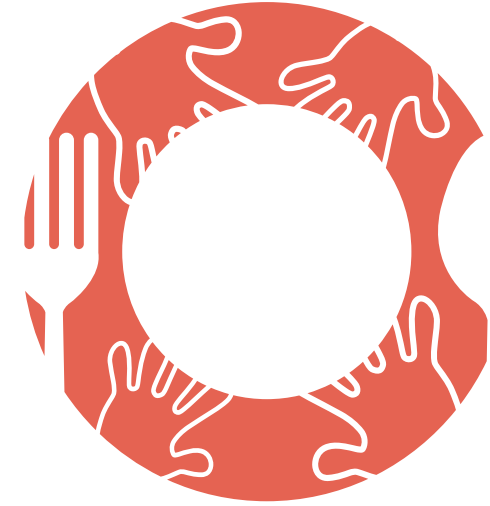
ÍZ-LELŐ 6.

Az Eatrend Magyarország receptkönyve



eatrend

ételünk az életünk



eatrend



eatrend
ételünk az életünk



Kedves Partnerünk, Barátunk, Munkatársunk!



Takács Zsolt, ügyvezető

A 2024-es év egy igazán meghatározó jubileum volt számunkra. Büszkén ünnepeltük 15. évfordulónkat, mely lehetőséget adott arra, hogy megmutassuk, mi hogyan látjuk a jövő gyermekétkeztetését.

Fejlesztéseinkkel folyamatosan arra törekszünk, hogy változatos, egészséges ételkínálatunkat bővítsük, gyermekbarát ebédlőinkben pedig közös élmény, kikapcsolódás legyen mindenki számára az étkezés. Büszkék vagyunk rá, hogy az elmúlt másfél évtized alatt több mint 1.100 fős közösséggé fejlődtünk. Célunk, hogy minél magasabb színvonalú fogyasztói élményt nyújtsunk.

Örömmel készítettük el idén is receptkönyvünket, mely már a hatodik kötetünk. A kiadvány közös munkánk és szenedélyünk eredménye is. A könyvben kilenc fejezeten keresztül kalauzolunk benneteket a hagyományos előételektől, levelektől, a nemzetek ételein át, egészen az ünnepi fogásokig és desszertekig. Most először nemcsak kollégáink, néhány partnerünk is megosztotta velünk féltve őrzött receptjét, így munkatársaink mellett ezúttal ők is helyet kaptak a kötetben.

Ebben az évben is számos új étel került a kínálatunkba, melyek kollégáinkat is megihlették. Az „Ételek, melyeket étlapjaink inspiráltak” kategóriában ezek közül néhány újragondolt variációjával találkozhattok. Természetesen a legkisebbek sem hiányozhatnak a könyvből, hiszen a „Gyermekkézben a fakanál” fejezetben munkatársaink gyermekeikkel, unokáikkal közösen készített fogásait láthatjátok. Ahogy a mindennapokban, a receptkönyvben is nagy hangsúlyt fektettünk a diétás étkezésre. Mentés menüsorunkat dietetikus kollégáink a lehető legnagyobb odafigyeléssel állították össze.

Kívánom, hogy a könyvben található receptek inspirációként szolgáljanak, az elkészült ételek pedig örömet hozzanak minden család asztalára!

Fogadjátok szeretettel 2024-es válogatásunkat!

Jó étvágyat kívánunk az elkészített ételekhez!

Takács Zsolt ügyvezető, valamint az Eatrend Magyarország több mint 1.100 munkatársa

Tartalomjegyzék

Előételek, levesek

Mediterrán csirkeleves	10-11
Olasz paradicsomleves betűtésztaival	12-13
Jászsági galléros leves	14-15
Bruschetta	16-17
Kacsamájpástétom lilahagymalekvárral	18-19

Vendégváró finomságok

Avokádókrém - guacamole	22-23
Csülöktátár pirított gyökérkenyérrel, ecetes lilahagymával	24-25
Aszalt barackkal, szilvával töltött csirkemell; kaszinótojás; spenótos-fokhagymás füstölt sajttekercs; Csabai karaj	26-27
"Vendégváró" fordított hússal és sült zöldségekkel	28-29
Lazacos falatkák és narancsos-gyömbéres spritz	30-31

Ételek, melyeket étlapjaink inspiráltak

Bazsalikomos eperkrémleves, marcipános túrógombóccal	34-35
Kesukrémes gombás tészta	36-37
Töltött fasírttekercs párolt rizsszel	38-39
Lecsós rakott tészta	40-41
Tejszínes cigánypecsenye	42-43

Nemzetek ételei

Japán ramen leves	46-47
Mexikói csirkés fajitas	48-49
Rozmaringos göngyölt sertésstarja knédlevel, birsalmás párolt savanyú káposztával	50-51
Görög házi gyros	52-53
Házi bucival készült hamburger, házi barbecue szósszal sült héjas burgonyával, cheddar öntettel nyakon öntve	54-55

Tartalomjegyzék

Gyermekkézben a fakanál

"Töltike"	58-59
"Napsi kedvence" - Borsófőzelék sült virslivel	60-61
„Szergényi” lángos	62-63
Retro melegszendvics házi májkrémmel a'la Havasi	64-65
Omlós, sós rudacskák	66-67

Ünnepi ételek

Gesztenyés lencsekrémleves pirított bacon kockákkal	70-71
Baconmorzsába forgatott sertésszűz, tejszínes rakott burgonyával és fetakrémmel	72-73
Vörösboros marhapofa knédlevel	74-75
Wellington bélszín barnamártással, gratin burgonyával, vajon párolt bébizöldségekkel és parmezán ropogóssal	76-77
Szilveszter IT-módra	78-79

Mentes ételek

Francia kakukkfűves, gombás gyökérzöldségleves	82-83
Fűszerekkel konfitált kacsamell, áfonyaöntettel és kölessel	84-85
Mangós-narancsos növényi túrótorta	86-87

Desszertek

Pisztáciás-epres hamis sajttorta	90-91
Cukormentes epres pohárkrém	92-93
Rákóczi túrós	94-95
Mákos-málnás szelet	96-97
Nutellás-mandulás babka	98-99

Partnereink receptjei

Fogasfilé kapros gombás tejszínes rákraguval, petrezselymes pirított burgonyával és brokkoli tortával	102-103
Vörösboros pulykacomb-pörkölt	104-105
Csirkesaslik joghurtos-dijoni mustáros pácban, fűszeres krumplinyárrsal	106-107
Mákos guba a Pékmestertől	108-109

Jelmagyarázat • Nehézségi fok:



nagyon könnyű



könnyű



közepes



nehéz



nagyon nehéz

Impresszum


Íz-lelő 6. - Az Eatrend Magyarország receptkönyve

Kiadó: Eatrend Kft.

2730 Albertirsa, Pesti út 65.

www.eatrend.hu

 Eatrend Magyarország

 @eatrend_magyarország

 eatrendmagyarország

Szerkesztő: Barnai-Halász Mercédesz, marketing és támogatási osztályvezető

és Oláh Szabina, kommunikációs és marketing munkatárs

Grafika - tördelés: Korcsolai Kitti, kommunikációs és marketing munkatárs

Nyomda: Pende Print Nyomdaipari Kft., 2750 Nagykőrös, Béke útja 5.

Fotók: Shutterstock, Freepik, 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 6. • Az Eatrend Magyarország receptkönyve

© Eatrend Kft., 2024.

ISBN 978-615-02-1891-5





Előételek, levesek



Mediterrán csirkeleves

Hozzávalók:

- 4 szelet csirkemell
- 50 dkg burgonya
- 3 sárgarépa megpucolva, karikákra vágva
- ½ zellergumó megpucolva, kockákra vágva
- 2 kaliforniai paprika csíkokra vágva
- 1 paradicsom
- 1 dl fehérbor (elhagyható)
- 2 l csirke alaplé
- 1 fej vöröshagyma
- 1 marék friss bazsalikom levél
- 1 evőkanál olívaolaj
- só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

Egy nagy edényben megmelegítjük az olívaolajat, majd a kockázott csirkemelleket megpirítjuk az apróra vágott hagymával. Addig sütjük, míg aranybarna nem lesz a hús. Hozzáadjuk a kockákra vágott krumplit, a karikákra vágott sárgarépát, a paprikát és a felkockázott zellert, majd további 3 percig pirítjuk.

Tipp:
Mivel elég tartalmaz mozzarella pirítóssal tálalva nem is szükséges utána főfogás. :)



1 óra



A levest készítette:

Nagy Gabriella

élelmezésvezető, Sopron

Ezután felöntjük a fehérborral és a csirke alaplével, beletesszük az egész paradicsomot, majd ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Lefedjük az edényt és addig főzzük, míg a csirke megpuhul. Ez nagyjából 20-25 perc. Végül beledobjuk a bazsalikomleveleket és még 5 percig a tűzön hagyjuk.





Olasz paradicsomleves betűtésztával

Hozzávalók:

- 1 evőkanál liszt
- 0,5 dl olaj
- 1 üveg paradicsompüré
- 1 közepes fej hagyma
- só
- bors ízlés szerint
- 1 csipet menta
- 1 ek bazsalikom
- 3 evőkanál cukor
- víz
- 2 evőkanál betűtészta

Elkészítés:

Az olajat felmelegítjük és elkeverjük benne a púpos evőkanál lisztet. Amint csomómentesre kevertük, hozzáadjuk a paradicsompürét, amit szintén elkeverünk, majd felöntjük a paradicsompüré mennyiségének háromszorosával megegyező vízzel. Belerakjuk a sót és a borsot, a bazsalikomot és a pici mentát. Felforraljuk, majd forralás után közepesre állítjuk a főzőlapot (vagy gázt) és 30 percig tovább főzzük. Néha megkavargatjuk. Miután megfőtt, kivesszük a hagymát és belerakjuk a cukrot, amit elkeverünk.

A betűtésztát sós olajos vízben megfőzzük és tálaláskor a leveshez adjuk.



50 perc



A levest készítette:
Nagy Ildikó Andrea
HR és munkaügyi vezető





Jászsági galléros leves

Hozzávalók:

- 10 dkg füstölt szalonna
- 2 fej vöröshagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 2 db tv paprika
- 1 db paradicsom
- 30 dkg sárgarépa
- 15 dkg gyökér
- 10 dkg zellergumó
- 10 dkg karalábé
- friss petrezselyemzöld
- 2 db tojás
- 20 dkg liszt
- 15 dkg darált sertés lapocka
- só
- őrölt feketebors
- őrölt fűszerkömény
- fűszerpaprika

Elkészítés:

A kockára vágott füstölt szalonnát megpirítjuk, majd hozzáadjuk a finomra vágott vöröshagymát és üvegesre dinszteljük. Leveszük a tűzről, kevés fűszerpaprikával megszórnuk, elkeverjük és 1,5-2 dl vízzel felöntjük. Visszatesszük a tűzre, hozzáadjuk a felkockázott paprikát, paradicsomot és kevés lével, fedő alatt többször zsírára pirítva pörkölt alapot készítünk. Hozzáadjuk a hasábokra vágott zöldségeket, majd körülbelül 10 percig tovább pároljuk. Sózzuk, borsozzuk, őrölt fűszerköményt, zúzott fokhagymát adunk hozzá, majd felöntjük bő vízzel és lassú tűzön főz-



65 perc



A levest készítette:
Tóser Attila
szakács, Jászberény

zük. Közben elkészítjük a levesbetétet. A darált húsból klasszikus kolbásztölteléket készítünk só, bors, őrölt fűszerkömény, fűszerpaprika és fokhagyma hozzáadásával. Egy tojásból és a lisztből, só és víz hozzáadásával gyúrt tésztát készítünk. A tészta állagára figyeljünk, hogy ne legyen túl lágy! A tésztát kb. 2 mm vastagságúra nyújtjuk, majd nagy pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. A kiszúrt tészták közepébe az elkészített kolbásztöltelékéből halmokat rakunk. A tészta egyik felét a felvert tojással megkenjük, majd félbe hajtjuk és egy villa segítségével a szélét összenyomjuk, ezzel kialakítva a gallér formát. A betéteket belerakjuk a majdnem kész levesbe. Szükség esetén még izesítjük és együtt készre főzzük. A kész levest friss, finomra vágott petrezselyemzölddel megszórjuk és forrón tálaljuk.



