

A Nők Lapja szakácskönyve

Tartalomjegyzék

LEVESEK.....	7
Hideg levesek.....	7
Üdítő citromleves.....	7
Egri gyümölcsleves.....	7
Csodás meggyleves.....	7
Hűsítő céklaleves.....	8
Meleg levesek.....	8
Zöldséges levesek.....	8
Hamis gulyásleves.....	8
Sörös zöldséggulyás.....	8
Zöldséges bableves.....	9
Kelkáposztaleves.....	9
Tejfölös karalábéleves.....	9
Kelbimbóleves.....	9
Reszeltzeller-leves.....	10
Reform céklaleves.....	10
Zöldbableves erdélyiesen.....	10
Spárgaleves.....	10
Magyaros gombaleves.....	11
Fokhagymás cukkinileves.....	11
Karfiolleves.....	11
Májgombócleves.....	11
Maceszgombócleves.....	11
KréMLEVESEK.....	12
Diós szárnyaskréMLEVES.....	12
Májpüréleves.....	12
SóskakréMLEVES tojással.....	12
PetrezselyemkréMLEVES.....	13
Burgonyás brokkolikréMLEVES.....	13
ZöldségréMLEVES.....	13
Zelleres paradicsomkréMLEVES.....	13
Tejfölös paradicsomkréMLEVES.....	13
Boros narancskréMLEVES.....	14
HúSOS LEVESEK.....	14
Almás csirkeleves.....	14
Zöldborsós csirkeraguleves.....	14
Éjféli borscs.....	15
Tárkonyos csülökleves.....	15
Tárkonyos bableves.....	15
Kolbászos káposztaleves.....	16
Kolbászos lenseleves.....	16
Kolbászleves.....	16
Gazdag krumplileves.....	16
Tormás malacaprólékLeves.....	17
Sonkagulyás.....	17
Citromos kacsaprólékLeves.....	17
Különleges levesek.....	17
Túrógombócleves.....	17
Sajtgombócleves.....	18
Erdélyi gombócleves.....	18
Pikáns sajtleves.....	18
Olaszos kagylótésztaleves.....	18
Pikáns tojásleves.....	19
Zabpelyhes póréHagymaleves.....	19

MÁRTÁSOK	19
Mustáros uborkamártás	19
Gombamártás	19
Hamis vadasmártás	19
Sajtos zöldfűszermártás	20
Meggymártás	20
Csokoládémártás	20
Bormártás	20
SALÁTÁK	20
Fokhagymás céklasaláta	20
Kaprok töksaláta	21
Patisszonsaláta	21
Rokfortos paradicsomsaláta	21
Juhtúrós paradicsomsaláta	21
Sültpaprika-saláta	22
Kovászosuborka-saláta	22
Kovászos káposzta	22
Hagymás káposztasaláta	22
Joghurtos káposztasaláta	23
Meggyes káposztasaláta	23
Szőlős káposztasaláta	23
Pikáns krumplisaláta	23
Rokfortos-diós újbουργonyasaláta	24
Zöldborsósaláta	24
Tormás-almás hagymasaláta	24
Magyaros lecsósaláta	24
Kaprok kelsaláta	25
Karottasaláta	25
Narancsos sárgarépasaláta	25
Kukoricás rizssaláta	25
Halas spagettisaláta	26
Uborkás spagettisaláta	26
Rokfortos tésztasaláta	26
Paradicsomos tojássaláta	26
Hagymás tojássaláta	26
Rizses tojássaláta	27
Csirkesaláta	27
Nyári vegyes saláta	27
Téli vacsorasaláta	27
Vitaminsaláta	28
Sajtos uborkasaláta	28
Kínai-saláta	28
Brokkolisaláta	28
Fejlettbab-saláta	29
Budai saláta	29
Gyümölcsös sajtsaláta	29
MELEG TOJÁSÉTELEK	29
Lecsós tojáslepény	29
Szardíniás tojáslepény	30
Zöldséges omlett	30
Cukkini tojásban	30
Téjfőzben párolt tojás	30
Tortilla (spanyol tojáslepény)	31
HAL- ÉS HALAS ÉTELEK	31
Hallal töltött paprika (görög étel)	31
Citromos tonhal	31
Gombás tonhal	31
Halászlé	32
Töltött pontyfilé	32

HÚS- ÉS HÚSOS ÉTELEK	32
Szárnyasok	32
Csirkepaprikás - nagymama módján	32
Káposztás csirke.....	33
Töltött csirke	33
Pírított őszi csirke.....	33
Diós rántott csirke	33
Töltött csirkecomb, I.....	34
Töltött csirkecomb, II.....	34
Töltött csirkecomb olaszosan.....	34
Sajtos csirkecomb	34
Sonkás-tormás csirke	35
Szerecsendiós csirke	35
Gombás csirkemellrolád.....	35
Sajtos csirkefalatok	35
Csirkés rablöhús.....	36
Csirkemáj hagymás palacsintában	36
Csirkemájrizottó.....	36
Töltött pulykamell.....	36
Kacsa cseresznyével.....	37
Sovány kacsasült.....	37
Sertés- és marhahúsok.....	37
Zöldséges húspástétom (6 személyre).....	37
Sárgarépás vadalt	38
Paradicsomos húspuding.....	38
Hagymás húspogácsa	38
Zöldséges húscipó	38
Húspogácsák tejfölös kukoricában.....	39
Kapros töltött karaj	39
Malacpörkölt	39
Hagymás pecsenye.....	39
Zabpelyhes töltött hús (6 személyre)	40
Rizses paprikás.....	40
Zöldpaprikás	40
Fokhagymás csülökcsíkok	40
Párolt csülök gombával	41
Sörben sült csülök	41
Marhaszelet meggy mártásban	41
Vörösboros marhapörkölt	41
ZÖLDSÉGES ÉTELEK.....	42
Burgonyás ételek.....	42
Cserepesburgonya	42
Paprikás krumpli cserépedényben.....	42
Rántott burgonya.....	42
Töltött burgonya, I.	43
Töltött burgonya, II.	43
Burgonyalepény	43
Mandulás burgonyakrokkett	43
Tormás-mustáros burgonya.....	44
Kapros-tojásos burgonya	44
Tepertős burgonya	44
Rokfortos burgonya	44
Ínyenc krumplifőzelék	44
Zöldségek főfogásra.....	45
Töltött karalábé	45
Kapros karalábé	45
Burgonyás karfiol.....	45
Karfiolpuding.....	46
Karfiol húsos bundában	46

Tojásos karfiol	46
Rizzsel töltött paprika	46
Sonkás sült paprika	46
Gombás lecsó	47
Uborkás lecsó	47
Meleg töltött paradicsom	47
Gombás tökkarikák	47
Rakott padlizsán	48
Töltött padlizsán	48
Padlizsánhalom	48
Sajtos padlizsánkarikák	49
Rizses rakott kelkáposzta	49
Gombás rakott kel	49
Zabpelyhes kelkáposztatekeres	49
Töltött hagyma	50
Zabpelyhes gomba	50
Gombaropogós hideg sajtmártással	50
Sajtos gomba	50
Rakott patisszon	51
Rác patisszon	51
Sajtos kelbimbó	51
Káposzta tepsiben	51
Káposztás zsemle	52
Töltött retek	52
Töltött sárgarépa	52
Zöldségpuffancs	52
Sajtos zöldség	53
Rizses rakott zöldség	53
Zellerpüré	53
Krémsajtos cékla	53
Sólet	54
Sáfrányos rizs	54
Parajpuding	54
Morzás zöldbab	54
Zalai zöldbab	55
Bundázott tökhasábok	55
Vegyes zöldségköret	55
Extra lencsefőzelék	55
TÉSZTÁK	56
Sós és édes palacsinták	56
Paradicsomos rakott palacsinta	56
Káposztás palacsinta	56
Káposztás palacsintarolád	56
Karfiolos rántott palacsinta	56
Almás palacsintalepény	57
Palacsintatorta	57
Mártásos palacsinta	57
Rumos-diós palacsinta	57
Sós és édes főtt tészta	58
Spagetti paradicsomos rokforttal	58
Kemencében sült metélt	58
Spagetti budai módra	58
Tojásos sajtos galuska	58
Zöldséges zsemlegombóc	59
Túrós csusza	59
Gurulós tarhonya	59
Gyümölcsös túrógombóc	59
Barackos kocka	60
Almás sült metélt	60

SÜTEMÉNYEK	60
Gyümölcsös túrós lepény	60
Nytott körtés lepény	60
Nytott meggyes lepény	61
Gesztenyeegerinc	61
Meggyes gesztenyerolád	61
Epres piskótarolád	61
Lekváros kifli	62
Almás kosárkák	62
Őszibaracktorta	62
Sárgabarack-kocka	63
Barackos lepénykék	63
Meggyes tiroli rétes	63
Szilvás lepény	63
Almás fahéjkocka	64
Diós-lekváros tekercs	64
Sajtos túrótorta	64
Joghurtos pudingtorta	64
Gyümölcsös tejföltorta	65
Almás rolád	65
Farsangi fánk	65
ÉDESSÉGEK, GYÜMÖLCSÖS DESSZERTEK	65
Rizstorta	65
Őszibarack zselétorta	66
Gyümölcsös túrókrém	66
Sütőtökrém	66
Rumos kakaóhab	66
Karamellpuding	67
Pudingos piskótakocka	67
Narancsos piskóta	67
Gyümölcssaláta	67
Diplomatapuding háziasan	68
Őszibarackparfé	68
Tejszínes túróparfé	68
Fagyaltos őszibarack	68
Rumos barackhab	69
Lángoló őszibarack	69
Töltött görögdinnye	69
Mandulás gyümölcssaláta	69
Rumos görögdinnye	70
SZENDVICSEK, HIDEG ÉTELEK, BORKORCSOLYÁK	70
Sajtos szendvicskrémek	70
Burgonyás szendvics	70
Töltött szendvics	70
Csukott szendvics	71
Szilveszteri sajtorta (8-10 személyre)	71
Kocsonyázott vegyes saláta (8-10 személyre)	71
Kocsonyázott töltött tojás	72
Kaprok töltött tojás	72
Nyári franciasaláta	72
Majonézés burgonya formában	72
Aszpikos sonkatekercs	73
Húsvéti töltött tojás (8 személyre)	73
Sertéskocsonya (6 személyre)	73
Vegetáriánus kocsonya	73
Sonkás táskák	74
Sörös körözött zöldpaprikában	74
Zöldséges rétes	74
Töltött paradicsom	74

KÜLÖNLEGES HÁZI KÉSZÍTMÉNYEK.....	75
Paradicsomdzsem.....	75
Savanyú görögdinnye.....	75
Pácolt fokhagyma.....	75

Az ételadagok általában négy személyre elegendők, a süteményeknél (vagy egyéb egyebeknél) külön közlöm, ha több adagosak.

LEVESEK

Hideg levesek

Üdítő citromleves

Hozzávalók: 4 dl kefir (vagy joghurt), 1 citrom, 1 csokor friss kapor, ízlés szerint porcukor, 1 mokkáskanál só, késhegynyi törött fehér bors.

A citromot forró vízben megmossuk, majd a külső sárga héját (a fehér rész ne kerüljön bele, különben keserű lesz a leves) hajszálvékonyan lehámozzuk. A héjat csíkokra aprítjuk, és két deci vízbe tesszük. Kis lángon 5 percig befedve forraljuk. Fedő alatt hagyjuk kihűlni. Turmixgép poharába öntjük a már kihült citromhéjas vizet a főtt citromhéjcsíkokkal együtt, és belecsavarjuk a citromlevet. Annyi porcukorral ízesítjük, hogy ne legyen édes, csak kellemesen savanykás, pikáns. Sóval és fehér borssal fűszerezzük, majd addig keverjük, amíg a citromhéjcsíkok egészen apró foszlányokká zúzódnak. Ekkor beleöntjük a kefirt, beleszórjuk a megmosott és felaprított kapor felét. Habosra keverjük. Ezután a citromlevessel teli turmixpoharat betesszük a hűtőszekrénybe, és jéghidegre hűtjük. Közvetlenül tálalás előtt a levest ismét habosra keverjük, elosztjuk az előzőleg lehűtött csészékben, és mindegyik adag tetejére szórunk a megmaradt kaporból. Néhány jégkockát is beledobhatunk. Rendkívül üdítő, különösen jólesik a nyári nagy melegben.

Jeges citromleves

Hozzávalók: 4 dl kefir (vagy joghurt, tejföl), 3 dl tej, 1 citrom (vagy narancs, mandarin) leve, 1/2 citrom reszelt héja, ízlés szerint cukor (vagy mesterséges édesítőszer), csipetnyi só, jégkocka.

A citromlevet a reszelt citromhéjjal együtt turmixgép poharába tesszük, majd ráöntjük a kefirt. Cukorral és sóval ízesítjük, ezután egy-két percig keverjük. Ha már jó habos, akkor öntjük hozzá a tejet, és ismét összekeverjük. Néhány órán át a hűtőszekrényben előhűtött leveses csészék mindegyikébe teszünk néhány jégkockát, és erre öntjük rá a citromlevest. A nyári nagy melegben rendkívül üdítő, és levesként is, üdítőitalként is fogyaszthatjuk. Készíthetjük joghurttal és csökkentett zsírtartalmú tejjel vagy tejföllel is, aszerint, hogy számolnunk kell-e a kalóriákat. Friss citromlé helyett tehetünk bele üveges citromlevet. Aki nem szereti a savanyú ízeletet, készítheti narancslével vagy mandarinlével is.

Egri gyümölcsleves

Hozzávalók: 75 dkg gyümölcs vegyesen (például őszibarack, szőlő, alma, körte stb., lehet fagyasztott gyümölcs is), 2 dl tejszín, 1 dl tej, 1 dl féledes vörös bor, 1 citrom vékonyan levágott külső sárga héja és kicsavart leve, fél zacskó vaníliás pudingpor, ízlés szerint cukor és só, 4 szem szegfűszeg, kis darabka fahéj.

A gyümölcsöt megmossuk, letisztítjuk, kimagozzuk, és apróra vágjuk. Negyedrészt félretesszük, a többi kis fazékba rakjuk, és ráöntünk 8 dl vizet. Hozzáadjuk a fűszereket és a citromhéjat, beleöntjük a citromlevet és felforraljuk. A forrástól számított 5 percig főzzük. A félretett, nyers gyümölcsöt turmixgépben egészen pépesre törjük, majd összekeverjük a pudingporral, a tejjel és 1 dl folyékony tejszínnel. A pudingos gépet a forrásban lévő levesbe öntjük, közben folyamatosan kevergetve a bort is hozzáöntjük. Ismét felforraljuk. Két perc múlva az edényt a tűzről lehúzzuk, és kevés cukorral ízesítjük, majd kihűtjük. Időnként felkeverjük, hogy ne bőrösödjön meg a teteje. A már egészen kihült levest hűtőszekrényben jó hidegre lehűtjük, és az előzőleg ugyancsak lehűtött leveses csészékbe osztjuk. A megmaradt tejszínből (cukor nélkül) kemény habot verünk, és mindegyik adag tetejére egy kis tejszínhabpöttyöt nyomunk. Egy-egy darabka gyümölccsel díszítve kínáljuk.

Csodás meggyleves

Hozzávalók: 50 dkg jó érett meggy, 2 dl tejszín, 1 dl vörös bor, 1 citrom leve és héja, 10-15 dkg cukor ízlés szerint, 4 szem szegfűszeg, 1 csapott teáskanál burgonyaliszt vagy búzakeményítő, 1 mokkáskanál őrölt fahéj, csipetnyi só.

A meggyet megmossuk, szárát leszedjük és kimagozzuk. Kicsurgó levével együtt kis fazékba tesszük, majd 5 dl vizet ráöntünk. A citromlevet is belecsorgatjuk, és a fele reszelt citromhéjjal, szegfűszeggel, fahéjjal, valamint sóval ízesítjük. Annyi cukrot szórunk bele, amennyitől még nem válik nagyon édessé. 10 percig kis lángon forraljuk, ezután hozzáöntjük a bort. Ismét felforraljuk, közben a burgonyalisztet a tejszínnel simára keverjük és

beleöntjük a forrásban lévő levesbe. Folytonosan kevergetve tovább forraljuk, és még 5 percig főzzük. Az elkészült levest befedjük, és hagyjuk kihűlni. Ezután a hűtőszekrényben legalább fél napig hűtjük.

Hűsítő céklaleves

Hozzávalók: 2 dl ecetes-tormás céklasaláta levével együtt, 5 dl kefir vagy joghurt, 5 dkg nagyon finomra darált dió, 1 közepes nagyságú alma, 1 csokor petrezselyemzöld, ízlés szerint cukor és só.

A céklasalátát leszűrjük, majd turmixgép poharába rakjuk. Hozzáteesszük a meghámozott, kicsumázott és darabokra vágott almát. Annyi céklalevet öntünk rá, amennyi éppen ellepi, és addig keverjük, amíg az egész sűrű péppé válik. Ezután fokozatosan hozzátöltjük a többi céklalevet és a kefirt. Ismét összekeverjük, végül beleszórjuk a finomra metélt petrezselyemzöld és a dió felét. A habos, sűrű levest megkóstoljuk, és ízlés szerint kevés cukorral valamint sóval ízesítjük. Tálalás előtt a leveses csészékbe néhány jégkockát teszünk, erre kanalazzuk rá a levest. Végül meghintjük a megmaradt petrezselyemzölddel és dióval. Aki kevésbé savanykásan szereti, a fele kefir helyett tejjel vagy tejszínnel turmixolja össze a céklasalátát.

Hideg zöldbableves

Hozzávalók: 40 dkg zöldbab, 1/2 liter paradicsom ivólé, 4 dl kefir, 25 dkg kemény paradicsom, 1 evőkanál liszt, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 csokor tárkonylevél, 1 csokor zöldhagymaszár, 1 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál só, ízlés szerint kevés cukor.

A zöldbabot szálkáitól mindkét végén letisztítjuk, és 2 centis darabkára vágjuk. Annyi vizet öntünk rá, amennyi éppen csak hogy ellepi, majd megsózzuk és megfőzzük. Közben a kefirt a liszttel és a paradicsomlével egészen simára keverjük, a zöldfűszereket megmossuk, lecsöpögtetjük, és finomra vágjuk. A megfőtt zöldbabot behabarjuk a paradicsomos kefirrel, ezután belekeverjük a megtisztított és összezúzott fokhagymát. Felforraljuk, és 5 percig főzzük. Végül belekeverjük a zöldfűszereket, ízlés szerint sóval és cukorral ízesítjük, majd egyetlen pillanatra felforraljuk. Lefedjük, és félrehúzzuk a tűzről. Kihűtjük, és a hűtőszekrényben legalább fél napig hagyjuk állni. Tálalás előtt a megmosott nyers paradicsomokat nyolcadokba vágjuk, a tányérokban elosztjuk, és a hideg levest rákanalazzuk.

Meleg levesek

Zöldséges levesek

Hamis gulyásleves

Hozzávalók: a leveshez 50 dkg burgonya, 25 dkg vegyes leveszöldség, 5 dkg füstölt szalonna, 1 fej vöröshagyma, 1 evőkanál piros fűszerpaprika, 2 marhahúsleves-kocka, 1 gerezd fokhagyma, ízlés szerint só, késhegynyi őrölt köménymag, a csipetkéhez 1 tojás és 2 evőkanál liszt.

A burgonyát meghámozzuk, és egyforma kis kockákra vágjuk. A zöldséget tisztítás után ugyancsak egyforma kockákra aprítjuk. A vöröshagymát hámozás után finomra összevágjuk. A füstölt szalonnát nagyon apróra metéljük, majd közepes tűzön folytonos kevergetés közben a zsírt kiolvasztjuk. Ezután rátesszük a hagymát, és ugyancsak kevergetve, üvegesre pirítjuk. A tűzről lehúzzuk és belekeverjük a pirospaprikát. Azonnal ráöntünk 2 evőkanál vizet. Ezután a tűzre visszatevesszük, rádobjuk a zöldséget és a burgonyakockákat, majd kevergetve, pár percig pirítjuk. Felöntjük két liternyi vízzel. Beletesszük a húsleveskockákat, a zúzott fokhagymát, a köménymagot és felforraljuk. Ha a húsleveskocka elolvadt a lében, a levest megkóstoljuk, és kissé megsózzuk. (Vigyázzunk, a leveskocka sós!) A burgonyát és a zöldséget lassú tűzön puhára főzzük. Közben elkészítjük a csipetkét: a tojáshoz annyi lisztet keverünk (víz nélkül), hogy kemény tésztát kapjunk. A már megfőtt levesbe belefőzzük a parányi, kézzel tépkedett tésztadarabkákat.

Sörös zöldséggulyás

Hozzávalók: 75 dkg burgonya, 25 dkg gomba, 25 dkg vegyes leveszöldség, fél üveg világos sör, 2 nagy fej vöröshagyma, 2 húsos zöldpaprika, 2 nagy, kemény paradicsom, 10 dkg szeletelt császárhús (sliced bacon), 1 evőkanál piros fűszerpaprika, 1 evőkanál vegeta, 3 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál törött fekete bors, késhegynyi őrölt gyömbér, ízlés szerint só.

A császárhúst nagyon vékony csíkokra vágjuk, és beletesszük egy fazékba. Közepes tűzön, folytonosan kevergetve kiolvasztjuk a zsírt. Ezután rátesszük a megtisztított és felkarikázott vöröshagymát. Ugyancsak folyamatosan kevergetve üvegesre fonnyasztjuk, majd a tűzről lehúzzuk és gyorsan belekeverjük a pirospaprikát. Azonnal ráöntünk 2 evőkanál vizet (hogy a paprika meg ne égjen), ismét összekeverjük, és beletesszük a megtisztított, vastagabb szeletekre vágott gombát. Megsózzuk, megborsozzuk, ezután fedővel letakarva puhára pároljuk. Tíz perc múlva belerakjuk a megtisztított és karikára vágott zöldséget, a meghámozott és kockákra vágott burgonyát, valamint a megmosott, kicsumázott, felszeletelt zöldpaprikát. Beleszórjuk a

gyömbért és az ételízesítőt, valamint a megtisztított, zúzott fokhagymát. Ráöntjük a sört és még másfél liternyi vizet. Lassú tűzön puhára főzzük. Megkóstoljuk, és ha szükséges, meg is sózzuk. Ezután tesszük bele a kis kockákra vágott paradicsomot. Néhány percnyi fővés után a tűzről lehúzzuk, és tíz percig hagyjuk állni.

Zöldséges bableves

Hozzávalók: a leveshez 25 dkg nagy szemű tarkabab, 25 dkg vegyes leveszöldség, 1-1 cikk zeller és karalábé, 1 fej vöröshagyma, 1-1 paradicsom és zöldpaprika, 1 evőkanál piros fűszerpaprika, 2 dl tejföl, 1 evőkanál liszt, 1 csokor petrezselyemzöld, 2 evőkanál olaj, 1 púpozott teáskanál só; a galuskához 1 tojás, 2 evőkanál liszt. Az előző este megmosott és beáztatott babot kuktafazékba rakjuk, és 1 liter vizet ráöntve, majdnem puhára főzzük. Közben a zöldségeket megtisztítjuk, és egyforma kis hasábokra vágjuk. Serpenyőben az olajon megfonnyasztjuk a finomra vágott hagymát, és a tűzről lehúzáva, belekeverjük a pirospaprikát. Ezután hozzáadjuk a karikára vágott zöldpaprikát és az összes zöldséget. Megsózzuk, és fedő alatt néhány percig pároljuk, majd hozzáadjuk a babhoz. Együtt készre főzzük. Mielőtt egészen megpuhulnának a levesbevalók, beletesszük a felkarikázott paradicsomot és a finomra metélt petrezselyemzöldet is. A tejfölt fél dl vízzel és a liszttel simára keverjük, majd behabarjuk vele a levest. Jól kiforraljuk, közben megkeverjük. A galuskához a tojást kissé felferjük, és a liszttel összekeverve, mokkáskanállal beleszagatjuk a forrásban lévő levesbe.

Kelkáposztaleves

Hozzávalók: 1 kis fej kelkáposzta fele, 25 dkg burgonya, 1 csokor zellerlevél (vagy 1 teáskanál szárított zeller), 2 kisebb paradicsom (vagy 1 evőkanál paradicsompüré), 1 dl tejföl, 1 evőkanál liszt, 1 kis fej vöröshagyma, 2 húsleveskocka, 2 evőkanál olaj, késhegynyi törött köménymag, késhegynyi törött fekete bors, kevés só. A letisztított kelkáposztát éles késsel nagyon vékony csíkokra vágjuk. A meghámozott burgonyát vékony hasábokra aprítjuk. A megmosott zellerlevelet finomra metéljük, a megtisztított vöröshagymát úgyszintén. A felforrósított olajon néhány percig pirítjuk a hagymát, majd rátesszük a kelcsíkokat. Fedő alatt addig pirítjuk tovább, amíg összeesik. Ezután hozzáadjuk a burgonyát, rászórjuk a borsot valamint a köménymagot, és ráöntünk bő egy liternyi vizet. Beletesszük a húsleveskockákat, és felforralva, 20 percig főzzük. Közben a tejfölt és fél dl vizet simára keverjük a liszttel, majd a már megfőtt levest behabarjuk vele. Ezután beleszórjuk a zellerlevelet, és megkóstolva - ha szükséges - utána sózzuk. Kevergetve jól kiforraljuk, végül beletesszük a megmosott és nagyon apró kockákra aprított paradicsomot is. Végül már csak egyet forralunk rajta. A tűzről lehúzáva 10 percig hagyjuk befedve állni, csak azután tálaljuk.

Tejfölös karalábéleves

Hozzávalók: 1 zsenge, nagy karalábé, 2 dl tejföl, 1 kis fej vöröshagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 marhahúsleves-kocka, 1 evőkanál finomliszt, 2 evőkanál olaj, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, kevés só, csipetnyi cukor.

A karalábét megtisztítjuk, és vékonyka hasábokra vágjuk. A hagymát hámozás után nagyon finomra metéljük, majd fazékba tesszük, és a forró olajon sárgára fonnyasztjuk. A tűzről lehúzáva belekeverjük a pirospaprikát, és azonnal ráöntünk 1 evőkanál vizet. Ezután a karalábét is rátesszük. A fazekat visszatoljuk a tűzre, és a karalábét néhány percig pirítjuk, majd felöntjük 8 dl-nyi vízzel, hozzátesszük a leveskockát és felforraljuk. 10 percig főzzük, közben a tejfölt és fél dl vizet a liszttel simára keverjük. A forrásban lévő levesbe öntjük, és kevergetve további öt percig forraljuk. Sóval és a cukorral ízesítjük, végül beleszórjuk a megmosott, lecsöpögtetett és nagyon finomra vágott petrezselyemzöldet. Jól összekeverjük, de már nem forraljuk tovább. Tálaláskor a tetejére külön is pötyentünk kevés tejfölt. Ha a karalábé már fás, karalábé-kremlevest készíthetünk belőle. Ilyenkor a karalábét reszeljük meg, és a továbbiakban a recept szerint készítjük. A habarás előtt turmixoljuk össze, majd nyomjuk át szitán, hogy a karalábé rostos szálai ne kerüljenek a levesbe.

Kelbimbóleves

Hozzávalók: 25 dkg kelbimbó, 2 dl kefir, 3 evőkanál olaj, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 evőkanál vegeta, 1 púpozott teáskanál liszt, 1 késhegynyi törött bors, a galuskához 1 tojás, 1 púpozott evőkanál liszt, 1 evőkanál olaj, 1 késhegynyi só.

A kelbimbók külső, fonnyadt levélkéit leszedjük. Megmossuk, és a nagyobbakat félbevágjuk, a kisebbeket egészben hagyjuk. Fazékba öntjük az olajat és felforrósítjuk. Ezután rátesszük a kelbimbót. (Ha mirelit kelbimbóból készítjük, azt természetesen nem kell megtisztítani, és amúgy fagyosan tehetjük rá az olajra.) Kevergetve néhány percig pirítjuk. Ezután rászórjuk a vegetát, és felöntjük egy liternyi vízzel. A megmosott és nagyon apróra vágott petrezselyemzöld felét, valamint a sót és a borsot beletesszük a levesbe, és a kelbimbót a fűszerekkel fedő alatt puhára főzzük. Közben elkészítjük a galuskatésztát: a tojást kissé felferjük, összekeverjük a liszttel és az olajjal, majd megsózzuk. A forrásban lévő levesbe mokkáskanállal beleszagatjuk a galuskákat.

Ha a galuskák mind feljöttek a leves tetejére, a liszttel simára kevert kefir a leveshez öntjük. Folyamatosan kevergetve ismét felforraljuk, öt percig főzzük, majd utána sózzuk. Végül a megmaradt petrezselymet is beleszórjuk. A tűzről azonnal lehúzzuk, és 10 percig hagyjuk befedve, csak azután tálaljuk.

Reszeltzeller-leves

Hozzávalók: 1 közepes zellergumó (20-25 dkg), 1 csokor petrezselyemzöld, 5 dl tej, 1 evőkanál liszt, 1 dl tejföl, fél citrom leve, 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál vegeta, ízlés szerint só, 1 mokkáskanál cukor, 1 késhegynyi fehér bors.

A zellert nagyon gondosan megtisztítjuk, megmossuk, leszárítjuk, majd a reszelő legdurvább fokán nyersen lereszeljük. Fazékban felforrósítjuk az olajat, rátesszük a zellerreszeléket és megsózzuk. Alaposan összekeverjük. Lefedjük, és néhány percig pároljuk. Ezután kevergetve még további 5 percig pirítjuk, majd felöntjük fél liternyi vízzel és a tejjel. Beleszórjuk a vegetát, a borsot és a cukrot, ezenkívül a megmosott, apróra vágott petrezselyemzöld felét is belekeverjük. 10 percig kis lángon forraljuk. (Ügyeljünk arra, hogy ki ne fusson.) Közben a tejfölt egy deci vízzel és a liszttel simára keverjük, majd beleöntjük a forrásban lévő levesbe. Folytonosan kevergetve ismét felforraljuk. Ezután ízesítjük a citromlével, végül beleszórjuk a megmaradt petrezselyemzöldet. Rögton lefedjük, és lehúzzuk a tűzről. Tíz perc múlva tálaljuk. Ugyanígy készíthetünk petrezselyemlevest is a megreszelt petrezselyemgyökérből.

Reform céklaleves

Hozzávalók: fél liter ecetes céklasaláta, 2 tojás, 5 dl tej, 1 evőkanál vegeta, 1 evőkanál korpás liszt, ízlés szerint 1-2 evőkanál méz, csipetnyi só.

A céklasalátát téztszűrőbe öntjük, és a levét teljesen lecsöpögtetjük. A céklát tetszés szerint feldaraboljuk (csíkokra vagy kis kockákra, esetleg lereszelve, aszerint, hogy a cékla eredetileg milyen darabokban került az üvegbe). A tejet 1 dl kivételével lábosba öntjük, hozzáöntünk 3 dl vizet és még annyi céklalevet, hogy csak kellemesen pikáns, de ne túl savanyú legyen. Felforraljuk, beleszórjuk a vegetát, és ha szükséges, kevés sóval ízesítjük. Ezután beleöntjük a feldarabolt céklát, és a liszttel simára kevert maradék tejet. Folytonosan kis lángon kevergetve legalább 5 percig forraljuk, csak ezután ízesítjük a mézzel. Amíg a leves fő, a tojásokat keményre főzzük. Hideg vízzel lehűtve meghámozzuk, vékony gerezdekre vágjuk, és a tányérokban elosztjuk. Végül a forró levét rámerjük. A reform céklaleves nyers céklával is készíthető, de kissé másképpen: a megmosott és meghámozott céklát lereszeljük, majd forrásban lévő félliternyi tejjel leöntjük és puhára főzzük. Az edényt nem szabad letakarni, mert a főző tej könnyen kifuthat! Ezután már a fenti módon készíthetjük tovább. A levest végül kevés almaecettel vagy citromlével ízesítjük.

Zöldbableves erdélyiesen

Hozzávalók: 40 dkg sárga hüvelyű, zsenge zöldbab, 4 db kemény paradicsom, 3 evőkanál olaj, 2 dl tejföl, 4 gerezd fokhagyma, 1 csokor kapor, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 púpozott evőkanál liszt, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, 1 marhahúsleves-kocka, csipetnyi cukor, ízlés szerint só.

A zöldbabot letisztítjuk, megmossuk és kézzel darabokra tördeljük. Levesefazékba öntjük az olajat, rászórjuk a lisztet, és világos zsemleszínűre pirítjuk. Közben folyamatosan kevergetjük. Ezután a tűzről lehúzzuk, és belekeverjük a pirospaprikát. Azonnal ráöntünk 2 dl hideg vizet, és simára keverjük. Ha már nem csomós, beletesszük a zöldbabot, és még ráöntünk 1 liternyi vizet. (Ha a rántás mégis csomós lett, finom szűrőn át kell szűrni.) A tűzre visszateszük a fazekat, belerakjuk a húsleveskockát, és a levest fedetlenül felforraljuk. Közben néhányszor meg is keverjük. A forrástól számított 20 percig kis lángon főzzük, úgyelve arra, nehogy kifusson. Ha a zöldbab megpuhult, akkor a levesbe tesszük a megmosott és nagyon kis kockákra aprított paradicsomot meg a tisztított, zúzott fokhagymát. A levesből kivesszünk egy decinyit, és simára keverjük a tejföllel, majd beleöntjük a forrásban lévő ételbe. Egy pillanatra ismét felforraljuk. Csipetnyi cukorral és sóval ízesítjük. Végül meghintjük a nagyon apróra vágott kaporral, petrezselyemmel, és lehúzzuk a tűzről.

Spárgaleves

Hozzávalók: 25 dkg spárga, 1 tyúkhúsleves-kocka, 1 evőkanál finomliszt, 2 dl tej, 1 dl tejföl, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 teáskanál kristálycukor, késhegynyi törött fehér bors, ízlés szerint só.

A spárgaszálakat megmossuk, lecsöpögtetjük. A fejeket (a spárga csúcsos végeit) kb. 3 cm-nyire levágjuk, és félretesszük. A többi a talpánál kezdve alaposan megtisztítjuk, és apróra vágjuk (a fás talprészét levágjuk). A lehántott héjával és a talpával együtt (nem tévedés) félliternyi vízbe tesszük, beleszórjuk a kristálycukrot és a sót, majd 25 percig forraljuk. Hagyjuk kissé kihűlni, ezután turmixgépben pépesre zúzzuk. A spárgapépet szítán átpasszírozzuk. A sűrű spárgapépet levesefazékba öntjük, ráöntünk még félliternyi vizet és a húsleveskockát, valamint a félretett spárgafejeket is beletesszük. Felforralva 10 percig főzzük. Közben a tejfölt és a tejet a liszttel

egészen simára keverjük, majd behabarjuk vele a forrásban lévő levest. Végül a borssal és a megmosott, finomra vágott petrezselyemzölddel fűszerezük.

Magyaros gombaleves

Hozzávalók: 25 dkg gomba, 2 dl tejföl, 1 nagy fej vöröshagyma, 1 zöldpaprika, 1 hegyes csipős paprika, 1 paradicsom, 2 gerezd fokhagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, 2 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál liszt, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, késhegynyi törött fekete bors, 1 teáskanál só.

A gombát megtisztítjuk, majd vékony szeletekre vágjuk. A hagymát tisztítás után finomra aprítjuk, az olajon, a fazékban egy-két percig fonnyasztjuk, ezután az edényt a tűzről lehúzzuk. Belekeverjük a pirospaprikát, és azonnal rátesszük a gombát. Megsózzuk, megborsozzuk, ezután visszatesszük a tűzre. Befedve addig pároljuk a saját levében, amíg zsírjára nem sül. Ekkor hozzáadjuk a vékony szeletekre vágott zöldpaprikát. (Aki szereti, karikákra vágott csipős paprikával is ízesítheti.) Beletesszük a finomra metélt petrezselyemzöld felét és a zúzott fokhagymát. Felöntjük 1 liternyi vízzel, és 5 percig forraljuk. Közben a lisztet simára keverjük a tejjel és egy-két evőkanálnyi levestel, majd a habarékot beleöntjük a forrásban lévő levesbe. Kevergetve néhány percig forraljuk, végül a kockára vágott paradicsomot és a megmaradt petrezselyemzöldet is hozzáadjuk.

Fokhagymás cukkinileves

Hozzávalók: 2 vékonyka cukkini, 1 csokor zöldhagyma zöldjével együtt, 1 evőkanál finomliszt, 2 evőkanál olaj, 1 teáskanál vegeta, 1 húsleveskocka, 2 dl tejföl, 2 gerezd fokhagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 késhegynyi törött fehér bors.

A cukkinit megmossuk, két végét levágjuk, majd vékony karikákra aprítjuk. A felforrósított olajon üvegesre pirítjuk, ezután felöntjük 8 dl vízzel. Beletesszük a húsleveskockát és a vegetát, majd a borssal fűszerezük. Befedve felforraljuk, és 5 percig főzzük. Közben a tejfölt, fél dl vizet és a lisztet simára keverjük, a petrezselyemzöldet valamint a zöldhagyma zöld szárát megmossuk, és nagyon finomra összevágjuk. A hagyma fehér részét vékonyka karikákra aprítjuk. A forrásban lévő levet a tejfölös liszttel behabarjuk, és kevergetve legalább 5 percig forraljuk. Ezután belekeverjük a hagymakarikákat, a megtisztított és összezúzott fokhagymát, valamint a zöldfűszereket. Éppen csak egyet forralunk rajta, máris befedjük, és a tűzről félrehúzzuk.

Karfiolleves

Hozzávalók: 30 dkg tisztított karfiol, 2 dl tejföl, 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál vegeta, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 csapott evőkanál liszt, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, késhegynyi törött bors, ízlés szerint só.

A megtisztított karfiolt apró rózsáira vágjuk, majd kis fazékba tesszük. Ráöntjük az olajat, és erős lángon gyorsan lepírítjuk, közben kevergetjük. Ezután a tűzről lehúzzuk, rászórjuk a pirospaprikát, gyorsan összekeverjük, és ráöntünk 1 liternyi vizet. Beleszórjuk a vegetát és a borsot, valamint a megmosott, apróra vágott petrezselyemzöld felét. (Kevés sóval is ízesíthetjük, de vigyázzunk, mert a vegeta sós!) Fedő nélkül felforraljuk, és 10 percig főzzük. (Fedetlenül főzve, a karfiolból elillannak a puffasztó gázok.) Amíg a karfiol fő, a tejfölt simára keverjük a liszttel és fél dl vízzel. A forrásban lévő levesbe csorgatjuk, közben kevergetjük. Ismét felforraljuk, és 5 percig főzzük, végül beleszórjuk a megmaradt petrezselyemzöldet. Befedve lehúzzuk a tűzről, és 10 perc múlva tálaljuk.

Májgombóclevés

Hozzávalók: 1 kis doboz marhamájkrém, 25 dkg vegyes leveszöldség, 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál liszt, 1 tojás, fél dl tej, 1 evőkanál zabpehely, 2 dl kefir, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, 1 csokor petrezselyemzöld, 2 gerezd fokhagyma, 1 makkáskanál majoránna, só, bors ízlés szerint.

Először a gombócmasszát készítjük el: a tojást a tejjel habosra keverjük, hozzáadjuk a majoránna, a sót, a borsot és a fele apróra vágott petrezselyemzöldet, majd belekeverjük a zabpehely, valamint a dobozból kiszedett, villával összetört májkrémet. 15 percen keresztül pihentetjük. Közben megtisztítjuk a zöldséget, vékonyka hasábokra vágjuk, és az olajon megpirítjuk. A tűzről lehúzva belekeverjük a pirospaprikát, és azonnal ráöntünk 1 liter vizet. Megsózzuk, megborsozzuk, belekeverjük az összezúzott fokhagymát, és felforraljuk. 10 percig főzzük, ezután a májas masszát nedves kézzel egészen apró gombócokra formáljuk, és beletesszük a forrásban lévő levesbe. Tovább főzzük még 10 percig, addigra a gombócok is megfőnek. Végül a kefirben elkeverünk fél dl vizet, valamint a lisztet, és behabarjuk vele a levest. Jól kiforraljuk, a megmaradt petrezselyemzöldet is belekeverjük, és azonnal lehúzzuk a tűzről. Befedve hagyjuk állni néhány percig, csak azután tálaljuk.

Maceszgombóclevés

Hozzávalók: a leveshez 40 dkg vegyes leveszöldség, 1 dl tejföl, 1 teáskanál liszt, 1 kis fej vöröshagyma, 2 marhahúsleves-kocka, 1 púpozott teáskanál piros fűszerpaprika, 1 csokor petrezselyemzöld, 3 evőkanál olaj; a maceszgombóchoz 3 evőkanál készen kapható maceszgombócdara, 2 tojás, 1 mokkáskanál törött fekete bors, ízlés szerint só, 1 mokkáskanál örölt gyömbér.

Először a gombócmasszát keverjük össze. A tojásokat habosra felverjük, beleszórjuk a maceszdarát, a gyömbért, kevés sót és törött borsot, majd alaposan összekeverjük. Fél órára félretesszük. Közben elkészítjük a levest: a megtisztított vöröshagymát apróra összevágjuk, majd a felforrósított olajon üvegesre futtatjuk. Hozzáadjuk a megtisztított és vékonyra hasábokra vágott zöldséget, és kevergetve lepirítjuk. Ha a zöldség zsírára sült, a tűzről lehúzzuk, és elkeverjük benne a pirospaprikát. Ezután azonnal felöntjük 1 liternyi vízzel, beletesszük a húsleveskockákat, és felforraljuk. 10 percig főzzük. Közben vizes kézzel apró gombócokat formálunk a masszából, amelyeket beleeresztünk a forrásban lévő levesbe. Ugyancsak belekeverjük a liszttel simára habart tejfölt. Kis lángon, fedő alatt további 10 percig főzzük, addigra a gombócok kissé megnőnek. A megmosott és finomra metélt petrezselyemzöldet is beleszórjuk, de már nem forraljuk.

Krémlevesek

Diós szárnyaskrémleves

Hozzávalók: 2 tyúkhúsleves-kocka, 5 dkg cérnametélt, 1 dl tejföl, 1 dl tejszín, 5 dkg finomra darált dió, 1 evőkanál durvára vágott dió, 1 csapott evőkanál liszt, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 csapott teáskanál currypor, 1 késhegynyi törött fekete bors, kevés só.

8 dl vízbe beletesszük a húsleveskockákat, beleszórjuk a darált diót és a fűszereket. Felforraljuk, és 5 percig főzzük. Közben a megmosott petrezselyemzöldet apróra metéljük. A tejszínnel és 1 dl vízzel összekevert tejfölben simára keverjük a lisztet. A forrásban lévő levesbe belecsorgatjuk a lisztes-tejfölös tejszint, valamint beletesszük a petrezselyemzöld felét. Folytonosan kevergetve, kis lángon addig forraljuk, amíg a habja elfő. Ezután rászórjuk a megmaradt petrezselyemzöldet, az edényt lefedjük, és a levest 10 percig állni hagyjuk. A cérnametéltet a szokásos módon, forrásban lévő sós vízben megfőzzük, és meleg vízzel leöblítve, melegen tartjuk. Tálaláskor leveses csészékbe osztjuk a főtt tésztát, majd rámerjük a forró levest, és meghintjük a durvára vágott dióval. Aki kalóriaszegényebben szeretné elkészíteni, tejszín és tejföl helyett használjon kefir, és tésztát ne tegyen bele. A leves íze így is kitűnő lesz.

Májpüréleves

Hozzávalók: 1 kis doboz marhamájkrém (5 dkg), 5 dkg cérnametélt, 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál liszt, 1 dl tejföl, 1 evőkanál vegeta, 1 teáskanál majoránna, 1 teáskanál paradicsompüré, 1 késhegynyi törött fekete bors, ízlés szerint só.

Az olajat fazékban felforrósítjuk, majd a lisztet rászórjuk, és folytonosan kevergetjük. Ha a rántás már világossárga, a paradicsompürét is hozzáadjuk, és még néhány percig együtt piritjük. Ezután a tűzről lehúzzuk, és 2 dl vízzel gyorsan simára keverjük. A tűzre visszatesszük, és még ráöntünk 7 dl vizet. Beleszórjuk a vegetát, a borsot, kissé megsózzuk, és elkeverjük benne a majoránnát is. Fedetlenül felforraljuk. (Vigyázat, hamar kifuthat!) Közben a májkrémet a tejjel és a kevés levessel simára keverjük, majd beleöntjük a forrásban lévő levesbe. Kevergetve ismét felforraljuk, és 5 percig főzzük. Közben a cérnametéltet apróra törjük, és beleszórjuk a levesbe. Még további 5 percig főzzük. Ha a tészta is megfőtt, a tűzről félrehúzzuk, és befedve 10 percig állni hagyjuk. Bármilyen fajta májkrémmel elkészíthető, de a marhamájkrémnek a legintenzívebb az íze.

Sóskakrémleves tojással

Hozzávalók: 25 dkg friss sóska (vagy fagyasztott sóskapüré), 2 evőkanál olaj, 1 húsleveskocka, 4 tojás, 2 dl tej, 1 evőkanál liszt, só és cukor ízlés szerint.

A sóskát megtisztítjuk, megmossuk és lecsöpögtetjük. Durvára összevágjuk. Leveses fazékban az olajat felforrósítjuk. Rátesszük a sóskát, és fedő alatt néhány percig pároljuk. Ha már egészen összeesett, lehúzzuk a tűzről, és kihűtjük. Turmixgép poharába kanalazzuk a megpárolódott sóskát, két deci hideg vizet ráöntünk, és pépesre turmixoljuk. Ezután finom lyukú szitán átnyomjuk, hogy a rostjai ne kerüljenek a levesbe. Az átpasszírozott sóskapépet visszaöntjük a fazékba, majd 4 dl vizet ráöntünk. Hozzáadjuk a húsleveskockát, és felforraljuk. A tejben simára keverjük a lisztet, amit a forrásban lévő sóskás lébe öntünk, közben folyton kevergetjük. Ismét felforraljuk, ezután megkóstoljuk. Sóval és annyi cukorral (vagy édesítőszerrel) ízesítjük, hogy ne legyen édes, csak pikáns maradjon. A tojásokat egyenként, külön edénykében felütjük. A forrásban lévő levesbe egymás után, evőkanállal, egészben beleeresztjük. Legalább 5 percig nem keverjük meg, nehogy szétmenjenek. Csendesesen forralva 8 percig főzzük. Csészékben tálaljuk, a tojásra öntjük rá a levest.

Petrezselyemkrémleves

Hozzávalók: a leveshez 40 dkg petrezselyemgyökér, 1 csokor petrezselyemzöld, 2 dl kefir, 2 evőkanál olaj, 1 tyúkhúsleves-kocka, 1 evőkanál liszt; a levesbetéthez 1 tojás, fél dl tej, 1 púpozott evőkanál liszt, só és törött bors ízlés szerint, a sütéshez olaj.

A levesbetéthez a tojást habosra keverjük a tejjel, majd megsózzuk, megborsozzuk, és a liszttel egészen simára keverjük. Sűrű palacsintatészta-szerű masszának kell lennie. 10 percig pihentetjük. Közben a zöltséget megtisztítjuk, megmossuk, és nagyon apróra vágva olajon megpirítjuk. Ezután felengedjük 8 dl vízzel, és puhára főzzük. Ha már nem nagyon forró, turmixgépben pépesre zúzzuk, és visszaöntjük a fazékba. Hozzá tesszük a húsleveskockát, és felforraljuk. A lisztet és a kefir-t valamint fél dl vizet simára keverünk, és beleöntjük a forrásban lévő levesbe. Jól kiforraljuk, vagyis legalább 5 percig főzzük, közben meg-megkeverjük. A megmosott és nagyon finomra aprított petrezselyemzöldet beleszórjuk, de már nem forraljuk, csak befedve melegen tartjuk. Kétujjni olajat felforrósítunk, és öblös szűrőkanalat vagy kis tézstaszűrőt tartunk az olaj fölé. A sós-borsos palacsintatésztát beleöntjük. A szűrő lyukaeskáin keresztül folyik bele a tészta a forró olajba, s ott azonnal megsül. A sült tésztát leszűrjük, és a leves mellé tálaljuk. Ki-ki magának tesz belőle a levesébe.

Burgonyás brokkolikrémleves

Hozzávalók: 50 dkg mirelit (vagy friss) brokkoli, 2 dl tejföl, 1 tyúkhúsleves-kocka, 1 evőkanál krumplipehely, 1 teáskanál vegeta, 1 teáskanál citromlé, csipetnyi cukor.