Tipp:
A bruschettát sóval és fűszerekkel meghintett mozzarella sajttal tálaljuk.

Bruschetta

Hozzávalók:

- 400 g fűrtös paradicsom vagy koktél paradicsom
- 2 db fokhagyma
- 2 db kisebb lila- vagy vöröshagyma
- 3 evőkanál olívaolaj
- friss vagy szárított bazsalikom
- só, bors
- 3 db baguette

Elkészítés:

A paradicsomot tisztítás után, ízlés szerint apróra vagy közepes kockákra szeleteljük és egy tálba tesszük. A fokhagymákat összenyomjuk, a lilahagymát pedig szintén apró kockákra szeleteljük, majd hozzá adjuk a paradicsomhoz. Amennyiben friss bazsalikomot használunk, szedjük le a leveleit, tegyük egymásra, majd feltekerés után szeleteljük egyenletesre. A szárított bazsalikom más ízvilágot ad az ételnek, így érdemes kipróbálni mindkét variációval. Törjük a borsot és sót a tálba, majd öntsünk rá olívaolajat és jó alaposan keverjük el. Azért, hogy a paradicsom magába szívja a hozzávalók aromáit, javasolt 1-2 órát lefedve a hűtőben pihentetni. Egy baguettet vágjunk kis szeletekre, majd helyezünk rá egy-egy evőkanállal a bruschettából.



20 perc



Az ételt készítette:
Tóth Patrik
auditor





Kacsamájpástétom lilahagymalekvárral

Hozzávalók a pástétomhoz:

- 0,5 kg kacsamáj
- 1 fej vöröshagyma
- 1,5 teáskanál durvára őrölt bors
- 1,5 teáskanál morzsolt majoranna
- 50 g vaj
- 100 ml habtejszín
- kacsaszőr szükség szerint
- só, bors

Hozzávalók a lilahagymalekvárhoz:

- 4-5 fej nagyobb lilahagyma
- 0,5 teáskanál só
- 1 teáskanál barnacukor
- 2 evőkanál balsamecet
- olívaolaj
- 2 db babérlevél
- víz/vörösbor (jó minőségű)



50 perc +
dermedési
idő



Az ételt készítette:
Takács Helga
adminisztrátor, Pápa

Elkészítés:

A májat megtisztítjuk, lehártyázzuk és kockára vágjuk. Pár percre kacsaszíron pirítjuk. Vigyázzunk, nehogy kiszáradjon! Pár perc sütés után fűszerezzük. Botmixerrel összeturmixoljuk, majd vajjal, habtejszínrel krémesítjük. Tálkába öntjük és 4-5 órára hűtőbe tesszük, hogy dermedjen.

A hagymát kevés olívaolajon elkezdjük dinsztelni, majd pár csepp vizet adunk hozzá. (Mindig csak annyit, amennyi éppen elfő.) Fűszerezzük, majd, ha megpuhult a hagyma, adjuk hozzá a balsamecetet.



Vendégváró finomságok



Avokádókrém

- Guacamole

Hozzávalók:

- 2 érett avokádó
- 1 lime leve
- 1 kis vöröshagyma (finomra vágva)
- 1-2 gerezd fokhagyma (áttörve)
- 1 kis paradicsom (apróra vágva, magok nélkül)
- 1 kis chili paprika (vagy csípős szósz ízlés szerint)
- 2 evőkanál friss koriander (aprítva)
- 2 evőkanál extra szűz olívaolaj
- Só és frissen őrölt fekete bors ízlés szerint

Elkészítés:

Az avokádókat félbevágjuk, eltávolítjuk a magokat, és a gyümölcsök belsejét egy tálba kanalazzuk.

Villával pépesre nyomkodjuk az avokádót, de maradhatnak benne kisebb darabkák is a textúra érdekében.

Hozzáadjuk a lime levét, hogy megőrizze az avokádó friss zöld színét és frissességét.

Beletesszük a finomra vágott vöröshagymát, a fokhagymát, a paradicsomot és a chilit.

Tipp:

Tálalhatjuk tortillachipsszel, friss zöldségekkel vagy pirítóssal. A lime és koriander frissessége mellett a chili fűszeressége is jól kiemeli az avokádókrém ízeit!



25 perc



Az ételt készítették:
Takács Zsolt ügyvezető és fiai,
Zsigi és Erik

Hozzákeverjük az aprított koriandert és az olívaolajat.

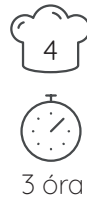
Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, majd alaposan összekeverjük.

Tálalás előtt pár percre hűtőbe tehetjük, hogy az ízek összeérjenek.





Csülöktatár pirított gyökérkenyérrel, ecetes lilahagymával



Hozzávalók a gyökérkenyérhez 2 db:

- 350 g fehér búzakenyérliszt
- 250 ml langyos víz
- 1 teáskanál kristálycukor
- 1 csomag instant élesztő
- 1 teáskanál só
- 3 evőkanál olívaolaj

Hozzávalók az ecetes lilahagymához:

- 4 fej lilahagyma
- 50 ml 10 %-os ecet
- 300 ml forró víz
- 1 evőkanál kristálycukor
- só és bors ízlés szerint

Hozzávalók a csülöktatárhoz:

- 1 db nagyobb, hagyományos pácolású füstölt csülök
- 4-5 babérlevél
- 1-2 kiskanál egész feketebors
- 5-6 gerezd fokhagyma
- 1 db vöröshagyma

Hozzávalók a tatár fűszerezéséhez:

- 0,5 kiskanál őrölt feketebors
- 0,5 kiskanál őrölt kömény
- 1 kiskanál majoránna
- 2 evőkanál pirospaprika
- 3-4 db lilahagyma finomra vágva
- 5 gerezd zúzott fokhagyma
- 3 evőkanál Worcester szósz



- 5 evőkanál mustár
- 5 evőkanál csípős ketchup
- 8 dkg vaj
- só

Elkészítés:

A vizet langyosra melegítjük, majd elkeverjük benne a kristálycukrot és az élesztőt. Pár perc alatt felfuttatjuk. Közben kimérjük a többi hozzávalót. Ha felfutott az élesztős keverék, akkor hozzáadjuk a liszt-hoz és 10 percre dagasztjuk. Lefedjük, majd 30 percre kelni hagyjuk. A sütőt 230 °C-ra előmelegítjük. Ha megkelt a tészta, liszt-zett felületre borítjuk és két részre osztjuk. Hosszúkás, rusztikus formára nyújtjuk, majd tekerünk rajta párat. Lefedjük, és újabb 30 percre kelesztjük. Sütőbe tesszük, először 10 percre 230 °C-on, majd 12 percre 210 °C-on. Miután kihűlt, szeleteljük. Tálalás-kor lepírtjuk minden oldalát.



A hagymát megpucoljuk, vékony karikákra vágjuk, majd egy dunsztos üvegbe rakjuk. A többi hozzávalót össze-



Az ételt készítette:

Petrovicz-Jankó Eszter
ügyfélkapcsolati munkatárs

keverjük és az üvegbe töltjük. Lezárjuk, majd alaposan összerázzuk. Minél tovább hagyjuk állni, annál jobb lesz a végeredmény.

A csülköt feltesszük föni a hozzávalókkal. Mérettől függően 2-2,5 órát főzzük, míg a hús elválik a csonttól. Ekkor kiemeljük és hagyjuk kicsit hűlni. Közben a fűszerezés-hez előkészített alapanyagokat összekeverjük. A langyosra hűlt húst húsdarálón ledaráljuk. Amennyiben zsírosabban szeretjük, akkor tegyük bele a zsírosabb részekből is. Darálás után a húsos masszát összeforgatjuk a fűszeres szósszal. Az optimális íz eléréséhez várjuk meg, míg teljesen kihűl.

Aszalt barackkal, szilvával töltött csirkemell



60 perc

Hozzávalók:

- 0,8 kg csirkemell
- 0,5 aszalt gyümölcs
- só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

A csirkemellet megmossuk és felszeleteljük. Ügyeljünk arra, hogy szép nagy szeleteket vágjunk, mivel gyümölccsel töltjük. Kiklopfoljuk, sózzuk, borsozzuk, rátesszük az aszalt gyümölcsöt, majd óvatosan, szorosan feltekerjük. Alufóliába rakjuk, majd előmelegített sütőben 175 °C-on 25 percig pároljuk. Ha kihűlt felszeleteljük.

Kaszinótojás



30 perc

Hozzávalók:

- 4 db tojás
- 10 dkg vaj
- 3-4 evőkanál liszt
- 0,5-0,6 l tej
- ízlés szerint só, bors, mustár
- 2 evőkanál mascarpone

Elkészítés:

A 4 db tojást egy csipetnyi sóval feltesszük és forrásban lévő vízben keményre főzzük. Lehűtjük, megpucoljuk, hosszában kettévágjuk, majd a sárgáját kivesszük és lereszeljük.



Besamelt készítünk: a vajat felolvasztjuk, hozzá tesszük a lisztet, a tejet pedig közben felmelegítjük és hozzáadjuk a vajás liszthez. Sóval, borssal ízesítjük, majd kihűtjük. A lereszelt tojássárgájához hozzáadjuk a besamelt, a mascarpone-t és a mustárt. Ha szükséges, ízesítjük sóval és borssal, majd habosra keverjük. Habzsák segítségével a tojásfehérjébe töltjük. Végül zöldségekkel és gyümölcsökkel díszítjük.

Spenótos-fokhagymás füstölt sajttekercs

Hozzávalók:

- 1 kg friss spenót
- 4-5 gerezd fokhagyma
- 10 dkg vaj
- 3-4 evőkanál liszt
- 0,5 l tejszín
- 0,6 kg füstölt sajt
- só, bors ízlés szerint



60 perc

Elkészítés:

A spenótot alaposan megmossuk, lecsepegtetjük. Vajat olvasztunk, melyre rátesszük a spenótot, összezúzott fokhagymával, borssal, sóval ízesítjük és megpároljuk. A lisztet elkeverjük, felöntjük tejszínnel, felforraljuk és ízesítjük, ha szükséges, majd kihűtjük. A füstölt sajtot lereszeljük, felolvasztjuk és egy sodrófa segítségével kinyújtjuk. Amíg langyos a sajt, rákenjük a spenótos masszát, majd gyors mozdulatokkal, jó szorosan feltekerjük. Folpackba csomagoljuk és a hűtőbe rakjuk. Jól lehűtjük, majd tálalás előtt felszeleteljük.



Az ételt készítette:
Kiss Judit
szakács, Győr

Csabai karaj



90 perc

Hozzávalók:

- 80 dkg csont nélküli karaj
- 1 szál füstölt kolbász
- ízlés szerint só, bors, fűszerkömény, fűszerpaprika

Elkészítés:

A karajt alaposan megmossuk és papírtörülkövel megtöröljük. Vékony, hosszú pengéjű késsel a közepén vágást ejtünk, felszúrjuk és megtöltjük a füstölt kolbásszal. Ezután fűszerrezzük. Fűszersót készítünk, melybe sót, borsot, fűszerköményt és fűszerpaprikát keverünk, majd megszórjuk vele a karajt. Betekerjük szorosan alufóliába, majd a sütőben 165 °C-on, gőz fokozaton 70 perc alatt megsütjük. Lehűtjük, kicsomagoljuk az alufóliából és vékonyan felszeleteljük.



"Vendégváró" fordított hússal és sült zöldségekkel



80 perc

Hozzávalók a fordított húshoz:

- 4 szelet karaj
- só, bors
- zsemlemorzsa, tojás, liszt
- 3-4 fej vöröshagyma
- 4-5 fej gomba
- trappista sajt

Hozzávalók a sült zöldségekhez:

- 1 db édesburgonya
- 2 db sárgarépa
- 1 db cukkini
- 3 db vöröshagyma
- 3-4 db gomba
- 8-10 db koktél paradicsom
- 1-2 db pritamin paprika

Hozzávalók a "vendégváróhoz":

- 3 db savanyú uborka
- 2 fej lilahagyma
- 3 db főtt tojás
- 15 dkg gépsonka
- 450 g tejföl
- 200 g majonéz

Elkészítés:

A hús szeleteket kiklopfoljuk, sózzuk, borsozzuk, majd panirozzuk, de fordítva. Először a zsemlemorzsa, majd a tojásba és végül a lisztbe forgatjuk a húsokat. Kevés olajban szép pirosra sütjük, majd tepsibe tesszük.



Az ételt készítette:
Hegyes Ferencné
szakács, Albertirsa

3-4 fej vöröshagymát kevés olajon megdinsztelünk, majd hozzáadunk 4-5 db szép gombafejet kockára vágva.

Ha készen van, minden hús tetejére teszünk 1-1 kanállal, majd szeletelt sajttal betakarjuk. A sütőben 180 fokon megpirítjuk a sajtot a tetején.

A sült zöldségekhez kockára vágjuk a hozzávalókat és tepsibe rakjuk. Meglocsoljuk olívaolajjal, kevés sóval, borssal és grill zöldség fűszerrel ízesítjük. 170 fokon szépen készre sütjük.

A "vendégváróhoz" a hozzávalókat apró kockára vágjuk. A tejfölt és a majonézt összekeverjük. 1,5 dl vízbe 1-2 db húsleveskockát és 1 csomag zselatint teszünk, majd összefőzzük. Minden hozzávalót összekeverünk és özgerinc formába öntjük, majd egy egész éjszakára hűtőbe tesszük.



Az ételt és a koktélt készítette:
Peckmann István
HR Business Partner

Lazacos falatkák

Hozzávalók:

- 1 csomag rétestészta (leveles tésztával is helyettesíthető)
- 2 evőkanál vaj (felolvasztva)
- 40 dkg füstölt lazac
- 20 dkg natúr sajtkrém
- 1 csokor friss kapor apróra vágva
- ízlés szerint só, bors
- 3 dkg kéksajt (elhagyható)



90 perc

Elkészítés:

A réteslapot négyzetekre vágjuk és hármasával, kivajazott muffin formába tesszük. A többi hozzávalót egy aprítógépben összekeverjük, majd ízesítjük és a kosárcákba töltjük. Maximum 15 perc alatt előmelegített, forró sütőben megsütjük. A legegyszerűbb a rétestészta változat, de akár sós linzertésztából is készülhetnek a kosarak.

Narancsos-gyömbéres Spritz

Hozzávalók:

- 50 ml frissen facsart narancslé
- 20 ml gyömbérszörp vagy gyömbérlé
- 30 ml fehér rum (alkoholmentesen: narancslé)
- szódavíz vagy prosecco (ízlés szerint)
- jégkockák
- narancsszelete, friss gyömbérdarabok és menta a díszítéshez

Elkészítés:

Egy pohárba öntsük bele a frissen facsart narancslevet és a gyömbérszörpöt. Adjuk hozzá a rumot, és jól keverjük össze (ha alkoholmentes változatot szeretnénk, a rumot hagyjuk ki). Töltjük meg a poharat jéggel, majd öntsük fel szódavízzel vagy proseccóval, hogy könnyedebb legyen az ital. Végül díszítsük narancsszeletekkel és egy kis friss gyömbérral a tetején.



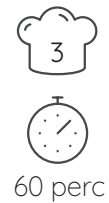
Ez a narancsos-gyömbéres ital frissítően citrusos, a gyömbér pedig enyhe csípősséget ad hozzá, ami remekül párosítható a lazac ízével.



Ételek, melyeket
étlapjaink inspiráltak



Bazsalikomos eperkrémleves, marcipános túrógombóccal



Hozzávalók a leveshez:

- 40 dkg friss eper
- 10 dkg kristálycukor
- 5 g vaníliás cukor
- 1 zacskó eper puding (főzős)
- 1 dl tejszín
- 1 csomag friss bazsalikom
- 1 db citrom leve
- fahéj ízlés szerint

Hozzávalók a túrógombóchoz:

- 25 dkg tehéntúró
- 2 db tojás sárgája
- 5 dkg kristály cukor
- 4 g vaníliás cukor
- 5 dkg búzadara
- só ízlés szerint
- 5 dkg marcipán
- 1 db citrom reszelt héja

Elkészítés:

Az epret felrakjuk főni, hozzáadjuk a kristálycukrot, vaníliás cukrot, a citrom levét és a fahéjat.

Ha forr, botmixerrel leturmixeljük, hőkiegyenlítővel hozzáadjuk a tejszínt, majd szőrszítán átszűrjük (eltávolítjuk a magokat).



A levest készítette:
Patay Zsolt
operatív vezető

A pudingport kikeverjük egy kis vízzel, és besűrítjük vele a levesünket, hogy szép, krémes állaga legyen.

Hűtőbe tesszük, hidegen tálaljuk!

A túrógombóchoz a túró és a marcipánt ledaráljuk, hozzáadjuk a tojások sárgáját, a kristálycukrot, vaníliás cukrot, búzadarát, a citrom reszelt héját és jól eldolgozzuk. Egy éjszakát hűtőben pihentetjük!

Másnap vizes kézzel kis gombócokat készítenk belőle, és gyöngyöző (ne forrjon) vízben készre főzzük!

A gombócokat hideg vízben kihűtjük és tálaláskor a levesbe tesszük. Eperrel friss bazsalikommal díszítjük!



Kesukrémes gombás tészta

Hozzávalók:

- 60 g kesudió
- 2 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 400 g csiperkegomba
- 100 g shimeji gomba
- kevés olaj
- kakukkfű, só, bors ízlés szerint
- fél csokor friss petrezselyem
- 50 dkg tészta

Elkészítés:

Forró vízbe beáztatjuk a kesudiót minimum 1 órára, de akár lehet egy egész éjszaka is. A megtisztított hagymát kevés olajon 5-6 perc alatt megpirítjuk, majd hozzá adjuk a feldarabolt csiperkegombát. Amikor a gomba már összeesett, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, végül 2-3 evőkanál vizet teszünk rá, lefedjük és hagyjuk párolódni 10-12 percig. Amennyiben szükséges, pótoljuk az elpárolgott vizet.

Közben a csomagoláson írtak szerint főzzük ki a tésztát.

A beáztatott kesudiót szűrjük le és tegyük nagyteljesítményű turmixgépbe. Öntsük fel kb. 1,5-2 dl vízzel, majd turmixoljuk addig, amíg tejföl állagú krémet nem kapunk. Amikor elkészültünk vele, adjuk hozzá a megpuhult gombához, és forrástól számítva 2-3 percen keresztül főzzük.



40 perc
+ áztatás



Az ételt készítette:
Hortobágyi Klaudia
könyvelő



A shimeji gombákat pirítsuk meg felhevített, enyhén olajozott serpenyőben. Amikor ropogós lesz, szedjük ki egy tálba és szórjuk meg egy kevés sóval.

Tálaláskor szórjuk meg friss petrezselyemmel.



Töltött fasírttekercs párolt rizzsel

Hozzávalók:

- 60 dkg darált lapocka
- 2 db szikkadt zsemle
- 2 db tojás
- 1 fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 teáskanál paprika
- 1 kávéskanál bors
- 1 kávéskanál majoranna
- só
- 15 dkg szeletelt trappista sajt
- 15 dkg gépsonka
- 2 db főtt tojás

Elkészítés:

A darált húst ízesítjük, összedolgozzuk, majd alufóliára terítjük és téglalap alakúra formázzuk.

A szelet sonkákat ráfektetjük a húsrá, a trappista szeleteket pedig a sonkára.

A főtt tojásokat kockára vágjuk és rászórjuk. Az alufólia segítségével az egészet feltekerjük, majd olajjal kikent tepsiben 190 °C fokon 60 percig sütjük.

Kevés olajon megpirítjuk a rizst, sózzuk, majd kétszeres mennyiségű forralt vízzel felöntjük. Amikor már kevés víz van rajta, átkeverjük, kis lángon pár percig főzzük, majd elzárjuk.



1 óra



Az ételt készítette:
Ösze Istvánné
szakács, Fertőszentmiklós





Lecsós rakott tészta

Hozzávalók:

- 2 fej vöröshagyma
- 1 dl olaj
- 50 dkg darált hús
- 1 l natúr lecsó
- 50 dkg penne tészta
- 20 dkg sajt
- só, bors, fűszerpaprika

Elkészítés:

Az apróra vágott vöröshagymát olajon lepirítjuk, hozzáadjuk a darált húst és fehérédésig pirítjuk. Hozzáadjuk a fűszerpaprikát, sózzuk borsozzuk, majd felöntjük a natúr lecsóval és készre főzzük.

Eközben a tésztát al dente-re főzzük.

Hőálló edénybe rétegezzük a tésztát és a ragut. A tetejét megszórjuk reszelt sajttal és 170 fokban addig sütjük, míg a sajt megpirul a tetején.



60 perc



Az ételt készítette:

Kiffer Valéria
szakács, Siklós





Tejszínes cigánypecsenye



90 perc

Hozzávalók a mákos gubához:

- 20 dkg füstölt szalonna
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 5 gerezd fokhagyma
- 30 g csemege piros arany
- 500 ml főzőtejszín
- só és bors ízlés szerint
- 1 kg sertéskaraj
- 1 kg sütnivaló krumpli
- olaj a sütéshez
- friss kevert saláta

Elkészítés:

A füstölt szalonnát felszeleteljük és üvegesre pirítjuk. Ezután hozzáadjuk az apróra vágott vöröshagymát és az áttört fokhagymát is, amit szintén üvegesre pirítunk. Hozzáadjuk a piros aranyat és a főzőtejszínt. Ha túl sűrűnek ítéljük a szószt, tejjel hígíthatjuk. Ízlés szerint sózzuk és borsozzuk. Míg a szószunk felforr, a húst ujjnyi vastagságúra szeleteljük és kiklopfoljuk. Majd ezután megforgatjuk borsos lisztben és mindkét oldalát kevés zsíron, 4-5 perc alatt aranybarnára sütjük. A jól átsütött húskat beletesszük a szószba és együtt még 30 percig főzzük. Ez idő alatt kisütjük a hasábburgonyát. A húst sült burgonyával, szalonnából készült kakastaréjjal és friss petrezselyemzölddel tálaljuk.