A még fagyos brokkolit 1 liternyi, forrásban lévő vízbe tesszük. Ezután belerakjuk a húsleveskockát, beleszórjuk a vegetát, és néhány perc alatt majdnem puhára főzzük. (Ha friss brokkoliból készítjük, a brokkolit jól mossuk meg, szűrőben csöpögtessük le, és a szárát - ha szükséges - vékonyan hántsuk le. Ha a brokkoli már öreg, előfordul, hogy a szárát borszerű hártya fedi.) A majdnem puha brokkolit leszűrjük. Felét félretesszük. A másik felét 3 dl levestel a turmixgép poharába tesszük. Hozzáöntjük a tejfölt és a citromlevet, majd a krumplipehelyt is beleszórjuk. Addig keverjük, amíg sűrű, pépes massa lesz belőle. A brokkolipépet visszaöntjük a levesesfazékba, és kevergetve felforraljuk. Egy-két percig főzzük, végül a cukorral ízesítjük. A levest csészékbe elosztjuk, és mindegyik adag tetejére teszünk a félretett brokkoliból. Nem csak melegen, hanem hidegen is jó.

Zöltségkrémleves

Hozzávalók: 1 kis szál petrezselyemgyökér, 1 kis szál sárgarépa, 1 kis karalábé, 1 kis zeller, 1 kis fej vörshagyma, 2 dl tejföl, 1 evőkanál finomliszt, 3 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál vegeta, 1-1 szál petrezselyemzöld és rozmaring.

Az összes zöltséget (a hagymával együtt) megtisztítjuk és kis darabokra vágjuk. Levesesfazékban felforrósítjuk az olajat, rátesszük a zöltségdarabokat, és folytonosan kevergetve, kissé lepirítjuk. Ezután ráöntünk 2 pohár vizet, és fedő alatt puhára pároljuk. Ha kissé lehült, turmixgép poharába tesszük a leszűrt zöltséget, ráöntünk 1 pohár hideg vizet, és egészen pépesre turmixoljuk. A zöltségpépet ezután szitán átnyomjuk, nehogy a karalábé fás része belekerüljön az ételbe. A zöltségpürét visszaöntjük a fazékba, és a párolólevét is ráöntjük. A levest annyi vízzel egészítjük ki, hogy összesen 8 dl-nyi legyen. Felforraljuk, közben beleszórjuk a vegetát. 5 percnél hosszabb ideig főzés után belecsorgatjuk a liszttel és fél dl vízzel simára kevert tejfölt, majd jól kiforraljuk, közben kevergetjük. Az apróra vágott zöldfűszereket is belekeverjük, és a fazekat máris lehúzzuk a tűzről.

Zelleres paradicsomkrémleves

Hozzávalók: a leveshez 1 kis doboz paradicsompüré, 1 kis zellergumó, 1 csokor zellerzöld, 2 friss paradicsom, 1 evőkanál liszt, 1 evőkanál olaj, 1 marhahúsleves-kocka, 5 dl tej, ízlés szerint cukor és só, 1 késhegynyi törött fekete bors; a galuskához 1 tojás, 2 evőkanál liszt, 1 dkg vaj, csipetnyi só.

A zellert gondosan megtisztítjuk, majd lereszeljük, vagy nagyon apróra összevágjuk. Fazékba öntjük az olajat, rászórjuk a reszelt zellert, és egy-két percig pirítjuk. Ezután ráöntjük a tejet, beletesszük a húsleveskockát és a többi fűszert, majd fedő nélkül (nehogy a tej kifusson) felforraljuk és a zellert megfőzzük. Közben a paradicsompürét simára keverjük a liszttel és 3 dl vízzel, majd beleöntjük a forrásban lévő levesbe. Folytonosan kevergetjük, és 5 percig forraljuk. A tojást kikeverjük az olvasztott, de már nem forró vajjal és a liszttel. Meg is sózzuk, ezután egészen apró galuskákat szaggatunk belőle a forrásban lévő levesbe. Végül a megmosott és nagyon finomra aprított zellerzölddel meghintjük, és azonnal lehúzzuk a tűzről. Tehetünk a leveses csészékbe egy-két friss, kockára vágott paradicsomot, erre merjük rá a levest.

Tejfölös paradicsomkrémleves

Hozzávalók: 1 kg jó érett, puha paradicsom, 2 db kemény lucullus paradicsom, 1 evőkanál finomliszt, 2 evőkanál olaj, 2 dl tejföl, 1 csokor zellerlevél, 1 ágacska friss rozmaring (vagy 1 teáskanál szárított rozmaring),

1 kis fej vöröshagyma, ízlés szerint 1-2 evőkanál cukor (vagy édesítőszer), 1 evőkanál vegeta, 1 csapott mokkáskanál törött bors, 1 mokkáskanál currypor.

A paradicsomot megmossuk, darabokra vágjuk, és lábosba tesszük. Kevergetve néhány percig főzzük, majd ha már összeesett és levét engedett, turmixgép poharában apránként pépesítjük. Ezután szitán átnyomjuk, hogy a magjai ne kerüljenek a levesbe. Egy kisebb fazékban az olajat felforrósítjuk, rászórjuk a lisztet, és világosra pirítjuk. Rátesszük a finomra vágott hagymát, és tovább pirítjuk egy-két percig. Felöntjük 3 dl vízzel, majd gyorsan elkeverve, sűrűre főzzük. Ezután ráöntjük a paradicsomlevet és a tejfölt, és annyi vízzel egészítjük ki, hogy a leves 8 dl-nél ne legyen több. Beletesszük a rozsmaringót és a zellert, ezután 15 percig forraljuk. Közben kevergetjük. Megborsozzuk, beleszórjuk a vegetát is. A zellerlevelet kivesszük a levesből, és ízlés szerint megcukrozzuk. A paradicsomokat megmossuk, gerezdekre vágjuk, és betét gyanánt tálaljuk.

Boros narancskrémleves

Hozzávalók: 3 közepes narancs, fél dl narancsszörp, 1 dl száraz fehérbor, 1 evőkanál finomliszt, 2 dl tejszín, 2 kockacukor, 1 késhegynyi őrölt szegfűszeg, 1 mokkáskanál só.

A narancsokat forró vízben megmossuk, majd az egyiknek a héját a kockacukrokkal ledörzsöljük. A narancsolajos cukrot kis fazékba rakjuk. Ráöntjük a narancsszörpöt és 3 dl vizet. Beleszórjuk a sót és a szegfűszeget, ezután felforraljuk. Közben a narancsokat meghámozzuk. Kettőt közülük karikákra vágunk, a karikákat pedig kis kockákra aprítjuk. Kicsurgó levét felfogjuk, és a harmadik narancs kipréselt levével együtt a levesbe öntjük. A narancskockák felét is a leveshez tesszük. A tejszínben simára keverjük a lisztet, majd a forrásban lévő levest behabarjuk vele. Legalább 5 percig forraljuk, közben folyamatosan kevergetjük, végül a bort is hozzáöntjük. Már csak egy pillanatig forraljuk. Tálalás előtt a megmaradt narancskockákat a leveses csészékbe elosztjuk, és a forró levet rámerjük. A csészékre vagy az alátétre díszítésképpen tehetünk egy-egy karika narancsot vagy darabka narancshéjat.

Húsos levesek

Almás csirkeleves

Hozzávalók: 1 csirke apróléka, 1 savanykás nagy alma, fél citrom leve, 1 mokkáskanál reszelt citromhéj, 1 evőkanál olaj, 1 evőkanál finomliszt, 1 dl tejföl, 1 teáskanál tárkony (szárított vagy ecetes-olajos), 1 késhegynyi törött fehér bors, csipetnyi cukor, ízlés szerint só.

A csirkeaprólékot megmossuk, leszárítjuk, és kis darabokra vágjuk. (A májat félretesszük, azt csak a főzés befejezése előtt tesszük a levesbe.) Fazékban felforrósítjuk az olajat, és a húsdarabokat lepirítjuk rajta. Ezután ráöntünk bő egy liternyi vizet, és megsózzuk. Belekeverjük a reszelt citromhéjat és a borsot, majd befedjük, és puhára főzzük. Közben az almát megmossuk, kicsumázzuk (nem hámozzuk meg), és vékony szeletekre vágjuk. Azonnal beletesszük a levesbe. A citromlével kellően pikánsra ízesítjük, és csipetnyi cukorral fűszerezzük. A májat csíkokra vágjuk, és a levesbe tesszük. Éppen csak egyet forralunk rajta, ezután behabarjuk a lisztel simára kevert tejfőllel. Végül a tárkonyt is belekeverjük, és kevergetve ismét felforraljuk.

Zöldborsós csirkeraguleves

Hozzávalók: 1 kisebb csirke apróléka, 25 dkg vegyes leveszöldség, 15 dkg kifejtett zöldborsó (vagy mirelit), 3 evőkanál olaj, 1 evőkanál liszt, 1 dl tejföl (vagy kefir), 1 teáskanál citromlé, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 mokkáskanál törött fekete bors, ízlés szerint só.

A csirkeaprólékot egészen kicsi darabokra aprítjuk (de csak a csontvégződéseknél vágjuk el, nehogy szilánkos legyen), majd a felforrósított olajon a húsdarabok mindkét oldalát átpirítjuk. Ezután aláöntünk 1 dl vizet, és fedő alatt addig pároljuk, amíg zsírája vissza nem sül, vagyis elpárolog alóla a víz. Ezután hozzáadjuk a közben megtisztított és kis kockákra vágott zöldséget. Ismét fedő nélkül pirítjuk néhány percig, ráhintjük a lisztet, és további 2 percig kevergetjük a tűzön, majd felöntjük 1 liternyi vízzel. Beleszórjuk a sót, a borsot és a megmosott, finomra aprított petrezselyemzöld felét. Fedő alatt puhára főzzük. Végül a zöldborsót is hozzáadjuk, majd a citromlével és 2 evőkanál forró levestel simára kevert tejfölt beleöntjük, ismét felforraljuk, és még 5 percig főzzük. A megmaradt petrezselyemzöldet rászórjuk, az edényt a tűzről lehúzzuk, és befedve hagyjuk állni 10 percig, csak azután tálaljuk.

Szólősgazda gulyáslevese

Hozzávalók: a leveshez 40 dkg marhalábszár, 60 dkg burgonya, 25 dkg vegyes leveszöldség (sárgarépa, petrezselyemgyökér, zellercikk), 10 dkg gomba, 2 zöldpaprika, 1 fej vöröshagyma, 1 paradicsom, 1 dl rzling (vagy egyéb száraz fehérbor), 5 dkg füstölt szalonna, 1 evőkanál piros fűszerpaprika, 1 gerezd fokhagyma, ízlés szerint só és törött fekete bors; a csipetkéhez 1 tojás, 2 evőkanál liszt (vagy amennyit felvesz), csipet só.

A füstölt szalonnát nagyon apróra vágjuk, zsíráját kisütjük, majd rátesszük a meghámozott és finomra vágott vöröshagymát. Üvegesre fonnyasztjuk, ezután lehúzzuk a tűzről, és belekeverjük a pirospaprikát. Azonnal ráöntünk 3 evőkanál vizet, és beletesszük a megmosott, letörülgetett kis kockákra vágott húst. Fehéredésig pirítjuk, közben folyamatosan kevergetjük. Ráöntünk egy liter vizet, és addig főzzük, amíg majdnem puha lesz. Ekkor beletesszük a megtisztított, és kis kockákra vágott zöldséget, a felszeletelt gombát, valamint a kicsumázott, ugyancsak szeletekre vágott zöldpaprikát. Még egy liternyi vizet öntünk rá, és fedő alatt mindent puhára főzünk. Közben megsózzuk, megborsozzuk. Ha már megfőtt, belekarikázzuk a paradicsomot, és hozzákeverjük a zúzott fokhagymát. Végül beleöntjük a bort, és éppen csak felforraljuk, máris lehúzzuk a tűzről. 10 percig hagyjuk "higgadni", azután tálaljuk a közben külön megfőzött csipetkével. (A csipetkéhez a tojást a sóval és a liszttel kemény tésztává gyúrjuk, és forrásban lévő sós vízben megfőzzük a kézzel egészen apróra tépkedett tésztát.)

Éjféli borscs

Hozzávalók (8-10 személyre): 1 kg vegyes leveszöldség, 50 dkg sovány marhaszegy, 1 csirkemell, 20 dkg füstölt, főtt sonka, 1 szál puha füstölt kolbász, 25 dkg savanyú káposzta, fél liter üveges kész céklasaláta, 2 evőkanál olaj, 2 evőkanál liszt, 2 dl tejföl, 2 dl kefir, 1 szál tormagyökér, 1 csokor petrezselyem, 1 teáskanál friss (vagy szárított kapor), 1 darabka szerecsendió-virág, 2 szem szegfűbors, 1 babérlevél, ízlés szerint törött bors és só.

Legalább 6 literes fazékba rakjuk a megmosott, letörülgetett, egy darabban hagyott marhahúst, beleszórjuk a babérlevelet, a szerecsendió-virágot, a borsot és a szegfűborsot, majd felöntjük 3 liternyi, zubogó, forrásban lévő vízzel. 1 evőkanál sóval addig főzzük, amíg a hús félig megpuhul. Ekkor hozzátesszük az egy darabban hagyott csirkemellet, a megtisztított zöldségeket, és tovább főzzük. Közben a sonkát kis kockákra, a bőrétől megfosztott kolbászt pedig karikákra vágjuk. A tormát megreszeljük. A kefirrel összeöntött tejföllel simára keverjük a lisztet. Az olajon megpirítjuk az apróra vágott savanyú káposztát. A megfőtt húst levéből kivesszük, és kockára vágjuk. A csirkemellet kicsontozzuk, és ugyancsak felkockázzuk, a zöldségeket pedig egyforma kis hasábokra vágjuk. A levesbe beletesszük az összes húsfélét, zöldséget, káposztát, majd ismét felforraljuk. Beleszórjuk a kaprot, a finomra vágott petrezselyemzöldet, a reszelt torma felét, a céklasaláta levét és a csikokra aprított céklát is. A forrásban lévő levest behabarjuk a lisztes tejföllel. Folyamatosan kevergetve jól kiforraljuk. Leveses csészékben tálaljuk, mindegyik tetejére halmozva a megmaradt tormából, és kevés tejföllel meglócsolva.

Tárkonyos csülöklevés

Hozzávalók: 1 egészen kicsi füstölt csülök, 25 dkg vegyes leveszöldség, 2 dl tejföl, 1 evőkanál liszt, 1 kis fej vöröshagyma, fél citrom leve, 1 evőkanál tárkonyecet, 1 ágacska tárkony (vagy 1 teáskanál szárított tárkony), 1 babérlevél, 1 késhegynyi törött fekete bors, ízlés szerint kevés cukor.

A megmosott csülköt előző nap annyi vízbe tesszük, amennyi bőven ellepi, és kis lángon addig főzzük, amíg a csont kicsúszik belőle. (Hagyományos fazékban kb. 2 fél óra, de nem kell mellette állni, viszont kuktában harmadnyi idő alatt megfő.) A húst a lében hagyjuk kihűlni, majd kivesszük belőle, és a hűtőbe tesszük. A levet is lehűtjük. Másnap a lé tetejéről leszedjük a zsírt. Egy fazékban felforrósítunk a zsírból egy csapott evőkanálnyi, és a finomra vágott hagymát megfonnyasztjuk rajta. Hozzáadjuk a megtisztított, kis hasábokra vágott zöldséget, és ráöntjük a csülök főzőlevét. Annyi vízzel egészítjük ki, hogy bő egy liter legyen. Fedő alatt puhára főzzük, közben a csülökhúst vékony csikokra aprítjuk, és beletesszük a levesbe. Babérlevéllel, borssal fűszerezzük, és ha megfőtt, a liszttel simára kevert tejföllel behabarjuk. Jól kiforraljuk, végül a citromlevet és a tárkonyecetet is beleöntjük. Kevés cukorral ízesítve hozzáadjuk a finomra vágott tárkonyt, és már csak egy pillanatig forraljuk.

Tárkonyos bableves

Hozzávalók: 20 dkg szárazbab, 15 dkg lángolt kolbász, 1 teáskanál liszt, 1 dl tejföl, 1 szál sárgarépa, 1 szál petrezselyemgyökér, 1 csokor tárkony (vagy 1 teáskanál szárított tárkony), 1 kis fej vöröshagyma, 1 evőkanál tárkonyecet, 2 gerezd fokhagyma, 1 húsleveskocka, 1 teáskanál cukor, ízlés szerint só.

A babot megmossuk, majd annyi vízbe, amennyi jól ellepi, beáztatjuk. Másnap az áztatóvizet leöntjük, és kuktafazékban, szűk másfél liternyi friss vízben feltesszük főni. 35-40 percig főzzük. Közben a zöldségeket megmossuk, letisztítjuk, vékonyka kis hasábokra vágjuk, a kolbász bőrét lehúzzuk és felkarikázzuk, a lisztet 1 dl vízben a tejföllel simára keverjük, a vöröshagymát tisztítás után nagyon finomra metéljük, és a fokhagymát összezuzzuk. A főtt babhoz hozzátesszük a zöldséget, a hagymát, a kolbászt, a fokhagymát, és még annyi ideig főzzük, amíg az összes belevaló is megpuhul. Beletesszük a húsleveskockát is, és gyengén megsózzuk. (Vigyázat, a kolbász és a húsleveskocka is sós!) A tárkonyecettel, kevés cukorral és a tárkonnal ízesítjük, majd

beleöntjük a tejfölös-lisztes habarékot. Folytonos keverés közben jól kiforraljuk. Tálaláskor külön is tehetünk rá egy kevés tejfölt.

Kolbászos káposztaleves

Hozzávalók: 40 dkg savanyú káposzta, 25 dkg vegyes levestzöldség, 1 kis szál füstölt kolbász, 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál liszt, 2 dl tejföl, 1 kis fej vöröshagyma, 1 babérlevél, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, csipetnyi cukor, ízlés szerint törött bors és só.

A savanyú káposzta levét leszűrjük, és félretesszük. A káposztát nagyon apróra vágjuk, a zöldséget tisztítás után vékonyka csíkokra aprítjuk. A vöröshagymát finomra metéljük, majd a felforrósított olajon üvegesre fonnyasztjuk, a tűzről lehúzzuk, és rászórjuk a paprikát. Gyorsan összekeverjük, és azonnal ráöntünk 2 evőkanál vizet. Ezután a tűzre visszateszük, és rádobjuk a zöldséget. Pár percnyi pirítás után hozzáadjuk a káposztát, és együtt pirítjuk további 5 percig, közben folyamatosan kevergetjük, hogy ne égessen le az alja. Két liternyi vizet ráöntünk, és felforraljuk. Közben a kolbászt meleg vízben megmossuk, így könnyen lehúzzhatjuk a bőrét. Karikákra vágjuk, és hozzátesszük a forrásban lévő leveshez. Beletesszük a babérlevelet is. A levest csak akkor sózzuk meg, ha a kolbász legalább 5 percet főtt. (A füstölt kolbász sós, vigyázzunk, nehogy elsózzuk!) Meg is borsozzuk, majd addig főzzük, amíg a zöldség is, meg a káposzta is megpuhul. A lisztet fél dl vízzel és a tejföllel simára keverjük, ezután a forrásban lévő levet behabarjuk vele. Folyamatosan kevergetve, 5 percig forraljuk. Megkóstoljuk, majd a félretett savanyúkáposzta-lével és csipetnyi cukorral pikánsra ízesítjük. (Ha a káposzta nagyon savanyú, szűrőben, hideg víz alatt mossák át.)

Kolbászos lencseleves

Hozzávalók: 25 dkg lencse, 10 dkg füstölt kolbász, 2 dl tejföl, 2 evőkanál olaj, 1 nagy fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál piros fűszerpaprika, 1 evőkanál finomliszt, 1 teáskanál citromlé, csipetnyi cukor, kevés só.

A megmosott és átválogatott lencsét előző este hideg vízbe áztatjuk. Másnap leszűrjük, és egy liternyi tiszta vízben puhára főzzük. A finomra vágott hagymát a forró olajon üvegesre pirítjuk. A tűzről lehúzza gyorsan belekeverjük a pirospaprikát és a zúzott fokhagymát, majd meglocsoljuk 1 evőkanál vízzel, és megsózzuk. A főtt lencsét levéllel együtt ráöntjük a hagymás-paprikás szaft, beletesszük a karikákra vágott kolbászt és felforraljuk. 10 percig főzzük. Közben a lisztet simára keverjük a tejföllel, a citromlével és 4 evőkanál vízzel, majd a forrásban lévő levesbe beleöntjük. Folyamatosan kevergetve jól kiforraljuk, és csipetnyi cukorral ízesítjük.

Kolbászleves

Hozzávalók: a leveshez 20 dkg füstölt kolbász, 25 dkg vegyes levestzöldség, 1 evőkanál olaj, 1 dl tejföl, 1 csapott evőkanál finomliszt, 1 kis fej vöröshagyma, 1 teáskanál piros fűszerpaprika (csipetnyi erős paprika is lehet), 2 gerezd fokhagyma, ízlés szerint só és törött fekete bors, a galuskához 1 tojás, 2 evőkanál liszt. A kolbászt meleg vízben megmossuk, és 5 percnyi várakozás után a bőrét lehúzzuk. Vékony karikákra vágjuk. A megtisztított zöldséget egyforma kis kockákra aprítjuk. Az olajon üvegesre pirítjuk a meghámozott és finomra aprított hagymát, majd a tűzről lehúzza belekeverjük a pirospaprikát. Ráöntünk 2 evőkanál vizet, és visszateszük a tűzre. Ha forr, belerakjuk a zöldségeket és a kolbászt. Kevergetve néhány percig pirítjuk, majd felöntjük egy liternyi vízzel. Megsózzuk (vigyázzunk, a kolbász sós), megborsozzuk, és a zúzott fokhagymát is belekeverjük. Befedve puhára főzzük. Közben a lisztet a tejföllel, valamint fél dl vízzel simára keverjük, és a forrásban lévő levesbe csorgatjuk. Kevergetve felforraljuk. A tojást habosra verjük a liszttel, azaz masszává keverjük, majd a galuskákat mokkáskanállal beleszagatjuk a levesbe. A megfőtt galuskák feljönnek a leves színére.

Gazdag krumplileves

Hozzávalók: a leveshez 50 dkg krumpli, 15 dkg lángolt kolbász, 25 dkg vegyes levestzöldség (sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller), 3 evőkanál olaj, 1 dl tejföl, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 hegyes, csípős zöldpaprika, 1 kis fej vöröshagyma, 1 púpozott teáskanál piros fűszerpaprika, ízlés szerint só: a galuskához 1 tojás, 3 evőkanál liszt, 1 dkg vaj (margarin).

A krumplit és a zöldségeket megtisztítjuk. Egyforma kis kockákra aprítjuk. A hagymát finomra összevágjuk, és az olajon megfonnyasztjuk. A tűzről lehúzza belekeverjük a pirospaprikát, majd azonnal ráöntünk egy evőkanál vizet, és beletesszük a zöldségeket meg a burgonyát. A tűzre visszatéve egy-két percig kevergetve pirítjuk, ezután hozzáadjuk a csípős paprika vékonyka karikákra vágott felét (aki nem szereti a csípőset, édes paprikát tegyen bele) és a bőrtől megfosztott, felkarikázott kolbászt. Ezután felöntjük bő másfél liternyi vízzel. Megsózzuk, és befedve puhára főzzük. Míg a leves fő, a gyengén felvert tojást meg az olvasztott, de már nem

meleg vaját kikeverjük 2 evőkanálnyi liszttel, és megsózzuk. A már megfőtt levesbe beleszagatjuk az apró galuskákat. Ha az összes galuska feljött a leves tetejére, a megmosott és finomra metélt petrezselyemzöldet is belekeverjük, végül behabarjuk a megmaradt liszttel és a fél dl vízzel simára kevert tejföllel. További öt percig kevergetve forraljuk.

Tormás malacaprólékleves

Hozzávalók: 1 kg malacaprólék (láb, farok, belsőség), 1 evőkanál olaj, 1 evőkanál liszt, 2 dl tejföl, 1 kis szál tormagyökér, fél citrom leve, 1 babérlevél, 1 evőkanál friss (vagy szárított, esetleg ecetes) tárkony, 1 evőkanál vegeta, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, 1 mokkáskanál törött fekete bors, 2 gerezd fokhagyma, ízlés szerint só, csipetnyi porcukor.

A letisztított húsdarabokat megmossuk, lecsöpögtetjük, és fazékba rakjuk. Felöntjük másfél liternyi vízzel. Beleszórjuk a vegetát, az összezúzott fokhagymát, a babérlevelet és a borsot. Befedve, kis lángon olyan puhára főzzük, hogy könnyen kicsontozhassuk. A levet leszűrjük, majd a kicsontozott és vékony csíkokra vágott húst visszatesszük a lébe. Ezután megsózzuk, belecsavarjuk a citrom levét, és felforraljuk. Külön kis serpenyőben felforrósítjuk az olajat, és a tűzről lehúzva belekeverjük a pirospaprikát. Ha a paprika feloldódott, egy-két evőkanál vízzel összekeverve, a tejfölt és a lisztet is hozzáadjuk. Simára keverjük. A paprikás habarékot a forrásban lévő levesbe öntjük, és öt percig főzzük, végül beleszórjuk a tárkonyt, csipetnyi cukrot és a frissen reszelt tormát. Éppen csak egyet forralunk rajta, máris lehúzzuk a tűzről. (Aki szereti a csípős ízt, tegyen a levesbe egy kis darabka cseresznyepaprikát is.)

Sonkagulyás

Hozzávalók: 30 dkg nyers füstölt sonka vagy tarja, 25 dkg vegyes levezőldség (petrezselyemgyökér, sárgarépa), 50 dkg burgonya, 1 nagy fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olaj, 1 evőkanál piros fűszerpaprika, 1 dl száraz vörösbor, 1 marhahúsleves-kocka, ízlés szerint só, csipetnyi porcukor.

Az olajat fazékban felforrósítjuk, majd üvegesre fonnyasztjuk rajta a megtisztított és finomra metélt vöröshagymát. A tűzről lehúzva belekeverjük a pirospaprikát, és azonnal ráöntünk 2 evőkanálnyi vizet. A tűzre visszatesszük, és rádobjuk az előző este hideg vízbe áztatott nyers, apró kockákra vágott sonkát. Néhány percig piritjuk, majd felöntjük 2 liternyi vízzel. Beletesszük a húsleveskockát és a zúzott fokhagymát, ezután felforraljuk. Kis lángon majdnem puhára főzzük. Hozzáadjuk a megtisztított, és ugyancsak kis kockákra darabolt petrezselyemgyökeret, valamint a sárgarépát, végül pedig a meghámozott, és ugyancsak kis kockákra vágott burgonyát. Ha szükséges, még annyi vizet öntünk hozzá, hogy a folyadék jól ellepje a burgonyát. Készre főzzük. Mielőtt az asztalra tennénk, nyakonöntjük a borral, és ha szükséges, utána sózzuk, de már nem forraljuk. A leves még laktatóbb, ha 1 tojásból készült csipetkét is belefőzünk, azonban enélkül is kiadós.

Citromos kacsaprólékleves

Hozzávalók: 1 pecsenyekacsa apróléka, 1 csokor levezőldség (petrezselyemzöld, sárgarépa, zeller), 1 csokor petrezselyemzöld, 1 citrom, 2 dl tejföl, 1 kis fej vöröshagyma, 1 mokkáskanál majoránna, 2 evőkanál olaj, 1 púpozott teáskanál finomliszt, ízlés szerint só és törött bors, csipetnyi cukor.

A megmosott, letisztított kacsaprólékot darabjaira vágjuk. A zöldséget megtisztítjuk, megmossuk és hasábokra metéljük, a citrom sárga héját nagyon vékonyan lehámozzuk, és felcsikozzuk. Levesesfazékba öntjük az olajat, rátesszük a finomra aprított vöröshagymát, majd egy-két percig piritjuk, rálocsolunk 2 evőkanál vizet. Felforrósítjuk, rátesszük a húsdarabokat, amit hirtelen, erős lángon, minden oldalán átpiritunk. Ezután felöntjük bő másfél liternyi vízzel, és felforraljuk. Megsózzuk, megborsozzuk, beletesszünk 1 teáskanálnyi citromhéjcsíkot, és kis lángon addig főzzük, amíg a habját egészen elfövi. Csak ekkor tesszük bele a zöldséget, és egészen puhára főzzük. (Aki nem szereti a levesben a csontos húst, csontozza ki és vágja fel csíkokra, úgy tegye vissza a lébe.) Közben beleszórjuk a majoránna és a nagyon finomra metélt petrezselyemzöldet. A lisztet a tejföllel és a citrom kicsavart levével simára keverjük, majd a megfőtt levest behabarjuk. Kevergetve felforraljuk, végül csipetnyi cukorral ízesítjük.

Különleges levesek

Túrógombóclevés

Hozzávalók: 15 dkg tehéntúró, 2 csapott evőkanál búzadara, 1 tojás, 5 dkg vaj (vagy margarin), 2 tyúkhúsleves-kocka, 1 evőkanál liszt, 2 dl tejföl, 1 csokor kapor, ízlés szerint őrölt fehér bors és só.

A tojássárgát simára keverjük 2 dkg olvasztott, de már nem meleg vajjal. Csipetnyi sóval és megmosott, finomra vágott kapor felével fűszerezzük, ezután hozzáadjuk a villával vagy szitán áttört tehéntúrót és a búzadarát. Végül a kemény habbá vert tojásfehérjével is óvatosan összekeverjük. A masszát 15 percig hagyjuk pihenni, közben a

maradék vaját leveses fazékban felforrósítjuk. Rászórjuk a lisztet, és folytonosan kevergetve, világos zsemleszínűre pirítjuk. Ezután az edényt a tűzről lehúzzuk, és azonnal elkeverjük benne a megmaradt kaprot. Felöntjük 3 dl hideg vízzel, és simára, csomómentesre keverjük. Még ráöntünk fél liternyi vizet, beletesszük a húsleveskockákat, és megborsozzuk. Kevergetve felforraljuk. A tejfölt kevés forró levessel egészen simára keverjük, és beleöntjük a fazékba. Ismét felforraljuk. Miközben a leves fő, a túrós masszából nedves kézzel apró (mogyorónyi) gombócokat formálunk, és a forrásban lévő levesbe óvatosan beleeresztjük. 10 percnyi fővés után a gombócok duplájukra nőnek. Ha az összes gombóc feljött a leves tetejére, a tűzről lehúzzuk, és befedve 10 percig hagyjuk állni, csak azután kínáljuk.

Sajtgombócleves

Hozzávalók: 30 dkg vegyes levestöldség, 1 tyúkhúsleves-kocka, 2 evőkanál búzadara, 5 dkg reszelt sajt, 2 dl kefir, 1 evőkanál liszt, 1 tojás, 1 teáskanál majoránna, 1 mokkáskanál őrölt szerezsendió-virág, 1 csokor petrezselyemzöld, kevés só.

A tojást habosra felferjük 1 evőkanál kefirrel, majd összekeverjük a búzadarával és a reszelt sajttal. Megsózzuk, és állni hagyjuk 10 percig. A megtisztított zöldséget vékony csíkokra aprítjuk. Bő egy liter vizet felteszünk a tűzre, és felforraljuk. Ezután beletesszük a zöldséget, a húsleveskockákat és az összes fűszert, a petrezselyemzöld kivételével. Puhára főzzük. A lisztet fél dl vízzel és a megmaradt kefirrel simára keverjük, majd a forrásban lévő levesbe öntjük. Folytonosan kevergetve legalább 5 percig forraljuk. A sajtos gombócmasszából nedves kézzel diónyi gombócokat formálunk, és a forrásban lévő levesbe tesszük. Legalább 10 percig, kis lángon forraljuk. Egy gombócot próbaképpen vágunk ketté, hogy kiderüljön, jól átfőtt-e. Végül a megmosott, finomra metélt petrezselyemzölddel meghintjük, de már nem forraljuk.

Erdélyi gombócleves

Hozzávalók: 10 dkg juhtúró, 2 dkg vaj vagy margarin, 1 tojás, 2 evőkanál liszt, 2 dl tejföl, 2 tyúkhúsleves-kocka, 1 evőkanál búzadara, 1 teáskanál ecet vagy citromlé, 1 gerezd fokhagyma, csipetnyi cukor, ízlés szerint só.

A gombócmasszához a tojást habosra verjük, majd összekeverjük a búzadarával, 1 evőkanál liszttel és a juhtúró felével. A masszát félretesszük. A leveshez a maradék lisztet a vajon megizzasztjuk, ezután 3 dl vízzel felengedve, folyamatos keverés közben sűrűre főzzük. Apránként felöntjük még 6 dl vízzel, és kevergetve felforraljuk. Közben beletesszük a húsleveskockákat és a zúzott fokhagymát. Ötpercnyi fővés után belekeverjük a tejföllel simára kevert megmaradt juhtúrót, és az ecettel, valamint csipetnyi cukorral és sóval ízesítjük. A félretett gombócmasszát nedves kézzel egészen apró gombóccokká formáljuk, és a forrásban lévő levesbe tesszük. További 10 percig főzzük, azalatt a gombócok megfőnek.

Pikáns sajtleves

Hozzávalók: a leveshez 2 tyúkhúsleves-kocka, 2 dl tejföl, 5 dkg reszelt sajt, 1 evőkanál liszt, 1 csokor petrezselyemzöld, késhegynyi reszelt szerezsendió, 1 mokkáskanál currypor, fél mokkáskanál törött fehér bors; a levesbetéhez 1 zsemle.

7 dl vizet fazékba öntünk. Beletesszük mindkét levestkockát, és beleszórjuk a borsot, a szerezsendió-reszeléket és a curryport. Felforraljuk, közben a lisztet egy kevés levessel és a tejföllel simára keverjük, majd hozzáadjuk a reszelt sajt felét. A forrásban lévő levesbe belekeverjük a lisztes-sajtos tejfölt, és folytonos keverés közben legalább 5 percig forraljuk. Ezután a megmosott és finomra aprított petrezselyemzöldet is belekeverjük, de már nem forraljuk tovább. A tűzről lehúzzuk, és befedve, melegen tartjuk tálalásig. A zsemlet apró kockákra vágjuk, és a sütőben szárazon megpirítjuk. Négy adagra osztjuk, és a megmaradt, ugyancsak négy részre osztott reszelt sajttal együtt leveses csészékbe tesszük. Tálaláskor a forró levest a sajtos zsemlekockákra rámerjük. (Nemcsak tyúkhúsleves-kockával készíthető, hanem maradék csontlevesből vagy húslevesből, esetleg leszűrt zöldséglevesből is.)

Olaszos kagylótésztaleves

Hozzávalók: 10 dkg kagylótészta, 5 dkg reszelt parmezán (jellegű) sajt, 4 evőkanál olaj, 1 evőkanál finomliszt, fél liter paradicsom-ivólé, 4 kemény paradicsom, 2 marhahúsleves-kocka, 2 dl tej, 2 gerezd fokhagyma, 1-1 teáskanál szárított bazsalikom, oregano (szurokfű), kakukkfű és rozmaring, 1 mokkáskanál törött fekete bors, csipetnyi porcukor, ízlés szerint só.

Bő egy liternyi vizet felforralunk, és megsózzuk. Beleszórjuk a tésztát, és megfőzzük. Közben az olajat felforrósítjuk, és megpirítjuk rajta a zúzott fokhagymát, majd felöntjük a paradicsomlével. Ezután beleszórjuk a fűszereket. A marhahúsleves-kockákat is hozzáadjuk, és 10 percig főzzük. A tejben és egy deci vízben simára keverjük a lisztet, majd a keveréket beleöntjük a fűszerezett paradicsomlébe. Ha a tészta megfőtt, akkor azt

levével együtt ugyancsak hozzáöntjük a behabart paradicsomléhez. Most már az egészet együtt összeforraljuk, és ha szükséges, kevés cukorral, valamint sóval ízesítjük. A leves tállása a következőképpen történik: a leveses tányérokban elosztjuk a megmosott és nagyon vékony gerezdekre vágott nyers paradicsomot, valamint a reszelt sajtot, és rámerjük a forró levest, majd a tetejére is szórunk kevés sajtot.

Pikáns tojásleves

Hozzávalók: 2 tojás, 3 evőkanál olaj, 2 evőkanál liszt, 1 marhahúsleves-kocka, 2 dl tejfől, fél citrom leve, 1 kis fej vöröshagyma, 1 babérlevél, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, 1 csokor petrezselyemzöld, ízlés szerint törött bors és só, csipetnyi cukor, a levesbetéthez pirított zsemlekocka.

A levesesfazékba csorgatjuk az olajat. Felforrósítjuk, majd rászórjuk a lisztet, és kevergetve sötétsárgára pirítjuk. A tűzről lehúzzuk, és belekeverjük a pirospaprikát meg a közben meghámozott, lereszelt vagy nagyon apróra összevágott vöröshagymát. Azonnal ráöntünk 2 dl vizet, simára keverjük, hogy ne legyen csomós, majd ismét visszatesszük a tűzre. Ezután felöntjük még 6 dl vízzel, beletesszük a húsleveskockát, a törött borsot és a babérlevelet. Felforraljuk, és kevés sóval, valamint citromlével ízesítjük. A tojásokat közben felverjük, és a forrásban lévő levesbe lassan belecsorgatjuk. Csak akkor keverjük meg, ha az összes tojást már beleöntöttük. Végül fél dl vízzel simára kevert tejfölt öntünk hozzá, beleszórjuk a nagyon finomra aprított petrezselyemzöldet, és éppen csak egyet forralunk rajta. Csipetnyi cukorral ízesíthetjük. Miközben a leves fő, a sütőben egy apróra vágott zsemlet megpirítunk, és tálláskor a tányérokban elosztjuk, majd rámerjük a levest.

Zabpelyhes póréhagymaleves

Hozzávalók: 1 kisebb szál póréhagyma, 2 evőkanál zabpehely, 5 dkg füstölt szalonna, 2 dl tejfől, 1 evőkanál citromlé, 2 tyúkhúsleves-kocka, késhegynyi őrölt fehér bors, só.

A póréhagymát megtisztítjuk, és zöld részét levágva, félretesszük. A fehér részt felkarikázzuk. A füstölt szalonna kiolvasztott zsírára rátesszük a hagymát, és üvegesre pirítjuk. 8 dl vízzel felöntjük. Beletesszük a leveskockákat és a borsot, majd 5 percig főzzük. Finom szitán átszűrjük. A főtt hagymát kevés lével összeturmixoljuk, ezután a lébe öntjük. Hozzáadjuk a zabpelyhet, amivel ismét felforraljuk, és további 10 percig főzzük. Végül a citromlével összekevert tejfölt beleöntjük, ízlés szerint sózzuk, és újból felforraljuk. A finomra vágott póréhagyma zöldjével meghintjük.

MÁRTÁSOK

Mustáros uborkamártás

Hozzávalók: másfél dl majonéz (házilag készített vagy tubusos), 1 nagyobb csemege uborka (ami nem nagyon savanyú), 1 dl tejfől (vagy a savójától megszabadított kefir), 1 evőkanál mustár (aki szereti, csipőset is tehet bele), 1 csokor snidling (vagy 1 kicsi reszelt hagyma), 1 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál fehérbor, 1 teáskanál porcukor, 1 mokkáskanál törött fekete bors, ízlés szerint só.

A majonézt simára keverjük a tejfőllel, a mustárral és a borral. Az uborkát az almareszelő legfinomabb fokán lereszeljük, majd hozzáadjuk a mártáshoz. A fokhagymát megtisztítjuk, és fokhagymaprésen összezúzva ugyancsak belekeverjük. Porcukorral, törött fekete borsal és sóval ízlés szerint megfűszerezzük. Végül belekeverjük a megmosott, lecsöpögtetett és nagyon finomra aprított snidlinget (vagy a reszelt hagymát). A mártást befedve betesszük a hűtőszekrénybe, és csak közvetlenül tállás előtt rakjuk az asztalra. A forró burgonya - vagy bármilyen hideg felvágott - mellé is nagyon finom a jéghideg, pikáns mártás. (Nyáron nyers uborkával is el lehet készíteni, akkor több mustárral tanácsos fűszerezni.) Ahány fajta mustárral készítjük, annyiféle lesz az íze.

Gombamártás

Hozzávalók: 20 dkg gomba, 2 evőkanál olaj, 1 dl tejfől, 1 dl tejszín, 2 evőkanál liszt, 1 fej vöröshagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, ízlés szerint só és törött bors.

A finomra vágott hagymát megfonnyasztjuk az olajon, majd rátesszük a felszeletelt gombát. Megsózzuk, és fedő alatt, saját levében puhára pároljuk. Közben a lisztet a tejfőllel, a tejszínnel és még 1 dl vízzel simára keverjük, végül ráöntjük a gombára. Megborsozzuk, és kevergetve sűrűre főzzük. A finomra vágott petrezselymet is belekeverjük, és egy pillanatig még forraljuk.

Hamis vadasmártás

Hozzávalók: 1 csokor leveszöldség, 1 fej vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, 1 evőkanál liszt, 2 dl tejfől, 1 evőkanál mustár, fél citrom leve és reszelt héja, 1 evőkanál cukor, 1 csapott mokkáskanál törött bors, ízlés szerint só.

A zöldségeket megtisztítjuk, majd lereszeljük. Mély serpenyőbe öntünk 2 evőkanál olajat, és üvegesre pirítjuk rajta a finomra vágott hagymát meg a reszelt zöldségeket. Ezután 3 dl vizet öntünk rá, és 10 percig főzzük. A főtt zöldséget kissé kihűtjük, és levével együtt turmixgépben pépesítjük, majd félretesszük. A serpenyőbe beleöntjük a megmaradt olajat, rászórjuk a cukrot, és kevergetve világos karamellé pirítjuk. Ezután nagyon óvatosan - nehogy a forró cukor kifröccsenjen - ráöntjük a zöldséges pépet, és addig forraljuk, amíg a cukor egészen felolvad benne. Hozzáadjuk a mustárt, a citromlevet és a reszelt citromhéjat, valamint a tejföllel és fél dl vízzel simára kevert lisztet. Kevergetve jól kiforraljuk. A mártást kihülése előtt néhányszor megkeverjük, hogy ne bőrösödjön meg.

Sajtos zöldfűszermártás

Hozzávalók: 2 dkg vaj, 2 és fél dl tej, 1 evőkanál liszt, 1 evőkanál reszelt sajt, 1 teáskanál vegeta, fél csokor kapor, fél csokor petrezselyemzöld, fél csokor zellerzöld, 1 szál bazsalikom (vagy 1 teáskanál szárított), késhegynyi őrölt szerecsendió-virág, fél mokkáskanál törött fehér bors.

A vajat kis lábosba tesszük, és felolvasztjuk. Ha már habzik, rászórjuk a lisztet, és egy percig tovább kevergetve pirítjuk. (Ugyeljünk arra, hogy ne barnuljon meg.) Ezután ráöntjük a közben külön megforrósított tejet, és folytonosan kevergetve, mártás sűrűségűre főzzük. Közben beleszórjuk a vegetát, a borsot és a szerecsendiót, majd kevergetve jól kiforraljuk. Az összes zöldfűszert megmossuk, lecsöpögtetjük, a levélkéket letépkedjük a szárakról, és nagyon finomra összevágjuk. A forrásban lévő mártáshoz tesszük, és egy pillanatig forraljuk. Azonnal lehúzzuk a tűzről, és jól összekeverve beletesszük a reszelt sajtot. Azzal is átkeverjük, és befedve, melegen tartjuk. Hogy ne bőrösödjön meg a teteje, időnként keverünk rajta egyet-egyét, vagy a már kész mártás tetejére borsónyi vaj- (margarin)-darabkákat teszünk, és befedve hagyjuk állni tálalásig.

Meggy mártás

Hozzávalók: fél liter meggybefőtt levével (30 dkg friss vagy mirelit meggy), ízlés szerint kevés cukor, 2 evőkanál olaj, 2 dl tejföl, 3 szem szegfűszeg, 1 evőkanál liszt, fél citrom, késhegynyi törött bors, 1 teáskanál só. A befőttlevet leszűrjük, és beöntjük egy kislábosba. Beleszórjuk a szegfűszeget, beletesszük a lehámozott citromhéjat és a szeletekre vágott citromot. Felforraljuk, és öt percig főzzük. Közben kimagozzuk a gyümölcsöt. A lisztet a tejföllel és fél dl vízzel simára keverjük, majd ráöntjük a meggyre. Folyamatosan kevergetve további 5 percig forraljuk, végül a gyümölcsöt is beletesszük. Ezzel már éppen csak egy pillanatig forraljuk. Ha friss meggyből készítjük, akkor 2 dl vízbe szórjuk a fűszereket, és ugyanúgy készítjük, mint a befőttleves-változatot. A gyümölcsöt ugyancsak a főzés végén adjuk hozzá. Megcukrozni is ekkor kell. A nyers gyümölccsel néhány perccel tovább forraljuk. Főtt marhahúshoz vagy csirkemellhez tálaljuk, de sós vízben főtt burgonya mellé is nagyon jó.

Csokoládémártás

Hozzávalók: 5 dkg étcsokoládé, 2 dl tej, 1 teáskanál kakaópor, 1 mokkáskanál nescafé, 1 mokkáskanál búzakeményítő.

A tejet a búzakeményítővel összekeverjük. A kis darabokra tördelt csokoládét, a kakaóport és a kávé is beletesszük, és kevergetve egészen kis lángon addig forraljuk, amíg a csokoládé elolvad, illetve a mártás kissé besűrűsödik.

Bormártás

Hozzávalók: 1 teáskanál vaníliás pudingpor, 1 fél dl tej, 1 dl édes fehér bor, 1 mokkáskanál őrölt fahéj, 1-2 evőkanál cukor (ízlés szerint), csipetnyi só.

A pudingport hidegen simára keverjük a borral, majd a felforralt tejbe keverjük, és nagyon kis lángon, folyamatos kevergetés közepette sűrűsödésig főzzük. (Még jobb, csak kissé hosszabb ideig tart, ha gőz fölött keverjük sűrűre.) Ezután beleszórjuk a sót, a cukrot és a fahéjat.

SALÁTÁK

Fokhagymás céklasaláta

Hozzávalók: fél liternyi kész céklasaláta, 2 savanykás alma, 1 kis szál tormagyökér, másfél dl majonéz, 2 dl kefir, 2 gerezd fokhagyma, 1 késhegynyi törött fekete bors, csipetnyi cukor, ízlés szerint só.

A céklasalátát térszűrőbe öntjük, és a levét jól lecsöpögtetjük. Közben a majonézt simára keverjük a kefirrel és 2-3 evőkanálnyi céklasalátalével. Sóval, borssal, cukorral és az összezúzott fokhagymával ízesítjük. Az almát megmossuk, kicsumázzuk, és az almareszelő legdurvább fokán héjastól lereszeljük. Az almareszeléket azonnal

beleforgatjuk a mártásba. A leszűrt céklát ugyancsak lereszeljük vagy nagyon vékony csíkokra vágjuk, és a salátához tesszük. A tormagyökeret megtisztítjuk, és nagyon finomra reszelve ugyancsak hozzáadjuk. (Kész ecetes torma használata nagyon savanyúvá tenné a salátát, ezért csak a frissen reszelt, natúr torma jó hozzá.) Az egészet alaposan átforgatjuk, és a tálat szorosan, lehetőleg légmentesen befedjük, hogy a fokhagyma illata, ne szökhessen ki az edényből. Legalább fél napig érleljük. Pírtott kenyérszeletekkel egészséges és ízletes vacsora, vagy hideg hús mellé köretnek is kínálható.

Kapros töksaláta

Hozzávalók: 1 kg főzőtök, 1 csokor zöldhagyma szárával együtt, 2 dl kefir, 1 csokor kapor, 1 citrom leve, 1 teáskanál porcukor, 1 teáskanál mustár, 1 teáskanál só; a tálaláshoz néhány salátalevél.

A saláta öntetéhez a kefirt simára keverjük a citromlével, a mustárral, kevés sóval, porcukorral és a megmosott, finomra aprított kapporral. Hidegre tesszük. A tököt meghámozzuk, magos belét kidobjuk, majd lereszeljük (vagy gyalun legyaluljuk). A lereszelt tököt megsózzuk, és alaposan összekeverjük, ezután hozzáadjuk a megtisztított és vékonyra karikázott zöldhagymát zöldjével együtt. 15-20 percnyi állás után az öntetet rálocsoljuk, ismét jól összekeverjük, és megmosott, lecsöpögtetett salátalevelekkel bélelt tálba öntjük. Befedjük, és a hűtőszekrényben fél napig érleljük.

Patisszonsaláta

Hozzávalók: 1 nagy patisszon (vagy több kisebb, összesen 50-60 dkg), 1 csokor kapor, 1 kis fej vöröshagyma, 2 dl tejföl, fél dl almaecet, 3 evőkanál olaj, 2 gerezd fokhagyma, ízlés szerint cukor, 1 késhegynyi törött fehér bors, só; a díszítéshez paradicsomszeletek.