Az ételt készítette:
Szőke Adél
könyvelő





Nemzetek ételei



Japán ramen leves



6 óra

Hozzávalók az alapléhez:

- 1 kg sertés húsos csont
- 2 db csirkefarhát
- 1 db sárgarépa
- 1 db gyömbér
- 6 gerezd fokhagyma
- 1 fej hagyma
- 2 db újhagyma
- 1 db chili
- ½ lap kombu (száritott hínár)
- 2 evőkanál száritott tonhalpehely
- 6 db száritott shiitake gomba

Hozzávalók a pácolt tojáshoz:

- 4 db tojás
- 100 ml szójaszós
- 50 ml ecet
- 1 evőkanál cukor

Hozzávalók a császárhúshoz:

- 1 kg bőrös hasaalja
- 200 ml szójaszós
- 200 ml mirin (édes főzőbor)
- 200 ml víz
- 4 gerezd fokhagyma
- 1 db gyömbér
- 2 db újhagyma

Hozzávalók az ízesítőhöz:

- 100 ml szójaszós
- 30 ml mirin (édes főzőbor)

Hozzávalók a tálaláshoz:

- ramen tészta
- újhagyma
- szezámmag



A japán konyha egyik legkedveltebb étel-e a ramen leves, mely megfelelően elkészítve kifejezetten egészséges és tápláló. Az instant változatot már sokan ismerhetik, most pedig a hagyományos módon fogjuk elkészíteni.

Elkészítés:

Isőként az alaplé elkészítésének fogunk hozzá, ugyanis ennek kell a legtöbb idő. A húsos csontot és farhátat nagyjából 10-15 percig forraljuk, úgy, hogy a víz teljesen ellepje. Ezután leöntjük a habos vizet, a csontokat leöblítjük, valamint a fazekat is alaposan elmoszuk. A húsos csont és farhát mellé tesszük a nagyobb darabokra vágott sárgarépát, gyömbért, hagymákat, a felkarikázott chilit, a kombut, a tonhalpehelyet és a shiitake gombákat. Felöntjük bő 5 liter vízzel, hogy az alapanyagokat rendesen ellepje, majd alacsony lángon, gyöngyöző forrással főzzük nagyjából 5 órán át.

A tojásokat 6 és fél percig főzzük, így az kemény lesz, de a sárgájának belseje lágy marad. A forró vízből hirtelen hideg vízbe tesszük és hagyjuk kihűlni, ezáltal könnyebben meg lehet pucolni. A páchoz a szójaszószt, az ecetet és a cukrot elkeverjük és egy tiszta zacskóba öntjük, majd betesszük a megpucolt tojásokat. Szorosan összekötjük a zacskót, úgy, hogy a lehető legkevesebb levegő maradjon benne és hűtőbe tesszük, míg az alaplé el nem készül. A bőrös hasaalját felgöngyöljük, megkötözzük. A pác összetevőit összekeverjük,



Az ételt készítette:
Káposztás Gergely
auditor

majd alaposan átfogatjuk benne a húst. Hőálló edényben 3 órán át sűtjük 170 °C-on. Annak érdekében, hogy a pác mindig érje a húst, óránként megfordítjuk.

Elkészült alaplevünkből kiszedjük a shiitake gombákat, melyet a tálaláshoz később felhasználunk, az összes többi összetevőt leszűrjük. Az ízesítőhöz, amit tálaláskor az alapléhez keverünk majd, összekeverjük a szójaszószt és a mirint. A ramen tésztát megfőzzük, az újhagymát felvágjuk, a szezámmagot pedig száraz serpenyőben megpirítjuk. Tányéronként ízlés szerint, körülbelül 1 ek ízesítőt keverünk az alapléhez, majd hozzátesszük a tésztát, a császárhúsból egy vékony szeletet, a felszeletelt gombát, az újhagymát, valamint a félbevágott tojást, amit megszórunk a szezámmaggal. Minél forróbb, annál jobb!



Mexikói csirkés fajitas

Hozzávalók:

- 500 g csirkemell filé
- 1 csomag Poco Loco Fajita Spice mix fűszerkeverék
- színes kaliforniai paprika (1 zöld, 1 piros, 1 sárga)
- 1 doboz világos sör
- 1 doboz márványsajtos vajkrém (vagy márványsajt és natúr vajkrém)
- 1 csomag tortilla lap
- 2 evőkanál olíva olaj

Elkészítés:

A csirkemellfilét ujjni vastag csíkokra vágjuk, majd egy tálba tesszük. Fűszerezzük a Fajita fűszerkeverék 2/3-ával és felöntjük annyi sörrel, hogy éppen ellepje, majd néhány órára hűtőben állni hagyjuk. A kaliforniai paprikákat szintén hosszúk csíkokra vágjuk. Egy magas falú serpenyőben felhevítjük az olajat, majd hozzá adjuk az előre pácolt csirkemellet. Kb. 15-20 percig pirítjuk és közben hozzáadjuk a maradék fűszerkeverékünket, hogy intenzívebb színt kapjunk. Amikor már majdnem megsült a csirkén, hozzáadjuk a kaliforniai paprikát is és együtt pirítjuk még 5-8 percig. Én úgy szeretem, ha a paprika enyhén roppanós marad. Végezetül belekeverjük a márványsajtos vajkrémet, és hagyjuk, hogy egyszer felforrjon. Ez adja majd az ételnek a krémes állagot, szaftot.



40 perc



Az ételt készítette:

Pap Nadin
piacfejlesztési vezető

Végezetül a tortilla lapok mindkét oldalát egy forró serpenyőben, 1-2 perc alatt, zsiradék nélkül megpirítjuk, majd beletöltjük az elkészített húsos, paprikás, fűszeres ragut. Forrón tálaljuk.



Az étel
enyhén csípős
a fűszerkeverék miatt!



Rozmaringos göngyölt sertés tarja, knédlivel, birsalmás párolt savanyú káposztával - tót nemzetiségi étel



120 perc

Hozzávalók:

- 80 dkg sertés tarja
- 80 dkg savanyú káposzta
- 25 dkg liszt
- 2 db tojás
- ½ kocka élesztő
- 1 dkg sertés zsír
- só ízlés szerint
- sertés fűszersó ízlés szerint
- mustár ízlés szerint
- 2 gerezd tisztított fokhagyma
- 10 dkg margarin
- 1 szál friss rozmaring
- 1 csomag friss petrezyelyemzöld
- 15 dkg birsalma befőtt
- 40 dkg paradicsom
- 40 dkg tv paprika
- 2 fej tisztított vöröshagyma
- olaj

Elkészítés:

A sertés tarját kiklopfoljuk, és a zöldfűszerekkel, valamint a vajon pirított fokhagymával felgöngyöljük. Hogy ne essen szét, zsineggel megkötjük. Megkenjük mustárral, majd fűszerezzük a tetejét. Felszeleteljük a tv paprikát, a paradicsomot és a vöröshagymát, majd a húst 220 °C-on 20 percig a zöldségekkel együtt sütjük, majd további 60 per-



Az ételt készítette:
Pintérné Kecskeméti Erika
szakács, Kiskőrös

cig 160 °C-on fóliába tekerve készre sütjük. A knédlihez az élesztőből, lisztből, tojásból, sóból és a sertészsírból kelt tésztát készítünk. 4 felé vesszük és cipókat formázunk belőle, majd kelni hagyjuk. Ha megkelt, fedő alatt, a párolt káposzta gőzén 20 perc alatt kigőzöljük.

A párolt káposztához a savanyú káposztát sóval, kristálycukorral és az ecettel puhára pároljuk, majd hozzákeverjük a kockára vágott birsalmabefőttet.

TIPP:

A sült tarja levéből jóízű peccsenyelevet készíthetünk.



Görög házi gyros

Hozzávalók a gyros húshoz:

- 60 dkg csirkemell
- 1 csomag gyros fűszerkeverék
- 3 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál citromlé

Hozzávalók a görög tzatzikihez:

- 1 pohár görög joghurt
- 1 db kígyóborka
- 2 gerezd fokhagyma
- olívaolaj
- citromlé
- só, bors

Hozzávalók a pitához:

- 25 dkg liszt
- 1/2 teáskanál cukor
- 1 teáskanál só
- 1/2 csomag szárított élesztő
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1,5 dl langyos víz

Hozzávalók a tálaláshoz:

- zöldségek és hasábburgonya

Elkészítés:

A hús előkészítésével kezdünk, csíkokra vágjuk, és bepácoljuk pár órára a gyros fűszerkeverékkel. Ezután a pita tésztáját is összeállítjuk. Minden hozzávalót egy tálba teszünk és összegyúrjuk. 4 gombócot formázunk belőle és meleg helyen pihentetjük, míg duplájára nem kel. Következő lépés a tzatziki elkészítése. Az uborkát lereszeljük, megsózzuk,



80 perc



Az ételt készítette:
Morvai Máté
flotta ügyintéző

majd egy kicsit állni hagyjuk. Ha levet eresztett, kinyomkodjuk, majd lecsöpögtetjük. Hozzáadjuk a joghurtot, valamint 2 gerezd áttört fokhagymát. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, hozzákeverünk egy teáskanálnyi olívaolajat, valamint ugyanennyi citromlevet és a hűtőben állni hagyjuk, hogy az ízek összeérjenek. Ezután szeleteljük fel a zöldségeket, valamint pucoljuk meg és vágjuk össze a hasábburgonyához a burgonyát! Ha megkeltek a piták, akkor egyenként kinyújtjuk őket, majd egy felmelegített serpenyőben a villával megszurkált pita mindkét oldalát világosra sütjük. A kész pitának még puhulnia kell, hogy könnyen lehessen vele dolgozni, ezért egészen fogyasztásig érdemes konyharuhával letakarni. Kisütjük a hasábburgonyát és az előre bepácolt gyros húst is! Ízlés szerint szedjük a tányérra mindentől egy keveset. A tetejére pedig 4 felé vágva helyezük fel a pitát.

Házi bucival készült hamburger, házi barbecue szósszal, sült héjas burgonyával, cheddar öntettel nyakon öntve,

Hozzávalók a házi bucihoz:

- 500 g liszt
- 60 g olvasztott vaj
- 120 g víz
- 120 g langyos tej
- 1 db egész tojás
- 1 teáskanál só
- 3 teáskanál cukor
- 1 csomag instant élesztő, fekete/fehér szezámag

A bucik lekenéséhez:

- 1 egész tojás és 1 evőkanál tej

Hozzávalók a sült héjas burgonyához:

- 1,3 kg sárga burgonya
- só
- olaj a sütéshez

Hozzávalók a cheddar öntethez:

- 30 dkg cheddar sajt
- 10 dkg vaj
- 10 dkg liszt
- 2 dl tej
- só, bors

Hozzávalók a hamburger húshoz:

- 70 dkg darált marhanyak
- 18 dkg marhafaggyú (elhagyható)
- só, bors



90 perc



Az ételt készítette:
Szabó Tamás
szakács, Gyöngyös

Hozzávalók a házi barbecue szószhoz:

- 1 kisebb fej vöröshagyma
- worcestershire szósz
- folyékony füst (elhagyható)
- méz
- 2 evőkanál barnacukor
- 3 dl paradicsomszósz/ketchup
- 1 evőkanál mustár
- 1 fej fokhagyma
- 1 teáskanál almaecet

Egyéb hozzávalók:

- 20 dkg szeletelt bacon szalonna
- 1 csomag saláta mix
- 4 fej lilahagyma,
- 2 ek szilvalekvár
- 1 tk balzsamecet
- 4 szelet füstölt sajt



Elkészítés:

Egy magasfalú tálba beletesszük a vajat, a vizet, a tejet, az egész tojást, sót, cukrot és az élesztőt. Jól elkeverjük, majd hozzáadjuk a lisztet, összegyúrjuk és meleg helyen 50 percet kelesztjük. A sütőt 180 fokra előmelegítjük, a tésztából 4 cipőt formázunk és a tepsire helyezük pihentetni, majd 20 perc alatt készre sütjük. A bucik tetejét megkenjük tojással, majd megszórjuk a kétféle szezámaggal.

A burgonyákat jól megmossuk, majd cikkekre vágjuk. Az olajat 180 fokra hevítjük és arany barnára sütjük a burgonyákat.

A vajból, lisztből és a tejből besamelt készítünk, beletesszük a reszelt cheddar sajtot és ízlés szerint fűszerezzük, majd krémes, homogén állagúra főzzük.

A húst 4 egyenlő részre formázzuk, majd előhevített serpenyőben kevés olajon, fűszerezés után 1,5 – 1,5 percig sütjük mindkét oldalát.

Tipp: A darált marhanyakat kérhetjük a hentestől faggyúval is, 80:20 arányban érdemes keverni, így sütéskor nem szárad ki, hanem finom szaftos marad.

A barnacukrot karamellizáljuk, hozzáadunk egy fej apróra vágott vöröshagymát, elkeverjük, majd hozzáadjuk a worcestershire szószot, a folyékony füst folyadékot (elhagyható), a mézet, a paradicsomszószot/ketchupot, a mustárt, a zúzott fokhagymát és az almaecetet. Addig forraljuk, amíg ragacsos állagú szószot nem kapunk.

A bacont megpirítjuk és félretesszük. A fele mennyiséget apróra vágjuk. A visszamaradt zsiradékba tesszük a félkarikára vágott lilahagymát. Üvegesre pirítjuk, majd hozzáadjuk a szilvalekvárt és a balzsamecetet, végül pedig összeforraljuk. Tálalás előtt a buccikat félbevágjuk és forró serpenyőben mindkét oldalát lepirítjuk.

Összeállítás:

A buccit vastagon megkenjük a barbecue szósszal, melyre ráhalmozunk egy adag kevert salátát, baconot, a megsütött marhapogácsát, lilahagymalekvárt, füstölt sajtot és végül ráhelyezzük a buci tetejét. A burgonyákat megszórjuk az apróra vágott baconnel, majd leöntjük cheddar szósszal.



Gyermekkézben a fakanál



"Töltike"

Hozzávalók:

- 4 db száraz zsemle vagy 4 szelet kenyér
- fél fej vöröshagyma
- 2 kisebb vagy 1 nagy csokor friss petrezselyem
- 1 db tojás
- 2 teáskanál ízvarázs
- só, bors

Elkészítés:

A zsemleket vagy kenyérszeleteket beáztatjuk egy kis vízbe, majd alaposan kinyomkodjuk, hogy a lehető legtöbb vizet eltávolítsuk belőle.

A fél fej vöröshagymát apróra vágjuk. Egy kis olajat hevítünk egy serpenyőben, majd a felaprított hagymát beletesszük és közepes lángon kb. 1 percig futtatjuk, míg a hagyma áttetszővé válik, de nem pirul meg. A felaprított petrezselyemzöldet hozzáadjuk a hagymához és még 2-3 kavarási után levesszük a tűzről.

A kinyomkodott zsemleket vagy kenyereket egy tálba tesszük, majd rászórjuk a hagymás-petrezselymes keveréket. Hozzáadjuk az egész tojást, az ízvarázst, egy csipet sót és borsot. Jól összekeverjük az egészet, hogy az összes hozzávaló elkeveredjen. Két nejlon zacskót kinyitunk, az egyik száját levágjuk és az elkészült masszát belehelyezzük.

A zacskót feltekerjük, majd a második zacskót is ráhúzzuk, hogy biztosan ne folyjon ki. A zacskót belehelyezzük a forró hús-



2-2,5 óra



A töltikét készítették:

Jokán-Gógh Erika bérszámfejtő és kislánya, **Jázmin**

levesbe, és takarékon kb. 1,5 órán keresztül főzzük.

A töltikét óvatosan kivesszük a levesből és eltávolítjuk a zacskót.

Tálalás előtt a töltikét szeletekre vágjuk és a levesben vagy önállóan kínáljuk.





"Napsi kedvence" - Borsófőzelék sült virslivel



40 perc

Hozzávalók:

- 500 g fagyasztott zseme zöldborsó
- 1 csokor petrezselyem
- só, bors ízlés szerint
- 2-3 dl tej
- 1 evőkanál tejföl
- 2 evőkanál liszt
- 4 db virsli
- olaj

Elkészítés:

Az olajat kisebb méretű edényben felhevítjük, majd hozzá adjuk a fagyasztott zöldborsót és a felaprított petrezselymet, majd körülbelül 15 percig pároljuk.



Az ételt készítették:
Makk Andrea üzemeltetési asszisztens
és kislánya, **Napsugár**

Ha elfőtt a víz, lehúzzuk a tűzről és hozzáadjuk a tejet, majd ízlés szerint fűszerezzük. Először csak annyit öntünk rá, hogy éppen csak ellepje, majd hagyjuk még párolódni.

Ha már puhára főtt, egy kanál tejfölt összekeverünk 2 kanál liszttel, hozzáadunk egy merőkanál levet a zöldborsós léből, és ha csomómentesre kevertük, hozzáöntjük a borsóhoz. Ha elértük a tetszőleges sűrűséget, lehúzzuk a tűzről.

A virsliket spirál alakban körbe vágjuk és kevés olajon megsütjük. Ha kissé megpirult, távolítjuk a főzeléktől.



„Szerényi” lángos

Hozzávalók:

- 3 db kicsi kefir
- 5 dkg élesztő
- 3 db tojás
- 80-85dkg liszt
- só ízlés szerint
- sütéshez olaj
- tejföl
- sajt
- fokhagyma

Elkészítés:

Egy tálba tesszük a kefireket és belemorzsoljuk az élesztőt. Hozzáadjuk a lisztet, a sót és a tojásokat. (A só az élesztőt ne érje, mert nem kel meg szépen). Összedolgozzuk, dagasztjuk és kicsit hagyjuk kelni a konyharuha alatt. A gyúródeszkát megolajozzuk és kinyújtjuk a megkelt tésztát. Egyenlő darabokra osztjuk, kiszaggatjuk és formázzuk. Forró olajban mindkét oldalát aranybarnára sütjük.



50 perc



A lángost készítették:
Németh Alajosné termelési asszisztens (Sopron) és unokái, **Levente, Botond és Panna**

Tálaláskor megsózzuk, megkenjük tejföllel és megszórjuk reszelt sajtval. Ízlés szerint fokhagymával is ízesíthetjük.





Retro melegszendvics házi májkrémmel a'la Havasi



15 perc

Hozzávalók:

- 0,5 kg fehérkenyér
- 190 g májkrém
- 1 db főtt tojás
- 1 evőkanál mustár
- 1 evőkanál vaj vagy margarin
- 30 g natúr krémsajt
- 1 kiskanál csemege paprikakrém
- 15 dkg sajt reszelve
- só és bors ízlés szerint
- **legfontosabb:**
az igazi retro melegszendvics sütő

Elkészítés:

A főtt tojást és a krémsajtot nyomkodjuk össze egy villa segítségével, majd keverjük jól össze. Tetszőleges sorrendben adjuk hozzá a többi hozzávalót és jól dolgozzuk el, egészen addig, amíg krémes állagú nem lesz. Vékonyan kenjük meg a kenyérszeleteket. Szórjuk meg



A melegszendvicset készítették:
Havasi Rita gazdasági vezető és fia,
Bálint

reszelt sajttal. A retro melegszendvics sütőt előmelegítjük, majd amikor „tűzpiros” a fűtőszál, a szendvicseket kb. 4-5 perc alatt készre sütjük. A melegszendvicseket friss, meleg, frissen facsart citromlével ízesített teával tálaljuk.

TIPP:

- Ízlés szerint a reszelt sajt tetejére tehetünk egy-egy pötty csípős paprikakrémet vagy olajbogyót.
- A szendvicskrémet akár sütés nélkül is fogyaszthatjuk.



Omlós, sós rudacskák

Hozzávalók:

- 1 kg liszt
- 38 dkg zsír
- 22 dkg margarin
- 4 dkg só
- 2 tojás sárgája
- 5 dkg élesztő
- 2 dl tej
- pici cukor
- tetejére sajt vagy tetszőleges magvak

Elkészítés:

A lisztbe elmorzsoljuk a margarint és a zsírt, valamint a sót.

Eközben az élesztőt felfuttatjuk a cukros tejben, majd ráöntjük a lisztes keverékre.

Hozzáadjuk a tojások sárgáját és az egészet összegyúrjuk.

Nyújtódeszkán kisebb adagonként kinyújtjuk, majd abban az esetben, ha van kiszűrőformánk, annak segítségével szaggatjuk.

A tetejét megkenjük tojásfehérjével és a tetszőleges feltétet szórunk rá.

Sütőben, 180 fokon kb 30 perc alatt megsütjük. Ez a sós süti a család nagy kedvence, 1 hét múlva is olyan, mintha aznap készült volna. De ritkán marad olyan sokáig belőle. Ebből a mennyiségből 5 tepsi készül.



75 perc



A sós süteményt készítették:
Ugóczki Zsanett élelmezésvezető
(Ceglédbercel) és gyermekei, **Fanni és Gergő**





Ünnepi ételek



Gesztenyés lencsekrémleves pirított bacon kockákkal



60 perc

Hozzávalók:

- 1 db sárgarépa
- 1 szál póréhagyma
- 1 fej vöröshagyma
- 1 zellerszár
- 250 g vöröslencse
- 2 dl főzőtejszín
- 1,5 l zöldségalplé
- 300 g főtt gesztenye
- só, bors, szerecsendió ízlés szerint
- tejföl és bacon a tálaláshoz

Elkészítés:

A lencsét előző este beáztatjuk, majd másnap, felhasználás előtt leöblítjük. Az aprított zöldségeket, ami egy szál póréhagymából, egy sárgarépából, egy fej vöröshagymából és egy zellerszárból áll, dinszteljük meg olajon vagy libazsíron. Ha megpuhultak a zöldségek, adjuk hozzá a 250 gramm vöröslencsét. Keverjük bele a zöldségkeverékbe, majd öntsük fel 1,5 liter zöldségalplével és hagyjuk főni. Ha a lencse megpuhul, krémessé teszi a leves levét. Adjunk hozzá 300 gramm főtt gesztenyét, majd főzzük össze a lencsével körülbelül 10 percig. Tegyük robotgépbe, hogy lágy krémleves legyen belőle, majd dúsítjuk tejszínnel. Tálalásnál csepegtessünk rá egy kis tejfölt és szórjuk meg pirított bacon kockákkal.



A levest készítette:

Incze Alexa

élelmezésvezető, Bonyhád





Baconmorzsába forgatott sertésszűz, tejszínes rakott burgonyával és fetakrémmel



Hozzávalók a tejszínes rakott burgonyához:

- 800 g krumpli pucolva
- só
- 1 mokkáskanál szerezscendió
- 600 ml tejszín
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 teáskanál keményítő
- 2 db tojássárgája
- 2 teáskanál vaj

Hozzávalók a sertésszűzhöz:

- 150 g szeletelt bacon
- 600 g sertésszűz
- só
- 3 ek BBQ szósz

Hozzávalók a fetakrémmhez:

- 200 g feta
- 100 g natúr joghurt
- 1 gerezd fokhagyma
- ½ db citrom
- só
- 2 ek olívaolaj

Elkészítés:

A szeletelt bacon 180 °C-os air fryerben kb. 5 perc alatt ropogósra sül, majd ha kicsit hűlt, morzsává törjük.