A patisszont meghámozzuk, félbevágjuk és kimagyaljuk, majd megmossuk és letörölgetjük. Az almareszelő durva fokán lereszeljük. Tálba rakjuk, és jól megsózzuk, ezután összekeverjük. 15 percig hagyjuk állni. A megtisztított vöröshagymát fokhagymaprésen átnyomjuk. Amíg a patisszon áll, elkészítjük a saláta levét: a tejfölt összekeverjük az olajjal és az ecettel, sóval, borssal, cukorral ízesítjük, majd hozzákeverjük a megmosott, lecsöpögtetett és finomra vágott kapor felét. Ebbe az öntetbe keverjük a reszelt patisszont és a hagymát. Jól összeforgatjuk, majd salátástálra halmozzuk. A megmosott paradicsomot felszeleljük, és díszítésül a tetejére, valamint a tál szélére körben elhelyezzük. A megmaradt kaptot rászórjuk, és folpack fóliával befedve, a hűtőszekrényben érleljük legalább fél napig, de az sem baj, ha egy napot áll fogyasztás előtt. Kevés áttört tehéntúróval akár fogyókúrás vacsorának is megfelel; túró nélkül bármilyen húsféle vagy virsli-kolbász mellé kínálhatjuk köretként, esetleg savanyúságként.

Rokfortos paradicsomsaláta

Hozzávalók: 60 dkg kemény paradicsom, 1 csokor zöldhagyma szárával együtt, 10 dkg érett rokfort, fél citrom leve, 3 evőkanál olaj, ízlés szerint törött fekete bors és só; a tálaláshoz kevés petrezselyemzöld.

A paradicsomokat megmossuk, lecsöpögtetjük, és negyedekre (vagy ha nagyok a paradicsomok, nyolcadokra) vágjuk. A zöldhagymát megtisztítjuk, a hagymát felkarikázzuk, a zöldjét pedig finomra összevágjuk. A rokfort felét összemorzsoljuk, és a paradicsommal, a hagymával meg a zölddel óvatosan összekeverjük. Ezután citromlével, olajjal meglocsoljuk, és csak nagyon kevés sóval (mert a rokfort sós), borssal meghintjük. Kissé összeforgatjuk, majd az egészet tálra halmozzuk. A megmaradt sajtot feldaraboljuk, és a saláta tetejére szórjuk. Végül petrezselyemlevélkékkel feldíszítjük. Fóliát borítunk a tetejére, és fél órára a hűtőszekrénybe tesszük. Önálló étkezésre, tehát vacsorára is megfelelő, de húsféle mellé is kitűnő saláta. (A legjobb grillcsirkéhez vagy natúrszelethez.)

Juhtúrós paradicsomsaláta

Hozzávalók: 75 dkg kemény, hibátlan paradicsom, 1 szál kígyóborka (vagy nem nagyon magvas salátauborka), 15 dkg juhtúró, 2 dl kefir, 2-3 gerezd friss fokhagyma, 4 evőkanál salátaolaj, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 evőkanál citromlé, 1 csapott mokkáskanál törött fekete bors, csipetnyi porcukor, kevés só.

A paradicsomot megmossuk, leszárítjuk és nyolcadokra vágjuk. Az ugyancsak megmosott uborkát héjastól legyaluljuk (vagy nagyon vékony karikákra vágjuk) és megsózzuk (de nem besózzuk!). Mindkét zöldséget a hűtőszekrénybe tesszük. A kefirt összekeverjük az olajjal, a megmosott, lecsöpögtetett és nagyon finomra aprított petrezselyemzölddel. Hozzáöntjük a citromlevet, és sózzuk, borsozzuk, ezután kevés cukorral szelídítjük a citrom savanyú ízét. Végül belekeverjük a megtisztított és összezúzott fokhagymát. A paradicsomot és az uborkát mély salátástálba rakjuk, és a tetejére rámorzsoljuk a juhtúrót. Leöntjük a salátaöntettel, majd az egészet villával óvatosan összeforgatjuk. A tálat gondosan befedjük, nehogy a fokhagyma erős illata "beterítse" a

hűtőszekrényt, és néhány órára jégbe hűtjük. Pirított barnakenyér-szeletekkel nagyon egészséges és könnyű, finom vacsora, kisebb adagban készítve húsféle mellé nyári köret.

Sültpaprika-saláta

Hozzávalók: 1 kg vastag húsu zöldpaprika, 1 dl alma- vagy borecet, 5 evőkanál salátaolaj (jó a napraforgóolaj is), 3 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál törött fekete bors, ízlés szerint só és kevés méz (vagy porcukor). A zöldpaprikát megmossuk, leszárítjuk. Sütőlapra egészben, szárastól, csomástól rárakjuk, és az előmelegített forró sütőbe tolva, minden oldalát barnára pirítjuk. Ezután kissé hűlni hagyjuk, majd a megbarnult vékony héját lehúzzuk. Közben a salátaléhez az ecetet kevés vízzel összeöntjük, hozzáadjuk az olajat, a megtisztított és összezúzott fokhagymát, a sót, a borsot és a mézet. A még meleg paprikát felszeleteljük, kicsumázzuk, és az elkészített salátalébe rakjuk. Ha a saláta egészen kihűlt, szorosan befedjük, majd a hűtőszekrényben legalább fél napig érleljük. Bármilyen húsféléhez finom, de kínálhatjuk magában is, pirított kenyérszeletekkel. Készíthetünk vele vacsorasalátát is, akkor az ecetes-olajos léhez keverjük még csíkokra vágott 20 dkg-nyi párizsit vagy virslikarikát.

Kovászosuborka-saláta

Hozzávalók: 6 nagyobb kovászos uborka (háziilag készített vagy üzletben vásárolt), 6 nagy, kemény paradicsom, 1 csokor friss kapor, 2 dl sűrű tejföl, 2 gerezd fokhagyma, késhegynyi törött fehér bors, parányi porcukor, ízlés szerint só.

A saláta öntetéhez a tejfölt simára keverjük a sóval, borssal, porcukorral, valamint a megmosott, lecsöpögtetett és apróra metélt kappal. Hozzáadjuk a tisztított és szétzúzott fokhagymát. További felhasználásig folpack fóliával beborítva a hűtőszekrényben tároljuk. A kovászos uborkát levéből kivéve nagyságától függően negyedekre vagy nyolcadokra vágjuk. A megmosott és leszárított paradicsomokat ugyancsak negyedekre vagy nyolcadokra aprítjuk. Lapos, nagy üvegtálon elhelyezzük az uborkákat felváltva a paradicsomgerezdekkel, majd lelocsoljuk a fokhagymás-tejfölös öntettel. Ismét fóliával letakarva betesszük a hűtőszekrénybe, és tálalásig ott tartjuk. Úgy is készíthetjük, hogy az uborkát is, meg a paradicsomot is egyforma kockákra vágjuk, és az öntettel jól összekeverjük.

Kovászos káposzta

Hozzávalók: édes, fehér fejes káposzta, tetszés szerinti mennyiségben, kg-onként 1 csokor kapor, 3 gerezd fokhagyma, 1 babérlevél; a léhez literenként 1 púpozott evőkanál só, a tetejére üvegenként 1 szelet kenyér. A káposztát külső, fonnyadt, hibás leveleitől megtisztítjuk, majd káposztagyalyun legyaluljuk vagy reszelőn lereszeljük. (Minél vékonyabbak a káposztaszálak, annál gyorsabban érik meg.) A kaprot megmossuk, szálakra szétbontjuk, és a megtisztított fokhagymagerezdeket lapokra vágjuk. A kenyeret kisebb darabokra eltörjük. Tiszta üveg aljára helyezünk néhány szál kaprot, majd félig töltjük a káposztával. Kézzel erősen nyomkodjuk le a káposztát, hogy az üvegbe minél több férjen! Beledugjuk a babérlevelet, néhány lap fokhagymát, és egy-egy szál kaprot. Káposztával teletöltjük az üveget. A tetejére is teszünk néhány gerezd fokhagymát, végül kenyérdarabokkal beborítjuk. Közben vizet forralunk, amelyet sóval ízesítünk. A már nem zúgó vizet úgy öntjük a káposztára, hogy az a kenyéren keresztül folyjon. Alufóliával betakarjuk, és félreállítjuk. A konyhában 3-4 nap alatt megéri. Az íze ugyanolyan, mint a kovászos uborkáé. A megérett káposztáról leszedjük a kenyeret, levét átszűrjük, és jól befedjük. Hűtőszekrényben hetekig eláll.

Hagymás káposztasaláta

Hozzávalók: 30 dkg piros káposzta, 30 dkg fehér káposzta, 2 nagy fej lila hagyma, 3 evőkanál olaj, 2 evőkanál ecet, 1 evőkanál mustár, 1 mokkáskanál őrölt köménymag, csipetnyi porcukor, ízlés szerint só. Mindkét fajta káposztát leveleire szedjük, és erős vízszög alatt megmossuk. Jó éles késsel nagyon vékony csíkokra vágjuk, majd nagy térszűrőbe rakjuk. A lila hagymát meghámozzuk, és ugyancsak nagyon vékony karikákra vágjuk. Fazékban vizet forralunk. Ha már lobogva, zubogva forr, a szűrőkanálban lévő káposztát belemerítjük. A víz újraforrásától kezdve két percig hagyjuk benne. Ezután kiemeljük, és a káposztát lecsöpögtetjük. Akinek nem egészséges a gyomra, a hagymát ugyanígy forrázza le, akkor az étel nem okoz emésztési panaszokat. Amíg a káposzta hűl, salátástálba öntjük az ecetet, az olajat, a mustárt és az őrölt köménymagot. Hozzáöntünk 5 evőkanál vizet, majd addig keverjük, amíg a mártás egészen egyneművé válik. Ezután sóval, cukorral ízesítjük, és a forrázott káposztát valamint a hagymát belekeverjük. Jól átfogatjuk, majd légmentesen befedjük, és legalább fél napig érleljük a hűtőszekrényben. Tálalás előtt ismét átkeverjük. Húsféle mellé tálaljuk. Vacsorára is megfelelő, ha belekeverünk 1 pohár kefir vagy joghurtot, vagy kevés összemorzolt tehéntúróval szórjuk meg.

Joghurtos káposztasaláta

Hozzávalók: 50-60 dkg vörös káposzta, 3 dl joghurt, 1 citrom leve, 3 evőkanál olaj, 3 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál porcukor, ízlés szerint só.

A káposztát külső, fonnyadt leveleitől megtisztítjuk, majd az esetlegesen fás torzsáját kivágjuk, és eltávolítjuk.

A káposztát negyedekbe vágjuk, és almareszelőn lereszeljük, vagy nagyon vékony csíkokra aprítjuk.

Megsózzuk, jól összekeverjük, és 10 percig hagyjuk állni. Közben elkészítjük a mártást: a joghurtot összekeverjük az olajjal és a citromlével, majd annyi cukrot adunk hozzá, hogy kellemesen pikáns, de ne túl savanyú legyen. Ezután belekeverjük a megtisztított és összezúzott fokhagymát. A mártást rálocsoljuk a káposztára, és alaposan összeforgatjuk. Befedve tesszük be a hűtőszekrénybe, és legalább 1 napig érleljük. Bármilyen húsféle mellé kitűnő saláta vagy hideg köret. (Fehér káposztából is jó.)

Meggyes káposztasaláta

Hozzávalók: 1 kisebb fej édes fehér káposzta (50 dkg-nyi), 25 dkg meggy, 1 citrom leve, 1 csokor zöldhagyma, 4 evőkanál olaj, 1 evőkanál mustár, 1 mokkáskanál törött fekete bors, késhegynyi őrölt köménymag, ízlés szerint kevés porcukor, 1 teáskanál só.

A saláta mártásához mély edénybe öntjük a citromlevet, fél dl vizet, az olajat és a mustárt. Ezután addig keverjük, amíg az egész egynemű lesz, majd hozzáadjuk a törött borsot, a köménymagot és annyi porcukrot, hogy kellemesen pikáns, de ne édes legyen. Kevés sóval ízesítve betakarjuk, és betesszük a hűtőszekrénybe. A külső, fonnyadt leveleitől letisztított káposztát (ha jó kemény) az almareszelő durva fokán lereszeljük, vagy éles késsel nagyon vékony csíkokra metéljük. Hozátesszük a megtisztított és vékony karikákra vágott zöldhagymát, zöldjével együtt. Megsózzuk és összeforgatjuk. Félórai állás után még egyszer átkeverjük, ezt követően pedig ráöntjük a salátamártást. Az egészet alaposan összekeverjük, ezután pedig közékeverjük a megmosott, szárától és magjaitól megfosztott, apróra vágott gyümölcsöt. Legalább fél napra behűtjük. Ha fogyasztás előtt egy napot áll, az csak jót tesz neki. Tálalás előtt ismét átkeverjük. Mindenfajta hús mellé nagyon jó saláta, de magában is fogyasztható, különösen megfelel fogyókúrás vacsorának.

Szőlős káposztasaláta

Hozzávalók: 60-70 dkg fehér fejű káposzta, 1 nagy fürt fehér szőlő (kb. 25 dkg), 1 nagy fej lila hagyma, fél dl alma- vagy borecet, 3 evőkanál salátaolaj, 1 teáskanál cukor, 1 mokkáskanál törött fehér bors, 1 mokkáskanál törött köménymag, 1 teáskanál só.

A káposzta külső, hervadt leveleit lebontjuk, majd a torzsáját kivágjuk és lereszeljük. A káposztát vagy legyaluljuk, vagy nagyon vékony metéltre vágjuk. Mély tálba rakjuk a reszelt torzsával együtt, és rákarikázzuk a megtisztított lila hagymát. A hagymakarikákat szétszedjük. Megsózzuk, összekeverjük, és legalább fél óra hosszat hagyjuk állni.

Közben elkészítjük a saláta mártását: az ecetet másfél dl vízzel összeöntjük, majd feloldjuk benne a cukrot, és belekeverjük a borsot meg a köménymagot. Végül az olajjal is összekeverjük. A szőlőszemeket a szárról leszedjük, megmossuk és lecsöpögtetjük. A sós-hagymás káposztára ráöntjük az olajos-ecetes-fűszeres levet, hozzáadjuk a szőlőszemeket, és jól átforgatjuk. A salátát befedve tesszük be a hűtőszekrénybe néhány órára.

Pikáns krumplisaláta

Hozzávalók: 50 dkg krumpli (nem szétfővő fajta), 1 közepes nagyságú zellergumó, 2 nagy fej lilahagyma, 2 közepes nagyságú ecetes uborka, 3 evőkanál marinált paprikacsík, 2 dl marinált paprika ecetes-olajos leve, 1 evőkanál mustár, 3 evőkanál olaj, 1 csokor snidling, 1 mokkáskanál törött fekete bors, 1 mokkáskanál porcukor, ízlés szerint só.

A héjas krumplit gondosan megmossuk, majd puhára főzzük. Még melegen meghámozzuk, és vékony karikákra vágjuk. Azonnal beforgatjuk a paprikalébe, és egy órán keresztül pácoljuk. Közben gyakran megkeverjük. Egy salátástálat előkészítünk, beletesszük a mustárt, és az olajat cseppenként hozzákeverjük. Sóval, borssal, finomra vágott snidlinggel és kevés porcukorral ízesítjük. A lilahagymát megtisztítjuk, nagyon vékony karikákra vágjuk, és megsózzuk. Tíz perc múlva beletesszük a mártásba. Az almareszelő durva fokán lereszelt ecetes uborkái is hozzáadjuk. A zellert megmossuk, megtisztítjuk, lereszeljük, és forrásban lévő sós vízbe tesszük. Az újraforrástól számított 3 percig főzzük. Ezután leszűrjük és a salátához rakjuk. Végül hozzáadjuk a leszűrt burgonyakarikákat is, és az egészet alaposan átforgatjuk. Kevés paprikalével még meglocsoljuk, majd befedve fél napra betesszük a hűtőszekrénybe. Mindenfajta húsetelhez nagyon jó, de magában, vacsorasalátaként is fogyaszthatjuk.

Rokfortos-diós újbургonyasaláta

Hozzávalók: 50 dkg apró újburgonya, 1 csokor zöldhagyma szárával együtt, 2 dl kefir, 5 dkg reszelt rokfort (márványsajt), 4 evőkanál salátaolaj, 3 evőkanál citromlé, 1 evőkanál nagyon finomra darált dió, 2 gerezd fokhagyma, ízlés szerint cukor, törött fehér bors, só; a díszítéshez salátalevelek, fél dióbélszemek.

Az újburgonyát erősen sós vízben ledörzsöljük, így héjának nagy része könnyen lejön. Ezután a még rajta maradt héjat lekaparjuk, és a burgonyát jól megmossuk. A nagyobb szemeket félbe vagy negyedekbe vágjuk, és sós vízben megfőzzük. Közben mély salátástálban az olajat és a citromlevet a dióval addig keverjük, amíg egységesen sűrű mártássá összeáll. Ezután hozzákeverjük a kefirt, a megtisztított és összezúzott fokhagymát, valamint a megtisztított zöldhagyma nagyon apróra vágott zöldjét. Csak ezután keverjük hozzá a reszelt sajtot. Csipetnyi sóval, cukorral és törött fehér borssal ízesítjük. A főtt burgonyát még forrón leszűrjük, és beleforgatjuk a mártásba. Hozzáadjuk a vékony karikákra vágott zöldhagymát, és jól összekeverjük. Hagyjuk, hogy egészen kihűljön. Nagyon szorosan, légmentesen lezárjuk, illetve befedjük. (A fokhagyma és a rokfort erős illata más élelmiszert tönkretelhet, ezért ügyeljünk arra, hogy az edényt valóban jól zárjuk le.) Ezután a salátát betesszük a hűtőszekrénybe. Legalább fél napig érleljük, de az sem baj, ha fogyasztás előtt egy napig áll. Salátalevélen, fél dióbélszemekkel feldíszítve tálaljuk.

Zöldborsósaláta

Hozzávalók: 1,25 kg hüvelyes zöldborsó (50 dkg-nyi tisztítva), 1 tojássárga, 1 dl olaj, 2 dl tejföl, fél citrom leve, 2 centiliter konyak (vagy 1 mokkáskanál konyakaroma), 1 kis fej vöröshagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 teáskanál mustár, ízlés szerint törött fekete bors és só.

A kifejtett zöldborsót nagyon kevés, enyhén sós, forrásban lévő vízbe dobjuk, és az újraforrástól számított 5 percre főzzük, majd leszűrjük. Félretéve hagyjuk kihűlni. A tojássárgát a mustárral és a citromlével cseppenként kikeverjük, majd az olajat is lassan hozzácsorgatjuk, és puha vajsűrűségűre keverjük. (Tehát majonézt keverünk.) A majonézt ezután simára keverjük a tejföllel, a konyakkal, és a nagyon finomra vágott petrezselyemzöld felével. Megsózzuk és megborsozzuk, végül a meghámozott, és kis darabokra vágott hagymát fokhagymaprésen átnyomjuk, és a mártásba keverjük. A mártást mély salátástálba öntjük, és beleforgatjuk a kihűlt zöldborsót. A tetejére hintjük a megmaradt petrezselyemzöldet, majd betakarjuk, és a hűtőszekrényben legalább fél napig érleljük.

Tormás-almás hagymasaláta

Hozzávalók: 1 nagy fej lilahagyma, 1 nagy fej vöröshagyma, 1 kisebb szál póréhagyma, 2 ecetes uborka, 2 savanykás ízű alma, 1 kis doboz ecetes torma, 3 evőkanál olaj, 2 dl kefir, 1 csokor snidling, 1 teáskanál porcukor, ízlés szerint só.

Az összes hagymát megtisztítjuk, és egyforma vékony karikákra vágjuk. (A póréhagymának csak a fehér részét aprítjuk a salátába, a zöldjével más ételt ízesíthetünk vagy díszíthetünk.) Salátástálba rakjuk és megsózzuk. Jól összekeverjük, és legalább fél óráig hagyjuk állni. Közben az ecetes tormát simára keverjük az olajjal, a kefirrel és a porcukorral. A fél óra elteltével a hagymát összekeverjük, sós levét a szokással ellentétben nem öntjük ki, hanem hozzákeverjük a mártáshoz! A hagymához adjuk a meghámozott és vékony szeletekre vágott almát, valamint az ugyancsak felszeletelt uborkát, és rálocsoljuk az ecetes-tormás mártást. Jól átkeverjük, és befedjük. A hűtőszekrényben legalább fél napig érleljük, addigra az íze összeérnek. Közvetlenül tálalás előtt hintsük meg apróra vágott snidlinggel. Szárazabb húsféléhez, főtt kolbászhoz való saláta. Minél tovább áll, annál jobb. (Akinek emésztési problémái vannak, forrázza le a hagymákat!)

Magyaros lecsósaláta

Hozzávalók: 50 dkg zöldpaprika, 25 dkg paradicsom, 2 nagy fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, 5 evőkanál olaj, 1 evőkanál citromlé, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, kevés törött fekete bors, csipetnyi cukor, 1 teáskanál só.

A zöldpaprikát megmossuk, kicsumázzuk és hosszúkas szeletekre vágjuk. A paradicsomot megmosása után gerezdekre aprítjuk. A megtisztított vöröshagymát vékony karikákra metéljük, a fokhagymát összezúzzuk, a megmosott és leszárított petrezselyemzöldet pedig felaprózzuk. Az olajat felforrósítjuk, és üvegesre fonnyasztjuk rajta a hagymakarikákat, majd a tűzről lehúzva belekeverjük a pirospaprikát, és rátesszük a zöldpaprikaszeleteket. Jól összekeverjük, és megsózzuk, megborsozzuk. Fedővel letakarva visszatesszük a tűzre. Néhány perc alatt ugyancsak üvegesre pároljuk. Ezután beletesszük az összezúzott fokhagymát, és megsózzuk. Végül a paradicsomszeleteket is hozzáadjuk, újra befedjük, és már csak 3 percre pároljuk. Hagyjuk, hogy kihűljön. Ezután belekeverjük a friss, megmosott, finomra aprított petrezselyemzöldet, majd meglocsoljuk a citromlével. Ha szükséges, kevés sóval és csipetnyi cukorral utána fűszerezünk, és befedjük. A hűtőszekrényben

legalább fél napig hűtjük. Mindenfajta száraz hús mellé nagyon jó, de magában is finom. Közvetlenül fogyasztás előtt keverjük bele még 25 dkg-nyi friss, gerezdekre vágott paradicsomot, így önálló vacsoraként is laktató étel.

Kapros kelsaláta

Hozzávalók: 40 dkg kínai kel, 1-1 csokor sárgarépa, petrezselyem és zöldhagyma zöldjével együtt, 1 kígyóuborka, 1 csipős paprika, 3 evőkanál olaj, 1 teáskanál mustár, 2 gerezd fokhagyma, 2 dl joghurt, ízlés szerint fehér bors, porcukor, só.

Az olajat a mustárral és a porcukorral kikeverjük. Ráöntjük a joghurtot, és sóval, zúzott fokhagymával, borssal, finomra metélt petrezselyemzölddel fűszerezük. Befedve lehűtjük. A kínai kelt megtisztítjuk, és vékony csíkokra vágjuk. Lereszeljük a megmosott sárgarépát és a héjas uborkát. A megtisztított zöldhagymát egy centis karikákra vágjuk, a zöldjét pedig finomra aprítjuk. A paprikát hajszálvékonyra karikázzuk. Az összes zöldséget megsózzuk (nem besózzuk!), összekeverjük, és salátástálba tesszük. A mártást külön tálaljuk. Akár önálló vacsoraételként, akár salátaköretként tehetjük az asztalra.

Karottasaláta

Hozzávalók: 60 dkg egyforma karotta (kis sárgarépa-fajta), 2 csokor lila újhagyma, 25 dkg enyhén csipős csalamádé, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 citrom leve, 5 dkg mazsola, 2 dl kefir, 4 evőkanál salátaolaj, 2 evőkanál mustár, 2 evőkanál méz, 1 mokkáskanál törött bors, ízlés szerint só.

A sárgarépát megmossuk (nem kell megtisztítani), és a legnagyobb lyukú reszelőn lereszeljük. Az újhagymát tisztítás után hajszálvékony karikákra metéljük, és megsózzuk, majd összekeverjük. A leszárazott mazsolát leforrázzuk, és befedve hagyjuk állni 15 percig, hogy a gőzben megduzzadjon. A csalamádét apróra összevágjuk. Salátástálba szórjuk a reszelt sárgarépát, a csalamádét, és a hagymát. Elkészítjük a mártást: a mézet, a mustárt, az olajat és a citromlevet simára keverjük, majd hozzáöntjük a kefir is. Megborsozzuk, és a megmosott, lecsöpögtetett, nagyon finomra vágott petrezselyemzöldet meg a leszűrt mazsolát belekeverjük. Végül a mártással megöntözzük, és többször átforgatjuk. Befedjük, és a hűtőszekrényben néhány óráig érleljük. Finom és nagyon egészséges vacsora néhány szelet pirított kenyérrel, vagy különleges köret grillcsirke mellé.

Narancsos sárgarépasaláta

Hozzávalók: 2 vastagabb szál sárgarépa, 15 dkg ementáli vagy trappista sajt, 2 nagy narancs, 4 evőkanál olaj, 1 nagy fej vöröshagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, fél citrom leve, 1 evőkanál mustár, 1 mokkáskanál currypor, 1 késhegynyi törött bors, ízlés szerint só, 1 kockocakor.

A saláta mártásához a mustárt, a curryport, az olajat, a citromlevet, és a megmosott, finomra vágott petrezselyemzöldet simára keverjük, majd megsózzuk, megborsozzuk. A narancsokat forró vízben megmossuk, és a kockacukorral jól ledörzsöljük a héját. Ezt a narancsolajos cukrot is a mártásba rakjuk, és ha elolvadt, összekeverjük vele. A vöröshagymát tisztítás után felkockázzuk és megsózzuk, majd ugyancsak jól összekeverjük. 15 percig hagyjuk állni. Közben a sárgarépát megtisztítjuk, majd gőzben félpuhára pároljuk, és egyforma kis kockákra aprítjuk a sajttal együtt. A narancsokat meghámozzuk, felkarikázzuk, és a karikákat kis kockákra vágjuk. A hagymakockákat, a sárgarépakockákat és a narancskockákat óvatosan beleforgatjuk a mártásba. Befedve, a hűtőszekrényben legalább fél napig érleljük. Grillcsirke mellé kitűnő salátaköret, de magában is fogyasztható, akár önálló vacsorának is megfelel.

Kukoricás rizssaláta

Hozzávalók: 1 zacskó gyorsrizs, 25 dkg morzsolt csemegekukorica-konzerv (vagy mirelit kukoricaszem), 5 dkg mazsola, 1 csokor zöldhagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 húsleveskocka, 2 csokor friss kapor, 2 dl majonéz, 2 dl tejföl, 1 mokkáskanál törött fehér bors, ízlés szerint citromlé (vagy almaecet), porcukor, só.

A rizst a zacskón lévő előírás szerint megfőzzük, de a főzővízbe előzőleg beletesszük a húsleveskockát is. (Természetesen kevesebb sóval készítjük, mert a húsleveskocka maga is sós.) Amíg a rizs fő, elkészítjük a mártást: a majonézt és a tejfölt simára keverjük, majd a citromlével, a törött fehér borssal és csipetnyi porcukorral ízesítjük. Belekeverjük az egyik csokor megmosott, lecsöpögtetett és finomra vágott kaporot, valamint a megtisztított és szétzúzott fokhagymát. Ezután a főtt rizst a mártásba kanalazzuk. A mazsolát megmossuk, szárát leszedetjük, és kevés, forrásban lévő vízbe szórjuk. Egy percnyi forralás után a lángról lehúzza befedjük, és további 10 percig hagyjuk puhulni. Ezután leszűrjük, és hozzáadjuk a salátához. Ugyancsak belekeverjük a megtisztított és vékonyra karikázott zöldhagymát, valamint a leszűrt konzerv (vagy a forrásban lévő sós vízbe rakott és 5 percig főzött mirelit) kukoricaszemeket. Az egészet jól összekeverjük, befedjük, és a hűtőszekrényben lehűtjük. Tálalás előtt meghintjük a megmaradt kaporral. Önálló vacsoraként is megállja a helyét, vagy köret hideg húsféle mellé.

Halas spagettisaláta

Hozzávalók: 1 doboz sprottni (apró füstölthalkonzerv), 15 dkg spagetti, 25 dkg kemény, apró paradicsom, fél dl majonéz, 2 dl kefir, 1 kis szál kígyóuborka, 4 gerezd fokhagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, fél citrom leve, 1 mokkáskanál törött fekete bors, ízlés szerint só.

A spagettit apróra törjük, majd a szokásos módon, forrásban lévő vízbe téve, megfőzzük. Hideg vízzel leöblítve, hagyjuk kihűlni. Közben mély salátástálban elkészítjük a mártást, amihez a majonézt simára keverjük a kefirrel és a sprottni leszűrt olajos levével. Ezután hozzáöntjük a kicsavart citrom átszűrt levét (hogy a citrommagok ne kerülhessenek a salátába), és belekeverjük a megtisztított, valamint összezúzott fokhagymát, meg a nagyon apróra összevágott petrezselyemzöld felét. Megsózzuk és megborsozzuk. Ezután adjuk bele a megmosott és letörülgetett, vékony csikokra aprított héjas uborkát, ezt követően pedig a főtt spagettit is beleforgatjuk.

Hozzáadjuk még a vékony gerezdekre vágott paradicsomot és a kis darabokra szétszedett halacskákat. A salátát óvatosan összekeverjük, és jól befedve, legalább fél napig érleljük a hűtőszekrényben. Tálalás előtt ismételten összekeverjük, és a megmaradt petrezselyemzölddel megszórva tesszük az asztalra. Nemcsak finom vacsorasaláta, hanem kitűnő sör- vagy borkorcsolya is.

Uborkás spagettisaláta

Hozzávalók: 10 dkg spagetti, 3 kovászos uborka, fél dl kovászosuborka-lé, 2 nagy, savanykás, borízú alma, 2 közepes fej lilahagyma, 2 dl majonéz, 1 dl sűrű tejföl, 1 csokor kapor, 3 gerezd fokhagyma, ízlés szerint kevés porcukor és törött fehér bors, 1 teáskanál só.

A tésztát sós, forrásban lévő vízbe téve a szokásos módon megfőzzük. Hideg vízzel leöblítjük, és jól lecsöpögtetjük. Közben a mártáshoz a majonézt simára keverjük a tejföllel és az uborkalével, majd a sóval, a borssal, pici cukorral, valamint a megtisztított és összezúzott fokhagymával meg a finomra metélt kapor felével ízesítjük. A kihűlt főtt tésztát a mártásba keverjük. Az almát megmossuk, kicsumázzuk, és héjastól egészen apró kockákra vágva hozzátesszük a salátához. A kovászos uborkát és a megtisztított hagymát is kockákra vágjuk, az utóbbit megszózzuk, és 10 percnyi várakozás után az egészet a salátához keverjük. Befedve legalább fél napra berakjuk a hűtőszekrénybe. Tálalás előtt ismét átkeverjük, és a megmaradt kaporral meghintve kínáljuk.

Rokfortos tésztasaláta

Hozzávalók: 10 dkg csiga-, csavart- vagy kagylótészta, 20 dkg morzsolt csemegekukorica-konzerv (vagy mirelit kukoricaszem), 5 dkg reszelt rokfort (márványsajt), 1 nagy fej lilahagyma, 1 narancs, 1 dl majonéz, 4 dl kefir, 1 gerezd fokhagyma, ízlés szerint törött fehér bors és só.

A tésztát a szokásos módon, sós vízben megfőzzük, és hideg vízzel leöblítve, egészen szárazra lecsöpögtetjük. A narancsot meghámozzuk, karikákra vágjuk, majd a karikákat kis kockákra metéljük. A lilahagymát meghámozzuk, nagyon finomra összevágjuk és megszózzuk, ezután pedig összekeverjük. 15 percig hagyjuk állni. Közben a majonézt simára keverjük a kefirrel, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát és a reszelt rokfortot, ízlés szerint megborsozzuk. A mártásba forgatjuk a főtt tésztát, a levétől lecsurgatott kukoricát, a hagymát (amit nem kell kicsavarni) és a narancskockákat. Az egészet alaposan összekeverjük, majd befedve egy napra a hűtőszekrénybe rakjuk. Tálalás előtt kevés rokforttal külön is megszórjuk.

Paradicsomos tojássaláta

Hozzávalók: 6 tojás, 4 kemény paradicsom, 2 zöldpaprika, 1 nagy fej vöröshagyma, másfél dl ketchup (vagy házi paradicsomlé), 1 dl majonéz, 1 dl tejföl, 1 csokor petrezselyemzöld, 2 gerezd fokhagyma, 1 púpozott mokkáskanál currypor, 1 késhegynyi törött fekete bors, ízlés szerint só.

A tojásokat sós vízben keményre főzzük, majd meghámozzuk, és nyolcadokra vágjuk. Hagyjuk kihűlni. Közben a mártáshoz mély tálban simára keverjük a majonézt a tejföllel és a ketchuppallal, ezután pedig hozzáadjuk a megtisztított, összezúzott fokhagymát, a borsot és a curryport. Beleszórjuk a megmosott, és finomra vágott petrezselyemzöldet is. Jól összekeverjük. A vöröshagymát tisztítás után nagyon vékony karikákra vágjuk, és kissé megszóva, 15 percig hagyjuk állni. Ezután sós levével együtt a mártásba keverjük. A paradicsomokat kis kockákra aprítjuk. A zöldpaprikát kicsumázzuk és kierezzük, majd vékony karikákra vágva - a paradicsomkockákkal együtt - ugyancsak a tálba tesszük. Végül beleforgatjuk a már kihűlt tojáscikkeket, és óvatosan, hogy a tojás ne nagyon törjön, összekeverjük. Jól lehűtjük. Tálalás előtt salátával bélelt tálra halmozzuk, és hidegen kínáljuk.

Hagymás tojássaláta

Hozzávalók: 5 tojás, 1 nagy fej lilahagyma, 1 csokor zöldhagyma, 1 nagy savanykás alma, 1 csokor hónapos retek, 2 dl majonéz, 2 dl kefir, 1 púpozott teáskanál mustár, késhegynyi currypor, ízlés szerint kevés porcukor, késhegynyi törött fehér bors, só.

A tojásokat megmossuk, majd hideg vízbe tesszük. A vízbe egy csapott evőkanál sót szórunk, így biztosan könnyen meghámozható a főtt tojás. 10 percig főzzük, ezután hideg vízzel lehűtjük, és meghámozzuk. Közben elkészítjük a saláta mártását: mély tálban a majonézt simára keverjük a kefirrel, a mustárral, a borssal, a curryporral, kevés sóval és cukorral. Az almát megmossuk, kicsumázzuk, és héjastól apró kockákra vágva, azonnal a mártásba keverjük. Külön edénybe tesszük a megtisztított és finomra vágott zöldhagymát (zöldjével együtt), valamint a hajszálvékonyra karikázott lilahagymát. Megsózzuk, és 10 percig hagyjuk állni, majd a mártásos almához keverjük. Végül beleforgatjuk a megmosott és csíkokra vágott piros retket, és a kis kockákra vágott főtt tojást. Az egészet óvatosan összekeverjük, befedjük, és a hűtőszekrénybe tesszük 1 órára. Pirított kenyérszeletekkel tálalva finom vacsora.

Rizses tojássaláta

Hozzávalók: 1 zacskó gyorsrizs, 4 tojás, 1 evőkanál mustár, 1 csokor zöldhagyma, 1-1 csokor petrezselyemzöld és kapor, 1 citrom leve, 4 evőkanál olaj, 1 mokkáskanál currypor, 1 késhegynyi törött fehér bors, ízlés szerint kevés porcukor és só.

A gyorsrizst előírás szerint sós vízben megfőzzük. A tojásokat habosra verjük, megsózzuk és megborsozzuk. Teflonserpenyőbe 1 evőkanál olajat csorgatunk, felforrósítjuk, majd beleöntjük a felvert tojást. Keverés nélkül megsütjük előbb az egyik, majd megfordítva a másik oldalát. A saláta mártásához a citromlevet, a megmaradt olajat és a mustárt simára keverjük, ezután curryporral, cukorral és sóval ízesítjük. A megfőtt, de még forró rizst beleszórjuk a salátástálba, ráöntjük az előzetesen tányérra csúsztatott és nagyon vékony csíkokra vágott tojáslepenyt, majd hozzáadjuk a megtisztított és vékonyka karikákra aprított zöldhagymát, zöldjével együtt. Végül a megmosott, lecsöpögtetett és nagyon finomra metélt petrezselyemzöldet, valamint a kaprot is beleszórjuk. A mártást rálocsoljuk. Óvatosan, hogy a rizs ne nagyon törjön, villával alaposan összeforgatjuk. Ha a saláta kihűlt, a tetejét befedjük, és a hűtőszekrényben legalább fél napig érleljük. Nemcsak hús mellé való köret, hanem önállóan is nagyon jó, utóbbi esetben könnyű, de laktató vacsora.

Csirkesaláta

Hozzávalók: 1 levesben főtt csirkemell, 40 dkg félig főtt levezőldség, másfél dl majonéz, 2 dl tejföl, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 csokor zöldhagyma (vagy 1 fej vöröshagyma), 1 kisebb kovászos uborka, ízlés szerint törött bors és só.

A majonézt összekeverjük a tejjel, majd megsózzuk, megborsozzuk, és hozzákeverjük a zöldhagyma megmosott, apróra vágott zöld szárát, valamint a finomra vágott petrezselyemzöldet. Befedve betesszük a hűtőszekrénybe. A főtt csirkehúst kicsontozzuk, és metéltre vágjuk. A zöldségeket ugyancsak felcsikozzuk, és a hússal együtt lazán belekeverjük a mártásba. A zöldhagymát hajszálvékonyra karikázzuk (vagy a vöröshagymát nagyon finomra aprítjuk), és a nagy lyukú reszelőn lereszelt uborkával együtt hozzáadjuk a salátához. Az egészet óvatosan átkeverjük, majd befedve, legalább fél napra betesszük a hűtőszekrénybe. Tálalás előtt ismét alaposan átkeverjük, és salátalevelekkel bélelt tálra tesszük. Egy-egy szelet pirított kenyérrel kitűnő vacsora.

Nyári vegyes saláta

Hozzávalók: 1 csokor zöldhagyma, 1 kisebb cukkini, 1 cukkini nagyságú kígyóuborka, 1 zsenge karalábé, 3 húsos zöldpaprika, 1 kis fej kemény saláta, 4 közepes nagyságú kemény paradicsom, fél dl gyenge bor- vagy gyümölcsacet, 3 evőkanál olaj, 1 púpozott teáskanál mustár, 1 késhegynyi törött fekete bors, ízlés szerint csipetnyi porcukor és só.

A megtisztított és lemosott zöldhagymát szárával együtt vékony karikákra vágjuk, salátástálba tesszük, és megsózzuk. Ezután meghámozzuk a nyers karalábét és a nyers cukkinit, majd a megmosott és letörülgetett héjas uborkával, a megmosott, kicsumázott zöldpaprikával együtt az almareszelő legdurvább fokán szép szálásra reszeljük, vagy pedig nagyon éles késsel gyufaszál vastagságú csíkokra aprítjuk. A hagymához téve gyengén megsózzuk (de nem besózzuk!). A fejes salátát leveleire szedjük, és megmossuk, azután jól leszárítjuk.

Ugyancsak vékony csíkokra aprítjuk, és a salátástálba rakjuk a nyolcadokra metélt paradicsommal együtt. Az ecetet elkeverjük 2 evőkanál vízzel, és simára keverjük a mustárral, az olajjal, a borssal és a porcukorral. A mártást ráöntjük a salátára, az egészet jól átkeverjük, majd befedve betesszük a hűtőszekrénybe. Egy órai érlelés után átkeverve tálaljuk akár előételként, akár pedig hús mellé, köretnek.

Ha a salátamártás helyett majonézes-tejfölös öntettel locsoljuk meg, könnyű vacsorát tálalhatunk.

Téli vacsorasaláta

Hozzávalók: 2 nagy fekete retek, 2 nagy savanykás alma, 1 nagy fej lilahagyma, 1 kis szál póréhagyma, 25 dkg csalamádé (vagy savanyú káposzta), 2 dl majonéz, 2 dl kefir, fél citrom leve, 1 teáskanál mustár, 1 késhegynyi törött fekete bors, ízlés szerint porcukor és só.

A saláta mártásához a majonézt simára keverjük a kefirrel. Mustárral, citromlével, sóval, borssal, valamint cukorral pikánsra fűszerezzük. A retket és az almát megmossuk, az előbbit meg is hámozzuk, utóbbit csak kicsumázzuk. A lila- és a póréhagymát megtisztítjuk. A retket és az almát megreszeljük, és azonnal belekeverjük a mártásba. A lilahagymát apró kockákra vágjuk, a póréhagyma fehér részét felkarikázzuk, és a kétféle hagymát kis tálba téve megsózzuk, majd összekeverjük. Tíz percig hagyjuk állni, ezután a csalamádéval együtt a salátához keverjük. A póréhagyma zöldjét nagyon finomra összevágjuk. A salátát összeforgatjuk, majd tálra halmozzuk, és a pórézölddel meghintjük. Befedve tesszük be a hűtőszekrénybe, nehogy a hagymák erős illata "beterítse" a hűtőszekrény tartalmát. Legalább fél napig érleljük, csak ezután tesszük az asztalra. Pirított kenyérszeletekkel kínáljuk.

Vitaminsaláta

Hozzávalók: 1 vastagabb szál sárgarépa, 1 kis szál kígyóuborka, 1 csokor piros retek, 1 kis fej saláta, 1 csokor zöldhagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 csokor kapor, 2 dl joghurt, 2 evőkanál salátaolaj, ízlés szerint törött bors, porcukor és só.

A salátamártáshoz a megmosott petrezselyemzöldet és a kaprot nagyon finomra összevágjuk, majd belekeverjük a joghurtba. Megsózzuk, csipetnyi cukorral és a borssal ízesítjük, végül az olajjal is elkeverjük. A salátát leveleire szedjük, megmossuk, és a vizet jól lerázva, csíkokra tépkedjük, majd salátástálba rakjuk. Befedve betesszük a hűtőszekrénybe. A megtisztított és megmosott sárgarépát, a héjas uborkát és a retket nagyon vékony karikákra gyaluljuk, a zöldhagymát pedig zöldjével együtt felszeleteljük. Az összes zöltséget gyengén megsózzuk, és a mártást ráöntve, jól összeforgatjuk. Befedve tesszük egy-két órára a hűtőszekrénybe. Csak közvetlenül tálalás előtt keverjük össze a salátalevelekkel, nehogy megfonnyadjanak.

Sajtos uborkasaláta

Hozzávalók: 1 nagy szál kígyóuborka, 1-2 csokor piros retek, 1 fej saláta, 5 dkg reszelt füstölt sajt, 1 dl kefir, 1 dl ketchup, fél citrom leve, 1 gerezd fokhagyma, makkáskanálnyi porcukor, kevés törött fekete bors, ízlés szerint só.

A saláta mártásához a ketchupot simára keverjük a citromlével, a kefirrel, a sóval, a borssal és annyi cukorral, hogy csak pikáns, de ne édes legyen. Ezután hozzákeverjük a megtisztított és összezúzott fokhagymát. A mártást befedjük, és a hűtőszekrénybe tesszük. Az uborkát megmossuk, és héjastól legyaluljuk (vagy nagyon vékony karikákra vágjuk), a salátát leveleire szedjük, és megmossuk, majd lecsöpögtetve le is itatjuk róla a vizet. Ezután ujjnyi széles csíkokra metéljük. A retket ugyancsak karikákra vágjuk. Nagy, lapos salátástálra halmozzuk az összekevert uborkát-salátát-retket, és meglocsoljuk a mártással. Rászórjuk a reszelt sajtot, és befedve néhány órára ismét betesszük a hűtőszekrénybe. Tálaláskor mindenki összekeveri a saját adagját. Néhány szelet pirított kenyérral finom vacsora, vagy hús mellé való saláta.

Kínai kel-saláta

Hozzávalók: 1 kínai kel (35-40 dkg), 2 vastagabb szál sárgarépa, 2 nagy fej lilahagyma, 3 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál mustár, 1 fél dl grapefruitlé (vagy juice), nagyon kevés ecet, porcukor ízlés szerint, késhegynyi törött fehér bors, 1 teáskanál só.

A kínai kel külső, már fonnyadt leveleit leszedjük, a többi nagyon vékony csíkokra metéljük, a torzsáját pedig lereszeljük. Salátástálban kevés sóval meghintjük (de nem besózzuk, csak megsózzuk), és jól összekeverjük. A sárgarépát megtisztítjuk, és reszelőn szép hosszú szálakra reszeljük. A lilahagymát hámozás után hajszálvékony karikákra vágjuk, és egy kis tálban ugyancsak megsózzuk. Jól összekeverjük, és félretesszük. A saláta öntetéhez a grapefruitlevet összekeverjük a mustárral és az olajjal, majd annyi ecetet keverünk hozzá, hogy savanykás-pikáns íze legyen, de ne legyen nagyon savanyú. Cukorral és borssal ízesítjük, ezután rálocsoljuk a salátástálban összekevert kínai kelre, sárgarépára, hagymára. Az egészet alaposan átforgatjuk, és befedve néhány órára tesszük hűtőszekrénybe. Tálalás előtt ismét átkeverjük.

Brokkolisaláta

Hozzávalók: 1 csomag (50 dkg) mirelit brokkoli, 2 nagy fej lilahagyma, 15 dkg párizsi, 25 dkg savanyú káposzta, 3 evőkanál olaj, ecet és cukor ízlés szerint, fél makkáskanál törött fekete bors, só.

A még fagyos brokkolit forrásban lévő, enyhén sózott vízbe dobjuk, és az újratorrástól számított 3 percig főzzük, majd leszűrjük. (A brokkoli ne főjön puhára, inkább "harapható" legyen.) Félretesszük, hogy kihűljön. A hagymát meghámozzuk, és nagyon vékony karikákra vágjuk. Megsózzuk, és néhány percre ugyancsak félretesszük. A párizsit vékony csíkokra aprítjuk, a savanyú káposztát is felaprózzuk. Salátástálban fél dl-nyi ecetet elkeverünk 1 dl vízzel, cukorral és olajjal, majd a borsot is beleszórjuk. A salátalébe belekeverjük a hagymát, a párizsit és a brokkolit, valamint a savanyú káposztát. Az egészet óvatosan átkeverjük, majd befedve

betesszük a hűtőszekrénybe. Fél napig érleljük, ezután ismét átkeverjük. Vacsorára való, fogyókúrásnak mondható saláta. (A nagyon éhes családtagoknak öntsünk rá egy-egy pohár kefirt is.)

Fejtettbab-saláta

Hozzávalók: 30 dkg friss, fejtejt babszem, 25 dkg kemény paradicsom, 1 csokor zöldhagyma zöldjével együtt, 2 zöldpaprika, 3 evőkanál olaj, 1 evőkanál mustár, 1 citrom leve, 1 mokkáskanál törött bors, ízlés szerint kevés porcukor és só, a díszítéshez petrezselyemzöld.

A salátaöntethez a citromlevet, a mustárt, az olajat, kevés sót, borsot, csipetnyi porcukrot sima mártássá keverjük. A kifejtett babszemeket enyhén sós vízben puhára főzzük. Közben a paradicsomot vékonya gerezderekre vágjuk, a megmosott és kicsumázott zöldpaprikát felkarikázzuk, és a megtisztított zöldhagymát zöldjével együtt ugyancsak vékonya karikákra metéljük. A hagymát és a zöldpaprikát gyengén megsózzuk. A még meleg, leszűrt, főtt babot összekeverjük a hagymával és a paprikával, majd ráöntjük a salátaöntetet. Jól összekeverjük, ezután hozzáadjuk a paradicsomgerezdeket. Majd óvatosan átforgatjuk, hogy a paradicsomot ne törjük össze. Ha egészen kihűlt, befedjük, és a hűtőszekrényben legalább egy napig érleljük. Tálalás előtt óvatosan felkeverjük, petrezselyemzölddel meghintjük.

Budai saláta

Hozzávalók: 1 kemény fejes saláta, 10 dkg gépsonka, 4 evőkanál olaj, 2 kis fej vöröshagyma, 4 tojás, fél citrom leve, 1 teáskanál mustár, ízlés szerint csipetnyi porcukor, törött bors és só.

Az öntethez az olajat a citromlével és a mustárral jól kikeverjük, majd megsózzuk, és a cukorral meg a borssal ízesítjük. Hűtőszekrénybe tesszük a felhasználásig. A salátát leveleire szedjük, és megmossuk, majd jól leszárítjuk. Vékony csíkokra vágva ugyancsak a hűtőszekrénybe rakjuk. A tojásokat keményre főzzük, majd meghámozzuk és lereszeljük, a gépsonkát nagyon vékony csíkokra vágva ugyancsak a hűtőszekrénybe rakjuk. A tojásokat keményre főzzük, majd meghámozzuk és lereszeljük, a gépsonkát nagyon vékony csíkokra, a csíkokat pedig apró kockákra metéljük. A hagymát tisztítás után vékony karikákra vágjuk, megsózzuk és összekeverjük. Salátástálba szórjuk a salátacsíkokat, a hagymát, a sonkát és a tojást, ráöntjük a mártást, és két villával vagy salátáskanállal óvatosan, hogy ne törjön, jól összeforgatjuk. Fél órára betesszük a hűtőszekrénybe. Pirított kenyérszeletkével tálaljuk. Nemcsak vacsorára, hanem hús mellé köretnek is kitűnő, de sült krumplival is tálalható ebédre vagy vacsorára.