A krumplit vékony szeletekre vágjuk és megsózzuk. Hagyjuk 10 percet állni, majd leöntjük róla a levét és kinyomkodjuk. Egy tál aljába teszünk



Az ételt készítették: **Barnai-Halász Mercédesz, Vida Dorina, Szántai Kármén, Matolcsi Anita, Korcsolai Kitti, Oláh Szabina, Radeckzi Eszter és Félix-Berkesi Luca**
Marketing és támogatási osztály

egy réteg krumplit, kissé megsózzuk, reszelünk rá szerezscendiót, majd jöhet egy újabb réteg krumpli, só és szerezscendió. Ezt addig ismétljük, amíg a krumpli el nem fogy. A tejszínben elkeverjük a reszelt fokhagymát, a keményítőt és a tojások sárgáját, végül leöntjük vele a tepsi-be rétegzett krumplit. 180 °C-ra előmelegített sütőbe tesszük 40-50 percre, és készre sütjük. Amikor megsült, a tetejét megkenjük a vajjal. A fetakrémmel aprítóba morzsoljuk a fetát. Hozzáadjuk a joghurtot, a fokhagymát, a citrom reszelt héját és a kifacsart levét. Sózzuk, és az olívaolajjal együtt krémesre zúzzuk. A szűzet sózzuk és megkenjük a BBQ szósz felével, majd az air fryerben először 2 percig 200 °C-on, majd kisebb hőmérsékleten, kb. 130°C-on 10-15 perc alatt készre sütjük. Végül átkenjük a maradék BBQ szósszal és beleforgatjuk a baconmorzsába.



Vörösboros marhapofa knédliivel

Hozzávalók a marhapofához:

- 80 dkg marhapofa
- 20 dkg sárgarépa
- 10 dkg fehérrépa
- 10 dkg zeller
- 10 dkg karalábé
- 5 dkg kelkáposzta
- 1 fej kisebb vöröshagyma
- 5-8 gerezd fokhagyma
- 1 db kisebb narancs
- 0,5 dl száraz vörösbor
- fűszerek: só, cukor, szerecsendió, gyömbér, rozmaring, kakukkfű, babérlevél, mustár



3 óra

Hozzávalók a knédlihez:

- 30 dkg liszt
- 20 dkg rétesliszt
- 2,5 dl tej
- 0,25 dkg élesztő
- 1 db tojás
- 1 ek olaj
- só, cukor

Elkészítés:

A marhahúst kb. 2 cm vastagságú szeletekre vágjuk, enyhén sózzuk, majd forró olajon vékony kérget sütünk rá. A húsdarabokat és a megtisztított zöldségeket - sárgarépát, fehérrépát, zellert, karalábét, kelkáposztát, vöröshagymát és fokhagymát - kevés víz hozzáadásával párolni kezdjük.

Az alaplevet sóval, gyömbérrel, szerecsendióval, kakukkfűvel és babérlevéllel fűszerezzük. A hússütésből megmaradt olajon kevés cukrot karamellizálunk, majd felöntjük 2 dl vörösborral. Hozzáadjuk a cikkekre vágott narancsot és a rozmaringot, összeforraljuk, majd hozzáadjuk az alapléhez. A marhahúst és a zöldségeket készre pároljuk.

A marhahúst félre tesszük, a zöldségeket kevés alaplével sűrű mártás állagúra turmixoljuk. Cukrot karamellizálunk, hozzáadunk egy evőkanál mustárt, a maradék száraz vörösborral és a zöldségekből készített sűrű mártást, majd összeforraljuk.

Az élesztőt langyos, cukrozott tejben felfuttatjuk, hozzá adjuk a sót, tojást, lisztet és a réteslisztet. Összegyúrjuk, majd két egyenlő részre osztva egy órán át kelni hagyjuk. A megkelt tésztát cipó alakúra formázzuk és megkenjük olajjal. Egy tésztaszűrőbe frissentartó fóliát helyezünk, majd beletesszük a megolajozott cipót. Egy nagyobb fazékban vizet forralunk, ebbe helyezzük a tésztaszűrőben lévő cipót, figyelve, hogy a forró vízbe ne érjen bele. Lefedve, folyamatos lassú gőzöléssel kb. 45 perc alatt elkészítjük a knédlit.

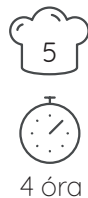
Tálaláskor a tányérra helyezzük a felszeletelt knédlit és a marhahús szeleteket, melyre ráöntjük a vörösboros mártást.



Az ételt készítette:
Szalay Norbert
szakács, Győr



Wellington bélszín barnamártással, gratin burgonyával, vajon párolt bébizöldségekkel és parmezán ropogóssal



Hozzávalók a Wellington bélszínhez:

- 80 dkg bélszín
- 1,5 teáskanál őrölt fekete bors
- 1 teáskanál mustár
- olaj
- 1 csomag leveles vajás tészta
- 50 dkg csiperkegomba
- 1 fej vöröshagyma
- 2 teáskanál só
- 3 db tojás
- fél csokor petrezselyem

Elkészítés:

A bélszínt lehártázzuk, a borssal és a mustárral jól bedörzsöljük, olajjal megkenjük és folpackba csomagolva 1-2 napig hűtőben érleljük. Sütés előtt kb. 1 tk sóval bedörzsöljük. Serpenyőben felforrósítunk egy kevés olajat és 7-8 perc alatt körbe pirítjuk rajta a húst. Lecsöpögtetve hűlni hagyjuk, majd folpackba csomagoljuk és jól lehűtjük.

A megtisztított gombát és hagymát nagyon finomra vágjuk és 3-4 ek olajon, keverés közben addig pirítjuk, amíg a leve el nem fő. Ezután megsózzuk, megborsozzuk, majd végül ráöntjük a 2 db felvert tojást, és dermedésig sütjük. A tűzről lehúзва felaprított petrezselyemmel fűszerezzük.



Az ételt készítették:
Kis Zoltán és Burján András
konyhatechnológusok

A tésztát kiterítjük, az elősütött húst körbetapasztjuk a gombapéppel és a tészta közepére helyezük, majd ráhajtjuk a tésztát és az illesztéssel lefelé, sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük. A maradék tojással bekenjük, villával pár helyen megszurkáljuk és a 180 fokra előmelegített sütőben kb. 30 percig sütjük. Tálalás előtt 10-15 percig pihentetjük, végül ujjnyi vastagon felszeleteljük.

Hozzávalók a gratin burgonyához:

- 0,5 kg burgonya vékonyra szeletelve
- 1 nagy hagyma
- 2 evőkanál olívaolaj
- só, frissen őrölt bors
- 2 dl szárnyas alaplé
- 0,2 l tejszín



Elkészítés:

Az olívaolajon megfuttatjuk az apróra vágott hagymát. Megszórjuk a fűszerekkel, majd felöntjük 2dl alaplével és a tejszínnel, majd visszaforraljuk nagyjából a mennyiség egyharmadára. Egy 18-20 cm-es tortaformát kivajazunk vagy olívaolajjal kikenünk és az aljára sütőpapírt teszünk. Körbe-körbe rakosgatjuk a burgonyaszeleteket, picit fedésben. Minden réteg burgonyát meghintünk kevés borssal, majd egy evőkanál redukált szósz locsolunk rá. Egy olajosított sütőpapírt terítünk a tetejére, majd alufóliával lefedve 200 fokos sütőben legalább egy órán át sütjük. Tálalás előtt hagyjuk kicsit hűlni, úgy szép szeleteket vághatunk.

Hozzávalók a vajon párolt bébizöldségekhez:

- 6-8 db sárgarépa és bébi kukorica
- 1 csomag cukorborsó
- 2-3 db kisebb méretű cukkini

Elkészítés:

A zöldségeket alaposan megmossuk, ha szükséges meghámozzuk. A sárgarépát pár percig főzzük, hogy félig megpuhuljon. Majd egy serpenyőben olvasztott vajon megpároljuk őket. Sóval, kakukkfűvel és fokhagymával ízesítjük.

Hozzávalók a barnamártáshoz:

- 1 db hagyma
- 1 db sárgarépa
- 1 kisebb db zeller
- 5 dkg vaj
- 5 dkg liszt
- 1 l marhahúsleves
- 5 dkg paradicsompüré
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 darab babérlevél
- ízlés szerint só, bors

Elkészítés:

A zöldségeket finomra aprítjuk. Egy lábosban felolvasztjuk a vajat, és belekeverjük a zöldségeket. Kevergetve pirítjuk, míg színt nem kapnak, kb. 5 percig. Közben egy másik lábosban felforrósítjuk a levest. Amikor a zöldség összeesett és színt kapott, megszórjuk a liszttel és kevergetve megpirítjuk. Folyamatos intenzív keverés mellett, lassan adagolva adjuk hozzá a levest, vigyázva, hogy be ne csomósodjon. Ha sikerült simára keverni, a szószhoz adjuk a felaprított fokhagymát, a paradicsompürét és a babérlevelet. A legalacsonyabb lángon kb. 45 percig főzzük, míg éppen ideális állaga nem lesz. Ekkor átszűrjük.



Szilveszter IT-módra



1 óra

Hozzávalók a **lencsesalátához**:

- 350g lencse
- 2 db babérlevél
- só, bors
- 300 g virsli
- 1 fej vöröshagyma

Hozzávalók az **öntet**hez:

- só, bors
- 3 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál majonéz
- fél evőkanál mustár
- 4 evőkanál tejföl

Elkészítés:

A lencsét áztassuk legalább 3 órán keresztül. Amikor jól megszívta magát, főzzük 20 percig a babérlevéllel és 1 fej hagymával. Főzés közben enyhén sózzuk, borsozzuk. Mindközben feltesszük a virsli is főni, mely kb. 5 perc alatt elkészül. A lencsét és a kész virsli félretesszük és hagyjuk kihűlni. Az öntet összekeverünk 4 evőkanál tejfölt, 3 evőkanál majonézt és a mustárt. Ezután beletesszük a fokhagymanyomóval összetört fokhagymát, és ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. A kihűlt lencsét és a virsli a szószhoz keverjük, ügyelve arra, hogy a virsli ne törjük össze. Az elkészült salátát további 1 órára a hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek.



Az ételt készítették:
Barna Gergő és Gazsi Dániel
IT rendszergazdák

Hozzávalók a **leveles tésztába göngyölt virsli**hez:



1 óra

- 2 csomag hűtős leveles tészta (2 x 275g)
- 16 db virsli
- 1 db tojás
- 20 dkg sajt
- opcionális szezámmag

Elkészítés:

A leveles tésztát kitekerjük a csomagolásból. Felszeleteljük 5 cm-es csíkokra. A virsliket elfelezzük, középen beirdaljuk és egy-egy sajtszeletet teszünk a középebe, majd begöngyöljük a tésztába. A feltekert virsliket tepsibe egymás mellé rakjuk, de lehetőleg úgy, hogy ne érjenek össze. Megkenjük tojással, majd megszórjuk reszelt sajttal és/vagy szezámmaggal. 200 fokra előmelegített sütőben vagy airfryer-ben 15-20 perc alatt szép pirosra sütjük.





Mentes ételek



Francia kakukkfűves, gombás gyökérzöldségleves



40 perc

Hozzávalók:

- 1 vöröshagyma, finomra aprítva
- 1 evőkanál ghí (tisztított vaj)
- 1 kiskanál kókuszvirágcukor
- 3 sárgarépa, karikákra vágva
- 1 paszternák, karikákra vágva
- 1 kis zellergumó, kis kockákra vágva
- 15 dkg csiperkegomba
- 1 gerezd fokhagyma, finomra aprítva
- 1 liter házi zöldségalaplé, vagy víz
- só, őrölt fekete bors
- 2 dl zabtejszín
- 1 ág kakukkfű
- 1 evőkanál citromlé

Elkészítés:

A hagymát a ghín megfuttatjuk, majd a kókuszvirágcukrot óvatosan megkaramellizáljuk rajta. A zöldségeket és a fokhagymát rádobjuk, együtt tovább pirítjuk, majd felönjük az alaplével. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.