Gyümölcsös sajtsaláta

Hozzávalók: 20 dkg ementáli (Pannónia) sajt, 1 fej vöröshagyma (vagy 1 csokor zöldhagyma), 2 savanykás ízű alma, másfél dl majonéz, 2 dl tejföl, 1 teáskanál mustár, 1 fűrt szőlő, 5 dkg durvára vágott dióbél, 3 evőkanál száraz fehér bor, 1 csapott mokkáskanál törött bors, 1 mokkáskanál porcukor, ízlés szerint só.

Először a mártást készítjük el. A majonézt simára keverjük a tejjel, a mustárral, a borral, a sóval és a borssal, majd kevés cukorral fűszerezzük. Az almákat megmossuk, de nem hámozzuk meg. Kicsumázzuk, és vékony szeletkékre vágva, azonnal beleforgatjuk a mártásba, hogy ne barnuljanak meg. A vöröshagymát megtisztítjuk, vékony karikákra metéljük, és a karikákat szétszedjük. Megsózzuk (de nem besózzuk), majd jól összekeverjük. 15 percig hagyjuk állni. A diót a salátához keverjük. A szőlőt megmossuk, leszemezzük, és ugyancsak hozzáadjuk a salátához. A sajtot vékony csíkokra vágjuk, és jól összekeverjük a többi hozzávalóval. Végül beleforgatjuk a sós hagymát is, levéllel együtt. A tálat szorosan befedjük, nehogy a hagyma erős illata elárasssa a hűtőszekrényt. Legalább fél napig érleljük. Néhány szelet pirított kenyérral salátaköretnek mindenfajta szárazabb húshoz nagyon jó, de magában is fogyasztható vacsorára.

MELEG TOJÁSÉTELEK

Lecsós tojáslepény

Hozzávalók: 5 tojás, 5 evőkanál liszt, 5 evőkanál tejföl, 4 zöldpaprika (minél színesebb, annál gusztusosabb), 2 közepes fej vöröshagyma, 2 kemény paradicsom, 5 dkg füstölt szalonna, 1 csokor friss petrezselyemzöld, 2 gerezd fokhagyma, ízlés szerint törött fekete bors, 1 csapott teáskanál só.

A tojássárgákat a tejjel, a sóval és a borssal habosra felferjük. A lisztet apránként hozzákeverjük, de ügyeljünk arra, hogy ne legyen csomós. A tojásfehérjékből kemény habot verünk, amelyet a habverővel óvatosan beleforgatunk a tojásos masszába. A zöldpaprikákat megmossuk, kicsumázzuk, majd nagyon vékony, hosszú csíkokra metéljük. A paradicsomot ugyancsak megmossuk és felkockázzuk. A füstölt szalonnát felaprítjuk, és egy nagy tojássütő serpenyőben folytonos kevergetés közepette a zsírt kiolvasztjuk. Ezután rátesszük a megtisztított és finomra aprított vöröshagymát, majd üvegesre fonnyasztjuk. Hozzáadjuk a paprikacsíkokat, ezzel is pirítjuk néhány percig, végül ráöntjük a tojásmasszát. A serpenyőt kissé megdöntve,

egész felületén körülfolytjuk, hogy egybefüggő, egyforma vastag réteg legyen. (Mintha palacsintát sütnénk.) Villával eligazítjuk benne a zöldpaprikát. Keverés nélkül sütjük egy-két percig, ezután a paradicsomot is elosztjuk rajta. (A lágú masszába félig belesüllyed a paradicsom.) A zúzott fokhagymát rászórjuk, és addig sütjük, amíg az alja szép piros lesz, de a teteje még nem teljesen szilárdul meg. Azonnal rászórjuk a finomra aprított petrezselyemzöldet.

Szardíniás tojáslepény

Hozzávalók: 4 tojás, 1 kis doboz szardínia (pl. sprotini), 4 csapott evőkanál finomliszt, 8 evőkanál tej, 1 kis fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál törött fekete bors, kevés só.

A szardínia levét lecsöpögtetjük, a halakat szétszedjük, két részre osztjuk, és az egyik felét félretesszük. A másik felét villával kissé összetörjük. A tojásokat habosra ferverjük, majd a tejjel és a liszttel is simára keverjük. Végül belekeverjük az összetört halat. Ezután hozzáadjuk a szardíniaolaj felét, és kevés sóval (vigyázat, a hal és az olaj is sós!), borssal, valamint a megtisztított és széttúzott fokhagymával ízesítjük. A vöröshagymát tisztítás után nagyon finomra metéljük, ezután nagyméretű tojássütőben a megmaradt halas olajon üvegesre futtatjuk. A tojásmasszát ráöntjük, és a serpenyőt kicsit megbillentve, körös-körül folytatva, keverés nélkül megsütjük az alsó felét. Ha már egészen szilárd, késsel vagy lapáttal óvatosan alányúlunk, és megmozgatjuk. Ha a tojáslepény könnyedén csúszik a serpenyőben, megfordítjuk, mint a palacsintát, és a másik oldalát is megsütjük. Nagy, előzőleg felforrósított tálra csúsztatjuk, és azonnal 4 adagra vágjuk. A félretett halakat elosztjuk, egy-egy adagra rátesszük, és azonnal tálaljuk. Bármilyen saláta vagy savanyúság illik hozzá. Készíthetjük adagonként is. Ekkor a tojásmasszát négy részre osztjuk, úgyszintén a halat is.

Zöldséges omlett

Hozzávalók: 25 dkg hüvelyes zöldborsó, 1 nagyobb karalábé fele, 10 dkg spárga, 4 db apró, kemény paradicsom, 1 csokor zöldhagyma, 4 tojás, 3 evőkanál olaj, 3 evőkanál finomliszt, másfél dl tej, 1 késhegynyi törött fekete bors, 1 teáskanál só.

A zöldségeket egyenként megtisztítjuk. A zöldborsót kifejtjük, a zöldhagymát, a karalábét és a spárgát egyforma darabkára vágjuk, a megmosott paradicsomot apró kockákra metéljük. Keverőtálba ütjük a tojássárgákat, majd a sóval és a borssal addig keverjük, amíg kissé meg nem fehérednek. Ekkor a tejet a liszttel felváltva, apránként hozzákeverjük, és még 2 evőkanál olajat is beledolgozunk. Végül a tojásfehérjékből vert nem nagyon kemény habot is beleforgatjuk. Jó nagy serpenyőbe öntjük a megmaradt olajat, felforrósítjuk, és a tojásmasszát belesimítjuk. Ha a tojás alja már összeállt, az összes zöldséget úgy osztjuk el az omletten, hogy az egyenletesen befedje a tojást. Ha még sok a nyers, folyékony tojás a tetején, a serpenyőt kissé megdöntve, az alját fellazítjuk, és körbefolytatjuk rajta a folyékony részt. Akkor van készen, ha az alja már pirosra sült, a tetején pedig éppen csak üvegesednek a zöldségek. Az omlettet nagy tálra csúsztatjuk, és négy cikkre vágjuk, mint a tortát.

Cukkini tojásban

Hozzávalók: 2 kis cukkini, 6 tojás, 4 evőkanál olaj, 2 csapott evőkanál liszt, 4 evőkanál tej, 1 kis fej vöröshagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, késhegynyi törött fehér bors, ízlés szerint só.

A megmosott cukkinit héjastól félkarikázzuk, és jól megsózzuk. (Ha a cukkini már nagy, akkor hosszában félbevágjuk, magját kivájjuk, és félkarikákra aprítjuk.) A hagymát tisztítás után nagyon finomra összevágjuk. A tojásokat a tejjel és a liszttel habosra keverjük, majd megsózzuk, és a törött borssal ízesítve, a vágott hagymát is belekeverjük. Ezután 2 evőkanál olajat belecsorgatunk. Jó nagy, lehetőleg teflon- vagy palacsintasütő serpenyőbe öntjük a megmaradt olajat. Felforrósítjuk, és rátesszük a cukkinikarikákat, ezután erős lángon mindkét oldalukat kissé lepirítjuk. Az ízesített tojásmasszát ráöntjük, és keverés nélkül sütjük a lepényt. A zöldséget úgy igazítjuk el benne, hogy mindenhová egyformán jusson. A megsült lepényt még a serpenyőben négy cikkre vágjuk, és salátával tálaljuk. Finom és könnyű vacsora.

Tejfölben párolt tojás

Hozzávalók: 4 dl sűrű tejföl, 4 tojás, 10 dkg reszelt sajt, 4 dkg vaj vagy margarin, 1 csokor petrezselyemzöld, 2 gerezd fokhagyma, 1 púpozott teáskanál vegeta, 1 késhegynyi törött fehér bors, ízlés szerint kevés só.

Kisebb tepsit vagy tűzálló tálat vajjal vastagon kikenünk. A tejföl savóját leöntjük. A visszamaradt sűrű tejföhléhez adjuk a megtisztított és összezúzott fokhagymát, a vegetát és a törött borsot. Jól összekeverjük, majd beleöntjük a kikent edénybe. A tojásokat megmossuk, ezután óvatosan, hogy a sárgájuk egyben maradjon, külön-külön (nehogy egy rossz tojás tönkretegyje az összes ételt), egymás mellé, a tejfölbé ütjük. (Készíthetjük adagonként is, akkor 4 kient csészébe osztjuk a fűszeres tejfölt, és mindegyikre egy-egy tojást teszünk.) Nagy tepsibe - amibe belefér a megtöltött edény - kétujjnyi vizet töltünk, és az előmelegített forró sütőbe toljuk. Amikor a víz a tepsiben gyöngyözni kezd, beleállítjuk a tojásos-tejfölös edényt, és a gőzben addig pároljuk,

amíg a tojásfehérje megalvad, de a sárgája még kissé lágy. Ekkor óvatosan kivesszük a sütőből, a reszelt sajtot egyenletesen rászórjuk, és csak annyi időre tesszük vissza (most már a víz nélkül), amíg a sajt ráolvad a tetejére. A végén apróra vágott petrezselyemzölddel meghintjük.

Tortilla (spanyol tojáslepény)

Hozzávalók: 3 nagy, héjában főtt burgonya, 6 tojás, 3 evőkanál olaj, plusz olaj a burgonya sütéséhez, 2 nagy fej vöröshagyma, 1 mokkáskanál törött fekete bors, 1 púpozott teáskanál só.

A főtt burgonyát meghámozzuk, és a megtisztított vöröshagymával együtt egyforma kis kockákra vágjuk. Bő olajat forrosítunk, amelyben szép ropogós pirosbarnára megsütjük a hagymát, burgonyát. Az olajból kiszedve beletesszük egy kiolajozott, magasabb falú nyeles serpenyőbe (vagy teflonedénybe). A tojásokat a sóval, a borssal és 2 evőkanálnyi olajjal jól felverjük, és ráöntjük a burgonyás hagymára. Keverés nélkül előbb megsütjük az egyik oldalát, majd ráborítjuk egy tányérra, és óvatosan visszacsúsztatjuk a serpenyőbe. Ezután a másik oldalát is átsütjük, végül deszkára borítva, cikkekre vágva tálaljuk. Burgonya helyett készíthető párolt és kockákra vágott zöldségekkel vagy előre megsütött halkockákkal - de egyszerre csak egy fajtával. Főételnek is megfelel egy tál salátával vagy savanyúsággal.

HAL- ÉS HALAS ÉTELEK

Hallal töltött paprika (görög étel)

Hozzávalók: a töltelékhez 4 nagy zöldpaprika, 25 dkg mirelit tonhal, 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál marinált paprika, 3 gerezd fokhagyma, kevés liszt, ízlés szerint só; a bundázáshoz kevés liszt, 2 tojás, a sütéshez bő olaj; a mártáshoz: 1 cseresznyepaprika, 4 gerezd fokhagyma, 1 fej vöröshagyma, 2 paradicsom, 2 zöldpaprika, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, 1 evőkanál liszt, 1 késhegynyi törött bors, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 mokkáskanál sáfrányos szeklice, 3 evőkanál olaj, kevés só.

A fagyos tonhalat félig felengedjük, és kis kockákra vágva, lisztben megmártjuk. Az olajon megpirítjuk a zúzott fokhagymát, rátesszük a lisztes halkockákat, és mindkét felén átsütjük. Ezután adjuk hozzá az apróra vágott marinált paprikát. Megsózzuk, 1 dl vizet aláöntünk, és fedő alatt puhára pároljuk. A párolt halat összetörjük, majd a kicsumázott és ereitől megszabadított zöldpaprikába beletöltjük. A töltött paprikát lisztbe forgatjuk, felvert tojásba mártjuk, és ismét lisztbe forgatva, forró olajban megsütjük. A mártáshoz az olajon megpirítjuk a feldarabolt cseresznyepaprikát, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a felaprított hagymát, a felcsíkozott zöldpaprikát és a feldarabolt paradicsomot, majd összepirítjuk. Meghintjük a liszttel, sütjük egy-két percig, azután a tűzről lehúzva beleszórjuk a pirospaprikát. Jól összekeverjük, és azonnal ráöntünk 2 dl vizet. Megsózzuk, megborsozzuk, és befedve addig forraljuk, amíg pépszerű, sűrű mártás nem lesz belőle. Átpasszírozzuk, és belekeverjük a petrezselyemzöldet, a sáfrányt és fél dl vizet. Még egyszer felforraljuk. Végül a paprikás mártással leöntjük, és a sütőben kissé meg is pirítjuk.

Citromos tonhal

Hozzávalók: 40 dkg fagyasztott tonhal (vagy egyéb tengeri, szálka nélküli hal), 1 tojás, 1 citrom leve és reszelt héja, 1 dl sör, 3-4 evőkanál liszt, 1 mokkáskanál őrölt gyömbér, 1 csokor petrezselyemzöld, késhegynyi törött fekete bors, 1 teáskanál só, kb. 3 ujjnyi olaj a sütéshez.

A halat szobahőmérsékleten hagyjuk felengedni, majd ujjnyi csikokra vágjuk. Mindkét felén megsózzuk, és lisztbe mártva félretesszük. A tojást habosra verjük a sörrel és a citromlével. Beleszórjuk a citromhéjat, a gyömbért, a borsot és a sót, valamint a megmosott és apróra vágott petrezselyemzöld felét. Ezután 2 evőkanál olajat is hozzákeverünk, végül annyi lisztet teszünk bele, hogy a szokásos palacsintatésztánál kissé sűrűbb legyen. Három ujjnyi olajat forrosítunk. A lisztes halcsíkokat egyenként belemártogatjuk a tésztába, és rögtön beletesszük a forró olajba. Mindkét oldalát szép aranysárgára sütjük, majd papírtörülközőn leitatjuk róla a felesleges olajat. Citromkarikákkal és a megmaradt, rászórt petrezselyemzölddel tálaljuk. Párolt rizs vagy burgonyaköret illik hozzá, és a tartármártásról se feledkezzünk el.

Gombás tonhal

Hozzávalók: 4 szelet fagyasztott tonhal (kb. 40-50 dkg), 20 dkg gomba, 1 dl tejföl, 1 evőkanál liszt, 4 evőkanál olaj, 2 piros paradicsompaprika, 1 nagy paradicsom, fél citrom leve és reszelt héja, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 fej vöröshagyma, 1 késhegynyi törött bors, ízlés szerint só, olaj a sütéshez.

A fagyasztott halat felengedés után négy szeletre vágjuk, és megsózzuk, megborsozzuk, majd mindkét felét lisztbe mártjuk. Serpenyőben, 2 evőkanál olajon, erős lángon, hirtelen átsütjük, és a citromlével meglocsolva, fedő alatt néhány percig pároljuk. Közben a gombát megtisztítjuk, és felszeleteljük. A paradicsompaprikát kicsumázzuk, és kis darabokra vágjuk, a hagymát pedig finomra metélve, a maradék forró olajon üvegesre

fonnyasztjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, majd beletesszük a gombát és az apróra vágott petrezselyemzöld felét. Fedő alatt, saját levében, időnként megkeverve, puhára pároljuk, ezután zsírára sütjük. Beletesszük a paprikát meg a citrom reszelt héját. Ismét befedjük, és addig pároljuk, amíg a paprika kissé összeesik, de még nem nagyon puha. Ráöntjük a tejfölt, és hozzáadjuk a vékony szeletekre vágott paradicsomot meg a petrezselyemzöld másik felét. Éppen csak egyet forralunk a ragun, máris a halszeletek köré öntjük.

Halászlé

Hozzávalók: 1 közepes ponty (1,5 kg körüli), 2 nagy fej vöröshagyma, 2 zöldpaprika, 2 paradicsom, 1 evőkanál piros fűszerpaprika, 1 gerezd fokhagyma, 1 csapott evőkanál só; a díszítéshez 1 csöves csípős paprika vagy cseresznyepaprika.

A halat megtisztítjuk, kifilézzük. A fejéből, az uszonyokból és a filézés után kikerülő csontokból, valamint az apró haldarabkákból készítjük a halászlé alaplevét, a halfilét pedig beletesszük a levesbe. (Aki nem tud halat tisztítani és filézni, vagyis szálkátlanítani, az vásároljon halászlének való halaprólékot és négy szelet halat.) Jó nagy fazék aljára karikázzuk a megtisztított vöröshagymát és a fokhagymagerezdet, majd rátesszük a darabokra vágott halaprólékot és a csontokat. 1 csapott evőkanál sót és a pirospaprikát rászórjuk, ezután az egyik zöldpaprikát belekarikázzuk. Ráöntünk bő két liternyi vizet, és felforraljuk. Erős lángon főzzük legalább másfél órán keresztül. 15 perccel azelőtt, mielőtt a főzési idő letelne, beletesszük a felvágott paradicsomokat. Közben a halszeletek mindkét oldalát megsózzuk. Ha az alaplé elkészült, finom szűrőn keresztül engedjük, és a szűrőben lévő csontot, halhúst - amennyire csak lehetséges - átpasszírozzuk. Az így nyert sűrű hallevet megfelelő nagyságú fazékba öntjük. Felforraljuk, és a már forrásban lévő levesbe óvatosan beleengedjük a halszeleteket. Keverés nélkül, és nagyon kis lángon 10 percig főzzük, végül a megmaradt zöldpaprikát vékony karikákra vágva, az utolsó pillanatban beletesszük.

Töltött pontyfilé

Hozzávalók: 2 szép pontyfilé (kb. 1 kg-os hal gerincéről lefejtett nagy halszelet), 15 dkg gomba, 1 tojás, 1 evőkanál olaj, 1 diónyi vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, kevés zsemlemorzsa, 1 teáskanál szárított petrezselyem, só, bors; a mártáshoz: 2 dl tejszín, 1 evőkanál finomliszt, 1 teáskanál szárított kapor, 1 halászlékocka.

Mindkét halszeletet sűrűn beirdaljuk, vagyis egészen a bőrőig bevágjuk, ügyelve arra, hogy a bőrt ne vágjuk át. Megsózzuk. A töltelékhez a finomra vágott hagymát az olajon üvegesre fonnyasztjuk, majd rátesszük a vékonyra szeletelt gombát. Sózzuk, borsozzuk, rászórjuk a petrezselymet, és fedő alatt megpároljuk. Kihűtjük, hozzákeverjük a nyers tojást és a zúzott fokhagymát. Kevés zsemlemorzásával sűrítjük. Ezután rákenjük a halszeletekre. Felcsavarjuk és alufóliába csomagoljuk. Két végét összenyomva elzárjuk, nehogy a töltelék kifolyhasson belőle. Forrásban lévő vízbe tesszük a "csomagokat", és az újraforrástól számított 25 percig főzzük. Óvatosan kivesszük a léből, és kihűtjük. Ezután átcsomagoljuk, és a mélyhűtőben fél óráig dermesztjük. Kibontva felszeleteljük, és tűzálló tálra helyezük. Közben elkészítjük a mártást: a halászlékockát 2 dl vízben feloldjuk és felforraljuk. Hozzáöntjük a liszttel simára kevert tejszínt, beleszórjuk a kaporot, és kevergetve jól kiforraljuk. Végül a mártást a sütőben átforrósított halszeletekre ráöntjük. Párolt brokkolival, valamint mandulás burgonyakrokettel tálaljuk.

HÚS- ÉS HÚSOS ÉTELEK

Szárnyasok

Csirkepaprikás - nagymama módján

Hozzávalók: 1 kis csirke, 7-8 dkg húsos füstölt szalonna, 2 dl nem savanyú tejföl (vagy tejszín), 1 teáskanál liszt, 1 nagy fej vöröshagyma, 2 zöldpaprika, 1 paradicsom, 1 evőkanál piros fűszerpaprika, 1 gerezd fokhagyma, ízlés szerint só.

A csirkét tisztítás, megmosás után kis darabjaira vágjuk. (A szárnyvégeket, a hátat, a nyakat és a lábakat levesnek megfőzhetjük.) A húsdarabok mindkét felét megsózzuk. A vöröshagymát tisztítás után finomra aprítjuk, majd az apró kockákra vágott és kiolvasztott szalonnán üvegesre fonnyasztjuk. A tűzről lehúзва belekeverjük a pirospaprikát, majd rögtön ráöntünk 2 evőkanál vizet, és visszatesszük a tűzre. A húsdarabok mindkét oldalát lepirítjuk, ezután pedig aláöntünk másfél dl vizet. Hozzáadjuk a megmosott, szeletekre vágott zöldpaprikát. Fedő alatt, a hús gyakori forgatásával puhára pároljuk. Ha a levét idő előtt elfőné, apránként, egy-két evőkanál forró vízzel pótoljuk. Végül beletesszük a vékony gerezdekre vágott paradicsomot és a zúzott fokhagymát. Ugyancsak fedő alatt tovább pároljuk még néhány percig. A tejfölt a liszttel simára keverjük, majd ráöntjük a húsrá. Csak annyi ideig forraljuk, amíg a lábost rázogatva a piros mártás összeegyülk a tetején.

Keverni nem szabad! (A gyenge csirkehús széttörik, ha kevergetjük.) Körete egy szokásosan elkészített túrógombóc, piritott morzsa nélkül, tejjöllel és kevés kaporral meghintve.

Káposztás csirke

Hozzávalók: 1 közepes nagyságú csirke, 80 dkg savanyú káposzta, 2 dl tejföl, 1 nagy fej vöröshagyma, 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál piros fűszerpaprika, 1 mokkáskanál őrölt babérlevél, 2 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál csombor (borsikafű), 1 csapott mokkáskanál törött fekete bors, ízlés szerint só.

Fél órára vízbe áztatunk egy római (cserépt)álat tetejével együtt, majd a vizet kiöntjük belőle, és félretesszük. Amíg a tál ázik, az olajon megfonnyasztjuk a finomra vágott vöröshagymát, majd a tűzről lehúzzuk, belekeverjük a pirospaprikát és a zúzott fokhagymát. Ráöntünk 1 evőkanál vizet. A tűzre visszatoljuk az edényt, rátesszük az előzőleg darabjaira vágott, megsózott és megborsozott csirkét, és erős tűzön mindkét oldalát lepirítjuk. A szükség szerint átmosott és lecsöpögtetett káposztát összekeverjük a serpenyőben maradt hagymás olajjal, a csomborral, a babérlevélporral, a sóval és 1 dl tejjöllel. A káposztás keveréket a cseréptálba terítjük. Tetején bőrével felfelé elhelyezzük a lepirított csirkedarabokat. A megmaradt tejjöllel bekenjük, a tál tetejét ráillesztjük, és betoljuk a hideg sütőbe, 10 percig takaréklángon, 20 percig valamivel erősebb fokozaton, majd bő egy órán keresztül közepes lángon pároljuk az ételt. Ezután a tetejét levesszük, és a húsdarabokat ropogósra piritjuk. (Ha tűzálló tálban készítjük, kevés vizet öntsünk alá, és tegyük előmelegített, forró sütőbe, 1 óra alatt elkészül.)

Töltött csirke

Hozzávalók: 1 kis csirke a májával, 5 dkg cérnametélt, 3 evőkanál olaj, 1 tojás, 1 evőkanál zsemlemorzsa, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 teáskanál mustár, 2 gerezd fokhagyma, ízlés szerint törött fekete bors és só.

A töltelékhez a cérnametéltet a szokásos módon megfőzzük, majd lecsöpögtetjük, és hagyjuk kihűlni. A tojást habosra felverjük, hozzáadjuk a zsemlemorzsat, a főtt tésztát, a sót, a borsot és a nagyon finomra vágott petrezselyemzöldet. A májat a tészta forrásban lévő főzővizébe rakjuk annyi időre, amíg a máj megfehéredik, és a beleszúrt villa nyomán már nem folyik belőle véres lé. A vízből kivesszük, az almareszelő durva fokán lereszeljük, majd hozzáadjuk a tészta masszához. Mustárral és zúzott fokhagymával ízesítjük. A csirkét kívülről átmoszuk, lecsöpögtetjük, és szárazra töröljük, majd a hasát belülről bedörzsöljük sóval, borssal. A töltelékkel beletöltjük, és a nyílást hústűvel vagy fogvájóval szorosan összetűzzük. Ha marad a töltelék, azt a mellbőr és a combok bőre alá lehet tölteni. (Ez esetben fakanál nyele segítségével a csirke bőrét fellazítjuk a nyakától kezdődően, de ügyeljünk arra, nehogy elszakadjon.) A megtöltött csirkét kikent tepsibe rakjuk. Bekenjük kevés olajjal, megsózzuk, és az előmelegített forró sütőbe toljuk, fedetlenül, erős lángon piritjük 30 percig, majd a lángot közepesre mérsékeljük, és 60 percig tovább sütjük. Tíz percnyi pihentetés után hosszában is, keresztben is kettőbe vágjuk.

Bármilyen köret illik hozzá. Salátát ne felejtsünk el mellé tálalni!

Piritott őszi csirke

Hozzávalók: 1 kis csirke (vagy 4 csirkecomb), 4 evőkanál olaj, 1 evőkanál liszt, 2 dl tejföl, 1 dl félszáraz (vagy félédes) bor, 1 kis fűrt szőlő (vagy 5 dkg mazsola), 1 kis fej vöröshagyma, 1 csapott mokkáskanál törött fehér bors, csipetnyi cukor, ízlés szerint só.

A csirkét darabjaira vágjuk, majd mindkét felén megsózzuk. A hagymát tisztítás után fokhagymaprésen átnyomjuk, és a felforrósított olajon egy-két percig kevergetjük, megfonnyasztjuk. A csirkedarabokat rátesszük, és mindkét felét átsütjük. Ezután aláöntjük a bort és 2 dl vizet, majd befedjük. Kis lángon puhára pároljuk, közben egyszer a húsdarabokat megfordítjuk. Ha a csirke megpuhult, óvatosan kiszedjük a levéből, és melegen tartjuk. A tejjölt simára keverjük a lisztel és fél dl vízzel, ezután ráöntjük a serpenyőben lévő szaft. A megmosott és leszemezett szőlőt (vagy mazsolát) beleszórjuk, és a mártást jól kiforraljuk. (Folytonos keverés közben addig forraljuk, amíg a mazsolaszemek megdagadnak.) Ha szükséges, utanasózzuk, esetleg csipetnyi cukorral ízesítjük. Végül a húsdarabokat visszatesszük az edénybe, és még egyszer kiforraljuk. A csirkét nem szabad megkeverni, mert a hús szétesik. Nagyon finom mellé a krumplikrokkett vagy a krumplilepény.

Diós rántott csirke

Hozzávalók: 1 kis csirke, 2 tojás, 3 ujjnyi olaj a sütéshez, 4 evőkanál liszt, 10 dkg darált dió, 2 gerezd fokhagyma, ízlés szerint só; a tálaláshoz petrezselyemcsokor.

A letisztított és megmosott, valamint szárazra törölt csirkét darabjaira vágjuk. A combokat a forgóknál kettőbe, a melleket hosszában ugyancsak kettőbe, majd keresztben ismét kettőbe vágjuk. A hátát is két részre osztjuk, a szárnyakról pedig levágjuk a szárnyvégeket. (Az aprólékból kevés zöldséggel levest főzhetünk.) A húsdarabok mindkét oldalát megsózzuk. A tojást habosra felverjük, majd a zúzott fokhagymával ízesítjük. A húsdarabokat

először lisztbe mártjuk, ezután a fokhagymás tojásban megforgatjuk, és azonnal a darált dióba hempergetjük. Legalább három ujjnyi olajat forrósítunk, amelyben mindkét oldalán szép piros-ropogósra sütjük a csirkekarabokat. Az olajból kivéve jól leitatjuk, és melegített tálra rakjuk. A megmosott és leszárított petrezselyemcsokrot lisztbe mártjuk, és az olajban hirtelen megsütjük. A csirkét ropogós petrezselyemmel díszítve tálaljuk.

Bármilyen körettel jó, de a legjobb, ha friss salátát és szalmakrumplit kínálunk hozzá.

Töltött csirkecomb, I.

Hozzávalók: 4 kis csirkecomb, 1 tojás, 1 evőkanál reszelt füstölt sajt, 1 evőkanál kifejtett zöldborsó, 2 gombafej, 2 szál zöldhagyma, 1 evőkanál zsemlemorzsa, ízlés szerint törött fekete bors és só.

A csirkecombokat kicsontozzuk. A csirkehúslapot megsózzuk és megborsozzuk. A töltelékhez a nyers, felveretlen tojást összekeverjük a reszelt sajttal, a zöldborsóval, a tisztított és nagyon apróra vágott gombával, majd hozzáadjuk a karikákra vágott hagymát. Megsózzuk és megborsozzuk, ezután belekeverjük a finomra metélt hagymazöldet meg a zsemlemorzszát. A töltelékkel rákenjük a csirkecomb belső oldalára, a csont helyére, és a combot eredeti formájára összehajtogatjuk. Hústüvel vagy fogvájóval összetűzzük. A megtöltött combokat szorosan egymás mellé, kis tepsire helyezük. A tetejét megsózzuk. Alufóliát borítunk a tepsire, és az előmelegített forró sütőben 40 percig pároljuk. Végül a fóliát lehúzzuk, és pirosra pirítjuk. Párolt zöldség vagy burgonyaköret illik mellé.

Töltött csirkecomb, II.

Hozzávalók: 4 kis csirkecomb, 1 tojás, 1 evőkanál reszelt sajt, 1 csapott teáskanál vegeta, 1 dl tej, 1 zsemle, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 teáskanál mustár, 1 gerezd fokhagyma, fél mokkáskanál törött bors.

A töltelékhez a tojást és a tejet összehabarjuk. A zsemlet apró kockákra vágjuk, és a tejes tojásba belerakjuk. Néhány percig áztatjuk, majd villával jól összetörjük. Ezután hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a finomra vágott petrezselyemzöldet, a mustárt, a vegetát és a borsot. A masszát összekeverjük, és félretesszük. A csirkecombokat megmossuk, leszárítjuk. A bőrt ujjunkkal fellazítjuk, és a töltelékkel egy teáskanál segítségével a bőr alá töltjük. Ügyeljünk, hogy ne repedjen fel. A megtöltött combokat mindkét oldalán megsózzuk, és kikent kis tepsiben egymás mellé fektetjük. Aláöntünk félpohárnyi vizet, és alufóliával befedjük. Az előmelegített forró sütőben közepes lángon 35-40 percig pároljuk, majd az alufóliát levéve, szép pirosra pirítjuk mindkét felét. Bármilyen körettel tálalhatjuk, de a legfinomabb mellé a gyufaszálnyi vékonyra vágott szalmaburgonya és a párolt zöldség.

Töltött csirkecomb olaszosan

Hozzávalók: 4 kis csirkecomb, 10 dkg sonka, 1 tojás, 4 evőkanál olaj, 2 evőkanál liszt, 1 evőkanál tejföl, 1 kis doboz paradicsompüré, 4 evőkanál reszelt sajt, 1 evőkanál zsemlemorzsa, 1 teáskanál rozmarin, 1 teáskanál kakukkfű, ízlés szerint törött bors, cukor és só.

A csirkecombok bőrét óvatosan fellazítjuk. A töltelékhez a tojást habosra felverjük, majd összekeverjük a darált sonkával, a tejföllel, 1 evőkanál reszelt sajttal, 1 teáskanál paradicsompürével és 1 evőkanál zsemlemorzszával. Megsózzuk, megborsozzuk, és a kakukkfűt meg a rozmarin felét belekeverjük. Fakanál segítségével a comb bőre alá töltjük a masszát, majd a combokat tepsibe tesszük. Serpenyőben felhevítjük az olajat, rászórjuk a lisztet, és habzásig keverjük. Ezután ráöntünk 4 dl vizet, és tovább kevergetve sűrűre főzzük. Hozzáadjuk a megmaradt paradicsompürét és a fűszereket. Jól kiforraljuk. A mártást ráöntjük a csirkecombokra, kevés reszelt sajtot szórunk a tetejére, és alufóliával befedjük. Előmelegített forró sütőben 50 percig közepes lángon pároljuk, majd a fóliát levéve, megpirítjuk. A megmaradt reszelt sajtot is rászórjuk, a sütőbe visszatesszük, és éppen csak ráolvasztjuk. Petrezselymes, párolt rizs vagy pirított burgonya a hozzáillő köret.

Sajtos csirkecomb

Hozzávalók: 4 nagy csirkecomb, 3 evőkanál olaj, 5 dkg reszelt füstölt sajt, 2 púpozott evőkanál liszt, 2 dl tejföl, 2 nagy fej vöröshagyma, 4 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, 1 mokkáskanál törött fekete bors, 1 púpozott mokkáskanál só.

A megmosott és leszárított csirkecombokat a forgóknál kettévágjuk, és a húsdarabok mindkét oldalát megsózzuk. (Aki nem szereti a csirke bőrét, húzza le.) A lisztet, a piros paprikát, a borsot és a sót egy kis tálkában összekeverjük. A vöröshagymát tisztítás után vékony karikákra vágjuk. Nagy tűzálló tálat vagy egy tepsit 1 evőkanál olajjal kikenünk. A csirkecomb-darabokat egyenként megmártjuk a paprikás lisztben, majd szorosan egymás mellé (nem egymásra!), a tepsibe fektetjük. Betakarjuk a hagymakarikákkal, és az összes reszelt sajtot egyenletesen rászórjuk. Végül a tejfőlből elkeverjük a megmaradt olajat, a paprikás lisztet és a zúzott fokhagymát, ezután rákenjük az étel tetejére. Az edényt szorosan, lehetőleg légmentesen lefedjük, és az

előmelegített forró sütőben közepes lángon 45-50 percig pároljuk. Mire a párolási idő letelik, addigra a teteje is szép aransárga lesz. A fedőt levéve (ha szükséges), még kissé megpirítjuk. Párolt rizzzel, friss zöldségsalátával tálaljuk.

Sonkás-tormás csirke

Hozzávalók: 1 nagy csirkemell, 10 dkg főtt kötözött sonka vagy tarja, 5 dkg füstölt szalonna, 1 dl tejföl, 1 evőkanál liszt, 1 teáskanál vegeta, 1 kis fej vöröshagyma, 3 evőkanál morzsolt csemege kukorica, 1 evőkanál ecetes torma, ízlés szerint törött fehér bors, cukor és só.

A csirkemellet csontjától és bőrétől megfosztjuk, majd nagyon vékony csíkokra vágjuk. A sonkát ugyancsak felcsíkozunk. A füstölt szalonnát apró kockákra metéljük, és serpenyőben folyamatosan kevergetve a zsírt kiolvasztjuk. Rádobjuk a finomra vágott hagymát, és üvegesre pirítjuk. Beletesszük a csirkemellcsíkokat, és néhány percig még tovább pirítjuk. Ha a hús minden darabkája megfehéredett, ráöntünk egy pohár vizet. Rászórjuk a vegetát és a borsot, majd jól összekeverjük. Befedve puhára pároljuk. Ezután belekeverjük a sonkacsíkokat, a kukoricát és az ecetes tormát, végül pedig az 1 dl vízzel simára kevert lisztes tejfölt ráöntjük a forrásban lévő ételre. Kevergetve jól kiforraljuk, és ízlés szerint sóval meg csipetnyi cukorral ízesítjük. Sűrű mártás lesz alatta. (Ha mégsem elég sűrű, el kell párologtatni a felesleges levét, vagyis nyílt lángon addig forralni, amíg jól besűrűsödik.) Szalmakrumpli és párolt sárgarépa illik hozzá, de más körettel is tálalható.

Szerecsendiós csirke

Hozzávalók: 4 kis csirkecomb vagy 2 kicsi kicsontozott csirkemell, 2 és fél dl tej, 2 evőkanál liszt, 3 evőkanál olaj, 1 teáskanál vegeta, 1 mokkáskanál őrölt szerecsendió-virág, fél mokkáskanál törött fehér bors, kevés só. A csirkecombokat a forgóknál kettévágjuk (a melleket hosszában félbevágjuk). A húsdarabok mindkét oldalát gyengén megsózzuk, majd lisztbe mártjuk. Serpenyőben felforrósítjuk az olajat, és beletesszük egymás mellé a csirkedarabokat. Mindkét oldalukat néhány perc alatt, erős lángon átsütjük, majd ráöntjük a tejet. Rászórjuk a vegetát, a borsot és a szerecsendió-őrleményt. Kis lángon, befedve, puhára pároljuk. A serpenyőt időnként meggrázogatjuk, de nem kevergetjük, nehogy a csirkehús szétessen. 15 percnyi párolás után a húsdarabokat megfordítjuk. Mire az étel elkészül, sűrű, ízes mártás lesz alatta. Bármilyen köret illik hozzá, ami mártásos húshoz való. Különösen finom mellé a zöld vagy a piros tézta (előbbi spenóttal, utóbbi paradicsommal gyúrt, olaszos tézta). Nagyobb adagban is érdemes készíteni, mert legalább 3 napig eláll a hűtőszekrény normál hűtőterében, de akár le is fagyasztható.

Gombás csirkemellrolád

Hozzávalók: 1 nagy csirkemell, 2 dl tejföl, 1 tojás, 1 zacskó gombalevespor, 1 zöldpaprika, ízlés szerint törött bors és só.

A csirkemellet úgy csontozzuk ki, hogy a hús ne aprózódjon fel, vagyis két tömör húsdarabot kapjunk. Lapjában, nagyon éles késsel keresztben elvágjuk. (A csirkemellből így módon 4 húslap lesz.) A mellszeleteket húskalapáccsal kissé megveregetjük, és megsózzuk, megborsozzuk. A töltelékhez a hús csontozásakor leeső darabkákat nagyon apróra vágjuk, és összekeverjük a felvert tojással, valamint 1 teáskanál gombalevesporral. Hozzáadjuk a megmosott, kicsumázott és apró kockákra vágott paprika darabkáit, és megborsozzuk. A tojásos töltelék egyenként rákenjük a csirkemellszeletekre. Szorosan felcsavarjuk, és oly módon csomagoljuk alufóliába, hogy a két vége tökéletesen zárjon. (A tölteléknek nem szabad kifolynia a húsból.) Akkorra lábosba, amekkorába a roládok kényelmesen beleférnek, négy ujjnyi vizet forralunk, megsózzuk, majd a forrásban lévő vízbe óvatosan beleeresztjük a becsomagolt tekerceket. A víznek egészen el kell lepnie a csomagokat. 30 percnyi csendes forralás után a tűzről lehúzzuk, és a vízben hagyjuk kihűlni. Ezután kicsomagoljuk, és felszeletelve tűzálló tálba vagy tepsibe félíg egymásra rakjuk. A megmaradt gombalevesport 3 dl vízzel simára keverjük, hozzáadjuk a tejfölt, és egyenletesen rálocsoljuk a húsról. Előmelegített forró sütőben szép pirosra megsütjük a tetejét.

Sült burgonya vagy párolt zöldség a hozzáillő köret.

Sajtos csirkefalatok

Hozzávalók: 1 nagy vagy 2 kicsi csirkemell, 2 tojás, 10 dkg reszelt sajt, 5 dkg zsemlemorzsa, 2 evőkanál liszt, 1 kis fej vöröshagyma, ízlés szerint törött bors és só; a sütéshez olaj.

A csirkemellet úgy csontozzuk ki, hogy két tömör húsdarabot kapjunk. (Ügyeljünk arra, hogy ne szecskázzuk el.) A bőrét is lehúzzuk, majd a húst vékony csíkokra vágjuk, és megsózzuk. A tojásokat habosra felverjük, és belekeverjük a közben megtisztított és nagyon finomra vágott vagy reszelt vöröshagymát. 5 dkg reszelt sajtot összekeverünk a zsemlemorzzával. A csirkehúscsíkokat először lisztben megmártjuk, ezután beleforgatjuk a hagymás tojásba, majd meghempergetjük a sajtos morzsában. Bő, forró olajba tesszük, és aransárgára sütjük. A

felesleges olajat lecsöpögtetjük, és még forrón rászórjuk a megmaradt reszelt sajtot. A ráolvadt sajttól különlegesen finom ízt kap.

Bármilyen köret vagy saláta illik hozzá, de kovászos uborkával a legjobb.

Csirkés rablöhús

Hozzávalók: 1 csirkemell, 3 evőkanál olaj, 20 dkg egyforma, kicsi gombafej, 2 vékony szeletre vágott húsos szalonna (10 dkg), 2 húsos zöldpaprika, 20 dkg apró vöröshagymafej, 2 közepes, hosszúkás burgonya, 1 teáskanál mustár, 2 gerezd fokhagyma, ízlés szerint törött bors és só.

Előkészítünk 4 egyforma nagyságú nyársat. (Lehet fém- vagy fanyárs, akár hurkapálca is.) A csirkemellet kicsontozzuk, és egyforma kis kockákra vágjuk. A megmosott és kicsumázott zöldpaprikát ugyancsak akkora kockákra vágjuk, mint amekkorára a csirkemellet szabtuk. A szalonnát és a nyers, meghámozott burgonyát ugyancsak felkockázzuk. A gombát és a vöröshagymát megtisztítjuk, de egyben hagyjuk. A nyársakra a következő sorrendben tűzzük fel a hozzávalókat: hagyma, csirkemell, szalonna, zöldpaprika, burgonya, gomba, ismét hagyma. Az olajat, a mustárt, a sót és a borsot összekeverjük, hozzáadjuk a megtisztított és összezúzott fokhagymát, majd bekenjük vele a nyársakon felsorjázott nyersanyagokat. Előmelegített grillsütőbe vagy a gázsütő rácsára fektetve, közepes lángon minden oldalát megsütjük. Jó, ha alárakunk egy tepsit, amibe belecsuroghat a sült étel szaftja. Még jobb, ha nagyon vékonyra vágott kenyérszeletekét rakunk a tepsibe, így az ízes lé rácsurog a kenyérre, ez mindjárt egyben köret gyanánt is szolgálhat. A rablöhús mellé ne felejtünk el salátát kínálni!

Csirkemáj hagymás palacsintában

Hozzávalók: 4 csirkemáj (szív nélkül), 1 tojás, 2 dl tej, 13-15 dkg liszt, 1 közepes fej vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 1 teáskanál majoránna, 2 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál törött fekete bors, ízlés szerint só; a sütéshez bő olaj.

A csirkemájakat szétszedjük, az ereket letisztítjuk, és megmossuk. Beletesszük a tejbe. Legalább fél órán át áztatjuk. A májdarabokat időnként megfordítjuk, hogy a tej mindenütt érje. Ezután a tejből kivesszük, és megtöröljük. A májak mindkét oldalát lisztbe mártjuk, és félretesszük. Elkészítjük a palacsintatésztát: a tojást habosra verjük a májas áztató tejjel. Annyi lisztet keverünk bele, hogy a szokásosnál valamivel sűrűbb legyen a massa. Sóval, borssal, zúzott fokhagymával és majoránnával ízesítjük, végül belekeverjük a megtisztított és lereszelt (vagy nagyon apróra metélt) vöröshagymát, valamint 2 evőkanál olajat. A lisztes májdarabokat belemártjuk a tésztába, és azonnal bő, forró olajba tesszük. Az alsó felét fedő alatt sütjük, majd ha már megpirult, megfordítjuk, és fedő nélkül sütjük tovább. A megmaradt tésztához még 2 evőkanál olajat keverünk, és 4 vékony palacsintát sütünk belőle, amit 4 tányérra rakunk. A felesleges olajat lecsöpögtetjük a sült májakról, és elosztjuk a palacsintákon.

Friss zöldségből készült salátával, vagy hideg, majonézes mártással tálaljuk.

Csirkemájrizottó

Hozzávalók: 25 dkg csirkemáj (szív nélkül, ezt húsos vagy zöldséges levesbe belefőzhetjük), 20 dkg rizs, 3 evőkanál olaj, 2 tyúkhúsleves-kocka, 10 dkg kifejtett zöldborsó, 10 dkg mirelit (vagy konzerv) morzsolt kukorica, 2 zöldpaprika, 5 dkg reszelt sajt, 1 mokkáskanál törött fehér bors, ízlés szerint kevés só.

A rizst addig mossuk egy szitában, amíg az alatta lévő víz egészen átlátszó, tiszta nem marad, majd 20 percig áztatjuk. Közben a csirkemájat egy pillanatra annyi, forrásban lévő vízbe tesszük, amennyi ellepi, és fehéredésig főzzük. Ezután lecsöpögtetjük, és egészen apró, borsónyi kockákra vágjuk. A megmosott és kicsumázott zöldpaprikát ugyancsak felkockázzuk. A leszűrt rizst egy lábosban a felhevített olajon üvegesre pirítjuk, majd felöntjük a májas lével, valamint annyi vízzel, hogy a rizs térfogatának megfelelően az összes folyadék mintegy kétszerese legyen. Belekeverjük a zöldborsót és a kukoricaszemeket, valamint beletesszük a csirkemáj-kockákat és a leveskockákat is. Felforraljuk, borssal ízesítjük, végül befedve, nagyon kis lángon addig pároljuk, amíg az összes levét elfövi. Még forrón, óvatosan, villával átkeverjük, és a reszelt sajtot is belekeverjük. Kis gömbölyű formákba nyomkodjuk, majd néhány percnyi állás után meleg tányérokra csúsztatjuk. Ne felejtünk el salátát tálalni mellé!

Töltött pulykamell

Hozzávalók: 30 dkg pulykamellfilé (2 vékony, nagyobb szeletre vágva), 2 evőkanál olaj, 2 dl tejföl, 20 dkg gomba, 2 evőkanál reszelt füstölt sajt, 1 tojás, 1 kis fej vöröshagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, 2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál konyak, 1 evőkanál liszt, 1 evőkanál zabpehely, ízlés szerint törött bors és só.

A pulykamell-szeleteket húskalapáccsal kiverjük, majd megsózzuk. A megtisztított gombát vékonyra szeleteljük. A hagymát és a fokhagymát tisztítás után nagyon finomra metéljük, és forró olajon éppen csak

üvegesre futtatva, rátesszük a gombát. Megsózzuk-megborsozzuk. Befedjük, saját levében puhára pároljuk, és zsírára sütjük. Egyharmad-kétharmad arányban kettéosztjuk. A kisebbik adagot összekeverjük a finomra vágott petrezselyemzölddel, hozzáadjuk a reszelt sajtot, a kissé felvert tojást, 1 evőkanál tejfölt, a konyakot és a zabpelyhet. Összekeverjük, és 15 percre félretesszük. Közben a megmaradt (kétharmadnyi) párolt gombára ráöntünk 2 dl vizet, megsózzuk, megborsozzuk, és felöntjük a tejföllel simára kevert liszttel. Folytonosan kevergetve sűrűre főzzük. A pulykamell-szeleteket külön-külön alufóliára fektetjük. A húsról felkenjük a zabpelyhes-sajtos gombát, - a töltelékét -, és szorosan felcsavarjuk. Az alufóliába becsomagoljuk, és két végét összenyomjuk. Nagy lábosban annyi sós vizet forralunk, amennyibe a két rolád "úszva" belefér. 40 percig kis lángon főzzük, majd a léből kivesszük, és hagyjuk kihűlni. Ezután ferdén felszeleteljük, köréöntjük a gombamártást, és a sütőben átforrosítjuk. Párolt rizzzel vagy makarónival tálalhatjuk. Mindent jó előre elkészíthetünk, és mélyhűtőben tárolhatjuk.

Kacsa cseresznyével

Hozzávalók: 1 kicsi pecsenyekacsa, 2 fej vöröshagyma, 1 tyúkhúsleves-kocka, 25 dkg cseresznye (vagy lecsöpögtetett cseresznyebefőtt), fél dl cseresznyepálinka, 1 evőkanál kristálycukor, 1-1 mokkáskanál törött fekete bors és majoránna, ízlés szerint só.