Amikor minden zöldség megfőtt, zabtejszínnel dúsítjuk és kakukkfűvel fűszerezzük. A tűzről lehúzva citromlével pikánsra ízesítjük.



A levest készítette:
Szilágyi-Katona Orsolya
dietaikai szakmai vezető



tejmentes



tojásmentes



gluténmentes





Fűszerekkel konfitált kacsamell, áfonyaöntettel és kölessel



50 perc

Hozzávalók a konfitált kacsamellhez:

- 60 dkg kacsamell
- 1-2 gerezd zúzott fokhagyma
- só
- durvára tört fekete bors
- 5 gerezd fokhagyma, karikákra vágva
- rozsmaring
- 2 fej egész hagyma
- 1 db alma
- 20 dkg kacsaszőr
- 3 evőkanál szűz olívaolaj

Hozzávalók a körethez:

- 20 dkg köles
- só

Hozzávalók a mártáshoz:

- 1 evőkanál növényi margarin
- 25 dkg friss, vagy mirelit áfonya
- 1 dl frissen facsart narancslé
- 1 vanília rúd kikapart belseje
- agavészirup
- 1 kiskanál balzsamecet

Elkészítés:

Az egész kacsamellet sóval, borssal, fokhagymával és olívaolajjal vákuum zacskóba helyezük és egy éjszakára hűtőbe tesszük, majd másnap lecsöpögtetjük. Hagyma-, fokhagyma- és almaszeletekkel bő zsírban, sütőben 160 °C-on 40 percet sütjük. Óvato-



Az ételt készítette:

Varga-Mosonyi Krisztina
élelmezésvezető, Pápa

san kivesszük és áthelyezzük egy sütőpapírral bélelt tepsire és infra sütéssel 180 °C-on ropogósra sütjük.

A kölest hideg vízben alaposan átmoszuk, majd háromszoros mennyiségű, sós vízben feltesszük főzni. Amikor a víz felforrt, a lángot takarékra állítjuk és fedő alatt puhára pároljuk.

A mártáshoz a margarint megolvasztjuk, rádobjuk az áfonyát és felöntjük narancslével. Az agavésziruppal és a vanília kikapart belsejével ízesítjük, majd kis lángon sűrűre forraljuk. Végül meglocsoljuk balzsamecettel.



tejmentes



tojásmentes



gluténmentes



Mangós-narancsos növényi túró torta



60 perc

Hozzávalók a tésztához:

- 25 dkg Gullón gluténmentes édes keksz
- 10 dkg zabpehely
- 2 evőkanál keserű holland kakaópor
- 15 dkg olvasztott növényi margarin

Hozzávalók a túrókrémhez:

- 60 dkg növényi túró (Rögös krém)
- 2 dl natúr növényi joghurt
- 10 dkg xylit
- 1 bio citrom reszelt héja és leve
- 1 dkg zselatin

Hozzávalók a mangókrémhez:

- 50 dkg mangó, vagy mangó konzerv kockára vágva
- 3 dl friss narancslé
- 4-5 dkg zselatin

+ A tepszi kikenéséhez egy kevés növényi margarin.

Elkészítés:

Egy közepes méretű, négyzet alakú tepsit kikennünk margarinnal. A kekszet és a zabpehelyet ledaráljuk és alaposan összedolgozzuk a kakaóval és a megolvasztott margarinnal. A masszát a tepszi alján elegyengetjük és 180 °C-os sütőben (légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 15 percig sütjük, amíg a teteje szép ropogós nem lesz. Félretesszük hűlni.

A túrókrémhez a növényi túróát áttörjük, majd belekeverjük a növényi joghurtot, a xylit, a



A süteményt készítette:
Vincze Zoltánné Tímea
diétás szakács, Pápa

reszelt citrom héját és levét. A zselatint egy kevés vízben meglangyosítjuk, és a növényi túrókrémbe forgatjuk. Az így elkészült túrómasszát a kekszes tortalapra simítjuk, és legálább 2-3 órára a hűtőszekrénybe tesszük. Közben elkészítjük a mangókrémet. A mangót összeturmixoljuk, majd belekeverjük a meglangyosított narancslében feloldott zselatint. A mangókrémet a lehűlt növényi túró réteg tetejére simítjuk és visszatesszük a hűtőbe dermedni.

Tálaláskor forró vízbe mártott késsel csinos kockára vágjuk. A mangóból egy kevés xylittel sűrű krémet készítünk és lecsorgatjuk a sütemény oldalán.



tejmentes



tojásmentes



gluténmentes



Desszertek



Pisztáciás-epres hamis sajt torta

Hozzávalók a süti alaphoz:

- 200 gramm zabkeksz
- 90 gramm vaj

Hozzávalók a krémhez:

- 250 gramm mascarpone
- 100 ml habtejszín
- 50 gramm porcukor
- 8-10 darab eper
- 100 gramm pisztáciakrém

Díszítés a süti tetejére:

- pisztáciakrém
- pisztácia vagy eper



40 perc
+ hűtés



A desszertet készítette:
Barnai-Halász Mercédesz
Marketing és támogatási
osztályvezető

Elkészítés:

□ Iső lépésként daráljuk le a zabkekszet, a vajat
□ pedig olvasszuk meg. Majd ezt a kettő alap-
anyagot keverjük össze és oszlassuk el egyen-
letesen a választott forma aljába. A habtejszínt
verjük fel robotgéppel, keverjük egyneművé a
mascarponeval és a porcukorral. Ehhez adjuk
hozzá a pisztáciakrémet és a felvágott epreket.
A kész krémet helyezzük az elkészült kekszes
alapra, majd tegyük hűtőbe pihenni. Egy kis idő
elteltével melegítsük meg kicsit a pisztáciakré-
met és kenjük meg vele a süti tetejét.
Díszítsük tetszőlegesen aprított pisztáciával és
eperrel.





Cukormentes epres pohárkrém

Hozzávalók a piskótához:

- 190 g eritrit
- 120 g puha vaj
- 2 db tojás
- 190 g liszt
- 180 ml tej
- 30 g holland kakaó
- 8 g sütőpor

Hozzávalók a krémhez:

- 800 g mascarpone
- 200 g eritrit
- 20 g expressz zselatin
- 500 g friss eper

Hozzávalók a díszítéshez:

- kb. 12 szem eper
- friss menta

Elkészítés:

A piskóta hozzávalóit egy keverőtálba tesszük és habverő segítségével csomómentesre keverjük. Betesszük a sütőbe és kb. 10-15 perc alatt készre sütjük.

A krémhez a mascarponét kikeverjük az eritrittel és a zselatinnal. Az epret egy botmixer segítségével lepürésítjük, majd átnyomjuk egy sűrű szövésű szűrőn, végül hozzákeverjük a mascarponéhoz.

A pohár aljába morzsoljuk a piskóta egy részét, majd jöhet rá egy réteg krém. A kémmre ízlés szerint tehetünk epret vagy egyéb bo-



20 perc
+ 120 perc
pihentetés



A desszertet készítette:

Bércesi Ágnes

IT és szoftverfejlesztési koordinátor

gyós gyümölcsöket, aztán ismét egy kis piskóta és megint a krém. A desszert tetejét friss eperrel és mentalevéllel díszítjük. Érdemes 2 órára hűtőbe tenni, hogy a zselatintól kicsit megkössön a krém, de akár azonnal is fogyaszthatjuk.



Tipp: A tojásfehérjét külön is lehet tárolni, hogy megtartsa a ropogósságát, ne szívja meg magát a lekvárral. Akár nassolni valónak is tökéletes a karácsonyi időszakban.



Rákóczi túrós

Hozzávalók a tésztához:

- 30 dkg finomliszt
- 15 dkg kristálycukor
- 0,5 csomag sütőpor
- 2 csomag vaníliás cukor
- 14 dkg hideg margarin
- fél citrom leve
- 1 tojás

Hozzávalók a túrós töltelékhez:

- 750 g túró
- 2 tojássárgája
- 2 tojásfehérje
- 3 csomag vaníliás cukor
- 175 g tejföl
- 2 evőkanál búzadara

Hozzávalók a habcsókhoz:

- 3 tojásfehérje
- 100 g porcukor

+ baracklekvár

Elkészítés:

Minden hozzávalót egy tálba teszünk, majd addig gyúrjuk kézzel, amíg összeáll a tészta és a vaj elolvad. Ezután egy lisztezett, vajazott 20 x 30 cm-es tepsibe tesszük. A tésztát az állaga miatt nem lehet nyújtani, ezért érdemes ketté választani és először a tepszi felét kitölteni vele, majd utána a másikat. A tetejét megszurkáljuk villával. Előmelegített sütőben 180 fokon kb. 30 percig sütjük.



2 óra



A süteményt készítette:
Vida Dorina Hajnalka
ügyvezetői asszisztens

A tojásokat szétválasztjuk. A sárgáját összekeverjük a túróval, a vaníliás cukorral, a tejföllel és a búzadarával. A tojásfehérjét kemény habbá verjük majd óvatosan a töltelékhez forgatjuk. Az elősütött lapot vékonyan megkenjük baracklekvárral és rátesszük a töltelékkel. Kb. 25 percig 180 fokon sütjük.

A tojásfehérjéhez lassan adagoljuk a porcukrot és kemény habbá verjük. Majd habzsákból sütőpapírral bélelt tepsire nyomjuk és légkeverésen, 120 fokon 30 percig szárítjuk.

Ha megsült a túrós töltelék is, akkor egy kicsit hagyjuk hűlni, majd megkenjük egy üveg baracklekvárral és hűtőbe tesszük. Az elkészült süteményt hidegen a habcsókkal tálaljuk.



Mákos-málnás szelet

Hozzávalók:

- 30 dkg liszt
- 35 dkg porcukor
- 10 dkg Liga sütőmargarin
- 4 db tojás
- ½ csomag sütőpor
- 50 dkg málna
- 10 dkg étkezési keményítő
- 1 késhegynyi örölt fahéj
- 1 késhegynyi örölt szegfűszeg
- 0,4 liter tej
- 1 csomag vaníliás cukor
- 0,4 dkg mák
- 50 dkg kristálycukor
- 2 evőkanál olaj
- 2 evőkanál víz

Elkészítés:

A málnát a kristálycukorral, fahéjjal, szegfűszeggel kevés vízben feltesszük főni. A tej 2/3-át a vaníliás cukorral felforraljuk. A liszt felét a maradék tejjel kikeverjük, majd a forró, cukros tejjel krémmé főzzük és hagyjuk teljesen kihűlni. Közben a tojásokat ketté választjuk. A fehérjét habbá verjük és hűtőbe helyezzük. A sárgájához hozzáadjuk a porcukrot és robotgéppel csomómentesre habosítjuk. Hozzáadjuk az olajat, tejet, mákot és a maradék lisztet. Egy sütőpapírral bélelt lapos tepsiben kisméltjuk és 14 percig 165 °C-on sütjük. Ameddig hűl a mákos piskótánk, addig kikeverjük a margarint 0,15 dkg porcukorral,



3 óra



A süteményt készítette:

Nagy Tamás
szakács, Örkény

majd a főzött krémhez adjuk és habosra keverjük.

A málnát sűrűn szótt szűrőn átpasszírozzuk és keményítővel besűrítjük.