A megtisztított kacsát darabjaira vágjuk, és a húsos részét megsózzuk. Bőrével felfelé tepsibe rakjuk, jó szorosan egymás mellé. Körétezzük a megtisztított és vékony karikákra vágott hagymát. 2 dl vízben feloldjuk a húsleveskockát, és megfűszerezzük a törött borssal, kevés sóval, valamint a majoránnával. Ezt a fűszeres levet ráöntjük a húsdarabokra, majd a tepsit alufóliával befedjük. Az előmelegített forró sütőben, közepes lángon puhára pároljuk. (Ez kb. 1 óra 20 perc.) Közben a cseresznyét kimagozzuk. A megpuhult kacsadarabokat tátra rakjuk. Zsíros levét leöntjük. Ha már kihült, annyi időre tesszük be a mélyhűtőbe, hogy a zsír megdermedjen a tetején. A húst visszarakjuk a tepsibe, ugyancsak bőrével felfelé. A dermedt zsírból 1 evőkanálnyi megforrosítunk, rászórjuk a cukrot, és kevergetve szép aranybarnára pirítjuk. Felöntjük a lezsírozott pecsenyelével, és belekeverjük a kimagozott cseresznyét. Kevergetve összeforraljuk. A gyümölcsöt és a levet a párolt kacsadarabok köré öntjük, amit ráadásul megöntözünk cseresznyepálinkával. A tepsit fedetlenül betoljuk a sütőbe, és a húsdarabok bőrös tetejét szép piros-ropogósra pirítjuk. Igazi ünnepi étel, amelyet burgonyapürével vagy mazsolás rizzzel tálalhatunk.

Sovány kacsasült

Hozzávalók: 1 kis konyhakész pecsenyekacsa, 1 kg burgonya, 2 fej vöröshagyma, 1 alma, 4 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál majoránna, 1 késhegynyi őrölt szerecsendió, ízlés szerint só.

Jókora tepsibe karikázzuk a meghámozott burgonyát. Megsózzuk, ráhintjük a szerecsendőt, majd elosztjuk rajta a vékony karikákra vágott vöröshagymát. Az almát megmossuk, és héjastól nyolcadokra vágjuk. A kacsáról levágjuk a szárnyakat, a hasából kiszedjük a nejlonzacskóba csomagolt májat, zúzat stb. (Ebből készülhet kacsaprólék-leves.) A kacsát kiöblítjük, és lecsöpögtetjük. Bőrét nagyon éles késsel, ujjnyi széles csíkokban, először hosszában majd keresztben, egészen a húsig, "kockásra" bevágjuk. (Minél kisebbek a kockák, annál jobban kisül belőle a zsír.) A vágatokat sóval és zúzott fokhagymával bedörzsöljük. A kacsa belsejét behintjük a majoránnával, megsózzuk, majd az almaszeleteket is beletesszük. A nyilást fogvájóval összetűzzük, és a kacsát a "krumpliágyra" fektetjük. A tepsit alufóliával befedjük, és az előmelegített forró sütőbe toljuk. Körülbelül másfél órán át közepes lángon pároljuk. Fedő nélkül pirosra pirítjuk előbb az egyik, majd a másik oldalát. A megsült kacsát szárnyasollóval keresztben és hosszában is félbevágjuk. Tálalás előtt a burgonyát szűrőlapátra tesszük, és lecsöpögtetjük a felesleges zsírt. Burgonyapürével vagy párolt zöldséggel és salátával tegyük az asztalra!

Sertés- és marhahúsok

Zöldséges húspástétom (6 személyre)

Hozzávalók: 40 dkg darált, sovány sertéshús, 3 evőkanál olaj, 2 tojás, 25 dkg sárgarépa, 1 kicsi karalábé, 1 fej vöröshagyma, 1-2 evőkanál zsemlemorzsa, 2 késhegynyi törött fekete bors, 1 teáskanál só.

A megtisztított sárgarépát és a meghámozott karalábét kis lyukú reszelőn lereszeljük, majd tálba tesszük. Hozzáadjuk a darált húst, a felütött tojásokat, a sót és a borsot. 2 evőkanál forró olajon üvegesre pirítjuk a megtisztított és finomra aprított vöröshagymát, majd ha már nem nagyon forró, hozzáadjuk a húshoz. Addig keverjük, amíg a húsos keverék masszává nem áll össze. Egy kisebb, szögletes tepsit a megmaradt olajjal kikenuünk, zsemlemorzzával behintjük, és a keveréket belesimítjuk. Jól megnyomkodjuk, nehogy levegős legyen. Egy még nagyobb tepsibe háromujjnyi vizet töltünk, és az előmelegített forró sütőben felforraljuk. Ezután a

vízbe beállítjuk a hússal töltött tepsit, és a gőzben addig pároljuk, amíg a beleszúrt hurkapálcára már nem tapad a masszából. Hagyjuk, hogy kihűljön, majd tálra vagy deszkára borítjuk. Csak hidegen lehet szépen szeletelni, és alkalmas vacsora- vagy reggeli szendvicshoz. Melegen pedig főételnek, körettel vagy salátával tálalható.

Sárgarépás vadalt

Hozzávalók: 30 dkg darált hús (bármilyen fajta jó), 2 evőkanál olaj, 1 szép, hosszú szál sárgarépa, 1 zsemle vagy 1 szelet kenyér, 1 tojás, másfél dl tej, 1 kis fej vöröshagyma, 1 csapott evőkanál mustár, 1 csapott teáskanál piros fűszerpaprika, 1 teáskanál majoránna, 1 mokkáskanál törött fekete bors, ízlés szerint só.

A sárgarépát megtisztítjuk. A tojást habosra felverjük, és félretesszük. A zsemlet apró kockákra metéljük, a tejet ráöntjük, és jól összekeverjük. Mélyebb tálba tesszük a darált húst, ráöntjük a tojást, hozzáadjuk a megáztatott és összenyomkodott zsemlet, valamint a zsemle áztatásához használt összes tejet. Hozzáadjuk még a mustárt, a pirospaprikát és a nagyon finomra vágott vöröshagymát. Ezután majoránnával, sóval és borssal fűszerezünk, majd az egészet addig gyúrjuk, dagasztjuk, amíg a massa az összes folyadékot felveszi. Alufóliával kibélelt kisebb, szögletes forma oldalát és alját bekenjük olajjal, majd belesimítjük a húsmassza felét. Erre ráfektetjük az egészben hagyott sárgarépaszálat, végül a megmaradt húsmasszát jól rányomkodjuk. A tetejét simára egyengetjük. Bekenjük az olajjal, és az előmelegített forró sütőbe toljuk. Közepesen erős lángon 40-45 percig sütjük. A sütőből kivéve legalább 20 percig állni hagyjuk, ezután deszkára borítjuk, és lehúzzuk róla az alufóliát. Jó éles késsel ujjnyi vastag szeletekre vágjuk.

Bármilyen köret vagy saláta illik hozzá.

Paradicsomos húspuding

Hozzávalók: 40 dkg darált, sovány sertéshús, 2 tojás, 1 dl paradicsomlé (ketchup vagy ivólé), 1 fej vöröshagyma, 1 kis zellercikk, csipetnyi porcukor, ízlés szerint só, a forma kikenéséhez 1 evőkanál olaj és 1 evőkanál zsemlemorzs.

Mindenekelőtt válasszunk ki egy lehetőleg hosszúkás, szögletes formát, mert a szögletes hús jól szeletelhető. Az olajjal kenjük ki a forma belsejét, majd hintsük be a zsemlemorzsaival. A tojássárgákat fehéredésig keverjük a sóval, majd apránként hozzákeverjük a paradicsomlevet, és a megtisztított, lereszelt vagy fokhagymaprésen átnyomott vöröshagymát. Finom lyukú reszelőn belereszeljük a zellercikket, ezután a keményre vert tojáshabbal összeforgatjuk. A habos masszát óvatosan a darált húshoz vegyítjük, és addig forgatjuk, kevergetjük, amíg az egész egyneművé nem válik. Azonnal beleöntjük a kikent formába, és a tetejét simára egyengetjük. Egy nagy tepsibe háromujnyi vizet töltünk, és az előmelegített forró sütőbe téve felforraljuk, majd a megtöltött formát beleállítjuk. Fedetlenül addig gőzöljük, amíg a próbaképpen beleszúrt hurkapálcára már nem tapad a masszából. A formából még forrón deszkára borítjuk. Ha kihűlt, felszeleteljük. Melegen salátával és tetszés szerint burgonyakörettel vagy főzelékkel, párolt zöldséggel tálalható. Hidegen vékony szeletekre vágva kitűnő reggeli, tízórai vagy vacsora.

Hagymás húspogácsa

Hozzávalók: 30 dkg darált hús (bármilyen fajta), fél dl olaj, 1 tojás, 2 dl tej, 2 dl tejföl, 4 nagy fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 zsemle (vagy 1 szelet kenyér), 1 teáskanál majoránna, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, ízlés szerint törött fekete bors és só.

A zsemlet apró kockákra vágjuk és leöntjük a tejjel. Többször átforgatjuk, hogy a tejet mindenütt beszívja. A tojást habosra verjük, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát és a pirospaprikát, valamint a majoránnát. Megsózzuk, megborsozzuk, és beletesszük a darált húst. Hozzáadjuk még az összemorzsolts zsemlet és az áztatás után még megmaradt tejet. Addig gyúrjuk-dagasztjuk, amíg a húsos massa a folyadékot mind felveszi. Nedves kézzel 8 húspogácsát formázunk, és egy olajjal kikent tepsiben egymás mellé helyezzük. A vöröshagymát meghámozzuk, és negyedekre vágva a húspogácsák mellé rakjuk. A tejfölt megsózzuk, az olajjal összekeverjük, és a hagymára csorgatjuk. A tepsit alufóliával befedjük, és az ételt előmelegített forró sütőbe tolva, 40 percig pároljuk. Végül a fóliát levesszük, és a húspogácsák mindkét oldalát megpirítjük.

Bármilyen köret illik mellé, de a friss salátáról ne feledkezzünk meg.

Zöldséges húscipó

Hozzávalók: 40 dkg darált sertéslapocka, 10 dkg fejtett zöldborsó, 10 dkg sárgarépa, 10 dkg zöldbab, 10 dkg zöldpaprika, 1 fej vöröshagyma, 1 evőkanál olaj, 1 evőkanál liszt, 2 tojás, fél dl tej, 1 evőkanál vegeta, 1 evőkanál mustár, 1 mokkáskanál törött bors, kevés só.

A zöldségeket megtisztítjuk, és egy centis darabkákra vágjuk. A darált húst összekeverjük a meghámozott, és lereszelt vöröshagymával, a habosra felvert tojásokkal, a tejjel, a fűszerekkel és a mustárral. Addig gyúrjuk, amíg az összes folyadékot felveszi. Egy hosszúkás, szögletes, kisebb tepsit (vagy őzgerincformát) kiolajozunk,

bhintjük a liszttel, majd a húsmassza felét a tepsibe simítjuk. Rátesszük, illetve belenyomkodjuk a nyers zöldségeket. A megmaradt húst ugyancsak szétterítjük és rányomjuk, hogy semmi levegő se maradjon benne. A tetejére alufólia lapot borítunk, és az előmelegített forró sütőbe tolva, közepesen kisebb lángon legalább egy órán keresztül sütjük. Ha a beleszúrt hurkapálcára már nem tapad a masszából, akkor elkészült. A tepsiből még forrón deszkára borítjuk, hagyjuk kihűlni, majd becsomagolva tesszük be a hűtőszekrénybe. Tálalás előtt felszeleteljük, és salátalevéllal bélelt tálra tesszük. Tartármártással kínáljuk. Melegen is nagyon jó, salátával és tetszés szerinti körettel tálalhatjuk.

Húspogácsák tejfölös kukoricában

Hozzávalók: 30 dkg sovány, darált sertéslapocka, 1 tojás, 1 zacskó mirelit szemes kukorica, 5 dl tej, 2 dl tejföl, 4 dkg vaj (vagy margarin), 2 evőkanál finomliszt, 3 evőkanál zsemlemorzsa, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 evőkanál vegeta, 1 teáskanál majoránna, ízlés szerint törött fehér bors, kevés só.

A darált húst összekeverjük a habosra felvert tojással, 1 dl tejjel, a zsemlemorzzával, a majoránnával, a sóval és a borssal. Addig gyúrjuk, amíg az egész jól összeáll, és formázhatóvá válik. A masszából 8 egyforma lapos pogácsát formázunk. Kis tepsibe vagy tűzálló tálba tesszük, szorosan egymás mellé. Egy serpenyőben a vajat a liszttel habzásig hevítjük, majd felöntjük a megmaradt, megmelegített tejjel, és folytonosan kevergetve sűrűre főzzük. A vegetával, a finomra metélt petrezselyemzöld felével és kevés fehér borssal ízesítjük, végül a mártást ráöntjük a húspogácsákra. A tepsit alufóliával befedjük, és az előmelegített forró sütőben legalább 40 percig pároljuk. Ezután a húspogácsákat kiszedjük, tányérra rakjuk, és félretesszük. A visszamaradt sűrű mártásba belekeverjük a tejfölt és a még fagyos kukoricaszemeket. Újra letakarjuk, és a tepsit visszatesszük a sütőbe. 10 percnyi párolás után a húspogácsákat rárakjuk a kukoricás mártás tetejére, és megpirítjük.

Kapros töltött karaj

Hozzávalók: 50 dkg kicsontozott hosszú karaj, 2 evőkanál olaj, 1 tojás, 1 zsemle, 1 dl tej, 1 evőkanál tejföl, 1 evőkanál reszelt sajt, 1 kis fej vöröshagyma, 1 csokor kapor, 1 teáskanál vegeta, kevés törött bors és só.

A töltelékhez a tojást habosra keverjük a tejjel. A zsemlet nagy apróra vágjuk, és ráöntjük a felvert tojást. 10 percig áztatjuk. Közben a megtisztított vöröshagymát felaprózzuk, és az olajon megfonnyasztjuk. Keverőtálba szórjuk a sajtot, a vegetát, a sót és borsot, majd hozzáadjuk a hagymát, a nagyon finomra vágott kaprot és az áztatott, szétmorzsolts, tojásos-tejes zsemlet, valamint a tejfölt. Jól összekeverjük. A húst nagyon éles, hosszú pengéjű késsel felszúrjuk, akkora nyílást vágunk benne, hogy nagy diónyi üreg képződjön. A felszúrt húst egy alufólia lapra felállítjuk, és fakanálnyel segítségével beletömjük a töltelékkel. Alufóliába csomagoljuk, tepsibe fektetjük, és aláöntünk félpohárnyi vizet. Előmelegített, forró sütőbe toljuk, és egy órán keresztül közepes lángon pároljuk. Végül a fóliából kibontjuk, és minden oldalát pirosra pirítjük. Felszeletelve, kapos burgonyával és salátával tálaljuk.

Malacpörkölt

Hozzávalók: 50 dkg bőrös malaccomb, 2 evőkanál olaj, 1 nagy fej vöröshagyma, 1 cikk zeller, 1 csapott evőkanál piros paprika, 1 evőkanál paradicsompüré, néhány szem köménymag, 1 teáskanál só.

Lehetőleg csak olyan malachúst vegyünk meg, amin a bőrreteg alatt jóformán nincs, vagy csak nagyon vékony, 1 mm-nyi zsírréteg található. A húst megmossuk, leszárítjuk, majd bőrrel együtt kis kockákra vágjuk. (Ha a bőr alatt már vastag a zsírréteg, akkor az egészet vágjuk le róla.) Az olajat felforrósítjuk, és a megtisztított, finomra metélt vöröshagymát üvegesre fonnyasztjuk rajta. A tűzről lehúzzuk, és belekeverjük a piros paprikát, majd 2 evőkanálnyi vizet öntünk rá, és jól összekeverjük. Visszatesszük a tűzre. Ráakjuk a paradicsompürét, és néhány percig kevergetve pirítjuk, csak ezután adjuk hozzá a húskockákat. További néhány percig még pirítjuk, vagyis addig, amíg a hús minden darabkája meg nem fehéredik. Rátesszük a megtisztított és lereszelt zellert, ezután ráöntünk 1 pohár vizet, majd megsózzuk, beleszórjuk a köménymagot, és befedjük. Kis lángon, gyakori kevergetés közben puhára pároljuk. Ha a levét idő előtt elfőné, apránként, kevés forró vízzel pótoljuk. A malacpörköltnek jó sűrű szaftja lesz. Tarhonyával tálaljuk.

Hagymás pecsenye

Hozzávalók: 4 szelet, ujjnyi vastag, sovány sertésstarja, 4 evőkanál olaj, 2 evőkanál liszt, 2 fej vöröshagyma, 1 evőkanál mustár, ízlés szerint törött fekete bors és só.

A hússzeletek mindkét oldalát bekenjük mustárral, meghintjük borssal, és félretesszük. A hagymát tisztítás után vékony karikákra vágjuk, majd 2 evőkanál forró olajra öntjük. Gyorsan összekeverjük, ezután fedővel letakarva üvegesre pároljuk. Lefedve az edényben hagyjuk tálalásig. A mustáros hússzeleteket megsózzuk, majd lisztbe mártjuk, és a megmaradt olajon hirtelen, erős lángon mindkét oldalát 3-3 percig pirítjuk, majd a még meleg párolt hagymával vastagon beborítjuk. Azonnal tálaljuk. Jó, ha előre elkészítjük a salátát vagy a köretet, mert ha

a hirtelen sült hús áll, megkeményedik. Ha nem azonnal tálaljuk, akkor a sült hússzeleteket hagyjuk a serpenyőben, és fél pohár vizet ráöntve, pároljuk fedő alatt 15-20 percig. Ily módon akár másnap is tálalhatjuk, a hús biztos puha marad. Nagyon finom hozzá a különféle zöldségekből készített vegyes köret, amiben kivételesen sem rizs, sem burgonya nincs, csak zöldség: zöldbab, zöldborsó, kukorica, karotta stb.

Zabpelyhes töltött hús (6 személyre)

Hozzávalók: 60-70 dkg nem zsíros sertésdagadó, 1 tojás, fél dl tej, 2 evőkanál zabpehely, 1 kis doboz (5 dkg) szárnyasmájkrém, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 teáskanál mustár, 1 mokkáskanál majoránna, ízlés szerint törött bors és só.

A húst megmossuk, leszárítjuk és felszúrjuk. (Vagy a hús vásárlásakor kérjük meg erre a henteset.) Vágjuk le a felesleges zsírt. A belsejét sóval jól bedörzsöljük. A töltelékhez a tojást a tejjel habosra keverjük, ráöntjük a zabpehelyre, majd a májkrémet, a mustárt és a finomra metélt petrezselyemzöldet is hozzáadjuk. Rászórjuk az összes fűszert, és néhány percig állni hagyjuk. A masszát ismét összekeverjük, ezután a felszúrt húsba egy fakanál segítségével betöltjük, majd a végét fehér cérnával összevarrjuk (hogy a sütés folyamán a töltelék ki ne folyhasson). Tepsibe fektetjük, 1 pohárnyi tűzforró, sós vízzel leöntjük, és az előmelegített forró sütőben megsütjük. Közben saját levéllel locsolgatjuk, majd félidőben megfordítjuk, és mindkét oldalát meg is pirítjuk. 15 percnyi állásidő után ujjnyi vastag szeletekre vágjuk. Tetszés szerint bármilyen körettel tálalható, de a friss salátáról ne feledkezzünk meg!

Rizses paprikás

Hozzávalók: 40 dkg sovány sertéshús, 5 dkg füstölt szalonna, 15 dkg rizs, 2 dl tejföl, 6 db zöldpaprika, 2 db nagyobb paradicsom, 1 nagy fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál piros fűszerpaprika, 1 evőkanál vegeta (vagy 2 húsleveskocka), fél mokkáskanál törött fekete bors, kevés só.

A megmosott rizst szűrőkanálba öntjük, és fél órára vízbe áztatjuk. Közben a füstölt szalonnát nagyon apróra összevágjuk, majd a zsírt kisütjük. A zsíron megfonnyasztjuk a finomra metélt vöröshagymát, és a tűzről lehúzáva belekeverjük a pirospaprikát meg a zúzott fokhagymát. Ezután ráöntünk 2 evőkanál vizet, és visszatesszük a tűzre. Ráakjuk a megmosott, letörölgetett, és kis kockákra vágott húst, majd fehéredésig pirítjuk. Aláöntünk 5 dl vizet, beleszórjuk a vegetát és a borsot, ezután fedő alatt félpuhára pároljuk. Közben a zöldpaprikát kicsumázzuk és felkarikázzuk, a paradicsomot szintén karikákra vágjuk. Tűzálló tál aljára terítjük a lecsöpögtetett, nyers rizs felét, ezen elosztjuk a pörkölt egyharmadát, és a zöldpaprika felével beterítjük. Kevés tejföllel meglocsoljuk, erre ismét pörkölt kerül. A rétegezést rizzsel folytatjuk, és a tetejére borítjuk a megmaradt pörköltet, a tejfölt, és a paprikakarikákat. Végül lelocsoljuk a maradék tejföllel, ráakjuk a paradicsomszeleteket, és befedve toljuk az előmelegített, forró sütőbe. Legalább 1 órán keresztül közepes lángon pároljuk.

Zöldpaprikás

Hozzávalók: 40 dkg sertéslapocka, 5 dkg füstölt szalonna, 50 dkg zöldpaprika, 1 nagy fej vöröshagyma, 2 dl tejföl, 2 paradicsom, 1 csapott evőkanál piros fűszerpaprika, 2 gerezd fokhagyma, 1 csapott teáskanál só. A füstölt szalonnát nagyon apró kockákra vágjuk, és zsírt kiolvasztjuk. Rátesszük a megtisztított és finomra vágott vöröshagymát, majd üvegesre fonnyasztjuk. A tűzről lehúzáva belekeverjük a pirospaprikát valamint a sót, és azonnal ráöntünk 2 evőkanál vizet. A tűzre visszatéve beletesszük a kis kockákra vágott húst, és gyorsan kevergetve, közepes lángon addig pirítjuk, amíg a hús minden darabkája megfehéredik. Ezután annyi vizet öntünk rá, amennyi szűken ellepi, majd befedjük, és kis lángon majdnem puhára pároljuk. Közben a zöldpaprikát alaposan megmossuk, kicsumázzuk és felszeleteljük, a paradicsomot pedig felnégyeljük. A fokhagymát tisztítás után összezúzzuk. A majdnem készre főtt húsról (amely levének nagy részét elfővi) rádobjuk a paprikát, jól összekeverjük, és fedő alatt addig pároljuk, amíg a paprika üvegessé válik, de még nem esik össze. Ekkor hozzáadjuk a paradicsomot és a zúzott fokhagymát is, majd belekeverjük a tejfölt. Éppen csak néhány pillanatig forraljuk. Körete sós vízben főtt burgonya.

Fokhagymás csülökcsíkok

Hozzávalók: 1 főtt, nem túl zsíros füstölt csülök, 1 evőkanál olaj, 1 kis fej vöröshagyma, 1 tojás, 3-4 evőkanál liszt, 1 dl csülök főzőlé (ha nincs, a tej is megfelel), 2 nagy gerezd friss fokhagyma, késhegynyi őrölt csípős paprika, ízlés szerint törött fekete bors és só, a sütéshez.

A csülköt az ételkészítést megelőző nap reggelén annyi vízbe áztatjuk, amennyi bőven ellepi. Este új, tiszta vízben - nem kuktában! - feltesszük főni. A vízben hagyjuk kihűlni. (A csülök főzőlevét ne öntsük ki, később sokféle leveshez, mártáshoz felhasználható!) A csülköt úgy csontozzuk ki, hogy ne szecskázódjon el a hús. Vékony, hosszú csíkokra vagdaljuk. A tojást habosra verjük a csülök főzőlevével (vagy tejjel), majd hozzáadjuk

a lisztet, a megtisztított, lereszelt vöröshagymát és zúzott fokhagymát, a csípős paprikát és a törött borsot. Az egészet jól összekeverjük, ezután még hozzákeverünk 1 evőkanál olajat. A tészta állaga olyan legyen, mint a sűrű palacsintamassza. A húscsíkukat lisztbe mártjuk, majd a tésztában megforgatva, azonnal beletesszük a forró olajba. Szép pirosra megsütjük, a felesleges olajat papírtörülközőn vagy többrétegű szalvétán leitatjuk, és a megsült csülökcsíkokat tátra halmozzuk. Burgonyakörettel ebéd vagy vacsora, tartármártással vendégváró sörkorcsolya. Mindenfajta füstölt hús akkor lesz igazán finom puha, ha legalább 3 órán keresztül fő. Nem kell mellette állni, csak az a fontos, hogy nagyon lassan forrdogáljon. Semmi esetre se főzzük kuktában, mert az erős forrás következtében rostos, szálkás és száraz lesz.

Párolt csülök gombával

Hozzávalók: 1 szép, sovány hátsó csülök, 2 evőkanál olaj, 2 dl tejföl, 75 dkg burgonya, 40 dkg zöldpaprika, 20 dkg paradicsom, 15 dkg gomba, 1 nagy fej vöröshagyma, 4 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál piros fűszerpaprika, 1 mokkáskanál törött fekete bors, só.

A tisztított, sózott csülköt kuktába, betétre rakjuk, és aláöntünk 3 dl vizet. Lezárva, takaréklángon, a forrástól számított 45 percig pároljuk. Közben a burgonyát héjában megfőzzük, a megmosott zöldpaprikát kicsumázzuk és felkarikázzuk, a gombát megtisztítjuk és felszeleteljük. A paradicsomot is karikákra vágjuk. A felforrósított olajon megfonnyasztjuk a finomra aprított vöröshagymát, megsózzuk, és a gombaszeleteket beletéve, fedő alatt, gyakran megkeverve puhára pároljuk, illetve zsírjára sütjük. Ezután a tűzről lehúzza belekeverjük a zúzott fokhagymát, a törött borsot és a pirospaprikát. Egy nagyobb tepsibe karikázzuk a főtt burgonyát, közékeverjük a paradicsomszeleteket, és megsózzuk. Ezt beborítjuk a zöldpaprikával, amire rákenjük a hagymás gombát. A csülökléből néhány evőkanálnyi rálocsolunk, majd előmelegített forró sütőben 20 percig erős lángon sütjük. Közben a főtt csülköt felszeleteljük. A sütőből kivesszük a mártásos krumplit, az étel tetejére rakjuk a főtt csülökhúst, ezt leöntjük a megsózott tejföllel, és néhány percre visszatesszük a sütőbe. (A megmaradt csülökléből finom zöldséglevest készíthetünk.) Ropogós-pirosra sütjük. A nyers, füstötlen csülköt bátran főzhetjük a kuktában!

Sörben sült csülök

Hozzávalók: 1 bőrös, nagy, aránylag sovány csülök, 2 dl világos sör, 1 evőkanál olaj, 2 evőkanál liszt, 2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál mustár, 1 teáskanál őrölt gyömbér, ízlés szerint só, 1 késhegynyi törött fekete bors. A csülköt megtisztítjuk (ha szükséges, a bőrét a gázlángon kissé leperzseljük), és éles kés segítségével kicsontozzuk. Bőröstül vékony szeletekre vágjuk, és megsózzuk. A szeleteket egyenként lisztbe mártjuk, majd a felforrósított olajon mindkét felét átpirítjuk. A csülökszeleteket tűzálló edénybe rakjuk. 3 dl vizet és a sört összekeverjük a mustárral, a gyömbérrel, a borssal és kevés sóval, majd a tisztított, zúzott fokhagymát is hozzákeverjük. Ezt az ízes öntetet rálocsoljuk az elősütött húsról, és az edényt szorosan, légmentesen alufóliával betakarjuk. Előmelegített forró sütőbe toljuk, és közepes lángon legalább másfél órán át pároljuk. (Ha a párolási idő letelt, az edényt kinyitjuk, és megnézzük, hogy megpuhult-e a csülökhús. Ha még nem elég puha, visszatesszük a sütőbe.) A puha húsról levesszük a fedőt, és a mártással (amely ekkorra már egészen besűrűsödik) bekenjük a tetejét. Csak annyi időre toljuk vissza a sütőbe, amíg szép ropogósra nem pirul. Vigyázzunk, nehogy túlsüssük, mert kiszárad, és rágós lesz. Zsemlegombóc vagy bármilyen körettészta illik hozzá.

Marhaszelet meggy mártásban

Hozzávalók: 50 dkg marhafartó, 2 dl tejföl, fél liter meggybefőtt levével (30 dkg friss vagy mirelit meggy), 2 evőkanál olaj, 3 szem szegfűszeg, 1 evőkanál liszt, fél citrom leve és héja, ízlés szerint kevés cukor, késhegynyi törött bors, 1 teáskanál só.

Serpenyőben felforrósítjuk az olajat, majd a megmosott és letörölgetett marhahúst minden oldalán körbesütjük. Ezután megsózzuk, és áttesszük egy kuktafazékba, amibe betettük a lyukacsos fémbetétet. Aláöntünk 3 dl vizet, és a kuktát lezárjuk. A kuktában 1 órán keresztül kis lángon főzzük. Közben elkészítjük a meggy mártást. (Receptjét lásd a Mártások című fejezetben.) A megpárolódott húst ujjnyi vastag szeletekre vágjuk. A húsléből néhány evőkanálnyi a meggy mártáshoz keverhetünk. Sós vízben főtt burgonyát kínálhatunk hozzá.

Vörösboros marhapörkölt

Hozzávalók: 50 dkg marhalábszár, 5 dkg füstölt szalonna, 2 fej vöröshagyma, 1 dl vörösbor, 1 gerezd fokhagyma, 1 zöldpaprika, 1 paradicsom (vagy 1 teáskanál paradicsompüré), 1 evőkanál piros fűszerpaprika, 1 csipetnyi tört kömény, 1 teáskanál só.

Az apróra vágott füstölt szalonna zsíráját kiolvasztjuk, és rátesszük a megtisztított, valamint finomra vágott vöröshagymát. Néhány percig kevergetve pirítjuk, majd a tűzről lehúzza belekeverjük a pirospaprikát, a köménymagot és a sót. Azonnal ráöntünk 1 evőkanál vizet, ezután pedig a tűzre visszatesszük, és belerakjuk a megmosott, leszárított és kis kockákra vágott húst. Erős lángon kevergetve a húst fehéredéséig pirítjuk, majd hozzáadjuk a megmosott, kicsumázott és felszeletelt zöldpaprikát, valamint az összezúzott fokhagymát. 1 pohárnyi vizet és a bort aláöntjük, és fedő alatt puhára pároljuk. Ha a levét elfövi, apránként, kevés forró vízzel pótoljuk. Csak rövid, de sűrű lének szabad alatta maradni. Mielőtt egészen elkészülne, beletesszük a megmosott és karikára vágott, lehéjazott paradicsomot is, és észre pároljuk. Tarhonya a hozzá illő köret.

ZÖLDSÉGES ÉTELEK

Burgonyás ételek

Cserepesburgonya

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 10 dkg füstölt szalonna, 2 dl tejföl, 4 zöldpaprika, 2 paradicsom, 1 nagy fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál piros fűszerpaprika, 1 mokkáskanál törött fekete bors, 1 evőkanál só.

A burgonyát meghámozzuk, és négybe vágjuk. A zöldpaprikákat megmossuk, kicsumázzuk és felszeleteljük, a megmosott paradicsomot felnégyeljük, a füstölt szalonnát egészen apró kockákra vágjuk. A megtisztított vöröshagymát felkarikázzuk. Egy cserépedényt (Römertopfot) fél órára vízbe áztatunk, majd lecsöpögtetjük. Evőkanálnyi füstölt szalonnát beleszórunk, majd elterítjük benne a burgonyahasábokat. Megsózzuk, megborsozzuk. A maradék füstölt szalonnát egy serpenyőben kiolvasztjuk, ezután rátesszük a vöröshagymát, és kevergetve üvegesre fonnyasztjuk. A tűzről lehúzza belekeverjük a pirospaprikát, és azonnal ráöntünk 2 dl vizet. Jól összekeverjük, és a felét rácsorgatjuk a burgonyára. A tetejére rendezzük a zöldpaprikaszeleteket és a paradicsomgerezdeket. A tejfölben elkeverjük a megmaradt hagymás levet, megborsozzuk, és a zúzott fokhagymával meg kevés sóval ízesítve, nyakonöntjük vele az ételt. A tálát saját, ugyancsak beáztatott fedelével lezárjuk, és hideg sütőbe toljuk. A sütőt begyújtjuk, és 15 percig a lehető legkisebb takaréklángon melegítjük, majd fokozatosan emeljük a hőfokot, egészen közepesig. Másfél óra hosszat hagyjuk az edényt a sütőben, addig az étel a gőzben csodálatos ízűre sikeredik. Uborkasalátával, kovászos uborkával a legjobb.

Paprikás krumpli cserépedényben

Hozzávalók: 1 kg krumpli, 5 dkg füstölt szalonna, 2 pár virsli, 2 dl tejföl, 2 nagy fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál lecsöpögtetett paradicsompaprika-saláta (savanyúság), 1 csapott evőkanál piros fűszerpaprika, 1 púpozott teáskanál vegeta, ízlés szerint só.

A cserépedényt (tetejével együtt) fél óra hosszat hideg vízbe áztatjuk, azután lecsöpögtetjük. Közben a füstölt szalonnát nagyon apróra összevágjuk, és serpenyőben kevergetve a zsíráját kiolvasztjuk. Ezután rátesszük a megtisztított és finomra vágott vöröshagymát, majd fedő alatt üvegesre pároljuk. Ha már zsírára sült, a tűzről lehúzzuk, és belekeverjük a pirospaprikát. Ráöntünk 4 evőkanál vizet, és jól összeforraljuk. A cserépedényben elterítjük a hámozott és hasábokra vágott krumplit. Gyengén megsózzuk, és a vegetát is rászórjuk. Ezután jól összerázzuk, hogy a fűszer mindenütt egyformán érje. A hagymás levet összekeverjük a tejföl felével, beletesszük a szétzúzott fokhagymát, majd rálocsoljuk a krumplira. A tetején elhelyezzük a bőrétől megfosztott virsliket, és rászórjuk a paprikasaláta-darabkákat is. Végül a tejföl másik felét rákenjük a virslikre. Az edényt saját tetejével befedjük, és hideg sütőbe toljuk. Csak ezután gyújtjuk be, és az ételt 15 percig takaréklángon pároljuk, majd a lángot fokozatosan felerősítjük közepes erősségig. Kb. 1 óra 20 percen keresztül pároljuk.

Rántott burgonya

Hozzávalók: 1 kg lehetőleg egyforma burgonya, ízlés szerint só, 1 mokkáskanál törött fekete bors, a bundázáshoz 10 dkg liszt, 2 tojás, 10 dkg zsemlemorzsa, a sütéshez bő olaj, a tálaláshoz 4 adag fokhagymás tartármártás (1 dl majonéz, 1 dl tejföl, 1 teáskanál mustár, 1 gerezd zúzott fokhagyma).

A burgonyát megtisztítjuk és megmossuk, majd konyharuhán leszárítjuk. Egyforma, ujjnyi vastag karikákra vágjuk, és mindkét oldalán jól megsózzuk. 10 percig hagyjuk állni, közben a tojásokat habosra felverjük, és a törött borssal összekeverjük. A burgonyakarikákat egyenként lisztbe mártjuk, majd megforgatjuk a borsos tojásban, végül a zsemlemorzsaiban meghempergetjük. Bő, forró olajba tesszük, de takaréklángon sütjük, hogy a nyers burgonya jól átsülhessen. Ha már mindkét oldala piros, a felesleges olajat lecsöpögtetjük, és előmelegített tálra rakjuk. Amíg a burgonya sül, elkészíthetjük a mártást: az összes hozzávalót simára keverjük. A rántott burgonyát ki-ki bemártogatja a mártásába.

Töltött burgonya, I.

Hozzávalók: 12 egyforma burgonya, 3 tojás, 10 dkg reszelt rokfort (márványsajt), 2 gerezd fokhagyma, 5-6 evőkanál liszt, 5-6 evőkanál zsemlemorzsa, ízlés szerint törött bors és só; a sütéshez olaj

A burgonyát héjastól alaposan megmossuk, majd sós vízben puhára főzzük. Amíg a burgonya fő, elkészíthetjük a töltelékét: a reszelt rokfortot összekeverjük 1 tojás sárgájával, a megtisztított és szétzúzott fokhagymával, majd borssal ízesítjük. (Só nem kell bele, mert a rokfort nagyon sós.) A főtt burgonyákat meghámozzuk, és úgy fúrjuk ki a belsejüket, hogy minden burgonya fala legalább másfél cm vastag maradjon, és a másik vége pedig ne lyukadjon ki. (A legjobb, ha almakiszúróval dolgozunk.) A főtt burgonya kifúrt részét más ételhez felhasználhatjuk. A burgonyákba beletöltjük a rokfortos töltelékét, majd a nyílást egy darabka burgonyával "eltömjük". Az összes tojásfehérjét a megmaradt 2 sárgájával együtt felverjük, és sóval, borssal ízesítjük. A burgonyákat először lisztben forgatjuk meg, ezután pedig a fűszeres tojásba mártjuk. Végül meghempergetjük a zsemlemorzsaiban, és bő, forró olajban szép piros-ropogósra sütjük. A felesleges olajat leitatva tálaljuk. A burgonyákat másfajta sajttal vagy darált sonkával, darált gombával is megtölthetjük, bármivel, ami éppen otthon található, csak az a lényeg, hogy a töltelék jó fűszeres legyen. Pikáns paradicsommártással vagy ketchuppal tálaljuk.

Töltött burgonya, II.

Hozzávalók: 8 egyforma nagyságú burgonya, 1 kis doboz halpástétom (vagy 1 doboz füstölt hal, pl. sprotni), 2 nagyon vékony szelet császárhús, 1 evőkanál tejföl, 1 tojás, 1 kis fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál reszelt citromhéj, 1 teáskanál citromlé, ízlés szerint törött bors és só.

A burgonyákat alaposan megmossuk, és héjastól puhára főzzük. Meghámozzuk, és a belsejüket óvatosan kivájjuk. A kivájt burgonyaforgácsot apróra vágjuk, összekeverjük egy tojással, hozzáadjuk a halpástétomot (vagy a villával összetört sprotnit), a nagyon finomra vágott vagy megreszelt vöröshagymát és a zúzott fokhagymát. Ezután megborsozzuk, majd a citromlével és a reszelt citromhéjjal ízesítjük. A kivájt főtt burgonyák belsejét kevés sóval bedörzsöljük, és a krémet jól megpúpozva beletöltjük. A szalonnaszeleteket négybe vágjuk, és egyet-egyét a töltött burgonyák tetejére ráteszünk. A burgonyákat tepsibe vagy sütőlemezre rakjuk, és az előmelegített forró sütőbe toljuk. Addig sütjük, amíg a szalonnából ropogós pörccé nem lesz.

Burgonyalepény

Hozzávalók: 4 nagy, nyers burgonya, 3 púpozott evőkanál liszt, 2 tojás, 1 dl tej, 1 teáskanál reszelt vöröshagyma, 1 mokkáskanál őrölt szerecsendió-virág, 1 mokkáskanál törött fekete bors, 3 evőkanál olaj, plusz kevés olaj a sütéshez, 1 teáskanál só.

A tojásokat habosra verjük, majd összekeverjük a tejjel és a liszttel. Hozzáadjuk a reszelt vöröshagymát, a sót, a borsot és a szerecsendióvirágot, valamint 3 evőkanálnyi olajat, ezután az egészet ismét jól összekeverjük. A masszát 10 percig hagyjuk állni. Közben a burgonyát meghámozzuk, és az almareszelő legdurvább fokán lereszeljük. Azonnal beleforgatjuk a tojásos masszába, és alaposan összekeverjük. (A masszának a galuskatésztnél kissé keményebbnek kell lennie.) Teflon- vagy palacsintasütőben nagyon kevés olajjal forrósítunk, amelyre evőkanállal adagolva - kis halmokként rakunk. Az evőkanál domború felével azonnal simára nyomkodjuk, így egyforma kis lepénykéket kapunk. Ha az alsó felük szép pirosra sült, lapátkanállal óvatosan megfordítjuk, és a másik felüket is megsütjük. Előmelegített táltra rakjuk, és tetszés szerinti salátával vagy savanyúsággal kínáljuk. Magában, főételként is fogyaszthatjuk, de fele mennyiségben készítve köret lehet mártásos feltét mellé; esetleg borkorcsolyának is tálalható.

Mandulás burgonyakrokkett

Hozzávalók: 4 közepes burgonya, 2 tojás, 1 dl tej, 2-3 evőkanál finomliszt, 1 kis fej vöröshagyma, 1 mokkáskanál őrölt szerecsendió, 1 mokkáskanál sütőpor, 5 dkg lehéjazott fehér mandula, ízlés szerint törött fehér bors és só; a sütéshez olaj.

A megmosott, héjas burgonyát megfőzzük, majd meghámozzuk, és még melegen összetörjük. Hozzáöntjük a tejet, a gyengén felvert tojásokat, az összes fűszert, valamint a megreszelt vöröshagymát. Beledolgozzuk a sütőport, és annyi lisztet keverünk bele, hogy formálható massa legyen. Nedves kézzel hosszúkás krocketteket, azaz ujjnyi, henger alakú kolbászkákat formálunk belőle. A fehér mandulát vékony lapokra forgácsoljuk, és belenyomkodjuk a krockettekbe. Ezután egyenként, óvatosan, bő, forró olajba eresztjük a krocketteket, a hőfokot rögtön mérsékeljük, és kis lángon lassan megsütjük. A felesleges olajat lecsöpögtetjük, illetve a megsült krocketteket papírtörülközőre szedjük.

Tormás-mustáros burgonya

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 4 evőkanál olaj, 2 tojás, 2 dl tejföl, 1 kis szál friss torma, 1 nagy fej vöröshagyma, 1 evőkanál mustár, 1 mokkáskanál törött fekete bors, 1 púpozott teáskanál só, a tepszi kikenéséhez 2 evőkanál olaj és 2 evőkanál zsemlemorzsa.

A burgonyát nyersen meghámozzuk, és karikákra vágjuk. Az olajjal kikent és zsemlemorzzával meghintett tepsiben egyenletesen elterítjük. Megsózzuk, és jól összerázzuk, hogy a só mindenütt érje. A tormát meghámozzuk, és finom lyukú reszelőn lereszeljük, majd összekeverjük a mustárral, az olajjal és a tejjel. Meg is borsozzuk, ezután belekeverjük a megtisztított és lereszelt vöröshagymát, valamint a habosra felvert tojást. Az egészet alaposan összekeverjük, és egyenletesen ráöntjük a burgonyára. Alufóliával légmentesen betakarjuk a tepsit, és az előmelegített forró sütőbe toljuk. Legalább 50 percig közepes lángon pároljuk, ezután levesszük a tepsit, és a burgonyát fedetlenül kissé megpirítjük. Kockákra vágva tálaljuk. A tormától és a mustártól kellemes, pikáns lesz az íze. Aki szereti a rakott krumplit, feltétlenül próbálja ki!

Kapros-tojásos burgonya

Hozzávalók: 1 kg gömbölyű, apró burgonya, 4 evőkanál olaj, 3 tojás, 2 dl tejföl, 1 fej vöröshagyma, 1 csokor kapor, 1 evőkanál vegeta, 1 evőkanál zsemlemorzsa, 1 csapott mokkáskanál törött fekete bors, kevés só; a tepszi kikenéséhez 1 evőkanál olaj, 2 evőkanál zsemlemorzsa.

A burgonyát megtisztítjuk, megmossuk, lecsöpögtetjük. Kisebb tepsit előkészítünk: egy evőkanál olajjal kikentjük, és a zsemlemorzzával behintjük. A nyers burgonyát belerakjuk. A hagymát megtisztítjuk, és nagyon apróra összevágva, a burgonyára szórjuk. A tojásokat a tejjel habosra keverjük, majd a vegetával, a megmaradt olajjal és a törött borssal, valamint a megmosott és finomra vágott kapor felével összekeverjük. Ezt az öntetet rálocsoljuk a hagymás burgonyára, és a tepsit alufóliával szorosan befedjük. Előmelegített, forró sütőbe toljuk, és jó egy órán keresztül pároljuk. Ezután a fóliát levesszük, és kissé megpirítjük a burgonya tetejét. A sütőből kivéve azon forrón meghintjük a megmaradt kaporral. Salátával tálaljuk.

Tepertős burgonya

Hozzávalók: 1 kg héjában főtt burgonya, 20 dkg tepertő, 2 tojás, 2 dl kefir, 1 nagy fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál mustár, 1 evőkanál vegeta, 1 késhegynyi örölt szerecsendió-virág, 1 késhegynyi törött fekete bors, kevés só; a tepszi kikenéséhez 1 evőkanál olaj és 2 evőkanál zsemlemorzsa; a tálaláshoz 1 csokor snidling (de ez el is hagyható).

Közepes tepsit kikenünk az olajjal, meghintjük a zsemlemorzzával. A főtt burgonyát meghámozzuk, és vékony karikákra vágva kissé megsózzuk, majd beleterítjük a tepsibe. A tepertőt nagyon apróra vágjuk (vagy a húsdaráló legnagyobb fokán ledaráljuk). Rászórjuk a burgonya tetejére. A tojásokat habosra verjük, hozzákeverjük a mustárt és a kefirt, majd a zúzott fokhagymával, a vegetával és a törött borssal, valamint a szerecsendióval ízesítjük. A megtisztított hagymát nagyon finomra vágjuk és az öntetbe ugyancsak belekeverjük, amit rálocsolunk a burgonya tetejére. Fedetlenül toljuk az előmelegített, forró sütőbe, és közepes lángon addig sütjük, amíg a tetején világossárga kéreg nem keletkezik. (Nem szabad túlsütni.) Kockákra vágva, a finomra vágott snidlinggel meghintve kínáljuk.

Rokfortos burgonya

Hozzávalók: 8 nagy burgonya, 10 dkg reszelt rokfort sajt, 5 dkg vaj vagy margarin, 1 csokor snidling (vagy 1 evőkanálnyi szárított snidling), késhegynyi törött fehér bors, ízlés szerint só.

A burgonyákat alaposan, lehetőleg kéfével megsikáljuk, és meg is törölgetjük. Egy akkora tepsit, amekkorába egymás mellett elfér a 8 burgonya, előkészítünk. A burgonyák tetején elég mély, nagy nyílást vágunk. A vajatokat megtöltjük a kikevert vajjal és a reszelt sajt felével. Az ily módon előkészített burgonyákat külön-külön alufóliába csomagoljuk, és elhelyezzük a tepsiben. Előmelegített, forró sütőbe toljuk, és erős lángon 1 órán keresztül sütjük. Ezután hagyjuk kissé kihűlni, majd a kis csomagokat kibontjuk. A megpuhult burgonyákat meghintjük a megmaradt reszelt sajttal, és már fedetlenül betoljuk a sütőbe. Éppen csak annyi ideig pirítjuk, amíg a sajt egybefüggő réteget nem képez a burgonya tetején. Kivéve, azon forrón meghintjük a finomra vágott snidlinggel, és azonnal tálaljuk. Bármilyen savanyúság vagy saláta jó mellé.

Ínyenc krumplifőzelék

Hozzávalók: 60 dkg tisztított krumpli (nem szétfővő fajta), 3 csapott evőkanál finomliszt, 3 evőkanál olaj, 1 pici fej vöröshagyma, 2 dl tejföl, 1 csokor zellerzöld (vagy 1 cikk zeller és 1 evőkanál vágott petrezselyem), 1 evőkanál vegeta, 1 evőkanál paradicsompüré, csipetnyi porcukor, csipetnyi törött fehér bors, kevés só.

A krumplit egyforma kis kockákra vágjuk. Lábosban felforrósítjuk az olajat, rátesszük a megtisztított és fokhagymaprésen összezúzott (vagy lereszelt) vöröshagymát, majd kis lángon egy percig kevergetve pirítjuk.

Ezután hozzáadjuk a finomra vágott zellerlevél felét (vagy a megreszelt zellert) és a paradicsompürét, ezt követően tovább pirítjuk egy percig. A krumplit rátéve, további néhány percig pirítjuk, végül annyi vízzel öntjük fel, amennyi szűken ellepi. Beleszórjuk a vegetát és a borsot. Az edényt befedjük, és az ételt megfőzzük. Közben a lisztet a tejföllel és a krumpli 2 evőkanálnyi főzővizével simára keverjük, majd a már megfőtt krumplibá beleöntjük. Folytonos keverés közben jól kiforraljuk, végül ízlés szerint megsózzuk, és kis cukorral ízesítjük. A tűzről lehúzza belekeverjük a megmaradt és nagyon finomra vágott zellerlevelet (vagy a petrezselyemzöldet), és befedve 10 percig saját gőzében hagyjuk állni, csak azután tálaljuk.

Zöldségek főfogásra

Töltött karalábé

Hozzávalók: 8 karalábé, 5 dkg füstölt szalonna, 1 evőkanál olaj, 1 evőkanál liszt, 2 tojás, 2 tyúkhúsleves-kocka, 1 zöldpaprika, 1 csokor petrezselyem, 2 dl tejföl, 1 evőkanál zsemlemorzsa, ízlés szerint só és törött fehér bors. A karalábékat letisztítjuk, és nagyon vékonyan lehamozzuk. Karalábévájával úgy fúrjuk ki a belsejüket, hogy legalább egy centi vastag faluk maradjon. Kis serpenyőbe tesszük. A karalábéforgácsot apróra vágjuk. A megmosott, kicsumázott zöldpaprikát apró kockákra metéljük, és a felforrósított olajra téve megsózzuk, megborsozzuk. Fedő alatt, saját levében puhára pároljuk. 1 felvert tojást ráöntünk, és gyorsan elkeverjük, majd szilárdulásig sütjük. A tűzről lehúzzuk, kihűtjük, majd összekeverjük a másik nyers tojással. Hozzáadjuk a finomra metélt petrezselyemzöldet, a zsemlemorzst és a karalábéforgácsot. A töltelékkel jól megpúpozva megtöltjük a karalábékat. Ami megmarad, azt a karalábék mellé rakjuk. Ráöntünk 5 dl vizet, beletesszük a megmosott és vékony csíkokra vágott karalábéleveleket, ezután belemorzsoljuk a húsleveskockákat. Alufóliával befedjük, és az előmelegített forró sütőben 25 percig pároljuk. Közben fél dl vizet simára keverünk a tejföllel és a liszttel. A párolási idő letelte után az alufóliát lehúzzuk az étel tetejéről, és a lisztes tejfölt beleöntjük. A füstölt szalonnát nagyon apróra vágva rászórjuk a karalábéokra, és az egészet visszatoljuk a sütőbe. Addig pirítjuk, amíg a karalábék tetején a szalonnából apró, pirosas-barna pörcc keletkezik.

Kapros karalábé

Hozzávalók: 4 nagy, zsenge karalábé, 1 evőkanál finomliszt, 1 tojás, 2 dl sovány tejföl, 2 dl tej, 3 dkg vaj (vagy margarin), 1 dl párolt rizs (maradék is lehet), 1 csokor kapor, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 púpozott teáskanál vegeta, ízlés szerint törött fehér bors és só.

A karalábékat megtisztítjuk, majd forrásban lévő, fél liternyi, enyhén sós vízbe tesszük. Az újraforrástól számított 5 percig főzzük, ezután leszűrjük. Ha már nem nagyon forró, karalábévájával úgy vájjuk ki a karalábék belsejét, hogy a faluk legalább egy centi vastag maradjon. Kis tepsibe vagy tűzálló tálba tesszük a négy kivájt karalábét, és melléhelyezzük a forgácsokat is. A párolt rizst összekeverjük a nyers tojással, hozzáadjuk a megmosott és lecsöpögtetett petrezselyemzöld, valamint a kapor apróra vágott felét, és kevés fehér borssal ízesítjük. A rizses masszát beletöltjük a kivájt karalábékba. A tálat alufóliával szorosan befedjük, és az előmelegített forró sütőbe toljuk. 20 percig pároljuk. Közben a vajat a liszttel habzásig hevítjük, majd felöntjük a forró tejjel, és kevergetve sűrűre főzzük. Ezután beleszórjuk a vegetát, és belekeverjük a tejfölt. A párolási idő letelte után a sütőből kivesszük a tálat, és a karalábék tetejére öntjük a tejfölös mártást. Rászórjuk a megmaradt kaptot és petrezselymet, és 5 percre visszatoljuk a sütőbe.

Burgonyás karfiol

Hozzávalók: 1 közepes fej karfiol, 3 evőkanál olaj, 2 tojás, 4 dl tejföl, 5 dkg reszelt sajt, 2 evőkanál burgonyapely, 1 csokor petrezselyemzöld (vagy 1 teáskanál szárított petrezselyem), 1 teáskanál piros fűszerpaprika, 2 evőkanál zsemlemorzsa, ízlés szerint törött bors és só.

A karfiolt megtisztítjuk, és kis rózsáira szedjük. Forrásban lévő enyhén sós vízbe dobjuk, és az újraforrástól számított 2 percig főzzük, majd leszűrjük. Kisebb tepsibe terítjük, és félretesszük. A mártáshoz a tejfölt összekeverjük a habosra vert tojással. Belekeverjük a pirospaprikát, a finomra vágott petrezselymet, a burgonyapelyhet és a reszelt sajtot. A sűrű mártást egyenletesen rákenjük a karfiol tetejére, rászórjuk a zsemlemorzst, és az olajat cseppenként rálocsoljuk a teljes felületére. A tepsit légmentesen lezárjuk. Előmelegített forró sütőbe toljuk, és 20-25 percig közepes lángon pároljuk. Ezután a fedelét levéve kissé megpirítjuk, de ügyeljünk arra, hogy az étel ne barnuljon meg, mert a sajt megég. Kockákra vágva kínáljuk. Készíthetjük mirelit karfiolból is, akkor nem kell előfőzni, viszont hagyjuk, hogy egészen felengedjen, és csöpögtessük is le a levét.

Karfiolpuding

Hozzávalók: 50 dkg tisztított karfiol, 2 púpozott evőkanál finomliszt, 3 tojás, 5 dl tej, 5 dkg vaj (vagy margarin), 1 evőkanál vegeta, 1 mokkáskanál törött fehér bors, kevés só; a pudingforma kikenéséhez 1 dkg margarin és 2 evőkanál zsemlemorzsa.

A karfiolt kis rózsáira szedjük, és gyengén sózott, forrásban lévő vízbe tesszük. Az újraforrástól számítva 5 percre fedetlenül főzzük. Közben a vajat habzásig hevítjük a liszttel, majd ráöntjük a megmelegített tejet, és folytonosan kevergetve, nagyon sűrűre főzzük. Közben a vegetát és a borsot is belekeverjük. Ha már nem forró, az előre felvert tojásokat is hozzáadva, alaposan elkeverjük, végül a félig főtt és lecsöpögtetett, összetört karfiolt is beleforgatjuk. Szögletes, hosszúkás pudingformát margarinnal kikenünk, és a zsemlemorzzával behintjük. A tojásos-karfiolos masszát beleöntjük, a tetejét egyenesre elsimítjuk, majd beleállítjuk egy háromujnyi vízzel telt tepsibe. A tepsi betoljuk az előmelegített forró sütőbe, és annyi ideig gőzöljük, amíg a beleszúrt villára már nem tapad a masszából. Még forrón hosszúkás tálra borítjuk, és felszeletelve kínáljuk. Nagyon jó mellé a ketchup vagy a paradicsomos ízesítésű majonéz, de salátával is tálalható.

Karfiol húsos bundában

Hozzávalók: 50 dkg fehér, tömör karfiolfej, 20 dkg darált hús (bármilyen fajta lehet, még konzerv vagdalthús is), 15-20 dkg liszt, 2 evőkanál olaj, 1 tojás, 2 dl tej, 2 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál törött fehér bors, ízlés szerint só; a sütéshez bő olaj.

A karfiolt egyforma kis rózsáira szedjük, majd langyos vízben néhány percre áztatjuk, hogy a megbúvó apró kis bogarak kimásszanak belőle. Ezután folyó vízben átmoszuk, és lecsöpögtetjük. Jól meg is sózzuk. A tojást habosra felverjük a tejjel, majd hozzáadjuk a darált húst (vagy a villával egészen péppé tört konzervhúst). Beleöntjük az olajat, belekeverjük a megtisztított és összezúzott fokhagymát, a sót és a borsot, valamint annyi lisztet, hogy a szokásosnál kissé sűrűbb, tejfölszerű palacsintatésztát kapjunk. A karfioldarabokat először lisztben megforgatjuk, majd a tésztába mártjuk, és bő, forró olajba tesszük. Az egyik oldalát fedő alatt sütjük pirosra, ezután megfordítjuk, de már fedő nélkül sütjük tovább. A felesleges olajat lecsöpögtetjük, és melegen tálaljuk.

Nagyon jó mellé a meleg kapormártás vagy a hideg kapros majonéz.

Tojásos karfiol

Hozzávalók: 1 nagy fej karfiol (kb. 1 kg tisztítás nélkül), 4 evőkanál olaj, 4 tojás, 1 közepes fej vöröshagyma, 2 húsos zöldpaprika, 2 kisebb, kemény paradicsom, 1 evőkanál piros fűszerpaprika, ízlés szerint törött bors és só. A karfiolt megtisztítjuk, majd rózsáira szedjük. Langyos vízben néhány percre áztatjuk, hogy az esetleg megbúvó apró rovarok kimásszanak belőle. A jól megmosott és lecsöpögtetett karfiolt félretesszük. Lehetőleg teflonedényben, a felforrósított olajon megfonnyasztjuk a finomra vágott vöröshagymát, majd a tűzről lehúzva, belekeverjük a pirospaprikát, és meg is sózzuk. Ráöntünk 2 evőkanál vizet, beletesszük a megmosott, kicsumázott és felszeletelt zöldpaprikát, és néhány percre fedő alatt pároljuk. Ezután hozzáadjuk a karfiolrózsákat. Ugyancsak fedő alatt, az edény rázogatása közben félpuhára pároljuk (a karfiol nagyon hamar megpuhul, és csak óvatosan szabad megkeverni), majd a paradicsomszeleteket is beletesszük. Néhány percnyi további párolás után a habosra vert, törött borssal és kevés sóval ízesített tojásokat ráöntjük a karfiolra. Csak addig sütjük, amíg a tojás rá nem kocsonyásodik a zöldségre.

Rizzsel töltött paprika

Hozzávalók: 8 db húsos zöldpaprika, 1 dl párolt rizs (maradék is lehet), 1 tojás, 2 dl tejföl, 10 dkg reszelt füstölt sajt, 5 dkg füstölt szalonna, 1 evőkanál nagyon finomra metélt petrezselyemzöld, 1 mokkáskanál őrölt gyömbér, ízlés szerint törött bors és só.

A zöldpaprikákat megmossuk, csomójukat és ereiket eltávolítjuk. A töltelékhez a felvert tojást összekeverjük a párolt rizzsel, a reszelt sajt felével, valamint a sóval, a borssal, a gyömbérrel és a petrezselyemzölddel. A paprikákba beletöltjük a sajtos-rizses masszát. Egy megfelelő nagyságú tepsibe szorosan egymás mellé rakjuk a megtöltött paprikákat. Rászórjuk a megmaradt reszelt sajtot, lelocsoljuk a tejföllel, megsózzuk, és mindegyik paprikára teszünk egy szeletke füstölt szalonnát. A tepsi befedjük, és az előmelegített forró sütőbe toljuk. Közepes lángon 25-30 percre pároljuk, végül fedetlenül addig pirítjuk, amíg a szalonnából ropogós porc nem lesz. Vigyázat! Nem szabad megbarnítani, mert a sajt keserűvé válik a tetején.

Sonkás sült paprika

Hozzávalók: 8 db húsos zöldpaprika, 20 dkg gépsonka, 1 tojás, fél dl tej, 1 evőkanál tejföl, 1 zsemle vagy 1 szelet kenyér, 2 gerezd fokhagyma, ízlés szerint törött bors és só; a sütéshez olaj, a tetejére 1 dl tejföl és 1 csokor kapor.

A zöldpaprikákat megmossuk, a szár felőli oldaláról levágjuk a "kalapot", és az ereket kiszedjük belőle. Kiöblítjük, és lecsöpögtetjük. A töltelékhez a kalapokon lévő paprikát leszedjük, apróra összevágjuk, és félretesszük. A zsemlet kis kockákra aprítjuk, majd a tojással elhabart tejet ráöntjük, és jól összekeverjük. Hozzá tesszük a nagyon apróra vágott sonkát, a tejfölt, a zúzott fokhagymát, és sóval, borssal izesítjük. A masszához még hozzáadjuk a félretett paprikadarabkákat, és az egészet jól összekeverjük. Az elkészült töltelékkel betöltjük a paprikába. Három ujjnyi olajat forrósítunk, s egyenként nagyon óvatosan beleeresztjük a töltött paprikákat. 5 percig sütjük az egyik, majd további 5 percig a másik oldalukat, s ha megsültek, csipesszel kiszedjük őket az olajból. Lecsöpögtetve, melegen tálaljuk. Ki-ki megöntözi a kaporral és csipetnyi sóval elkevert tejföllel.

Párolt rizs vagy sült burgonya, esetleg párolt zöldség illik hozzá.

Gombás lecsó

Hozzávalók: 50 dkg zöldpaprika, 25 dkg gomba, 3 db kemény paradicsom, 2 nagy fej vöröshagyma, 5 dkg füstölt szalonna, 2 gerezd fokhagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 csapott evőkanál piros fűszerpaprika, késhegynyi törött fekete bors, 1 teáskanál só.

Az összes zöldségfélét megmossuk, lecsöpögtetjük. A gomba tönkjét mint a ceruzát, kihegyezzük, és felszeleteljük. A zöldpaprikát karikákra vágjuk, a paradicsomot nyolcadokba aprítjuk. A fokhagymát tisztítás után összezúzzuk. A füstölt szalonnát nagyon apró kockákra metéljük, majd kis lángon, folytonosan kevergetve, a zsírt kiolvasztjuk. Ezután rátesszük a meghámozott és finomra aprított vöröshagymát, és megszóva, fedő alatt üvegesre pároljuk. A gombaszeleteket hozzáadjuk, összekeverjük, majd ismét lefedve addig pároljuk, amíg a gomba levet ereszt. Zsírára pirítjuk. Ezután a tűzről lehúzzuk, és belekeverjük a pirospaprikát meg a fokhagymát. Hozzáadjuk a paprika-karikákat, és megborsozzuk. Ismét lefedve, további 10 percig pároljuk. Közben néhányszor megkeverjük. Ezután beletesszük a paradicsomot és a finomra metélt petrezselyemzöldet, majd éppen csak addig forrósítjuk, amíg a paradicsom még egyben marad, de már üvegesedik. Akár sós vízben főtt burgonyát, akár párolt rizst tálalunk mellé, mindenképpen nagyon jó. Kovászos uborka illik hozzá.

Uborkás lecsó

Hozzávalók: 60 dkg zöldpaprika, 20 dkg paradicsom, 1 kisebb szál kígyóuborka, 10 dkg füstölt szalonna, 2 nagy fej vöröshagyma, 2 dl tejföl, 4 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, 4 tyúkhúsleves-kocka.

A füstölt szalonnát nagyon apróra vágjuk, majd egy mélyebb serpenyőben, folytonos kevergetés közben a zsírt kiolvasztjuk. A pörccöt leszűrjük, és félretesszük. A visszamaradt szalonnazsíron üvegesre fonnyasztjuk a megtisztított és apróra metélt vöröshagymát. A tűzről lehúzza gyorsan belekeverjük a pirospaprikát, és azonnal ráöntünk 2 evőkanál vizet. Belemorzsoljuk a húsleveskockát. Ezután a tűzre visszatesszük, hozzáadjuk a közben megmosott, kicsumázott és felszeletelt zöldpaprikát, valamint a megmosott, és héjastól karikákra vágott uborkát. Fedő alatt üvegesre pároljuk, közben néhányszor megkeverjük. Végül belekeverjük a zúzott fokhagymát és a vékony gerezdekre vágott paradicsomot. Ismét befedjük, és néhány percig pároljuk, de csak addig, amíg a paradicsom kissé összeroskad, de még nem fő szét. A tűzről lehúzzuk, belekeverjük a tejfölt, és a tetejét meghintjük a félretett szalonnapörccel. A legfinomabb galuskával vagy spagettivel, de salátát se felejtünk el mellé kínálni.

Meleg töltött paradicsom

Hozzávalók: 8 nagy almaparadicsom, 10 dkg reszelt, csípős ízű sajt (ilmici, rokfort stb.), 5 dkg juhtúró, 2 evőkanál olaj, 2 tojás, 1 dl + 1 evőkanál ketchup, 1 evőkanál búzadara, 4 gerezd fokhagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 késhegynyi törött fekete bors, 1 csapott teáskanál só.

A paradicsomokat megmossuk, leszárítjuk, és a csomójuknál úgy kanyarítjuk ki a magos belsejüket, hogy a paradicsomok fala legalább egy centi vastag maradjon. (Az aljukból levágunk egy hajszálvékony szeletet, hogy ne billegjenek.) A töltelékhez a tojásokat gyengén felverjük, és összekeverjük a reszelt sajt felével, a búzadarával, a juhtúróval, a megtisztított és összezúzott fokhagymával, valamint 1 evőkanál ketchuppal, a sóval, a borssal és a petrezselyemzöld apróra vágott felével. A paradicsomok üregét belülről kevés sóval meghintjük, majd jól megpúpozva beletöltjük a sajtos masszát. A megtöltött paradicsomokat tepsire tesszük, és leöntjük az olaj, a ketchup, valamint a megmaradt petrezselyemzöld és a reszelt sajt keverékével. Előmelegített, forró sütőbe toljuk, és 15 percig közepes lángon sütjük. Nem szabad túlsütni, mert a sajt keserűvé válhat a tetején.

Gombás tökkarikák

Hozzávalók: 1 kisebb, zsenge spárgatök, 15 dkg gomba, 1 tojás, 5 dkg füstölt szalonna, 1 kis fej vöröshagyma, 1 evőkanál búzadara, 1 csokor petrezselyemzöld, ízlés szerint törött fekete bors és só; a mártáshoz 2 dl tejföl, 1 evőkanál liszt, 1 csokor kapor, 1 húsleveskocka; a tepsire 1 evőkanál olaj és 2 evőkanál zsemlemorzsa.

A tököt nyolc karikára vágjuk, vékonyan lehámozzuk, és a magvas belét kiszedjük. Beolajozott és morzsával behintett tepsire rakjuk, szorosan egymás mellé. Megsózzuk és félretesszük. A füstölt szalonnát nagyon apróra vágjuk, serpenyőben a zsírt kiolvasztjuk, majd a megtisztított és finomra metélt gombát rátesszük. Megsózzuk, meghintjük a borssal és az ugyancsak finomra aprított vöröshagymával, ezután fedő alatt, saját levében puhára pároljuk. Ha már zsírjára sült, vagyis a levét elfőtte, belekeverjük a megmosott, és apróra vágott petrezselyemzöldet. Kevergetve kihűtjük, ezután összekeverjük a közben gyengén felvert tojással és a búzadarával. A tökkarikák üregét jól megpúpozva megtöltjük a gombás masszával. 2 dl vízben feloldjuk a leveskockát, majd ha az is langyosra hűlt, simára keverjük a liszttel és a tejföllel. A finomra vágott kaprot is belekeverjük, ezután lelocsoljuk vele a töltött tökkarikákat. Az ételt alufóliával befedjük, és az előmelegített forró sütőben 25 percig pároljuk. Végül a fedőt levesszük, és pirosra pirítjuk a tetejét.

Rakott padlizsán

Hozzávalók: 2 vékony padlizsán, 25 dkg bármilyen fajta darált hús, 10 dkg rizs, 5 dkg füstölt szalonna, 1 evőkanál olaj, 2 dl tejföl, 2 nagy fej vöröshagyma, 25 dkg paradicsom, 2 nagy zöldpaprika, 5 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, ízlés szerint törött bors és só.

A megmosott padlizsánt félujjnyi vastag karikákra vágjuk. Mindkét oldalát besózzuk, és 15 percre félretesszük. A vöröshagymát, a kicsumázott zöldpaprikát és a paradicsomot vékonyra karikázzuk. A rizst többször váltott vízben megmossuk és leszűrjük, majd 20 percre annyi vízbe áztatjuk, amennyi jól ellepi. A füstölt szalonnát nagyon finomra metéljük és kisütjük. A zsíron megfonnyasztjuk a vöröshagymát, ezután kivesszük a serpenyőből, és félrerakjuk. A visszamaradt hagymás zsíron megfuttatjuk a darált húst, ezután a tűzről lehúzzuk és belekeverjük a pirospaprikát. Azonnal ráöntünk egy pohárnyi vizet. Megsózzuk, megborsozzuk, majd befedve 15 percig pároljuk. Végül a padlizsánkarikákról leitatjuk a levét, és olajon lepirítjuk. Jó nagy tűzálló tálba vagy tepsire rakjuk a sült padlizsán felét, erre rászórjuk a közben lecsöpögtetett rizst, és megkenjük a paprikás darált hússal. Paradicsomkarikákat teszünk rá, majd beborítjuk a hagymával és a zöldpaprikával. Erre öntjük a zúzott fokhagymával és sóval, borssal ízesített tejföl felét, végül a megmaradt padlizsánnal fejezzük be a rétegezést. A tetejére a maradék fokhagymás tejföl kerül. A sütőben 40 percig sütjük a befedett ételt. Kockákra vágva, salátával tálaljuk.

Töltött padlizsán

Hozzávalók: 2 hosszúkás padlizsán (kb. 50-60 dkg), 2 evőkanál olaj, 1 tojás, 2 dl tejföl, 10 dkg gomba, 1 dl párolt rizs (maradék is lehet), 2 evőkanál reszelt sajt, 1 kis fej vöröshagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 mokkáskanál törött fekete bors, ízlés szerint só.

A megmosott padlizsánt lapjában kettőbe vágjuk, majd a vágásfelülettel lefelé nagyon forró rostra (a sütőben a rácsra, vagy a grillsütő rácsára) fektetjük, és megsütjük. Amíg sül, elkészíthetjük a töltelékét. A megtisztított és finomra vágott vöröshagymát megfonnyasztjuk a forró olajon, majd rátesszük a megmosott, letisztított és apróra vágott gombát. Sózzuk, borsozzuk, és fedő alatt, saját levében puhára pároljuk, végül zsírjára sütjük. Ezután belekeverjük a párolt rizst, egy evőkanálnyi sajtot és a finomra vágott petrezselyemzöldet. Ha már egészen kihűlt, hozzákeverjük a tojást. A megsült padlizsán belsejét kikanyarítjuk, apróra összevágjuk, és a töltelékhez keverjük. A masszát betöltjük a fél padlizsánokba, majd tepsire fektetjük. A tejfölt megsózzuk, megborsozzuk. A padlizsánok tetejére szórjuk a megmaradt sajtot, és rákenjük az ízesített tejfölt. Előmelegített forró sütőben szépen megpirítjuk a tetejét.

Padlizsánhalom

Hozzávalók: 1 nagy padlizsán (kb. 40 dkg), 15 dkg sonka (vagy bármilyen füstölt hús), 4 evőkanál olaj, 1 evőkanál liszt, 1 dl tejföl, 10 dkg rizs, 1 fej vöröshagyma, 4 vékony szelet sajt, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 mokkáskanál reszelt citromhéj, 1 teáskanál vegeta (vagy 1 húsleveskocka), 1 csapott mokkáskanál törött bors, ízlés szerint só.

A megmosott és lecsöpögtetett rizst 1 evőkanálnyi olajon üvegesre pirítjuk, ezután térfogatának megfelelően dupla mennyiségű forró vízzel felöntjük. Beleszórjuk a vegetát, majd befedve, kis lángon megpároljuk. A már kész rizsbe óvatosan belekeverjük a megmosott, összevágott petrezselyemzöldet, és a további felhasználásig befedve hagyjuk állni. Közben a padlizsánt megmossuk, a szárát levágjuk, és héjastól 4 vastag karikára vágjuk. Mindkét oldalát erősen megsózzuk, és 15 percig pihentetjük, addigra a keserű levét kiengedi. A sonkát és a vöröshagymát nagyon apróra vágjuk vagy ledaráljuk, és a rizzsel, a citromhéjjal meg a tejföllel összekeverjük. A megtörülgetett padlizsán mindkét felét lisztbe mártjuk, és a megmaradt olajon hirtelen, erős lángon mindkét oldalát átsütjük. A padlizsánkarikákat a tepsiben egymás mellett elhelyezzük. A sonkás rizst elosztjuk rajtuk, végül befedjük a négy sajtszelettel. Alufóliával letakarva az ételt 20 percig közepes lángon sütjük, majd fedetlenül világosra pirítjuk.

Sajtos padlizsánkarikák

Hozzávalók: 2 vékony, hosszúkás padlizsán, 10 dkg füstölt sajt egy darabban, 12-15 dkg liszt, 1 tojás, másfél dl tej, 3 gerezd fokhagyma, 1 csapott mokkáskanál törött fekete bors, ízlés szerint só; a sütéshez olaj.

A megmosott, héjas padlizsánok száras végét levágjuk, majd mindkét padlizsánt egyforma nagyságú, 8-8 karikára szeleteljük. Mindegyiket mindkét oldalán megsózzuk, és 15 percig várunk, hogy a zöldség kiadja keserű, szürkés levét. Közben a sajtot 8 (padlizsánkarika nagyságú) szeletre vágjuk. (Ha a sajt puha és nehezen szeletelhető, néhány percre érdemes betenni a mélyhűtőbe. Ha pedig nagyon száraz, egy órára áztassuk be egy kevés tejbe.) 2-2 szárazra törölt padlizsánkarika közé egy-egy szelet sajtot helyezünk, hústüvel összetűzzük, és lisztben megforgatjuk. Félretesszük. A tojást és a tejet habosra keverjük, majd annyi lisztet keverünk bele, hogy a szokásos sűrűségű palacsintatészta-massza legyen belőle. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát és a törött borsot, ezután sóval ízesítjük. Végül a tésztában megforgatjuk, és a padlizsánkarikák mindkét oldalát bő, forró olajban szép pirosra sütjük. Párolt vegyes zöldséggel vagy sült burgonyával és hagymás paradicsomsalátával tálaljuk.

Rizses rakott kelkáposzta

Hozzávalók: 1 kis fej kelkáposzta (40-50 dkg), 10 dkg füstölt szalonna, 5 evőkanál rizs, 5 dkg reszelt sajt, 2 dl tejföl, 2 marhahúsleves-kocka, 1 fej vöröshagyma, 1 tojás, késhegynyi törött köménymag, ízlés szerint törött bors és só; a forma kikenéséhez 1 evőkanál olaj és 2 evőkanál zsemlemorzsa.

A letisztított kelkáposztát leveleire szedjük, és megmossuk, majd a kelleveleket forrásban lévő vízbe merítjük. Az újraforrástól számítva 5 percig főzzük, ezután jól lecsöpögtetjük. A rizst megmossuk, és 15 percig áztatjuk. Közben a szalonnát felaprózzuk, és a zsírt kiolvasztjuk. A kiszült zsír felén megfonnyasztjuk a vékony karikákra vágott vöröshagymát, azonnal ráöntünk 2 evőkanál vizet, és összekeverjük. A szalonnazsír másik felén üvegesre pirítjuk a lecsöpögtetett rizst, ezután térfogatához képest dupla mennyiségű vizet rátöltünk. Hozzáteesszük a leveskockát, a pirított hagymát, a sót, a borsot és a köménymagot. Kis lángon, fedő alatt addig pároljuk, amíg a rizsszemek az összes levet magukba nem szívják. Közepes nagyságú bombaformát (kerek kuglófformát) kiolajozunk, és beleszórjuk a zsemlemorzsat. A felvert tojást összekeverjük a tejjel és a reszelt sajttal. A forma alját kibéleljük néhány kelkáposztalevéllel. Erre rákenünk egy vékony réteg fűszeres rizst, amit lelocsolunk néhány evőkanál tojásos-sajtos tejjel. A rétegezést addig folytatjuk, amíg csak tart a hozzávalókból. A tetejére kellel kerüljön. Alufóliával befedve, forró sütőbe tesszük. 30 percnél hosszabb párolás után a tetejét megpirítjük.

Gombás rakott kel

Hozzávalók: 1 kis fej kelkáposzta, 25 dkg darált sertéshús, 25 dkg gomba, 10 dkg rizs, 2 dl tejföl, 4 evőkanál olaj, 1 kis fej vöröshagyma, 1 tojás, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, 1 késhegynyi köménymag, 1 mokkáskanál törött bors, ízlés szerint só, a tepsit kikenéséhez 1 evőkanál olaj és 2 evőkanál zsemlemorzsa.

A rizst váltott vízben megmossuk, lecsöpögtetjük, és 1 evőkanál olajon üvegesre pirítjuk. Ezután térfogatához képest dupla mennyiségű vízzel felöntjük, és kis lángon, befedve, puhára pároljuk. Közben a kelkáposztát leveleire bontjuk, és forrásban lévő sós vízbe tesszük. 5 percig főzzük, majd lecsöpögtetjük. 2 evőkanál olajon megpirítjuk a finomra metélt hagymát, majd a tűzről lehúzza belekeverjük a pirospaprikát és a köménymagot. A tűzre visszavetjük a darált húst, és kevergetve, fehéredésig pirítjuk. Félrerakjuk. A megmaradt olajon megpirítjük a felszeletelt gombát. Megsózzuk, megborsozzuk, és befedve, saját levében puhára pároljuk. Közben a tejszínt a tojással habosra keverjük. A hagymás darált húst és a gombát összekeverjük. Kikent tepsiben rétegenként lerakjuk a darabokra vágott kellevelekkel, végül a tetejére öntjük a tojásos tejszínt. Előmelegített forró sütőben legalább 30 percig sütjük közepes lángon, fedetlenül. Kockákra vágva tálaljuk.

Zabpelyhes kelkáposztatekerces

Hozzávalók: 12 nagy kelkáposztalevél, 2 evőkanál zabpehely, 10 dkg reszelt sajt (bármilyen fajta jó), 2 tojás, 3 dl tejföl, 1 dl tej, 1 teáskanál majoránna, 1 késhegynyi tört köménymag, 1 mokkáskanál törött fekete bors, ízlés szerint só.

A megmosott kelleveleket forrásban lévő vízbe tesszük, és az újraforrástól számítva 5 percig főzzük, ezután szűrőben lecsöpögtetjük. A töltelékhez 1 tojást felverünk, összekeverjük a zabpehellyel, a tejjel, 1 dl tejjel és a reszelt sajttal, majd sóval, borssal, majoránnával és a köménymaggal ízesítjük. A már egészen kihűlt kelkáposztalevelekre felkenjük a töltelékkel, és úgy csavarjuk össze, mint a rétest szokás. Két végét visszahajlítjuk, hogy a töltelék ne folyhasson ki. Kis tepsibe rakjuk, szorosan egymás mellé, és leöntjük a megmaradt tojással elkevert, megszózott 2 dl tejjel, majd alufóliával letakarjuk, és az előmelegített forró sütőbe toljuk 25 percre. Végül fedő nélkül megpirítjük a tetejét.

Töltött hagyma

Hozzávalók: 8 nagy, egyforma vöröshagyma, 10 dkg gomba, 2 evőkanál olaj, 2 tojás, 2 dl tejföl, 5 dkg füstölt szalonna (vagy szeletelt bacon szalonna), 1 evőkanál zabpelyhely, 2 evőkanál zsemlemorzsa, 1 mokkáskanál törött fekete bors, 1 késhegynyi reszelt szerezcsendió, ízlés szerint só; a tepszi kikenéséhez 1 evőkanál olaj és 2 evőkanál zsemlemorzsa.

Egy akkora tepsit, amelyben a nyolc vöröshagyma elfér, olajjal kikenünk és zsemlemorzásával behintjük. A hagymákat tisztítás után egészben, forrásban lévő vízbe dobjuk, és az újraforrástól számított 5 percig előfőzzük. Ezután leszűrjük, és egy éles kiskéssel a közepüket úgy vágjuk ki, hogy a hagyma fala legalább egy centi vastag maradjon. A kivájt hagymát apróra vágjuk, és a darált vagy finomra metélt nyers gombával, az egyik nyers tojással, valamint a zabpelyhellyel összekeverjük. Sóval, borssal és szerezcsendióval ízesítve, 15 percig hagyjuk állni. Ezután a hagymák üregét jól megpúpozva megtöltjük a keverékkel, és a kikent tepsibe egymás mellé tesszük. A megmaradt tojást összehabarjuk a tejjel és az olajjal, majd sózzuk, borsozzuk. Ezután ráöntjük a hagymákra. A hajszálvékonyra szeletelt füstölt szalonnával beborítjuk a hagymákat, és az előmelegített forró sütőben szép piros-ropogósra sütjük. Tetszés szerint párolt rizzzel, sült burgonyával, vagy párolt zöldséggel tálaljuk.

Zabpelyhes gomba

Hozzávalók: 25 dkg gomba, 3 evőkanál zabpelyhely, 3 dkg vaj (vagy margarin), 3 evőkanál liszt, 2 tojás, 3 és fél dl tej, 5 dkg reszelt sajt, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 teáskanál só, ízlés szerint törött bors, a tepszi kikenéséhez 2 evőkanál olaj és 2 evőkanál zsemlemorzsa.

Megtisztítjuk és apróra vágjuk a gombát. A petrezselyemzöldet megmossuk, és finomra vágjuk. A tojásokat szétválasztjuk, a fehérjéből kemény habot verünk. A vajat kisebb serpenyőben felmelegítjük, és rászórjuk a lisztet. Ha már habzik, ráöntjük a közben langyosra melegített tejet. Folytonosan kevergetve sűrűre főzzük, és sóval, borssal ízesítjük. Belekeverjük a zabpelyhet, valamint a reszelt sajt felét, és hagyjuk, hogy kissé kihűljön. Ezután a masszához keverjük a tojássárgákat, a petrezselyemzöldet és a felvágott gombát. Végül óvatosan beleforgatjuk a kemény tojáshabot. Egy kisebb, szögletes tepsit olajjal kikenünk, és behintjük a zsemlemorzásával, majd a habos-gombás masszát belesimítjük. A tetejét elegyengetjük, és fedetlenül az előmelegített forró sütőbe toljuk. Közepesen kisebb lángon 25-30 percig sütjük. A tepsiből kiborítjuk, és még forrón meghintjük a megmaradt reszelt sajttal. Kockákra vágva tálaljuk.

Gombaropogós hideg sajtmártással

Hozzávalók: 20 dkg gomba, 5 dkg vaj, 2 púpozott evőkanál liszt, 1 tojás, 2 és fél dl tej, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál só, 1 mokkáskanál törött fekete bors, a bundázáshoz liszt, tojás, zsemlemorzsa, a sütéshez olaj, a tálaláshoz 4 adag hideg sajtmártás.

4 dkg vajat a liszttel habzásig hevítünk, majd ráöntjük a közben megmelegített tejet, és folytonosan kevergetve olyan sűrűre főzzük, hogy elváljon az edény falától. Ezután hagyjuk, hogy kihűljön. Közben a megmaradt vajra rátesszük a megtisztított és apróra vágott gombát, a megmosott, finomra metélt petrezselyemzöldet, majd megsózzuk, megborsozzuk, és fedő alatt, saját levében puhára pároljuk. Ha zsírjára sült, ugyancsak hagyjuk kihűlni. A már langyos fehér mártásba beletesszük a párolt gombát és a felvert tojást, ezután zúzott fokhagymával, sóval, borssal ízesítjük. A masszát 15 percre betesszük a mélyhűtőbe, hogy kissé megdermedjen, majd nedves kézzel kis rudacskákat formázunk belőle. Lisztben megmártjuk, tojásban megforgatjuk, végül a zsemlemorzzában meghempergetve, bő, forró olajban szép pirosra sütjük mindkét oldalát. A mártás receptje a Mártások c. fejezetben található.

Sajtos gomba

Hozzávalók: 30 dkg gomba, 3 evőkanál olaj, 1 evőkanál liszt, 5 dkg reszelt füstölt sajt, 2 dl kefir, 1 nagy fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál currypor, 1 mokkáskanál törött fekete bors, ízlés szerint só. A gombák végeit a homoktól letisztítjuk, majd gyorsan, folyó víz alatt megmossuk, lecsöpögtetjük és "kihegyezzük". Vastagabb szeletekre vágjuk. A hagymát meghámozzuk, és finomra metéljük. Serpenyőben felforrósítjuk az olajat, rátesszük a hagymát és megsózzuk. Fedő alatt addig pároljuk, amíg a zsírjára nem sül, ekkor rátesszük a gombaszeleteket. Borssal és curryporral fűszerezünk. Ezután fedő alatt, saját levében puhára pároljuk. Időnként megkeverjük. Míg párolódik, a kefirben simára keverjük a lisztet, valamint a megtisztított és összezúzott fokhagymát. Ha a gomba is zsírjára sült (vagyis elfőtt belőle az összes nedvesség), a tűzről lehúzzuk, és ráöntjük a lisztes kefirre. Jól összekeverve visszatesszük a tűzre. Kevergetve addig főzzük, amíg sűrű mártás nem lesz alatta. Ezután a reszelt sajtot is beleszórjuk, és gyorsan átkeverjük. A tűzről lehúzzuk, és befedve hagyjuk állni 10 percig, csak ezután tálaljuk. Tálaláskor kevés tejjel meglocsolhatjuk. Galuska, főtt tészta, zsemlegombóc vagy burgonyalepény a hozzá illő köret.

Rakott patisszon

Hozzávalók: 1 nagy (vagy 2 kisebb) patisszon (50-60 dkg), 2 evőkanál olaj, 2 evőkanál liszt, 2 dl tejföl, 15 dkg rizs, 25-30 dkg zöldpaprika, 2 db paradicsom, 1 nagy fej vöröshagyma, 3 gerezd fokhagyma, 2 marhahúsleves-kocka, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, 1 mokkáskanál törött fekete bors, ízlés szerint só; a tepszi kikenéséhez 2 evőkanál olaj és 2 evőkanál zsemlemorzsa.

A megtisztított, és magos belétől megszabadított patisszont szeletekre vágjuk. A zöldpaprikát megmossuk, kicsumázzuk, és ugyancsak felszeleteljük. A paradicsomokat felkarikázzuk. A rizst többször váltott vízben, szűrőben megmossuk. A lisztet összekeverjük a pirospaprikával, a borssal és a sóval, majd a patisszonszeleteket egyenként megmártjuk benne. Kikent tepsire sorban ráhelyezzük a fele mennyiséget. Erre rászórjuk a hagymakarikákat, és elosztjuk rajta a zöldpaprikát. Rászórjuk a lecsöpögtetett rizst, majd beterítjük a paradicsommal. Erre kerül a megmaradt patisszon. 5 dl vízben feloldjuk a húsleveskockákat, és ráöntjük az ételre. Ezután a tejfőlből elkeverjük a zúzott fokhagymát és a megmaradt paprikás lisztet. Rákenjük a tetejére. Alufóliával beborítjuk, betoljuk az előmelegített forró sütőbe, és 50 percig közepes lángon pároljuk. Végül a fóliát levéve, pirosra pirítjuk a tetejét.

Rác patisszon

Hozzávalók: 60 dkg burgonya, 1 nagyobb patisszon, 10 dkg sliced bacon (szeletelt császárhús), 4 dl tejföl, 3 evőkanál liszt, 25 dkg zöldpaprika, 4 db kemény paradicsom, 2 nagy fej vöröshagyma, 4 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, 1 mokkáskanál reszelt citromhéj, ízlés szerint törött bors és só; a tepszi kikenéséhez 1 evőkanál olaj, 2 evőkanál zsemlemorzsa.

A burgonyát héjában puhára főzzük, majd meghámozzuk és felkarikázzuk. A patisszont meghámozzuk, kimagyaljuk, és félujjni szeletekre vágjuk. Megsózzuk, és félretesszük. A paradicsomot karikákra vágjuk, a zöldpaprikát felszeleteljük, a hagymát ugyancsak felkarikázzuk. A császárhús felét nagyon apróra vágjuk, a másik felét pedig kétcentis csikokra metéljük. Az apró császárhúst saját zsírján ropogósra sütjük, és a zúzott fokhagymával együtt belekeverjük a tejfőlből. A lisztet, a pirospaprikát, 1 teáskanálnyi sót, a citromhéjat és 1 mokkáskanál borsot összekeverünk, majd a patisszonszeleteket megmártjuk benne. Egy nagy tepsit előkészítünk: az aljára terítjük a megmaradt paprikás liszttel meghintett burgonyakarikákat. Erre rálocsolunk egy kevés ízesített tejfőlt, majd paradicsomkarikákkal és a paprikaszeletekkel beborítjuk. Erre tesszük sorban, egymás mellé a lisztes patisszonszeleteket, és a rétegezést addig folytatjuk, amíg csak el nem fogynak a hozzávalók. A tetejére öntjük a megmaradt tejfőlt, és beborítjuk a császárhús-darabokkal. Fedetlenül betoljuk az előmelegített forró sütőbe, és 30 percig sütjük. Kockákra vágva tálaljuk.

Sajtos kelbimbó

Hozzávalók: 50 dkg kelbimbó, 3 evőkanál olaj, 1 tojás, 10-12 dkg liszt, 2 dl tej, 5 dkg reszelt trappista sajt, 1 közepes fej vöröshagyma, 1 mokkáskanál törött fekete bors, 1 teáskanál só, a sütéshez olaj.

A kelbimbók külső, fonnyadt levélkékét leszedetjük. Megmossuk, majd forrásban lévő sós vízbe dobjuk. Az újraforrástól számított 3 percig főzzük, ezután leszűrjük, és nedvszívó papíron szétterítjük, hogy hamar leszáradhasson. A "mártótésztához" a tojást a tejjel habosra felverjük, hozzáadjuk a lisztet és az olajat, majd habverővel simára keverjük. Megsózzuk, megborsozzuk, és hozzákeverjük a megtisztított, lereszelt vagy nagyon finomra összevágott vöröshagymát. Végül belekeverjük a reszelt sajtot. A kelbimbódarabokat először lisztbe mártjuk, majd a tésztába forgatjuk, és azonnal bő, forró olajba rakva, szép barnás-pirosra megsütjük. A felesleges olajat lecsöpögtetjük, és tetszés szerinti mártással vagy salátával tálaljuk.

Káposzta tepsiben

Hozzávalók: 12 káposztalevél (1 közepes fej káposzta), 15 dkg gomba, 1 evőkanál olaj, 1 tojás, 2 dl tejföl, 1 dl rizs, 1 fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 marhahúsleves-kocka, 1 mokkáskanálnyi csombor (borsikafű), 1 késhegynyi törött fekete bors, ízlés szerint só.

A káposztalevelek kemény ereit úgy vágjuk le, hogy ne lyukadjanak ki. Forrásban lévő vízbe tesszük, és az újraforrástól számított 3 percig főzzük, majd leszűrjük. Hagyjuk, hogy kihűljön. Közben a gombát megtisztítjuk és apróra összevágjuk. A vöröshagymát hámozás után finomra metéljük. Az olajat felforrósítjuk, rátesszük a hagymát, és megsózzuk. Néhány percnyi pirítás után a gombát is hozzáadjuk, majd befedjük, és saját levében puhára pároljuk. Ha zsírjára sült, a tűzről lehúzzuk, és a nyers, megmosott, lecsurgatott rizst belekeverjük. Hozzáadjuk még a zúzott fokhagymát, a törött borsot és a csombort. Jól összekeverjük. Egy-egy kiterített káposztalevélre kis halomnyi rizses gombát teszünk, és úgy csavarjuk fel, mintha palacsintát készítenénk. Kisebbségi tepsibe rakjuk a göngyölegeket, majd annyi vízzel öntjük fel, amennyi bőven ellepi. Beletesszük a húsleveskockát, alufóliával befedve az előmelegített forró sütőbe toljuk, és legalább 35-40 percig pároljuk. A

rizs a folyadék nagy részét beszívja. Ezután a göngyölegeket leöntjük a tojással összekevert tejföllel (amelybe kevés só is tettünk), és fedetlenül megpirítjuk.

Káposztás zsemle

Hozzávalók: 1 kisebb fej fehér káposzta (kb. 50--60 dkg), 4 zsemle, 2 dl tejföl, 2 tojás, 4 evőkanál olaj, 1 evőkanál kristálycukor, 1 mokkáskanál borsikafű (csombor), 1 mokkáskanál törött fekete bors, ízlés szerint só. A káposzta külső, fonnyadt leveleit lebontjuk, a kemény torzsa alját levágjuk, és vagy lereszeljük, vagy nagyon apróra összevágjuk. Lábosba rakjuk. Ráöntjük az olajat és 4 evőkanál vizet, majd befedve addig pároljuk, amíg zsírára nem sül. Ezután a fedőt levesszük a káposzta tetejéről, és folytonosan kevergetve sárgásbarnára pirítjuk. Közben megsózzuk, megcukrozzuk és megborsozzuk. A pirított káposztát kissé kihűtjük. Közben a zsemleket kettévágjuk, a zsemlebelet kiszedjük, és apróra vágjuk. 4 fél kivájt zsemle üregét megtöltjük a káposztával, majd kis tepsibe rakjuk. Mindegyik megtöltött zsemle tetejére rárajuk a "kalapját", és hústúvel összetűzzük. A megmaradt káposztát összekeverjük a felvert tojásokkal, a tejföllel, végül hozzáadjuk a borsikafűvet is. A zsemle tetejét bekenjük a káposztás keverékkel. A megmaradt keveréket beleöntjük a tepsibe. Előmelegített forró sütőbe toljuk, és addig pirítjuk, amíg a zsemle teteje szép piros-ropogósra sül.

Töltött retek

Hozzávalók: 4 nagy fekete retek, 1 evőkanál olaj, 2 tojás, 2 dl tejföl, 1 dl párolt rizs, 1 púpozott teáskanál mustár, 1 gerezd fokhagyma, 1 késhegynyi törött fehér bors, ízlés szerint só. A retket megmossuk, fekete héját vékonyan lehámozzuk, majd forrásban lévő, enyhén sós vízbe egészben beletesszük. Az újraforrástól számított 5 perc múlva szűrőlapáttal óvatosan kiemeljük, és lecsöpögtetjük. A belsejét úgy vágjuk ki, hogy legalább másfél cm vastag fala maradjon. A retekforgácsot apróra vágjuk, és összekeverjük a rizzsel, a mustárral és az egyik tojással. Hozzáadjuk 1 evőkanál tejfölt, a zúzott fokhagymát, és kevés sóval, borssal ízesítjük. Jól összekeverjük. A kivájt retkeket tűzálló tátra rakjuk. Megpúpozva megtöltjük a rizses keverékkel. A megmaradt tejfölt és az olajat elkeverjük a másik tojással, kissé megsózzuk, ezután ráöntjük a töltött retek tetejére. Előmelegített forró sütőben addig sütjük, amíg a tojásos tejföl éppen csak megszárad, de még nem barnul. Készíthető a vastag, fehér, úgynevezett kanadai jégretkekből is. A hosszú retket ötcentis darabokra vágjuk, és a továbbiakban ugyanúgy megtöltjük, mint a fekete retket.

Töltött sárgarépa

Hozzávalók: 4 vastag szál, kisebb sárgarépa (kb. 50-60 dkg), 10 dkg gomba, 1 evőkanál olaj, 1 kis fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 tojás, 1-2 teáskanál zsemlemorzsza vagy liszt, 1 késhegynyi törött fekete bors, 1 mokkáskanál só. A megtisztított és megmosott sárgarépákat gyengén sózott, nagyon kevés, forrásban lévő vízben félig puhára főzzük. Lecsöpögtetjük, és almakiszűrővel vagy éles késsel kivágjuk a belsejét. A répa fala maradhat vékony, de ne törjön, és ne repedjen el. A kivájt sárgarépát megreszeljük vagy villával összetörjük, és félretesszük. Közben a megtisztított gombát nagyon finomra összevágjuk. A hagymát is finomra metéljük, majd a felforrósított olajon üvegesre pirítjuk. Megsózzuk, ezután rátesszük a gombaszalagokat. Befedve, saját levében puhára pároljuk. Ha már zsírára sült, a lángtól lehúzzuk, a zúzott fokhagymát is belekeverjük, és kihűtjük. Ezután hozzákeverjük a sárgarépa-vagdálékot és a felveretlen, nyers tojást, valamint annyi zsemlemorzsát, hogy kissé lágy, de folyós masszát kapjunk. Ezt a tölteléket beletöltjük a két végén lyukas sárgarépába, majd egyenként alufóliába csomagoljuk. A sárgarépa párolólevét annyi vízzel egészítjük ki, amennyi ellepi a sárgarépákat, ezután a vizét felforraltuk. Beletesszük a kis csomagokat, és 25 percig főzzük. A léből kivéve lecsöpögtetjük, majd ki-ki a tányérján bontja fel a fóliát.

Zöldségpuffancs

Hozzávalók: 40 dkg vegyes leveszöldség (sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller, karalábé), 3 dkg vaj (vagy margarin), 3 evőkanál finomliszt, 1 tojás, 3 dl tej, 1 kis fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 csokor petrezselyem, 1 teáskanál majoránna, 1 mokkáskanál reszelt szerecsendió, 1 mokkáskanál sütőpor, ízlés szerint fehér bors és só; a sütéshez olaj. A nyers zöldségeket megtisztítjuk, és az almareszelő (vagy zöldségreszelő) legdurvább fokán lereszeljük. A megtisztított vöröshagymát nagyon finomra összevágjuk, a petrezselyemzöldet apróra metéljük. A vajat felforrósítjuk, rászórjuk a lisztet, és habzásig pirítjuk, közben kevergetjük. Ezután ráöntjük a közben megmelegített tejet, és folytonos keverés közben sűrűre főzzük. Ha már elválnak az edény falától, levesszük a tűzről, és belekeverjük a hagymát, valamint a zöldségeket. A zúzott fokhagymával, a petrezselyemzölddel, a majoránnával, a sóval és a borssal, végül a szerecsendióval ízesítjük. Ezután a sütőport is belekeverjük. Végül, ha már nem forró, a nyers tojást is hozzáadjuk. Bő olajat forrosítunk, amelybe a masszából teáskanállal nagy

galuskákat szaggatunk. Az első oldalát lefedve sütjük, majd ha szép piros az alja, megfordítjuk, és fedetlenül sütjük tovább. Salátával vagy mártással tálaljuk.

Sajtos zöldség

Hozzávalók: 50 dkg sárgarépa, 50 dkg petrezselyemgyökér, 2 evőkanál olaj, 2 tojás, 2 dl tejföl, 2 evőkanál zsemlemorzsa, 1 evőkanál finomliszt, 10 dkg reszelt sajt, 2 fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, 1 késhegynyi törött fekete bors, 1 teáskanál só; a tepszi kikenéséhez 1 evőkanál olaj és 2 evőkanál zsemlemorzsa.