A süti összeállítása:

A kisült piskótát elharmadoljuk. Az első lapot megkenjük a krém felével, majd a második lap alját a málnaszelével 1/3-ával és ráborítjuk. Ezt még egyszer megismételjük. A sütemény legtetejét beborítjuk a maradék zselével, majd a hűtőszekrényben hagyjuk 1 órát pihenni.





Nutellás-mandulás babka



180 perc -
ebből
a kelesztés
105 perc

Hozzávalók a tésztához:

- 55 dkg finomliszt
- 10 dkg kristálycukor
- 10 dkg vaj
- 2 db tojás
- 2,5 dl tej
- 1 csomag instant élesztő (7 gramm)
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 citrom reszelt héja

Hozzávalók a töltelékhez:

- 25 dkg nutella
- 10 dkg törökmogyoró

Hozzávalók a sziruphoz:

- 10 dkg cukor
- 1 dl víz

Elkészítés:

A 10 dkg cukorból egy teáskanálnyit tegyünk a 2,5 dl tejbe, majd melegítsük langyosra. Ezt követően szórjuk bele az élesztőt, keverjük el és tegyük félre 10 percre. Fontos, hogy a tej langyos legyen, ne forró. Egy nagyobb tálban mérjük ki a lisztet, adjuk hozzá a kristálycukrot, valamint a vaníliás cukrot. Adjuk hozzá a 10 dkg olvasztott vajat, egyenként a tojásokat, reszeljük bele a citrom héját, majd végül a langyos tejben futtatott élesztőt. Ezt követően kézzel vagy gép segítségével sima tésztává gyúrjuk, és lefedve, meleg helyen kb egy órát kelesztjük. Amikor a tészta megkelt, lisztezett felületen vékony téglalapot nyújtunk belőle és egyenletesen megkenjük



A babkát készítette:
Mester Krisztina
beszerző

nutellával, majd megszórjuk a durvára tört mandulával. A hosszabbik oldalánál feltekerjük a tésztát, majd hosszában kettévágjuk a tekercset és a két darabot, vágott felével föl-felé összetekerjük. A kenyérsütő forma aljára vágunk egy darab sütőpapírt és belerakjuk a megformázott kalácsot, a tetejére pedig még szórunk egy kis mandulát. Ezután meleg helyen kelesztjük még további 45 percig. A kelesztés után előmelegített sütőbe 180 fokon, kb 40-45 percig süssük a kalácsot. 10 dkg cukorból és 1 dl vízből szirupot főzünk, majd ezzel megöntözzük a még forró süteményt.

Tipp:
A sütőforma
30x12x8 cm
legyen.



Partnereink receptjei



Fogasfilé kapros gombás tejszínes ráraguval, petrezselymes pirított burgonyával és brokkoli tortával



2-3 óra

Hozzávalók:

- 0,8 kg fogasfilé
- 0,08 kg schalotte hagyma
- 60 ml étolaj
- 1 db citrom
- 450 ml főzőtejszín
- 1 csokor friss kapor
- 250 g ostorgarnéla
- 220 g csiperkegomba
- 0,025 kg fokhagyma
- só, fekete őrölt bors
- 0,08 kg vaj
- 150 ml száraz fehérbor
- 1 csokor petrezselyem zöld
- 0,8 kg sütő burgonya
- 0,5 kg brokkoli
- 10 g agar-agar
- 500 ml hal alaplé
- 15 g étkezési keményítő

Elkészítés:

A fogasfilét megtisztítjuk és adagokra szeleteljük. 10%-os sóoldatot készítünk (1 l vízben elkeverünk 10 g sót), majd behelyezzük a halat és 3 órára hűtőbe tesszük.

A raguhoz egy edénybe olajat melegítünk, hozzáadjuk az apróra vágott hagymát, amit üvegesre pirítunk. Hozzáadjuk a garnélat és a cikkekre vágott gombát, majd felöntjük fehérborral és hal alaplével. Sóval, borssal és kaporral ízesítjük, majd a ragunkat étkezési keményítővel sűrítjük. Tálalásig melegen tartjuk.

A brokkoli tortához a megtisztított brokkolit megfőzzük. Hozzáadjuk a vajat, főzőtejszínt, az agar-agarat, majd sóval és borssal ízesítjük. A ka-



Az ételt készítette:

Csányi Jenő

gasztronómiai tanácsadó, Halker Kft.

pott masszát szilikon formába töltjük és tálalásig hűtőbe helyezzük.

A petrezselymes burgonyához a krumplit előfőzzük, majd vajban megpirítjuk. Sózzuk, borsozzuk, végül tálalás előtt megszórjuk friss petrezselyemzölddel.

A halat kivesszük a sóoldatból, megtöröljük, a bőrös felét pedig beirdaljuk. Serpenyőben olajat hevítünk, majd bőrrel lefelé fordítva addig sütjük, míg ropogós nem lesz. Megfordítjuk és a másik oldalát is készre sütjük. Vigyázzunk arra, hogy a hal ki ne száradjon.

Tálalásnál a ragut ráhalmozzuk a tányérra és mellé helyezzük a készre sült fogasfilét. Ízlésesen elhelyezzük a burgonyát és a brokkoli tortát. Kaporral, gombával és citrommal díszítjük.

TIPP:

Köretként knédlivel
vagy friss, ropógós házi
kenyérrel tálaljuk.



Vörösboros pulykacomb-pörkölt

Hozzávalók:

- 1 kg pulyka felsőcomb
- 30 dkg vöröshagyma
- 5 evőkanál mangalicaszír
- 1 evőkanál pirospaprika
- 1 db zöldpaprika
- só, bors
- 30-40 dkg paradicsom
- 2-4 dl száraz vörösbor

Elkészítés:

A pulyka felsőcombot megtisztítjuk, szárazra töröljük, és közepes kockákra vágjuk.

A paradicsomot a lehető legvékonyabbra szeleteljük.

A hagymát megpucoljuk, felaprítjuk és 5 evőkanál mangalicaszíron aranyárgára pirítjuk. A végén (még a hús belerakása előtt) beletesszük a pirospaprikát és elkeverjük.

A húst a hagymára dobjuk, megsózzuk, és erős tűzön fehéredésig sütjük. Mikor kicsit levet engedett, beletesszük az összes paradicsomot. Levesszük a lángot, lassú tűzön kevergetjük kicsit, majd rátesszük a fedőt.

A zöldpaprikát kimagozzuk, apró karikákra vágjuk és a pörköltbe tesszük. A legkisebb lángon hagyjuk főni, közben szükség szerint sózzuk, borsozzuk. Félidőben megfű-



2,5-3 óra



Az ételt készítette:

Molnár Péter

IT rendszergazda

szerezhethetjük kakukkfűvel és majorannával, de épp csak egy csipetnyit adjunk hozzá. Mikor kb. 1,5 óra múlva a hús félpuhára főtt, elkezdhetjük a vörösborral is öntözni és barnásra főzni. A fedő időszakos eltávolítása mellett gyakran kevergetjük és szükség szerint adunk még hozzá vörösborot. A legvégén még egyszer ízesíthetjük zúzott fokhagymával és köménnyel. Amikor zamatos, fűszeres, barnás és sűrű lesz az étel, akkor elkészült.

A lényeg, hogy étolaj és víz felhasználása nélkül készítsük a pörköltet.



Csirkesaslik joghurtos-dijoni mustáros pácban, fűszeres krumplinyárssal



75 perc

Hozzávalók a csirkesaslikhoz:

- 500 g csirkemell, kockákra vágva
- 1 nagy fej lilahagyma, karikákra vágva
- 1 piros kaliforniai paprika, felkockázva
- 1 sárga kaliforniai paprika, felkockázva
- 200 g görög joghurt
- 2 evőkanál dijoni mustár
- 1 evőkanál citromlé
- 2 gerezd fokhagyma, reszelve
- 1 teáskanál friss rozmaring, aprítva
- só és bors ízlés szerint

Hozzávalók a fűszeres krumplinyárshoz:

- 500 g újkrumpli, vékony szeletekre vágva
- 1 kis fej lilahagyma, szeletelve
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál friss kakukkfű
- 1 teáskanál oregánó
- só és bors

Elkészítés:

Keverd össze a görög joghurtot, a dijoni mustárt, a citromlevet, a reszelt fokhagymát, a rozmaringot, végül ízesítsd sóval és borssal. Forgasd bele a csirkemellet, majd hagyd pácolódni legalább 30 percig, de még jobb, ha egy éjszakára hűtőbe teszed.

Húzd fel a korábban vízbe áztatott saslikpálcákra a bepácolt csirkét, felváltva a hagymával és a kaliforniai paprikával.

Süsd grillen közepes lángon minden oldalát, amíg aranybarnára nem sül (kb. 10-12 perc).



Az ételeket készítették:
Vieeye Online Marketing Kft.
Budapest

A krumpliszeleteket és lilahagymát locsold meg olívaolajjal, szórd meg kakukkfűvel, oregánóval, sóval és borssal, majd húzd fel a nyársakra.

Ízlés szerint a krumpliszeletek közé felhúzhatunk néhány kocka Kolozsvári szalonnát is, hogy egy kis füstös ízt csempésszünk az ételbe. Süsd grillen 35-45 percig, amíg a krumpli puhára sül.

Fokhagymás-kapros öntet

- 200 g görög joghurt
- 1 gerezd fokhagyma reszelve
- 1 evőkanál friss kapor aprítva
 - 1 evőkanál citromlé
 - só és bors

Egy tálban keverd össze a joghurtot, a fokhagymát, a kaporot, a citromlevet, sót és borsot. Az öntet remek kiegészítője a csirkesasliknak és a grillezett zöldségeknek is.



Mákos guba a Pékmestertől



45 perc

Hozzávalók:

- 1 liter tej
- 2 csomag vaníliás cukor
- 1 db citrom
- 20 dkg darált mák
- 15 dkg porcukor
- 9 db szikkadt Félegyházi kifli

Elkészítés:

A mákos guba elkészítéséhez első lépésként a tejet melegíteni kezdjük mikróban, vagy egy edényben a tűzhelyen. A melegedés alatt a citromot megmossuk, majd a héját lereszeljük. A tejhez előbb a vaníliás cukrot adjuk hozzá, majd a citrom héját. Picit főzzük őket, majd levesszük a tűzről.

A kimért mákot és porcukrot keverjük össze. A porcukrot érdemes leszítálni, hogy ne legyen darabos.

A szikkadt Félegyházi kifliket felkarikázzuk, majd egy sütőedényben vagy tortaformában elkezdjük a rétegzést. Leteszünk egy sor kiflikarikát szorosan egymás mellé, majd alaposan meglocsoljuk a vaníliás tejjel, végül megszórjuk a porcukros mákkal.

A rétegzést addig folytatjuk, amíg el nem fogynak a hozzávalók, majd 185 fokra előmelegített sütőben 20-25 perc alatt készre sütjük. Fontos, hogy a kifli tetejére is jusson mák, és tej! Porcukorral megszórva tálaljuk.



A mákos gubát készítette:

Zsikó Sándor

termelésfejlesztési igazgató

Pékmester - Félegyházi Pékség Kft.



Készítsünk hozzá vaníliásodót!

5 dl tejet forraljunk fel 5 dkg cukorral és egy teáskanál vanília örleménnyel, majd hagyjuk kicsit hűlni a pulton. Közben 1 dl tejben keverjük simára 4 db tojássárgáját, és adjunk hozzá egy evőkanál vaníliás pudingport. Öntsük a langyos cukros tejhez, tegyük vissza a tűzre, és alacsony lángon, folyamatos keverés mellett főzzük addig, amíg picit besűrűsödik. Tálalhatjuk a guba mellé, de mi jobban szeretjük ráöntve!