A zöldséget megtisztítjuk, és egyforma vékony karikákra vágjuk. A meghámozott hagymát is felkarikázzuk. Egy kis tálkában a lisztet összekeverjük a pirospaprikával, a sóval és a borssal. A zöldséget mély tálba rakjuk, a fűszeres lisztet rászórjuk, és úgy rázzuk össze, hogy a liszt a zöldségkarikákat egészen belepje. Egy kis tepsit vagy tűzálló tálat olajjal kikenünk, zsemlemorzzával beszórnuk, és beleterítjük a fűszeres-lisztes zöldséget. A tejfölbe belekeverjük a gyengén felvert tojásokat, a reszelt sajt felét, az olajat és a tisztított, zúzott fokhagymát. Gyengén meg is sózzuk, ezután egyenletesen rálocsoljuk a zöldségre. Alufóliával szorosan, légmentesen befedjük, majd az előmelegített, forró sütőbe toljuk. 30-50 percig közepes lángon pároljuk. Ezután a fedelét levesszük, és világossárgára pirítjuk. Kockákra vágva még forrón meghintjük a maradék sajttal.

Rizses rakott zöldség

Hozzávalók: 25 dkg rizs, 40 dkg sárgarépa, 2 fej zsenge karalábé, 4 evőkanál olaj, 2 tojás, 4 dl tejföl, 5 dkg reszelt sajt, 1 fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál vegeta, ízlés szerint törött bors és só. Két evőkanál forró olajon üvegesre pirítjuk a megtisztított, és többször váltott vízben megmosott, lecsöpögtetett rizst, majd térfogatának megfelelően dupla mennyiségű vízzel felöntjük. Hozzáadjuk a meghámozott és negyedekbe vágott vöröshagymát, valamint a vegetát. Fedő alatt, kis lángon addig pároljuk, amíg az összes levét magába nem szívja. Közben a sárgarépát és a karalábét megtisztítjuk, és apró kockákra vágjuk. Kis tepsit kikenünk egy evőkanál olajjal. A tojásokat a tejjel és ugyancsak egy evőkanál olajjal jól felverjük, és kevés sóval, borssal, meg a zúzott fokhagymával ízesítjük. Egy réteg rizst terítünk a tepsibe, rászórunk kevés sárgarépakockát, majd lelocsoljuk a tojásos tejjel. Erre ismét rizs kerül, amit a karalábékockákkal hintünk meg. Ezt újabb rizsréteg és tojásos tejföl követi. A rétegezést addig folytatjuk, amíg csak tart a hozzávalókból. A tetejére tojásos tejfölnak és a reszelt sajt maradékának kell kerülnie. A tepsit alufóliával befedjük, és az előmelegített forró sütőbe toljuk. 25 percig pároljuk. Kockákra vágva tálaljuk.

Zellerpüré

Hozzávalók: 1 nagy zellergumó (35-40 dkg), 2 dl tej, 3 dkg vaj (vagy margarin), 1 csokor petrezselyemzöld, 1 púpozott teáskanál vegeta, 1 teáskanálnyi citromlé, késhegynyi cukor, fél mokkáskanál törött fehér bors, kevés só.

A zellert nagyon gondosan meghámozzuk, és alaposan megmossuk. Leszárítjuk, majd kis darabokra aprítjuk. Fazékba rakjuk, és annyi vizet öntünk rá (só nélkül), amennyi éppen csak ellepi. Puhára főzzük. Hagyjuk, hogy kissé kihűljön, majd leszűrjük. A főtt zellert turmixgép poharába tesszük, és a tejjel fokozatosan felöntve sűrű pürévé zúzzuk. Lábasba tesszük a vajat, felolvasztjuk, majd a megmosott és nagyon finomra vágott petrezselyemzöldet ráesszük. Kis lángon kevergetve, a forró vajon megfuttatjuk, és a zellerpürét beleöntjük. Rászórjuk a vegetát és a borsot. Gyorsan összekeverjük. (Ha túl sűrű lenne, kevés tejjel vagy a zeller főzővizével hígíthatjuk, burgonyapürészerű masszának kell lennie.) Ezután belekeverjük a citromlevet, és ha szükséges, csipetnyi cukorral ízesítjük.

Krémsajtos cékla

Hozzávalók: 8 egyforma, gömbölyű cékla, 1 tojás, 2 dl tejföl, 10 dkg krémsajt, 5 dkg tisztított dióbél, 1 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál zsemlemorzsa, ízlés szerint törött bors és só.

A céklákat alaposan megsikáljuk, majd héjastól a kukta betéjére rakjuk. Aláöntünk 3 dl vizet, és a kuktát lezárjuk. Az edény jelzésétől számított 30 percig pároljuk. Ezután meghámozzuk, félbevágjuk, és a belsejüket úgy kaparjuk ki, hogy tölthetők legyenek. (A cékla fala fél cm vastag maradjon.) A kivált céklaforgácsot nagyon apróra vágjuk. Mély álban összekeverjük a krémsajtot a durvára darált dióval, a céklaforgáccsal, a zsemlemorzzával, a zúzott fokhagymával és a nyers tojással, majd sóval és borssal ízesítjük. A céklákat tűzálló tálra vagy tepsibe rakjuk, megpúpozva megtöltjük a keverékkel, ezután a tetejére ráöntjük a tejjel. Előmelegített forró sütőben addig sütjük, amíg szép pirosbarna kéreg nem képződik a tetején. A sült céklát melegen is, hidegen is tálalhatjuk, attól függően, hogy előételnek vagy salátának, esetleg főételnek kínáljuk. (Előételnek a fele is elég, és hidegen tálaljuk.)

Sólet

Hozzávalók: 40 dkg nagy szemű tarkabab, 25 dkg füstölt libamell, 10 dkg árpagyöngy, 2 evőkanál libaszír (vagy olaj), 4 tojás, 1 nagy fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, ízlés szerint só és törött fekete bors.

Félórára beáztatunk egy cserépedényt (Römertopfot), majd lecsöpögtetjük. Az előzőleg egy éjszakára ugyancsak beáztatott babot és árpagyöngyöt leszűrjük, és beleöntjük a cserépedénybe. Rászórjuk a meghámozott és apróra vágott hagymát, a zúzott fokhagymát, majd a babba négy kis fészket mélyítünk. Belefektetjük a megmosott, nyers, héjas tojásokat. Ráfektetjük az ugyancsak - minimum 24 órán keresztül - áztatott, füstölt libamellet, és rászórjuk a pirospaprikát. Csak kissé sózzuk, mert a füstölthús sós. Meg is borsozzuk, majd ráöntjük a megolvasztott libaszírt és annyi vizet, hogy az egészet ellepje. A cseréptálat saját fedelével lefedjük, és hideg sütőbe toljuk. Csak fokozatosan emeljük a sütő hőmérsékletét (a takaréklángról mindössze a közepes fokozatig, 20 perc alatt), nehogy a cserépedény elrepedjen. Körülbelül 3 órán keresztül pároljuk a sóletet. Ezután az edényt felnyitjuk, a húst felszeleteljük, a tojásokat hámozás után negyedekbe vágjuk, és mindkettőt a bab tetejére rakjuk. (Ha nincs cserépedény, készítsük vasfazékban, ugyancsak a sütőben. Ekkor több vizet öntsünk a babra, és a sütőt melegítsük elő, mielőtt betennénk az ételt.)

Sáfrányos rizs

Hozzávalók: 25 dkg rizs, 5 dkg mazsola, 5 dkg vaj (vagy margarin), 1 citrom leve, 2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál sáfrányos szeklice (gyógynövényboltban kapható), 1 evőkanál vegeta, 1 teáskanál currypor, késhegynyi törött fehér bors.

A rizst átválogatjuk, tészaszűrőbe öntjük, és többször váltott vízszűrő alatt megmossuk, majd a rizzsel teli szűrőt vízbe állítjuk. A rizst 20 percig áztatjuk. Közben a sáfrányos szeklicét forrásban lévő bő félliternyi vízbe tesszük, és 5 percig forraljuk, ezalatt szép sárga színét kiadja. A mazsolát megtisztítjuk, szárát eltávolítjuk, majd forró vízben megmossuk és leszűrjük. A fokhagymát megtisztítjuk és összezúzzuk. Az áztatott rizst leszűrjük. Lábosba tesszük a vajat, felolvasztjuk, majd rászórjuk a rizst, és kevergetve üvegesre piritjük. A tűzről félrehúzzuk, belekeverjük a vegetát, a zúzott fokhagymát, a borsot és a curryport, majd ráöntjük a citromlevet, végül a mazsolát is beletesszük. Felöntjük a sáfrányos lével, és visszarakjuk a tűzre. Kis lángon, befedve, keverés nélkül addig pároljuk, amíg az összes levét fel nem szívja. Ezután még 15 percig hagyjuk saját gőzében duzzadni. Az ily módon készített rizs pergős, gurulós lesz, nem tapad össze. Tálalás előtt villával óvatosan átforgatjuk. Csirke mellé nagyon jó, de magában, salátával is kitűnő vacsorára.

Parajpuding

Hozzávalók: 50 dkg friss paraj (spenót), 5 dkg vaj, 3 tojás, 3 dl tej, 2 evőkanál finomliszt, 2 gerezd fokhagyma, ízlés szerint törött bors és só, 2 evőkanál zsemlemorzsa, 4 adag gombamártás (receptjét lásd a Mártások c. fejezetben).

A parajleveleket megmossuk, lecsöpögtetjük, majd lábosba tesszük. 1 dkg vajat hozzáadunk, és kis lángon, fedő alatt addig pároljuk, amíg az egész összeesik. Ezután hagyjuk kissé kihűlni, majd turmixgépben, fél dl vízzel pépesítve, szitán átnyomjuk. A parajpürét félretesszük. 3 dkg vajat habzásig hevítünk a lisztel, és forró tejjel felöntve, kevergetve sűrűre főzzük. A fehér mártásba belekeverjük a zúzott fokhagymát, és megsózzuk, megborsozzuk. Hozzáadjuk a parajpürét. Ha már egészen kihűlt, a tojások sárgájával is jól kikeverjük, végül óvatosan beleforgatjuk a fehérjéből vert kemény habot. A megmaradt vajjal vagy 1 nagy pudingformát vagy 4 kicsit kikenünk, és a zsemlemorzzával behintjük, majd belesimítjük a parajos masszát. A sütőt előmelegítjük, és kétujjnyi vízzel telt tepsibe állítva a megtöltött formát, betoljuk a sütőbe. Addig gőzöljük, amíg a beleszűrt hurkapálcára már nem tapad a massa. Tálra borítjuk, és a közben elkészített gombamártást aláöntjük.

Morzás zöldbab

Hozzávalók: 80 dkg zöldbab (bármilyen fajta jó, csak ne legyen szálkás), 5 dkg vaj vagy margarin, 2 dl tejföl vagy kefir, 10 dkg zsemlemorzsa, 1 csapott evőkanál só.

A zöldbab mindkét végét levagdossuk, és lehúzzuk a szálkáit. (A zöld színű, úgynevezett ceruzabab nem szálkás fajta, a Juliska bab csak zsenegén finom.) Megmossuk, és szűrőben lecsöpögtetjük. Víz forralunk, megsózzuk, és apránként beletesszük a zöldbabszálakat. A víz újraforrásától számított 10-15 perc múlva (a babszálak vastagságától függően) leszűrjük. Amíg a bab fő, serpenyőben felolvasztjuk a vajat, rászórjuk a zsemlemorzszát, és kevergetve addig piritjük, amíg az majdnem rozsdaszínű lesz. A zöldbabot 4 tányéron elosztjuk, a tetejére szórjuk a vajas, pirított morzszát, és tejföllel meglöcsöljük.

Zalai zöldbab

Hozzávalók: 50 dkg zöldbab (lehet vékony, zöld ceruzabab, vagy zsenge, sárga Juliska bab), 3 tojás, 5 dl tej, 5 dkg vaj (vagy margarin), púpozott evőkanál finomliszt, 10 dkg reszelt, zalai füstölt sajt, 3 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál mustár, 1 evőkanál zsemlemorzsa, 1 teáskanál ketchup, ízlés szerint törött fehér bors és só; a tepsikikenéséhez 1 dkg vaj és 1 evőkanál zsemlemorzsa.

A zöldbabot a szokásos módon megtisztítjuk, majd két-három centis darabokra vágjuk. Forrásban lévő, enyhén sós vízben félpuhára főzzük. Közben a vajat habzásig hevítjük a liszttel, ezután ráöntjük a megmelegített tejet, és folyamatosan kevergetve, sűrűre főzzük. Zúzott fokhagymával, sóval, borssal, mustárral és ketchuppal ízesítjük, végül a tűzről lehúzzuk, és belekeverjük a sajt felét. Félretesszük, hogy kissé kihűljön. A tojásokat szétválasztjuk, a fehérjékből kemény habot verünk, a sárgákat belekeverjük a sajtos mártásba, majd ugyancsak belekeverjük a leszűrt, főtt zöldbabot. Végül óvatosan beleforgatjuk a tojás habot is. A zöldbabos masszát belesimítjuk a kikent tepsibe. A tetejére szórjuk a megmaradt reszelt sajtot, és betoljuk az előmelegített, forró sütőbe. Befedve sütjük 25-30 percig, ezután levesszük a fedelét, és néhány percig pirítjuk. Vigyázzunk, nehogy a sajt megbarnuljon, mert megkeseredik az étel. Kockákra vágva tálaljuk.

Bundázott tökhasábok

Hozzávalók: 1 kg körüli főzőtök, 2 evőkanál olaj, 5 dkg reszelt parmezán sajt, 2 tojás, 15-20 dkg liszt, 3-4 evőkanál tej, 1 csokor kapor, 1 teáskanál currypor, 1 késhegynyi törött bors, 1 csapott teáskanál só; a sütéshez olaj.

A tojásokat a tejjel habosra felverjük, majd annyi lisztet keverünk hozzá, hogy szokásos sűrűségű palacsintamasszát kapjunk. Belekeverjük a sót, a borsot, a megmosott és lecsöpögtetett, finomra vágott kaprot. Curryporral ízesítjük, végül az olajat és a reszelt sajtot is hozzáadjuk. A tésztát 15 percre a hűtőszekrénybe tesszük. Ha nagyon sűrűvé válna, kevés tejjel vagy szóda vízzel hígíthatjuk. Közben a tököt meghámozzuk, félbevágjuk, magházát kivesszük és eldobjuk, a tököt pedig 5-6 cm hosszúságú, és ujjnyi vastag hasábokra vágjuk. Gyengén megsózzuk, majd azonnal lisztbe mártjuk. A tésztában megforgatva, bő, forró olajba tesszük. Szép aranyárgára megsütjük, ezután az olajból kivéve, itatóspapírra vagy papírtörülközőre rakjuk, hogy az a felesleges olajat beszívhasa.

Vegyes zöldségekörlet

Hozzávalók: 1 kicsi, hosszúkás padlizsán, 1 csokor zsenge karotta (sárgarépa), 25 dkg zsenge zöldbab, 2 púpozott evőkanál mirelit csemege kukoricaszem (vagy konzerv kukorica), 2 púpozott evőkanál mirelit zsenge zöldborsó, 4 szelet sliced bacon (vékonyra szeletelt császárhús), 1 evőkanál olaj, 2-2 kaporszál és petrezselyemzöld, ízlés szerint só.

A padlizsánt megmossuk, szárát levágjuk, majd héjastól ujjnyi vastag karikákra vágjuk. Mindkét felét besózzuk, és 15 percre félretesszük, hogy keserű levét kiadja. Közben az összes zöldséget megtisztítjuk. Az egyben hagyott zöldbabot és sárgarépát kevés sós vízben majdnem puhára főzzük. A leszűrt zöldbabot nem szeleteljük föl, a sárgarépát viszont tetszés szerinti darabokra vagy karikákra vágjuk. A padlizsánkarikák levét leitatjuk, és a forró olajon hirtelen, erős lángon mindkét oldalát lepirítjuk. A zöldborsót és a kukoricát néhány percig sós, forrásban lévő vízben főzzük, majd leszűrjük. A zöldbabot 4 kötegbe rakva, kötegenként 1-1 szalonnaszalagba csomagoljuk. Nagy tűzálló tárra rátesszük a zöldbabkötegeket, mellé helyezzük az elősütött padlizsánt, és az ételt az előmelegített forró sütőbe (vagy grillsütőbe) toljuk. 10 percig erős lángon pirítjuk, majd amikor a sütőből kivesszük, ízléses csoportokban elhelyezzük mellette a különféle színű főtt zöldségeket. Apróra vágott kaporral és petrezselyemmel meghintve, peccsenye mellé tálaljuk.

Extra lencsefőzelék

Hozzávalók: 40 dkg lencse, fél liter céklasaláta, 1 evőkanál frissen reszelt tormá, 3 evőkanál olaj, 2 evőkanál finomliszt, 1 dl tejföl, 1 evőkanál vegeta, 1 kis fej vöröshagyma, csipetnyi cukor.

A lencsét gondosan megmossuk, átválogatjuk, majd néhány órára annyi vízbe tesszük, amennyi jól ellepi. A vöröshagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, és a forró olajon sárgára fonnyasztjuk. Rátesszük a leszűrt lencsét, és most már csak annyi friss vizet öntünk rá, amennyi éppen hogy szűken ellepi. Kis lángon puhára főzzük. Közben a leszűrt céklát nagyon vékony csíkokra vágjuk. Hozzáadjuk a már puha lencséhez, és beleszórjuk a vegetát is. A lisztet 1 fél dl céklalével és a tejföllel simára keverjük, majd behabarjuk vele a főzeléket. Jól kiforraljuk, közben kevergetjük, végül belekeverjük a tormát is. Ha szükséges, kevés cukorral ízesítjük. Ezzel már nem forraljuk. A tűzről lehúzáva befedve hagyjuk állni 10 percig, csak ezután tálaljuk.

TÉSZTÁK

Sós és édes palacsinták

Paradicsomos rakott palacsinta

Hozzávalók: 12 darab a szokásos módon megsütött sós palacsinta, 1 üveg (2 dl) ketchup, 2 dl tejföl, 1 tyúkhúsleves-kocka, 10 dkg reszelt trappista sajt, 1 mokkáskanál currypor, 1 késhegynyi őrölt fahéj, 1 késhegynyi törött fekete bors, csipetnyi cukor, ízlés szerint só.

A ketchupot kis lábosba öntjük és felmelegítjük, majd belemorzsoljuk a húsleveskockát, és addig keverjük, amíg feloldódik. Ezután hozzáadjuk a tejfölt és a reszelt sajtot, de már nem melegítjük. Sóval, borssal, fahéjjal és curryporral fűszerezzük, s ha szükséges, csipetnyi cukrot is teszünk bele. A krémet jól összekeverjük. Kerek tűzálló táltra fektetünk egy palacsintát, ezt megkenjük a sajtos krémmel, majd ráborítunk egy másik palacsintát. A rétegezést addig folytatjuk, amíg csak el nem fogy a töltelék és a palacsinta. A tetejére kevés krémet kenünk, és toljuk be az előmelegített forró sütőbe. 20 percig közepes lángon sütjük. Ezután cikkekre vágjuk, mint a tortát.

Káposztás palacsinta

Hozzávalók: 40 dkg fehér fejés káposzta, 1 dl olaj, 2 tojás, 2 dl tejföl, 1 dl tej, 20-25 dkg liszt, 5 dkg reszelt füstölt sajt, 2-3 dl szóдавíz, 1 teáskanál cukor, 1 mokkáskanál törött fekete bors, 1 teáskanál só.

A káposztát tisztítás után az almareszelő durva fokán lereszeljük. Két evőkanálnyi olajon, kevés sóval, borssal, fedő alatt, 10 percig pároljuk a saját levében, majd fedetlenül, kevergetve, világosbarnára pirítjuk. Közben meghintjük a cukorral. Hagyjuk, hogy kihűljön. A palacsintatésztahoz a tojásokat a tejjel habosra felverjük, ezután apránként hozzáadjuk a lisztet és annyi szóдавizet, hogy a szokásos palacsintamassza legyen belőle. Megsózzuk, fél dl olajat belekeverünk, végül a pirított, de már egészen kihűlt káposztát is hozzáadjuk. A masszát 10 percig hagyjuk állni, azalatt a benne lévő liszt kissé megduzzad. Palacsintasütőt vagy teflonserpenyőt felforrósítunk (nem kell olajat tenni bele, mert a palacsintában bőven van), és a szokásos módon kis palacsintákat sütünk belőle. A megsült palacsintákat egyenként megkenjük kevés tejföllel, és meghintjük kevés reszelt sajttal, majd szorosan összecsavarva, szögletes tepsibe tesszük. A megmaradt sajtot összekeverjük a megmaradt tejföllel, és rákenjük a palacsinták tetejére. Előmelegített forró sütőbe toljuk néhány percre, de nem szabad nagyon megpirítani, mert kiszárad és az égett sajtól megkeseredik.

Káposztás palacsintarolád

Hozzávalók: 25 dkg fehér édeskáposzta, 2 tojás, 20 dkg liszt, 2 dl tej, 2 dl szóдавíz, 1 dl olaj, 1 evőkanál cukor, ízlés szerint törött fekete bors, ízlés szerint só; a tetejére 2 dl tejföl, 1 tojás, 5 dkg reszelt sajt, csipetnyi só.

A tojásokat turmixgépbe törjük, hozzáöntjük a tejet, beleszórjuk a sót és borsot, végül a liszttel is összekeverjük. A sűrű masszát mély tálba öntjük, és annyi szóдавizzel hígítjuk, hogy a szokásosnál kissé hígabb palacsintamassza legyen belőle. A káposztát megreszeljük és megsózzuk, majd lábosba tesszük. Ráöntjük az olaj felét, befedjük, és üvegesre pároljuk. A fedőt levesszük, és rászórjuk a cukrot, majd szép világos barnára pirítjuk. A pirított káposztát kissé kihűtjük, és belekeverjük a palacsintatészta. A megmaradt olajból 1 evőkanállal még hozzáadunk, ezután a szokásos módon vékony palacsintákat sütünk belőle. A palacsintákat nagyon kevés reszelt sajttal meghintjük, és összegöngyöljük. Tűzálló tálat vagy tepsi beolajozunk a megmaradt olajjal, és az egyforma, 2-3 centis kis rudakra vágott palacsintákat beleállítjuk. A tejfölt összekeverjük a felvert tojással és a megmaradt reszelt sajttal, kissé megsózzuk, és ráöntjük a rudak tetejére. Előmelegített, forró sütőbe toljuk, és addig sütjük, amíg a mártás rá nem sül. Kockákra vágva kínáljuk.

Karfiolos rántott palacsinta

Hozzávalók: 12 db a szokásos módon megsütött sós palacsinta, 1 kis fej karfiol (kb. 25-30 dkg), 1 púpozott evőkanál finomliszt, 2 dkg vaj (vagy margarin), 1 tojás, másfél dl tej, fél dl sűrű tejföl, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 késhegynyi törött fehér bors, ízlés szerint só, a bundázáshoz 2 tojás, liszt, zsemlemorzsa, a sütéshez olaj.

A karfiolt tisztítás után apró rózsáira szedjük, szűrőkanálba rakjuk, és beleengedjük a forrásban lévő, sós vízbe. Az újraforrástól számított 3 perc múlva kiemeljük a karfiolt a léből, és jól lecsurgatjuk. Közben a vajat habzásig hevítjük a liszttel, majd ráöntjük a forró tejet, és folytonosan kevergetve olyan sűrűre főzzük, hogy elváljon az edény falától. Sóval, borssal és finomra vágott petrezselyemzölddel ízesítjük, belekeverjük a tejfölt, majd hozzáadjuk a leszűrt karfiolt, végül elkeverjük a felveretlen, nyers tojással. A palacsintákat egyenként

megtöltjük a karfiolos mártással, és összegöngyöljük. Mind a két végét behajtjuk, hogy a tölték ne folyhasson ki belőle. Ezután lisztbe, felvert tojásba és zsemlemorzsába mártjuk, és bő, forró olajban gyorsan megsütjük. A felesleges olajat leitatjuk, és még melegen, sajtmártással tálaljuk. (Receptjét lásd a Mártások című fejezetben.)

Almás palacsintalepény

Hozzávalók: 20-25 dkg liszt, 2 dl tej, 2 tojás, 5 dkg vaj (vagy margarin), 1 evőkanál porcukor, 3 db savanykás alma, 1 teáskanál őrölt fahéj, 1 citrom leve, 1 mokkáskanál reszelt citromhéj, 1 mokkáskanál só; a tálaláshoz baracklekvár, a tepszi kikenéséhez vaj és liszt.

Mély tálban habosra felverjük a tojásokat, majd hozzáöntjük a tejet, a porcukrot és a fűszereket. Ezután a liszttel egészen simára keverjük, hozzáadjuk az olvasztott, de már nem meleg vajat. A szokásosnál kissé sűrűbb palacsintamasszát kapunk. Félretesszük. Az almákat megmossuk, letörölgetjük, kicsumázzuk, és héjastól lereszeljük. Az almareszeléket a citromlével együtt azonnal belekeverjük a masszába. Kisebb tepsit vastagon kikenünk a vajjal, a liszttel meghintjük, majd az almás masszát belesimítjuk. Előmelegített forró sütőbe toljuk, és közepes lángon, lassan, szilárdulásig sütjük. Túpróbával ellenőrizzük, hogy a közepe is kellőképpen átsült-e. Még tűzforrón deszkára borítjuk, és kockákra vágjuk. Melegen is, hidegen is nagyon jó. Baracklekvárt feltétlenül kínáljunk hozzá! Aki édesen szereti, a tetejét még melegen hintse meg porcukorral.

Palacsintatorta

Hozzávalók: 8-10 db megsütött palacsinta, 1 tojás, 3 evőkanál sárgabaracklekvár, 3 evőkanál darált dió, 3 evőkanál darált mák, 15 dkg tehéntúró, 2 dl kefir, 2 evőkanál mazsola, ízlés szerint cukor vagy méz, 1 mokkáskanál reszelt citromhéj, csipetnyi só.

A diót és a mákot külön-külön kevés cukorral vagy mézzel és csipetnyi sóval összekeverjük. Ha szükséges, a lekvárt kenhetőre keverjük egy-két teáskanál vízzel. A túrót áttörjük, és két teáskanál kefirrel összekeverjük. Cukorral és reszelt citromhéjjal ízesítjük, majd hozzáadjuk a megmosott, leszárazott mazsolát. Előkészítünk egy kerek, lehetőleg kapcsos tortaformát vagy tűzálló tálát. Az aljára egy palacsintát teszünk. Vékonyan bekenjük a cukros dióval, majd ráborítunk egy újabb palacsintát. Ezt mákkal kenjük be. Erre ismét palacsinta kerül, amelyet lekvárral kenünk meg. Az ismételt palacsintarétegre mazsolás túrót kenünk, majd a rétegezést addig folytatjuk, amíg csak el nem fogynak a hozzávalók. A tetejére palacsintának kell kerülnie, amelyet leöntünk a tojással elkevert, kissé megédesített, maradék kefirrel. A tortát az előmelegített forró sütőbe toljuk, és közepes lángon 15-20 percig sütjük. A sütőből kivéve még forróan cikkekre szeleteljük.

Mártásos palacsinta

Hozzávalók: 8 előre megsütött palacsinta, 10 dkg tehéntúró, 2 dl tejföl, 2 dl kefir, 1 citrom leve és reszelt héja, méz vagy cukor ízlés szerint, 1 tojás, 1 evőkanál sárgabaracklekvár, 1 zacskó vaníliás cukor, csipetnyi só. A töltékhez a túrót áttörjük, és 1 teáskanálnyi tejföllel, valamint a sárgabaracklekvárral simára keverjük. Csipetnyi sóval, a reszelt citromhéj felével és a vaníliás cukorral ízesítjük. A megmaradt tejfölt, a kefirrel és az előzőleg habosra felvert tojást összekeverjük, és cukorral vagy mézzel, valamint a megmaradt reszelt citromhéjjal-citromlével kellemesen pikánsra, ízesre fűszerezzük. A palacsintákat a túrókrémmel megkenjük, majd négyrét hajtogatjuk, és egy tűzálló tálra, egymás mellé rakjuk. A mártással leöntjük, és az előmelegített forró sütőben annyi ideig sütjük, amíg a tejfölös tojás színesedni nem kezd a tetején. Frissen, forróan tálaljuk.

Rumos-diós palacsinta

Hozzávalók: 8 db előre megsütött palacsinta, 10 dkg dióbél, 3 cl rum, másfél dl tej, 1 teáskanál burgonyaliszt (vagy búzakeményítő), 2-3 evőkanál porcukor ízlés szerint, csipetnyi só.

A tisztított diót nagyon finomra daráljuk, és kis lábosba szórjuk. A lisztet simára keverjük a tejjel és 2 evőkanálnyi porcukorral, majd ráöntjük a dióra. Nagyon kis lángon, folytonos keverés közben addig főzzük, amíg az egész krémmé nem sűrűsödik. (Vigyázzunk, nehogy elégjen, mert kellemetlen melléke lesz!) Ha már sűrű, a lángtól lehúzzuk, és belekeverjük a rumot meg a sót. Ezzel már nem melegítjük, mert a rum a hő hatására elveszítené jellegzetes ízét. A palacsintákat egyenként bekenjük a rumos diókrémmel, négyrét hajtogatjuk, és tűzálló tálra helyezük. A megmaradt krémet rákenhetjük a palacsinták tetejére, és a tálát befedjük. Előmelegített, forró sütőbe toljuk, de csak éppen annyi időre, amíg a palacsinták átmelegednek, de még nem sülnek. (Ha gyerekek is esznek belőle, a rumot rumaromával kevert tejjel pótolhatjuk.)

Sós és édes főtt tészták

Spagetti paradicsomos rokforttal

Hozzávalók: 30 dkg spagetti, 10 dkg reszelt rokfort (márványsajt), 2 dl tejföl, 25 dkg apró, kemény paradicsom, 3 dkg vaj (vagy margarin), 3 gerezd fokhagyma, 1 csapott mokkáskanál törött fehér bors, ízlés szerint só. A spagettit apróra tördeljük, és a szokásos módon, sós, forrásban lévő vízben megfőzzük. Közben a fokhagymát megtisztítjuk. Serpenyőben a vajat felolvasztjuk, és belekeverjük a zúzott fokhagymát. Kevergetve egy-két percig pirítjuk. Ezután ráhintjük a fele reszelt rokfortot, és beleöntjük a tejfölt. Folytonos keverés közben néhány percig egészen gyenge takaréklángon forraljuk. A fehér borssal és kevés sóval (a rokfort sós!) ízesítjük. A paradicsomot megmossuk és felkarikázzuk, majd a karikákat egészen apró kockákra vágjuk, és beletesszük a sűrű sajtos öntetbe. Éppen csak egyet forralunk rajta, máris lehúzzuk a tűzről. (A paradicsomnak nem szabad összeesnie.) A megfőtt tésztát beleforgatjuk a paradicsomos-sajtos mártásba, ezután pedig az egészet belesimítjuk egy tűzálló tálba vagy tepsibe. A megmaradt reszelt sajttal meghintjük, és éppen csak annyi ideig forrosítjuk, amíg a sajt ráolvad, de még nem barnul. (Aki nem szereti a rokfort csipős ízét, készítse más, szelídebb ízűvel, például trappista vagy füstölt sajttal.)

Kemencében sült metélt

Hozzávalók: 25 dkg vékony metélt, 25 dkg sovány (bármilyen fajta) darált hús, 2 evőkanál olaj, 4 dl csökkentett zsírtartalmú tejföl, 5 dkg reszelt füstölt sajt, 2 dl ketchup, 50 dkg zöldpaprika, 1 nagy fej vöröshagyma, ízlés szerint törött fekete bors és só, a tepszi kikenéséhez 2 evőkanál olaj és 2 evőkanál zsemlemorzsa. A tésztát forrásban lévő sós vízbe tesszük, és félig megfőzzük, majd lecsöpögtetjük, és félretesszük. Az olajat felforrósítjuk, és megfonnyasztjuk rajta a megtisztított, valamint a finomra metélt vöröshagymát. Ezután hozzáadjuk a darált húst. Megsózzuk, megborsozzuk. Kevergetve, erős tűzön addig pirítjuk, amíg a hús minden darabkája meg nem fehéredik. Ezt követően rátesszük a megmosott, kicsumázott és szeletekre vágott zöldpaprikát, majd saját levén, befedve, üvegesre pároljuk. Egy kisebb tepsit olajjal bekenünk, zsemlemorzzával megszórjuk, és a félig főtt tészta felét elterítjük benne. Erre rákanalazzuk a darálthúsos zöldpaprikát. Befedjük a megmaradt tésztával, majd a ketchuppal elkevert, megsózott és megborsozott tejfölt rálocsoljuk. A tepsit nagyon szorosan befedjük egy alufóliával, és betoljuk az előmelegített forró sütőbe. 25 percig pároljuk, ezután a fóliát levesszük, és az ételt szép pirosra pirítjuk. Tálaláskor meghintjük a reszelt sajttal.

Spagetti budai módra

Hozzávalók: 25 dkg spagetti, 3 evőkanál olaj, 2 dl tej, 1 kis doboz paradicsompüré, 8 dkg reszelt füstölt sajt, 5 dkg füstölt szalonna, 1 gerezd fokhagyma, kevés porcukor, 1 csapott mokkáskanál törött fekete bors, 1 evőkanál só.

A spagettit a szokásos módon, forrásban lévő sós vízbe téve megfőzzük, és forró vízzel leöblítjük. A felforrósított olajjal összekeverjük, és melegen tartjuk. Amíg a tészta fő, elkészítjük a mártást: a füstölt szalonnát nagyon apróra összevágjuk, és kevergetve kisütjük a zsírt. A szalonnaszíron néhány percig pirítjuk a paradicsompürét, majd a tejjel felöntjük, és felforraljuk. Ezután belekeverjük a megtisztított és összezúzott fokhagymát. Sóval, borssal és csipetnyi porcukorral fűszerezzük. A mártásba belekeverjük a reszelt sajt felét, és a tűzről lehúzáig addig keverjük, amíg a sajt láthatóan elolvad a mártásban, ami ezáltal kissé besűrűsödik. A főtt tésztát adagonként koszorú alakban tányérokra halmozzuk, és a közepébe öntjük a mártást, amire rászórjuk a megmaradt reszelt sajtot.

Tojásos sajtos galuska

Hozzávalók: 25 dkg korpás liszt, 20 dkg finomliszt, 5 evőkanál olaj, 2 dl tejföl, 3 tojás, 5 dkg reszelt füstölt sajt, 2 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál só.

Mély tálba ütünk 1 tojást, amit habosra felferünk 1 dl vízzel és 3 evőkanál olajjal. Belekeverjük a sót és a zúzott fokhagymát. A kétféle lisztet összekeverjük, és apránként hozzáadjuk az olajos tojáshoz. Annyi vizet öntünk bele, hogy a szokásos galuskatésztát kapjuk belőle. (Készíthető csak finomlisztből vagy csak korpás lisztből is, de az utóbbi az egészségesebb.) Legalább 4 liternyi vizet forralunk, megsózzuk, és belecsorgatunk egy evőkanálnyi olajat, hogy a galuska ne ragadhasson össze. Hagyományos módon beleszagatjuk a forrásban lévő vízbe a galuskát. Közben egy tálban habosra keverünk 2 tojást a tejjel. Jó nagy serpenyőbe öntjük a megmaradt olajat, és felforrósítjuk. A leszűrt galuskát ráöntjük, és erős lángon addig kevergetjük, amíg az jól megforrosodik. A tejfölös tojást ráöntjük, és közben folytonosan kevergetjük. Addig pirítjuk, amíg a tojás kissé megkocsonyosodik a galuskákon, de ügyeljünk arra, hogy ne szárítsuk ki. Ezután még tűzforrón rászórjuk a reszelt sajtot, és gyorsan átkeverve, azonnal tálaljuk. (Ha nem rögtön fogyasztjuk, célszerű befedve addig

melegíteni a forró sütőben, amíg a sajt egészen ráolvad, és szálasan nyúlik.) Fejes salátával vagy paradicsomsalátával a legjobb.

Zöldséges zsemlegombóc

Hozzávalók: 15-20 dkg liszt, 4 evőkanál olaj, 2 tojás, 2-2 és fél dl tej, 2 zsemle vagy 2 szelet kenyér, 3 közepes sárgarépa, 1 kisebb karalábé, 1 kicsi zellergumó, 1 kis fej vöröshagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 késhegynyi törött fekete bors, 1 teáskanál só, 4 adag hamis vadasmártás (receptjét lásd a Mártások című fejezetben).

A zöldségeket megtisztítjuk, majd az almareszelő durva fokán lereszeljük. A hagymát tisztítás után nagyon finomra metéljük. A zsemleket apró kockákra vágjuk, és 2 evőkanál olajon megpirítjuk. Még forrón ráöntjük a tejet, és jól összekeverjük. Mély tálban habosra keverjük a tojásokat, sózzuk, borsozzuk, és a megmosott, összevágott petrezselyemzöldet, valamint az apróra vágott hagymát is belekeverjük. Ezután hozzáadjuk a zsemlekockákat az áztató tejjel együtt, majd annyi lisztet keverünk bele, hogy a szokásosnál kissé sűrűbb galuskatésztát kapjunk. Beletesszük a reszelt zöldségeket, és jól összekeverjük. Sós vizet forralunk, és a nedves kézzel formált nagy gombócokat óvatosan beleeresztjük. Ügyeljünk arra, hogy a víz folyamatosan forrjon, különben a gombócok eláznak. 20 percig főzzük, ezután leszűrjük, és a megmaradt olajra téve, melegen tartjuk. Tálaláskor ki-ki megöntözi az adagját a vadas mártással, aminek a receptje a Mártások c. fejezetben megtalálható.

Túrós csusza

Hozzávalók: 20 dkg csuszatészta, 25 dkg tehéntúró, 3 dl tejföl, 8 dkg húsos füstölt szalonna, 1 teáskanál olaj, ízlés szerint só.

A tésztát a szokásos módon, forrásban lévő sós, 1 teáskanál olajjal kevert vízbe tesszük, és megfőzzük. Meleg vízzel leöblítjük, és lecsöpögtetjük. 1 dl tejföldre szedjük. Jól összekeverve, melegen tartjuk. Közben egy nagy serpenyőbe beletesszük a finomra vágott füstölt szalonnát, és folytonos keverés közben a zsírt kiolvasztjuk. Ha a porc már ropogós, és minden zsír kisült belőle, szűrőkanállal kiszedjük és félretesszük. A visszamaradt szalonnazsírra öntjük a meleg tejfölös tésztát, és erős lángon, egy-két percig kevergetve kissé lepirítjuk. Ezután rámorzsoljuk a túrót és a megmaradt tejföllel lelocsolva, a tetejére szórjuk a félretett pörccöt, majd előmelegített sütőbe (vagy grill-, esetleg mikrosütőbe) toljuk. 8-10 percig pirítjuk. Csak frissen és forrón jó.

Gurulós tarhonya

Hozzávalók: 25 dkg tarhonya, 20 dkg főtt füstölt sonka, 3 evőkanál olaj, 25 dkg kifejtett zöldborsó, fél doboz konzerv csemegekukorica, 1 fej vöröshagyma, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, 1 tyúkhúsleves-kocka, fél mokkáskanál törött fekete bors, ízlés szerint só.

A hagymát megtisztítjuk, majd négybe vágjuk. A felforrósított olajon addig pirítjuk a tarhonyát, amíg világosbarna nem lesz. Akkor a tűzről félrehúzzuk, és belekeverjük a pirospaprikát, majd azonnal annyi vizet öntünk rá, hogy az a tarhonyát kétujjnyival ellepje. Beletesszük a húsleveskockát, meghintjük a törött borssal, és kevés sóval fűszerezünk. A tűzre visszatéve kis lángon forraljuk 25 percig. Közben a sonkát nagy lyukú darálón ledaráljuk vagy nagyon apróra összevágjuk. Ha a párolási idő letelt, a tarhonyára öntjük a felaprított sonkát, a zöldborsót és a kukoricát (utóbbit levéllel együtt). Jól összekeverjük, még egyszer felforraljuk, és befedve főzzük 5 percig. Ezután ugyancsak befedve hagyjuk állni további 15 percig, addigra az összes levét beszívja. Tálalás előtt felkeverjük, és salátával kínáljuk.

Gyümölcsös túrógombóc

Hozzávalók: 40 dkg félzsíros tehéntúró, 2 púpozott evőkanál búzadara, 2 tojás, 1 evőkanál finomliszt, 2 kemény, magvaváló őszibarack, 1 evőkanál porcukor, 1 mokkáskanál reszelt citromhéj, a tetejére 5 dkg vaj (vagy margarin), 2 dl tejföl, 15 dkg zsemlemorzsa, ízlés szerint porcukor és só.

A tojásokat habosra keverjük 1 csapott teáskanálnyi sóval, a citromhéjjal és a porcukorral. Addig keverjük, amíg a cukor egészen felolvad a tojásban. Hozzáadjuk a villával áttört tehéntúrót, a búzadarát és a lisztet. Jól összekeverve fél-1 órán keresztül hagyjuk állni. Közben a barackot meghámozzuk, félbevágjuk, kimagozzuk, és kis kockákra aprítjuk. Ezután lobogó sós vízbe eresztjük a nedves kézzel formált nagy diónyi gombócokat, amelyek közepébe egy-egy gyümölcskockát rejtettünk. A gombócok a fővés folyamán szépen megdagadnak. 15 percnyi forralás után meggyőződünk arról, hogy megfőttek-e. (Egyet kettévágunk, s ha a közepe lyukacsos, biztosan megfőtt). Lapátkanállal kiszedjük, lecsöpögtetjük, és a közben vajon megpirított zsemlemorzsa rákapadjon. Óvatosan, az edényt rázogatatva a gombócokat egyenként átforgatjuk, hogy a pirított morzsa mindenütt rátapadjon. A kissé meglelegített tejföllel lelocsolva és kevés porcukorral meghintve tálaljuk.

Barackos kocka

Hozzávalók: 3 nagy, kemény őszibarack, 15 dkg kockatészta, 1 evőkanál olaj, 2 tojás, 2 dl tejföl, 6 dkg vaj, ízlés szerint 1-2 evőkanál porcukor (vagy édesítőszer), 1 zacskó vaníliás cukor, 1 mokkáskanál reszelt citromhéj, kevés só, a tepsizhez 1 dkg vaj, 1 evőkanál zsemlemorzsa.

A tésztát a szokásos módon, kissé olajos, sós vízben megfőzzük, majd 1 dkg vajra szedve, jól összekeverjük. Közben egy kis tepsit vagy tűzálló tálat további 1 dkg vajjal kikenünk, és zsemlemorzzával behintjük. Félretesszük. Az őszibarackot meghámozzuk, félbevágjuk, kimagozzuk, vékony szeletekre vágjuk, és összekeverjük a tésztával. A tojássárgákat fehéredésig keverjük a porcukorral (vagy az édesítőszerrel) és a vaníliás cukorral, valamint csipetnyi sóval, reszelt citromhéjjal. Ezután apránként hozzáadjuk a tejfölt, meg az olvasztott, de már teljesen kihűlt maradék vaját. Végül beleforgatjuk a tojásfehérjéből vert kemény habot is. A barackos tésztát összekeverjük a tojásos-tejfölös masszával, és belesimitjük az előkészített tepsibe. Tetejére alufóliát borítunk, hogy ne száradhasson ki. Előmelegített, forró sütőbe toljuk, és 25 percig sütjük. Ezután a lángot lezárjuk, és a tésztát még néhány percig a sütőben hagyjuk. Kevés gyümölcssel díszítve, kockákra vágva tálaljuk. Sárgabarackkal is készíthetjük, úgy is nagyon ízletes.

Almás sült metélt

Hozzávalók: 20 dkg vékony metélt (száraltészta), 3 közepes nagyságú alma, 7 dkg vaj (vagy margarin), 2 tojás, 2 dl tejföl, 15 dkg sárgabaracklekvár, 2 evőkanál liszt, 1 mokkáskanál őrölt fahéj, ízlés szerint cukor (vagy méz), kevés só.

A tésztát a szokásos módon, forrásban lévő sós vízbe téve megfőzzük, majd meleg vízzel leöblítjük, és lecsöpögtetjük. Az olvasztott vajra tesszük, és alaposan összekeverjük. Amíg a tészta fő, az almákat megmossuk, meghámozzuk és kicsumázzuk, majd nagy lyukú reszelőn lereszeljük. A tojássárgákat 2 evőkanál cukorral (vagy mézzel) kikeverjük. A felét félretesszük. A másik feléhez fokozatosan hozzáadjuk a sárgabaracklekvárt, és ezután belekeverjük a fahéjjal ízesített reszelt almát. (Az almát nem kell kicsavarni!) A főtt tésztát összekeverjük az almás masszával, és egy vajjal kikent, liszttel meghintett kisebb tepsibe simítjuk. A tojások fehérjéből kemény habot verünk, amit lazán összeforgatunk a tejjel és a félretett, tojássárgás cukorral. A tészta tetejére simítjuk a tejjelös habot, és az előmelegített forró sütőben közepes lángon 20-25 percig sütjük. Kockákra vágva, nyers almaszeletekkel tálaljuk.

SÜTEMÉNYEK

Gyümölcsös túrós lepény

Hozzávalók: a tésztához 25 dkg finomliszt, 1 nagy (vagy 2 kicsi) tojás, 12 dkg sütőmargarin, 1 dl tejföl, 1 evőkanál porcukor, 1 teáskanál sütőpor, kevés tej, 1 mokkáskanál só; a töltelékhez 50 dkg tehéntúró, 2 tojás, 1 dl tejföl, 10-15 dkg porcukor (vagy édesítőszer), 40 dkg bármilyen fajta tisztított, kemény gyümölcs (alma, szilva, körte), 1 zacskó vaníliás cukor, 1 mokkáskanál só.

A sütőporral összekevert lisztet, a felütött tojást, a tejfölt, a sót, a cukrot, és az elforgácsolt margarint kézzel gyorsan összegyúrjuk, és cipővé formáljuk. Liszttel meghintve, egyharmad-kétharmad arányban kettévágjuk, majd a nagyobbik tésztát lisztezett deszkán közepes tepsinagyságra nyújtjuk. A tepsit kibéleljük a tésztával és félretesszük. (A másik tésztadarabot további felhasználásig a hűtőbe rakjuk.) A töltelékhez a túrót áttörjük, és a felvert tojásokkal, a tejjel, a cukorral, a vaníliás cukorral és a sóval összekeverjük. A gyümölcsöt megtisztítjuk, és kis darabokra vágva, ugyancsak a túróhoz keverjük. A tepsiben lévő tésztára halmozzuk a töltelékkel, egyenletesen elosztjuk rajta, és erre nyomkodjuk rá a másik, kinyújtott tésztadarabot. (A tészta kissé szakad, de nem baj, "megfoltozhatjuk".) A tetejét kevés tejjel bekenjük, majd villával megszurkálva, betoljuk az előmelegített, forró sütőbe. Közepes lángon 10 percig sütjük, ezután takarékon addig sütjük tovább, amíg a teteje szép rozsdabarna nem lesz.

Nyitott körtés lepény

Hozzávalók: a tésztához 25 dkg finom liszt, 13 dkg margarin, 1 tojás, 1 dl sűrű tejföl, 1 evőkanál porcukor, 1 teáskanál sütőpor, 1 mokkáskanál só; a töltelékhez 4 nagy körte, 2 dl tejföl, 2 tojás, 1 teáskanál őrölt fahéj, ízlés szerint 2-3 evőkanál porcukor.

A tésztához valókat mély tálba rakjuk (a margarint megreszeljük, vagy egy kis szitán átnyomjuk), majd gyorsan összegyúrjuk. A tészta kissé ragad, ezért a kezünket és a gyúrótáblát is meg kell lisztezzük. A tésztát tepsinagyságra nyújtjuk, és a kenetlen tepsit úgy béleljük ki vele, hogy pereme is legyen. Félretesszük. A körtét meghámozzuk, kicsumázzuk és szeletekre vágjuk. A gyümölcsöt szép egyenletesen elhelyezzük a nyers tésztán. A tojásokat habosra verjük, összekeverjük a tejjel, az őrölt fahéjjal, és kevés cukorral, nehogy a sütemény teteje megégjen, inkább a végén ismét megcukrozzuk. Az öntettel lelocsoljuk a gyümölcsöt, majd a tepsit

előmelegített, forró sütőbe toljuk. A lángot 5 perc múlva takarékra mérsékeljük, és kis lángon, lassan sütjük kb. 25 percig. A tepsiben hagyjuk kihűlni, csak azután vágjuk fel kockákra vagy téglalap alakú szeletekre. Körte helyett almával vagy egyéb keményebb gyümölcssel is készíthetjük.

Nyitott meggyes lepény

Hozzávalók: a tésztához 25 dkg finomliszt, 12 dkg sütőmargarin, 1 tojás, 1 dl tejföl, 2 evőkanál porcukor, 1 teáskanál sütőpor, csipetnyi só; a töltelékhez 75 dkg meggy, 10 dkg dióbél, 10 dkg zsemlemorzsa, 10-15 dkg kristálycukor (a meggy édességétől függően), 1 mokkáskanál törött fahéj.

A tésztához az összes hozzávalót mély tálba tesszük, a margarint megreszeljük vagy szeletekre vágjuk, és gyorsan összegyúrjuk. (A tészta kicsit ragad, nem kell megijedni!) Lisztezett deszkán liszttel időnként meghintve, tepsi nagyságúra kinyújtjuk, majd úgy béleljük ki vele a kenetlen tepsit, hogy pereme is legyen. Ezután félretesszük. A meggyet megmossuk, leszárazzuk és kimagozzuk. A tésztát meghintjük a zsemlemorzzával, majd egyenletesen rászórjuk a meggyet. A meggyre ugyancsak rászórjuk a kristálycukrot és a fahéjat, végül ráhintjük a közben megdarált diót. A tepsit az előmelegített, közepes hőfokú sütőbe toljuk, és 10 percig erős lángon, majd 15 percig takaréklángon sütjük. A süteményt a tepsiben hagyjuk kihűlni, csak ezután vágjuk fel kockákra.

Gesztenyegerinc

Hozzávalók: a tésztához 3 tojás, 3 evőkanál liszt, 3 evőkanál porcukor; a töltelékhez 25 dkg gesztenyemassza, 1 zacskó vaníliás pudingpor, 3 dl tej, 1 evőkanál rum, 1 teáskanál kakaópor, kevés porcukor, csipetnyi só; a tetejére 5 dkg csokoládé, 2 dl tejszínből vert hab, 1 teáskanál zselatinpor, fél dl tej, kevés gesztenyemassza. A porcukorral fehéredésig kevert tojássárgát a kemény habból vert fehérjével és a liszttel felváltva összekeverjük, sütőpapírral bélelt kis szögletes tepsire felkenjük, és vékony lappá megsütjük. Nedves konyharuhára kborítva, lehúzzuk róla a papírt, és hagyjuk kihűlni. Közben a pudingport 1 dl tejben simára keverjük, majd hozzáöntjük a megmaradt tejet, és kevergetve felforraljuk. Sűrűre főzzük, ezután hozzákeverjük a gesztenyemassza felét, kevés cukrot, csipetnyi sót, a rumot és a kakaóport. Nagyobb özgerincformát folpack fóliával úgy bélelünk ki, hogy hosszan lelógó pereme is legyen. Ezután a piskótából levágunk egy akkora lapot, amellyel kibéleljük az özgerincet, valamint egy lapot tető gyanánt. A kibélelt formába vékony réteg gesztenyes krémet kenünk. A megmaradt gesztenyemasszából hosszú, 1 cm vastag rudakat formálunk, amelyeket ráhelyezünk a krémre, majd befedjük a többi krémmel. Erre tesszük a piskótalapot. Kissé lenyomtatjuk, ráhajtjuk a fóliát, és a hűtőszekrényben legalább 1 napig dermesztjük. Tálalás előtti napon ráborítjuk egy hosszú táltra, lehúzzuk róla a fóliát, és kevés tejes zselatinnal (vagy habfixálóval) keményített tejszínhabbal, valamint apró szívekké formált, csokoládémasszába mártott gesztenyefigurákkal díszítjük.

Meggyes gesztenyerolád

Hozzávalók: a tésztához 3 tojás, 3 púpozott evőkanál liszt, 3 púpozott evőkanál porcukor, 3 evőkanál tej, 1 púpozott teáskanál kakaópor, csipetnyi só; a töltelékhez 25 dkg gesztenyemassza, 1 csésze meggybefőtt, 10 dkg vaj vagy margarin, 1 evőkanál rum vagy kevés rumaroma, 1 teáskanál kakaópor, 1 zacskó vaníliás cukor, csipetnyi só; a tepsi kikenéséhez vaj és porcukor.

A tésztához a tojássárgákat a cukor felével, a tejjel és a kakaóporral habosra keverjük. Külön kemény habból verjük a fehérjéket a megmaradt cukorral, majd a habba felváltva beleszítjük a lisztet és belekeverjük a tojássárgás masszát. Sütőlemezt megvajazunk, cukorral behintjük, majd rákenjük a tésztát. Előmelegített, forró sütőbe toljuk, és kis lángon 10-12 perc alatt sárgára sütjük. Jól kicsavart, nedves konyharuhára borítjuk, ezután összezsavarva a ruhában hagyjuk kihűlni. Közben a töltelékhez a vajat habosra keverjük a sóval, a vaníliás cukorral és a kakaóval, majd apránként hozzákeverünk 3-4 evőkanál meggybefőtt-levet és a rumot. Ezután hozzáadjuk a gesztenyemassza háromnegyed részét, és tovább keverjük, amíg egynemű, habos krém nem lesz belőle. A kicsavart piskótát egyenletesen bekenjük a krém kétharmadával, majd a lecsöpögtetett és kimagozott meggyeszemeket belenyomkodjuk. Ismét szorosan összezsavarjuk. Alufóliába csomagolva legalább 1 napra betesszük a hűtőszekrénybe. Másnap a tetejére kenjük a megmaradt krémet, és tetszés szerint vagy gesztenyeszíveket, vagy golyókat formálva a megmaradt gesztenyéből, feldíszítjük.

Epres piskótarolád

Hozzávalók: a tésztához 3 tojás, 3 púpozott evőkanál liszt, 3 evőkanál porcukor, csipetnyi só; a töltelékhez 25 dkg eper, 2 dl kefir, 10 dkg krémsajt, fél dl tej, 1 púpozott teáskanál zselatin, kevés porcukor, a sütőlemez kikenéséhez 1 evőkanál margarin és 1 evőkanál liszt.

A piskótához a tojások sárgáit fehéredésig keverjük a porcukor felével. A tojásfehérjékből a megmaradt cukorral kemény habot verünk. A habhoz felváltva adjuk a cukros tojást és a lisztet, majd óvatosan addig keverjük, amíg az egész massa egyneművé válik. Kisebb, lapos peremű sütőlemezt a margarinnal kikenünk és a lisztel behintjük, majd egyenletesen rásimítjuk a masszát. Előmelegített forró sütőbe toljuk. A tüzet azonnal mérsékelve, 10-12 perc alatt világos sárgára sütjük. A megsült tésztát egy bevizezett, de jól kicsavart, nedves konyharuhára borítjuk. A konyharuha segítségével azonnal összetekerjük, és így hagyjuk kihűlni. A töltelékhez a zselatint a tejjel folytonos keverés közben langyosra melegítjük. Hozzácsorgatjuk a kefirt, beletesszük a krémsajtot, és annyi cukorral ízesítjük, hogy kellemesen pikáns legyen. Simára keverjük. A megmosott, kicsumázott és villával összetört epret is hozzáadjuk, és az alufóliára helyezett, kitekert piskótalapra a krémet felkenjük. Lazán felcsavarjuk, és a fóliába becsomagoljuk, két végét behajtjuk, a tetejét lenyomkodjuk, hűtőszekrényben megdermesztjük. A megmaradt krémet a tetejére kenjük, és néhány szép, félbe vágott eperrel díszítjük.

Lekváros kifli

Hozzávalók: 1 doboz mirelit leveles-vajas tészta (50 dkg), 1 tojás, 2-3 evőkanál finomliszt, 25 dkg kemény sárgabarackdzsem (vagy egyéb beszáradt lekvár).

A fagyos tésztát szobahőmérsékleten hagyjuk felengedni. A gyűrődesszkat és a tésztát is meglisztezzük, és fél mm vékonyra kinyújtjuk. Tenyéryni háromszögeket szabunk ki belőle. A tésztadarabok közepére rakunk egy kiskanálnyi kemény lekvárt. (Ha a lekvár folyós, keverjük bele 1-2 teáskanálnyi zsemlemorzsát vagy babapiskóta-morzsalékot, hogy az felszívhassa a nedvességet, ellenkező esetben a sülés folyamán a lekvár kifolyik a süteményből.) Kifli formájúra felcsavarjuk. Egy nagy sütőlemezt alufóliával kibélelünk, és egymáshoz nem túl közel elhelyezzük rajta a megtöltött kifliket. A tojást kissé felverjük, és a kiflik tetejét úgy kenjük meg vele, hogy a kifli oldalára ne folyjon a tojásból, csak a tetejét érje, akkor lesz szép magas-leveles a kifli. A sütőt közepes lángon 10 percig előmelegítjük, ezután betoljuk a sütőlemezt, és 5 percig közepes lángon sütjük. 5 perc múlva takarékra mérsékeljük a lángot, és addig sütjük, amíg kellemes süteményillatot nem érzünk. Ez összesen kb. 13-15 perc. (A sütőtől is függ, mennyi idő alatt sül meg a tészta.) A sütőlemezről óvatosan, lapáttal levesszük a kifliket, és tátra rakjuk. Csak akkor szabad enni belőle, ha már egészen kihűlt. Ha a sütemény egyszerre nem fogy el, a hűtőszekrényben akár napokig is eltartható.

Almás kosárák

Hozzávalók: 30 dkg nyers linzertészta (otthon készített vagy mirelit), 2 savanykás alma, 2 tojás, fél dl tej, 2 csapott evőkanál liszt, 1 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál porcukor, 1 mokkáskanál őrölt fahéj, csipetnyi só. A tojásokat a tejjel habosra keverjük, majd hozzáadjuk a lisztet, az olajat, a sót, a fahéjat és a porcukrot. Híg, palacsintatészta-szerű masszát kapunk. A kész linzertésztát nagyon vékonyra kinyújtjuk, és kicsi kosárka formákat kibélelünk vele. (Legalább 12 darabot készítsünk.) Előmelegített, közepesen meleg sütőbe toljuk, és halványsárgára, vagyis félig megsütjük. Amíg a tészta sül, az almákat héjastól szeletekre vágjuk, és a szeleteket felcsíkozzuk. A félig sült kosárákat megtöltjük az almácsikkal, majd felöntjük a palacsintamasszával. A sütőbe visszateszük, és addig sütjük, amíg a folyékony masszából szilárd nem lesz, vagyis a beleszúrt türe (hurkapálcára) már nem tapad a masszából. A kosárákat a sütőlapon hagyjuk kihűlni, majd óvatosan leszedjük, és tátra rakjuk. Csak hidegen fogyasztjuk. Alma helyett készíthetjük körtével, esetleg banánnal, vagy kimagozott és lecsöpögtetett meggyel-cseresznyével. Legkésőbb másnapig el kell fogyasztani, de a kész sütemény hosszú ideig mélyhűtőben tárolható.

Őszibaracktorta

Hozzávalók: 25 dkg mirelit (vagy házilag gyúrt) linzertészta, 50 dkg kemény, félérett őszibarack, 15 dkg őszibarackdzsem, fél csomag citromízű gyümölcskocsonyapor, ízlés szerint cukor.

Egy kerek gyümölcstortaformát kibélelünk a szobahőmérsékleten felengedett tésztával úgy, hogy pereme is legyen. Betoljuk az előmelegített forró sütőbe, és szép sárgára megsütjük. Közben a gyümölcsöt meghámozzuk, kimagozzuk, és egyforma szeletekre vágjuk. A félig sült tésztát kivesszük a sütőből, és hagyjuk, hogy kihűljön. Ezután a dzsemmel az egész felületét és a peremét is bekenjük, majd a barackszeleteket egyenletesen, lehetőleg szép díszesen elhelyezzük rajta. Rétegenként addig rakjuk, amíg a forma egészen megtelik. Ezután már csak annyi időre tesszük vissza a forró sütőbe, amíg a torta pereme világosbarnára sül, és a gyümölcs üvegessé válik. Hagyjuk kihűlni. A gyümölcskocsonyaport másfél dl vízben feloldjuk, kevés cukorral édesítjük, és a már egészen kihűlt sütemény tetejére ecsettel, apránként felkenjük. Közben a tortát néhányszor 10 percre betesszük a hűtőszekrénybe, hogy a kocsonya rádermedhessen.

Sárgabarack-kocka

Hozzávalók: 75 dkg félérett sárgabarack (vagy kemény befőtt), 15 dkg rétesliszt, 10 dkg vaj (vagy margarin), 4 tojás, 20 dkg porcukor, 1 mokkáskanál őrölt fahéj, 1 késhegynyi tört szegfűszeg, csipetnyi só, a tepszi kikenéséhez 2 dkg margarin és 1 evőkanál liszt.

A gyümölcsöt megmossuk, letörölgetjük és kimagozzuk. (A befőttet lecsöpögtetjük, és szalvétával leitatjuk a nedvességét.) A tojások fehérjéből kemény habot verünk, amibe egyenként belekeverjük a tojássárgákat, a cukrot és a fűszereket. Ezután belecsorgatjuk az olvasztott, de már nem meleg vaját, végül pedig beleforgatjuk a közben átszitált lisztet. Egy közepes nagyságú tepsit a margarinnal kikenünk, kevés liszttel behintjük, majd a tésztamasszát beleöntve, egyenletesre simítjuk a tetejét. A fél barackokat magházukkal lefelé, szorosan egymás mellé tesszük, kicsit bele is nyomkodjuk a tésztába, de csak annyira, hogy a gyümölcs teteje még kilátsszék belőle. Előmelegített, forró sütőben, 10 percig nagy lángon, majd mérsékelt tűzön további 15-20 percig sütjük. Túpróbával ellenőrizzük, hogy a közepe is átsült-e. (Ha a türe már nem ragad a tésztából, akkor jó.) A süteményt a tepsiben hagyjuk kihűlni, csak ezután szeleteljük fel kockákra. Aki édesen szereti, a tetejére is tegyen még kevés fahéjas porcukrot. Őszibarackkal (vagy őszibarackbefőttel) is nagyon jó.

Barackos lepénykék

Hozzávalók: 1 doboz (50 dkg) mirelit leveles-vajas tészta, 2-3 evőkanál liszt, 8 őszibarack, 15 dkg tehéntúró, 1 teáskanál tejföl, 1 tojás sárgája, 15 dkg porcukor, fél citrom leve.

Az őszibarackot meghámozzuk, kimagozzuk és szeletekre vágjuk. Kevés porcukorral meghintjük, és citromlével meglocsolva félretesszük. A túrót villával áttörjük, majd a tojássárgájával és a tejföllel összekeverve, ízlés szerint kevés porcukorral édesítjük. A szobahőmérsékleten felengedett tésztát liszttel meghintett nyújtódeszkán vékonyra kinyújtjuk, és 12 egyforma nagy kockára vágjuk. A tésztakockák közepére teszünk egy-egy kis halomnyi túrókrémet, és úgy hajtjuk össze, mintha túrós batyut készítenénk. A tetején legyezőszerűen elhelyezzük a szitán lecsurgatott őszibarackszeleteket, és az előmelegített forró sütőben 15-20 percig sütjük. Közben a megmaradt cukrot addig keverjük a barack citromos, leszűrt levélével, amíg a cukor elolvad benne. Ezzel a nagyon sűrű sziruppal megcsöpögtetjük a sütemény tetejét, és néhány percre visszatesszük a sütőbe. Ha a szirup rászáradt, akkor van készen.

Meggyes tiroli rétes

Hozzávalók: 50 dkg (1 doboz) mirelit leveles-vajas tészta, 1 kg meggy, 2-3 evőkanál liszt, 1 tojás, 1 teáskanál őrölt fahéj, 1 mokkáskanál törött szegfűszeg, ízlés szerint cukor, 10-15 dkg tört piskótamorzsa (vagy összetört babapiskóta vagy száraz, töltetlen teasütemény, vagy édes kétszersült).

A töltelékhez a meggyet megmossuk, leszárassuk és kimagozzuk, majd kicsurgó levélével együtt lábosba tesszük. Kis lángon, folyamatos keverés közben csak annyira forrósítjuk, hogy kevés levet eressen. Ezután a túróról lehúzzuk, és belekeverjük a fűszereket meg a cukrot, és annyi piskótamorzsát, amennyi a levét felszívja. Hagyjuk, hogy egészen kihűljön. A felengedett tésztát lisztezett deszkán két részre vágjuk. (Amíg az egyik tésztadarabbal dolgozunk, a másikat tegyük vissza a hűtőbe, nehogy túlságosan felolvadjon). Nagyon vékony, nagy lappá nyújtjuk. A tésztát a szélén, egy csikban meghintjük kevés morzsával, majd a töltelék felét egyenletesen ráhalmozzuk. Szorosan felcsavarjuk, és a rudat a tepsibe tesszük. Tetejét felvert tojással bekenjük, de ügyeljünk arra, hogy a tojás ne folyjon az oldalára. A másik rudat ugyanígy elkészítjük, és előmelegített, forró sütőbe toljuk. Közepes lángon megsütjük. Csak akkor vágjuk fel, ha már kihült.

Szilvás lepény

Hozzávalók: 40 dkg szilvabefőtt (leve nélkül, tisztán mérve vagy mirelit szilva), 30 dkg liszt, 15 dkg sütőmargarin, 2 tojás, 2 púpozott evőkanál porcukor, 2 dkg élesztő, 1 dl langyos tej, csipetnyi só, 1 teáskanál őrölt fahéj, fahéjas porcukor a tetejére.

1 teáskanálnyi porcukrot és a szétmorzsolts élesztőt a langyos tejjel simára keverjük, majd befedjük. Hagyjuk, hogy felfusson a bögre tetejére, ez kb. 10-13 perc. Közben a lisztet beöntjük egy nagy, mély tálba, mélyítünk bele egy üreget, amibe beletesszük a külön-külön felütött tojásokat (nehogy egy rossz tojás tönkretegye az egészet) és a kis darabokra vágott margarint. Beleöntjük a felfuttatott élesztőt is, majd megsózzuk, és sima tésztává összedolgozzuk. Egy cipóba formálva egész felületét belisztezzük, és tálba rakjuk. Letakarjuk egy tiszta konyharuhával, majd a langyos konyhában (de nem a forró tűzhely szélén) eredeti térfogatához képest a duplájára kelesztjük. Kb. 2 óra múlva előkészítünk egy nagyobb tepsit. A tésztát lisztezett deszkán kissé átgúrjuk, a nagyobbik felét tepszi nagyságúra nyújtjuk és kibéleljük vele a tepsit. Egyenletesen elosztjuk rajta a közben lecsöpögtetett és kimagozott szilvát. Meghintjük őrölt fahéjjal és porcukorral, majd a másik, kinyújtott tésztadarabot rányomkodjuk. Előmelegített forró sütőbe toljuk, de 5 perc múlva a lángot takarékra mérsékelve, további 1 órán keresztül sütjük. Még forrón meghintjük a fahéjas porcukorral, és kockákra vágjuk.

Almás fahéjkocka

Hozzávalók: 6 evőkanál finomliszt, 4 tojás, 5 evőkanál porcukor, 8 dkg vaj, 6 evőkanál tej, 1 teáskanál sütőpor, 1 teáskanál őrölt fahéj, 1 mokkáskanál só, 4 savanykás alma, 20 dkg sárgabaracklekvár, kevés fahéjas porcukor. Szögletes, hosszúkás tepsit vajjal kikenünk, liszttel beszórjuk. A tojássárgákat fehéredésig keverjük a cukor felével és a sóval, majd apránként hozzáadjuk a tejet, felváltva a sütőporral elkevert liszttel. Ezután belesorgatjuk az olvasztott, de már nem forró vaját és a fahéjat. A tojások fehérjéből a megmaradt cukorral kemény habot verünk, majd óvatosan beleforgatjuk a vajás masszába. A tésztát belesimítjuk a kikent tepsibe, és az előmelegített forró sütőbe tolva, úgy sütjük meg, mint a piskótát. (Gőzmentes sütőt varázsolunk egy, a sütőajtóra rácsukott hurkapálcával.) 10 perc múlva a lángot mérsékeljük, majd a tésztát szép sárgára megsütjük. Amíg a tészta sül, az almákat héjastól kicsumázzuk, és szeletekre vágjuk. Ha a tészta megsült, sütőlemezre borítjuk, és vékonyan bekenjük a lekvárral. Megrakjuk az almaszeletekkel, és meghintjük kevés fahéjas cukorral. Éppen csak annyi időre tesszük vissza a sütőbe, hogy az alma kissé megüvegesedjen a tetején, de még ne roskadjon össze.

Diós-lekváros tekercs

Hozzávalók: 1 doboz mirelit vajás-leveles tészta, 5 dkg vaj 1 tojás, 2 evőkanál tej, 15 dkg durvára darált dióbél, 20 dkg sárgabaracklekvár, ízlés szerint 8-10 dkg cukor.

A gyúródeszkát belisztezzük, majd olyan vékonyra nyújtjuk ki rajta a szobahőmérsékleten felengedett vajás-leveles tésztát, amennyire csak lehetséges. A nyújtófát többször is meglisztezzük, nehogy a tészta ráragadjon. A tojást és a tejet habosra verjük, majd hozzákeverjük a folyékonyra olvasztott sárgabaracklekvárt. A tészta egész felületét vékonyan bekenjük a tojásos lekvárral, és rászórjuk a darált dióval összekevert cukrot. A tésztát nagyon szorosan felcsavarjuk, így egy hosszú, vékony tekerestet kapunk. A tekerestet kissé le is nyomkodjuk, hogy a levegő mind kiszoruljon belőle. Éles késsel félujjnyi szeletekre vágjuk. Egy nagy sütőlemezre az olvasztott vajjal vékonyan bekenünk, majd a szeleteket egymáshoz nem túl közel, lapjával ráfektetjük. Előmelegített, forró sütőbe toljuk, majd a lángot 5 perc múlva mérsékeljük, és a tésztát szép pirosbarnára megsütjük. Vigyázat! Ha nem figyelünk eléggé, a lekvár és a cukor hamar megég.

Sajtos túrótorta

Hozzávalók: 1 vékony kerek piskótalap (2 tojásból), 20 dkg tehéntúró, 10 dkg krémsajt, 1 dl kefir, 2 dl tejszín, 25 dkg bármilyen befőtt, 8-10 dkg porcukor, 1 dl tej, 3 evőkanál zselatinpor, 1 citrom reszelt héja, 2-3 evőkanál piskótamorzsa, csipetnyi só.

A tortakrémhez a tehéntúrót áttörjük és összekeverjük a kefirrel, valamint a krémsajttal. Ezután a cukrot is hozzáadjuk, majd addig keverjük tovább, amíg a cukor elolvad benne. Beleszórjuk a citromhéjat és a sót. Félretesszük. A gyümölcsöt leszűrjük, ha kell, kimagozzuk és feldaraboljuk. A tejszínből kemény habot verünk, majd óvatosan beleforgatjuk a túrós keverékbe. A piskótalapot betesszük egy kapcsos tortaformába. A tejet a zselatinra öntjük, és kis lángon addig keverjük, amíg folyósra nem oldódik. Ha langyosra hűlt, beleforgatjuk a krémbe. A krémet betöltjük a tortaformába, belenyomkodjuk a gyümölcsdarabkákat, és a hűtőszekrényben szilárdulásig hűtjük. Tálalás előtt tortástálra csúsztatjuk a tortalappal együtt (a meglazított tortaforma oldalát körbevágjuk), és a tetejét tetszés szerinti gyümölcssel vagy tejszínhabbal díszítjük. Az oldalára kevés piskótamorzsát hintünk.

Joghurtos pudingtorta

Hozzávalók: félujjnyi vastagságú piskótakarika, 2 dl joghurt, 4 dl tej, 1 evőkanál zselatinpor, fél dl málnaszörp (vagy egyéb piros színű szörp), 1 zacskó vaníliás pudingpor, ízlés szerint kevés cukor, csipetnyi só.

A pudingport 5 evőkanál tejjel simára keverjük. A maradék tejet felforraljuk, majd hozzáöntjük a tejes pudingport, és folytonosan kevergetve sűrűre főzzük. Félretesszük. Időnként megkeverjük, nehogy idő előtt megdermedjen. A málnaszörpöt fél dl vízzel összekeverjük, és a zselatinporra öntjük. Kevergetve, nagyon kis lángon addig melegítjük, amíg a por szemcséi feloldódnak. A joghurtot simára keverjük a zselatinos szörppel, majd hozzákeverjük a pudingot is. Megkóstoljuk, és annyi cukorral izesítjük, amennyitől még nem lesz nagyon édes, inkább pikáns legyen. (Ha nem elég pikáns, kevés citromlevet is csavarhatunk bele.) Kapcsos tortakarika aljára fektetjük a vékony piskótát, és ráöntjük a krémet. Folpack fóliát borítunk a tetejére, és hagyjuk egészen kihűlni, utána pedig betesszük a hűtőszekrénybe. Másnapig hűtjük. Tálalás előtt meglazítjuk a tortaforma oldalát, késsel körbevágjuk, majd a fémlappal együtt tálra csúsztatjuk. A tetejét tetszés szerint díszíthetjük kókuszreszeléssel, gyümölcszseléből készített formákkal vagy gyümölcssel, esetleg csokireszeléssel.

Gyömölcsös tejföltorta

Hozzávalók: 1 készen vásárolt (vagy házilag sült) csokoládés piskótakarika, 25 dkg piros gyümölcs (például málna, eper vagy ribizli, esetleg kimagozott, friss meggy), 6 dl sűrű tejföl, ízlés szerint 8-10 dkg porcukor, 1 dl tej, 1 zacskó vaníliás cukor, fél citrom reszelt héja, 2 evőkanál zselatinpor, csipetnyi só.

A tejfölbbe annyi porcukrot keverünk, hogy csak kellemesen pikáns, de ne túl édes legyen, majd csipetnyi sóval, a reszelt citromhéjjal és a vaníliás cukorral ízesítjük. A zselatinport kis lábosba szórjuk, ráöntjük a tejet, és a legkisebb lángon folyamatosan addig kevergetjük, amíg a zselatin egészen feloldódik a tejben. Hagyjuk langyosra hűlni, majd belekeverjük a cukros tejfölbbe. (Kézi habverővel lehet a legjobban összekeverni.) A piskótakarikát három lapba vágjuk. A lapokat megkenjük az ízesített tejföllel, és egymásra borítva, eredeti formájára visszaállítjuk. A torta tetejére és az oldalára is kenünk kevés tejfölt, ezután az éppen kapható, megmosott, lecsöpögtetett idénygyümölccsel kirakjuk a tetejét. Hűtőszekrényben jól megdermesztjük. A fogyasztás előtti napon tanácsos elkészíteni, mert másnapra beissza a krém egy részét, és könnyen szeletelhető.

Almás rolád

Hozzávalók: 1 töltetlen, készen vásárolt vékony piskótarolád (vagy 4 tojásból otthon sült piskóta), 20 dkg sárgabaracklekvár, 3 savanykás alma, 1 tojás, 1 evőkanál édes piskótamorzsza (vagy zsemlemorzsza), nagyon kevés porcukor (csak ha nem elég édes a lekvár), csipetnyi só.

A süttőt begyújtjuk, és teljes lángon 10 percig előmelegítjük. Közben elkészítjük a töltelék: az almákat megmossuk, meghámozzuk és kicsumázzuk, majd az almareszelő legdurvább fokán lereszeljük. Azonnal összekeverjük a csak gyengén felvert tojással és a sárgabaracklekvárral. Megsózzuk (esetleg megcukrozzuk), és annyi piskóta- vagy zsemlemorzsát keverünk hozzá, hogy a töltelék kenhető legyen. Az óvatosan széthajtogatott megsült piskótarolád teljes felületét bekenjük az almás töltelékkel, majd szorosan összecsavarjuk. Alufóliába csomagoljuk és sütőlemezre rakjuk. Az előmelegített forró sütőbe toljuk, és közepes lángon 10 percig sütjük. (A fóliaburok megakadályozza, hogy a tészta elégjen vagy kiszáradjon, viszont a töltelék megsül.) A roládot a sütőből kivesszük, és a fóliában hagyjuk kihűlni, csak ezután csomagoljuk ki. Ujjnyi vastag szeletekre vágva tálaljuk.

Farsangi fánk

Hozzávalók: 50 dkg finomliszt, 7 dkg vaj vagy sütőmargarin, 3-4 dl tej, 6 tojás sárgája, 3 dkg élesztő, 1 evőkanál cukor, 1 evőkanál rum, 1 zacskó vaníliás cukor, 1 mokkáskanál só, a sütéshez bő olaj, a tálaláshoz 2 evőkanál rum, 2 dl sárgabaracklekvár.

A szétmorzolt élesztőt a cukorral elkevert, 2 dl-nyi langyos tejben feloldjuk, majd letakarva felfuttatjuk. Közben az átszitált lisztet nagy tálba szórjuk. Mélyedést vájunk a közepébe, amibe beleöntjük a felfuttatott élesztőt, a tojássárgákat, a rumot és a sót, és bő 1 dl tejet. A tésztát addig gyúrjuk-gyömöszöljük, amíg hólyagossá nem válik. Ekkor beledolgozzuk a vaját is. Cipőt formálunk belőle, liszttel meghintett tálba rakjuk, és a tetejét is belisztezzük. Ruhával letakarva addig kelesztjük, amíg eredeti térfogatához képest duplájára nem nő. Lisztezett deszkán ujjnyi vastagra kinyújtjuk, és lisztbe mártott nagy fánkszagatóval vagy pohárral kiszaggatjuk. A deszkán még negyedóráig pihentetjük. Közben nagy lábosba legalább 5 ujjnyi olajat öntünk és felforrósítjuk. Egyszerre csak kevés tésztát tegyünk bele, mert sülés közben a fánkok nagyra nőnek! Az alsó felét fedő alatt sütjük, majd megfordítva, már fedetlenül folytatjuk a sütést. A megsült fánkokat forrón meghintjük a vaníliás cukorral, és a rummal hígított baracklekvárral tálaljuk.

ÉDESSÉGEK, GYÜMÖLCSÖS DESSZERTEK

Rizstorta

Hozzávalók: fél cm vékony, kerek piskótalap, 10 dkg rizs, 6 dl tej, 2 dl tejszín, 3 dkg vaj, 10 dkg mazsola, 2 púpozott evőkanál zselatinpor, fél citrom leve és reszelt héja, ízlés szerint cukor vagy méz, fél dl málnaszörp, 1 mokkáskanál só.

A rizst gondosan megmossuk, átválogatjuk, majd leszűrjük. A vajon üvegesre pirítjuk, ezután 2 dl vizet és 5 dl tejet ráöntünk. Megsózzuk, majd addig főzzük, amíg az összes folyadékot elfövi. Közben a megmosott, leszárított és átválogatott mazsolát valamint a reszelt citromhéjat is hozzáadjuk. Végül belekeverjük a cukrot és a citromlevet. Ezután a rizst hagyjuk kihűlni. Közben a tejszín felét kemény habbá verjük. A zselatint láboskába szórjuk, a megmaradt tejet ráöntjük, és kis lángra téve folyamatosan, a zselatin oldódásáig kevergetjük. A már kihűlt rizsbe belekeverjük az ugyancsak kihűlt, de még nem dermedt zselatint, majd a tejszínhabot is óvatosan beleforgatjuk. A vékony piskótalapot belefektetjük egy kapcsos tortaformába, és ráhalmozzuk a habos rizst. A tetejét egyenletesre simítjuk, majd fóliával befedve, a hűtőben megdermesztjük. (Ez legalább fél nap.) Tálalás előtt a forma oldalát késsel meglazítva, a fém tortalappal együtt tálra csúsztatjuk, és a tetejét tetszés szerint

feldíszítjük mazsolával, valamint a megmaradt tejszínből vert kemény habbal. Málnaszörppel lelocsoljuk és szeletekre vágjuk. (Ha előzőleg piskótát sütünk, egy vékony lapot érdemes belőle "megmenteni" a rizstortához.)

Őszibarack zselétorta

Hozzávalók: 1 kg jó érett őszibarack, fél liter őszibaracklé (rostos lé), 1 citrom leve, 3 evőkanál zselatinpor, ízlés szerint porcukor vagy édesítő, a tetejére tejszínhab.

A zselatinport kislábosba szórjuk, majd ráöntünk 4 dl őszibaracklevet. Kevergetve, kis lángon addig melegítjük, amíg az egész folyós, sűrű nem lesz. (Nem lehet ott hagyni, mellette kell állni és keverni, különben odakap az edény aljához.) Néhány perc alatt feloldódik. Ha már nem nagyon forró, belekeverjük a citromlevet és a cukrot. Csak kellemesen, tehát ne nagyon legyen édes! Ezután hagyjuk, hogy egészen kihűljön. Közben az őszibarackokat megmossuk, meghámozzuk, kimagozzuk, és darabokra vágjuk. A megmaradt gyümölcslével sűrű péppé turmixoljuk. Hozzákeverjük a zselatinos léhez. Egy tortaformát vagy lábast folpack fóliával kibélelünk, majd beleöntjük a zselés masszát. Befedve a hűtőszekrénybe rakjuk legalább 1 napra. Tálalás előtt tortástálra borítjuk, lehúzzuk a fóliát, a tetejét tejszínhabbal és gyümölccsel tetszés szerint feldíszítjük, majd szeletekre vágjuk.

Gyümölcsös túrókrém

Hozzávalók: 20 dkg tehéntúró, 20 dkg tetszés szerinti befőtt (pl. őszibarack, sárgabarack, meggy stb.), 2 evőkanál befőttlé, 2 dl tejszín, ízlés szerint porcukor vagy méz, 2 kocka csokoládé, 1 kékgyöngyi só.

A befőttet lecsöpögtetjük, majd ha szükséges, kimagozzuk, és nagyon apróra összevágjuk. A tehéntúrót fél dl folyékony tejszínnel és egy-két evőkanál befőttlével kikeverjük, majd a sóval és annyi cukorral vagy mézzel ízesítjük, hogy csak kellemesen pikáns, de ne túl édes legyen. (Könnyen és pillanatok alatt kikeverhető a krém, ha turmixgép poharába egyszerre beletesszük a túrót, a tejszínt, a cukrot, a sót és a befőttlevet.) Ezután hozzáadjuk a darabokra vágott gyümölcsöt, és kehelypoharakba vagy kisebb kompótostáلكákba osztjuk. Jól behűtjük. Közvetlenül fogyasztás előtt a megmaradt tejszínhabot jó keményre felverjük (cukor nélkül), és feldíszítjük vele a túrókrém tetejét. Egy-egy szem gyümölccsel és a közben megreszelt csokoládéval, valamint tetszés szerint ostyával is díszíthetjük. (Ha nem fogyasztjuk el rögtön a tejszínhabbal díszített krémet, akkor egy teáskanálnyi, fél dl tejben feloldott zselatinnal, vagy habfixálóval "keményítsük" meg a tejszínhabot, így akár másnap is szépen áll a krém tetején.)

Sütőtökrém

Hozzávalók: 1 kis sütőtök (az úgynevezett sonkatök), fél dl narancslé (vagy vízzel hígított narancsszörp), 1 citrom leve és héja, 5 dkg mazsola, ízlés szerint méz, 1 evőkanál rum, csipetnyi só.

A tököt félbevágjuk, magházát kikaparjuk, majd sütőlemezre rakjuk. Előmelegített forró sütőben megsütjük. Közben a mazsolát átválogatjuk, megmossuk, szárát leszedegetjük, és kis tálkába rakjuk. Ráöntjük a kissé megmelegített narancslevet. A lében addig hagyjuk ázni, amíg a tök megsül. A citromot forró vízben megmossuk, letörölgetjük, majd a sárga héját lereszeljük. A sült tökhúst kivájjuk, és negyed részét a díszítéshez félretesszük. A mazsola leszűrt narancsos levével, a reszelt citromhéjjal, a rummal és 2-3 evőkanál mézzel turmixgép poharába tesszük, és habosra keverjük. Ezután citromlével kellemesen pikánsra ízesítjük. Csipetnyi sóval is fűszerezzük, majd az áztatott mazsolával összekeverjük. Kompótostáلكákban elosztjuk. A díszítésre félretett sült tököt kis kockákra vágjuk, amellyel körberakjuk a krémet. Néhány szem mazsolával és egy vékonyra szeletelt citromkarikával díszítve, a hűtőszekrényben megdermesztjük.

Rumos kakaóhab

Hozzávalók: 2 dl tejszín, 2 evőkanál kakaópor, fél dl tej, fél dl rum (vagy 1 teáskanál rumaroma), ízlés szerint cukor, 1 mokkáskanál nescafé, csipetnyi só, a díszítéshez tetszés szerint tejszínhab vagy csokoládéreszelék, roletti (ostya).

A tejet ráöntjük a kakaóporra, majd a cukrot, a sót és a nescafét is hozzáöntjük. Folyamatos kevergetés közben kis lángon addig melegítjük, amíg a cukor egészen felolvad a folyadékban, és sűrű, krémszerűen sima nem lesz. Egyetlen kakaó vagy cukorszemcsének sem szabad oldatlanul maradni, mert a habszifon eltömődik, és "orrán-száján" fog fröcskölni! Hagyjuk kihűlni, majd a rummal együtt keverjük hozzá a tejszínhez. Hűtőszekrénybe tesszük, és nagyon hidegre lehűtjük, csak ezután töltjük a habszifonba. Előhűtött poharakat vagy kompótostáلكákat készítünk elő, és a terített asztalon nyomjuk bele a kakaós habot. Ízlés szerint díszíthetjük csokoládéreszelékkel, csokipasztillával, kimagozott meggybefőttel. Ostyát is kínálhatunk hozzá.

Karamellpuding

Hozzávalók: 1 zacskó vaníliás pudingpor, 5 dl tej, 2 dl tejszín, ízlés szerint 15-20 dkg kristálycukor, a tetejére csokireszelék vagy olvasztott csokoládé.

A pudingport 5 evőkanál tejjel simára keverjük. A cukrot serpenyőbe szórjuk, és szárazon, nagyon kis lángon addig piritjuk, amíg karamell nem válik belőle. Ha már szép világosbarna a színe, a tűzről félrehúzzuk, és fél dl tejet beleöntünk. (Legyünk óvatosak, mert a forró cukorra öntött folyadék sístereg, és kicsaphat az edényből!) Utána visszatesszük a tűzre, és addig forraljuk, amíg a karamell egészen felolvad a tejben, és folyékonyvá válik. Közben a megmaradt tejet felforraljuk, és beleöntjük a tejes pudingport. Folytonos keverés közben sűrűre főzzük, majd hozzáöntjük a karamelles tejet is. Ha a puding már egynemű, vagyis teljesen összekeveredett benne a karamell, hagyjuk, hogy langyosra hűljön, közben néhányszor megkeverjük. A tejszint kemény habbá verjük, és elfejezzük. Az egyik felét óvatosan beleforgatjuk a már kihült pudingba, majd gyorsan négy kompótostálkába osztjuk. A pudingot a hűtőszekrényben kissé lehűtjük, ezután a megmaradt tejszínhabbal és némi csokireszeléssel meghintjük, vagy kevés felolvasztott csokoládéval lelocsoljuk.

Pudingos piskótakocka

Hozzávalók: 1 zacskó vaníliás pudingpor, 5 dl tej, 10 darab babapiskóta, 3-4 evőkanál kristálycukor, 1 fél dl narancslé, 5 dkg mazsola, fél dl rum (vagy 1 teáskanál rumaroma), 1 zacskó vaníliás cukor, 1 evőkanál zselatinpor, csokoládémártás (receptjét Lásd a Mártások című fejezetben).

A babapiskótát apróra tördeljük, majd a rummal és a narancslével lelocsoljuk. Legalább 20 percig hagyjuk állni, ez idő alatt többször is átforgatjuk. Közben a pudingot a zacskón lévő előírás szerint elkészítjük a tejjel, a cukorral és a vaníliás cukorral. Mielőtt elkészülne, a megmosott és lecsöpögtetett mazsolát is hozzáadjuk. A kész pudingba belekeverjük a zselatinport. Szögletes tepsit vagy tűzálló tálat készítünk elő. A még meleg pudingot összekeverjük a narancsos-rumos piskótával, és belesimítjuk az edénybe. Ha már egészen kihült, betakarjuk, és betesszük a hűtőszekrénybe. Másnapig hűtjük. Kis kockákra vágva egy-egy desszertestányéron felhalmozzuk. A közben elkészített csokoládémártással lelocsolva kínáljuk.

Narancsos piskóta

Hozzávalók: 1 kerek vagy szögletes, sárga piskótalap (6 tojásból), 1 evőkanál narancsaroma, 3 dl narancslé (vagy rostos lé vagy juice), fél dl narancsszörp, fél dl bármilyen fajta narancslikőr, 5 dkg mazsola, 2 dl tejszínből vert kemény hab, 1 evőkanál zselatinpor, 1 dl tej, a tetejére kevés tejszínhab, gyümölcs, csokireszelék. A mazsolát az édesség készítése előtti este megmossuk, szárát leszedegetjük, és a likőrrel meglocsolva, befedjük. Másnap leszűrjük. A visszamaradt likőrt elkeverjük a narancslével és a narancsszörppel. A piskótát hűs darálón ledaráljuk, majd ráöntjük a narancsos levet, és jól összeforgatjuk. Ha a tészta a levet mind beszívta, akkor lazán belekeverjük a megáztatott mazsolát, valamint a nagyon kemény habbá vert tejszint. A zselatint kis lábosba szórjuk, ráöntjük a tejet és 10 percig hagyjuk állni. Ezután egészen kis lángon, folyamatos keverés közben folyósra melegítjük. A már kihült, de még nem dermedt zselatinos tejet lazán belekeverjük a narancsos piskótába, majd 8 talpas pohárba elosztjuk. A hűtőszekrényben legalább fél napig dermedtjük. Tálalás előtt ízlés szerint feldíszíthetjük kevés tejszínhabbal, gyümölccsel, csokireszeléssel stb. Narancs helyett pedig bármilyen gyümölcsszörppel is készíthetjük, sőt apróra vágott gyümölcstarabkákat is tehetünk bele. (Friss piskóta helyett száraz babapiskóta vagy egyéb édes keksz is megfelel, azonban így több folyadékra van szükség.)

Gyümölcssaláta

Hozzávalók: 80 dkg friss, vegyes gyümölcs (eper, őszibarack, sárgabarack, meggy stb.), vagy mirelit vagy befőtt, 2 dl tejföl, 1 citrom leve, 2-3 evőkanál méz, 4 evőkanál rum, esetleg likőr (triple sec vagy sherry brandy, vagy 1 teáskanál likőraroma).

A gyümölcsöket a fogyasztást megelőző nap megmossuk, leszárítjuk, kimagozzuk, és nagyon vékony csíkokra vagy kockákra vágjuk. A rummal (likőrrel), valamint a mézzel elkevert citromlével lelocsoljuk, és jól zárható edénybe rakjuk. A hűtőszekrénybe tesszük, és másnapig benne hagyjuk. Közvetlenül fogyasztás előtt a gyümölcsöt leszűrjük. A rumos-citromos levet összekeverjük a tejföllel. (Az öntet íze inkább pikáns legyen, mint édes! Ha szükséges, még kevés citromlevet is keverjünk bele.) A gyümölcsöt úgy osszuk el négy desszertestányéron vagy kompótos tálkában, hogy mindenkinek egyformán jusson minden gyümölcsből. A tejfölös-citromos öntetet rálocsoljuk, és azonnal tálaljuk. Még finomabb, ha rolettit (édes ostyát) is kínálunk hozzá. Akinek szabad, kevés tejszínhabbal díszítheti, és keserűcsokoládé-reszeléssel is meghintheti.

Diplomatapuding háziasan

Hozzávalók: 5 dkg babapiskóta, 20 dkg bármilyen fajta, tisztított és apróra darabolt gyümölcs (vagy befőtt), 4 tojás sárgája, 15 dkg cukor, 2 dl tejszín, 4 dl tej, 1 púpozott evőkanál zselatinpor, 2 evőkanál rum, a tetejére kevés gyümölcs és tejszínhab.

A babapiskótát apróra tördeljük, és 1 dl tejjel összeöntött rummal meglocsoljuk. Jól átforgatjuk, hogy a tészta átmedvedhessen. A tojássárgákat a cukorral fehéredésig keverjük, majd a megmaradt tejet apránként hozzákeverjük, és kis lángon, folyamatosan kevergetve, éppen csak egy pillanatig forraljuk. Hagyjuk kihűlni, közben is kevergetjük. A zselatint 1 dl hideg vízbe szórjuk, és 10 percnyi áztatás után kis lángon, kevergetve, folyékonyra feloldjuk. A tejszínből kemény habot verünk, és óvatosan összekeverjük a tojásos krémmel, valamint a zselatinnal. Négy mély kompótos tálkát kibélelünk folpack fóliával, belekanalazzuk a habos puding felét, erre rászórjuk a gyümölcsöt és az áztatott piskótát, majd beborítjuk a megmaradt pudinggal. Befedve a hűtőszekrényben megdermesztjük. Tálalás előtt tálákra borítjuk, és kevés gyümölcssel (esetleg tejszínhabbal) feldíszítjük.

Őszibarackparfé

Hozzávalók: 4 dl tejszín, 2 nagy, érett őszibarack, fél citrom leve, 4 evőkanál porcukor (vagy édesítő), 2 evőkanál tortadara (vagy csokoládéreszelék), csipetnyi só, a tetejére tejszínhab, gyümölcsszeletek, csokoládéreszelék.

Lehetőleg hosszúkás, szögletes parféformát válasszunk, mert az jól adagolható. A formát úgy béleljük ki egy darab folpack fóliával, hogy minden oldalán végigérjen a fólia. A tejszínből nagyon kemény habot verünk, és további felhasználásig a hűtőszekrénybe rakjuk. Az őszibarackot megmossuk, bőrét lehúzzuk, majd félbevágjuk, kimagozzuk és feldaraboljuk. A citromlével együtt turmixgép poharába tesszük. Hozzáadjuk a porcukrot és a sót, majd addig keverjük, amíg sűrű pép nem lesz belőle. (Mire péppé válik, addigra a cukor is feloldódik benne.) Az őszibarackpépet óvatosan belekeverjük a tejszínhabba. Ha a massa már egynemű, akkor a bélelt formát kissé félrebillentve, ferdén töltjük bele a habot. (Persze, ha ez bonyolultnak tűnik, a szokásos módon töltjük félig a formát.) Meghintjük a tortadarával, majd a hab másik felét is rátöltjük. A tetejét simára egyengetjük, befedjük egy másik fóliadarabbal, és rögtön betesszük a mélyhűtőbe. Legalább fél napig kell fagyasztani. Közvetlenül tálalás előtt hosszúkás tála vagy deszkára borítjuk, óvatosan lehúzzuk róla a fóliát, és forró vízbe mártott késsel felszeleteljük. Kevés tejszínhabbal és vagy gyümölcsszeletekkel, vagy csokoládéreszelékkel kínáljuk.

Tejszínes túróparfé

Hozzávalók: 2 dl tejszín, 15 dkg tehéntúró, 25 dkg sárgabarack, 1 dl tejföl, ízlés szerint 8-10 dkg porcukor, fél citrom leve, 1 evőkanálnyi finomra darált mandula, 1 makkáskanál reszelt citromhéj, csipetnyi só, a díszítéshez mandula, sárgabarack valamint meggy tetszés szerinti mennyiségben.

A túrót a tejföllel turmixgép poharába öntjük, majd beleszavarjuk a citrom levét, beleszórjuk a cukrot, a sót és a citromhéjat. Az egészet simára, pépesre keverjük. A tejszínből nagyon kemény habot verünk, és óvatosan, kis kézi habverővel összeforgatjuk a túrókrémmel. A megmosott sárgabarackot kimagozzuk, és nagyon apró kockákra vágva belekeverjük a tejszínes masszába. Egy őzgerincformát folpackkal kibélelünk, beletöltjük a parfé anyagát, és a tetejét egyenletesre simítva, a folpackkal befedjük. (Vékony réteg piskótával is befedhetjük.) A mélyhűtőben csonttá fagyasztjuk. Közvetlenül tálalás előtt hűtött, hosszúkás tála borítjuk, a folpackot lehúzzuk a tetejéről, és tetszés szerint szépen feldíszítjük. Forró vízbe mártott késsel szeletekre vágva tálaljuk.

Fagylaltos őszibarack

Hozzávalók: 4 nagy, majdnem érett, kemény, lehetőleg sárga húsú őszibarack, fél citrom leve, 1 teáskanál porcukor, 1 evőkanál triple sec likőr, kb. 50 dkg készen vásárolt vaníliafagylalt (vagy tetszés szerinti gyümölcsfagylalt), 3 dkg étcsokoládé.

A jól lehűtött őszibarackokat alaposan megmossuk, héjukról a bolyhokat finoman ledörzsöljük, majd keresztben félbevágjuk, és a magot kiszedjük belőlük. Ily módon 8 fél barackot kapunk. A barackok aljáról levágunk egy hajszálvékony lapot, hogy a tálon ne billegjenek. Nagy, lapos üvegtálon elhelyezzük a fél barackokat, és a további felhasználásig a hűtőszekrényben tartjuk. Közben a citromlevet összeöntjük a likőrrel, majd cukorral édesítjük. Minden barack magházát teletöltjük az ízes lével, és 15 percre visszatesszük a hűtőszekrénybe. Amíg hűl, a csokoládét nagyon éles késsel forgácsokká aprítjuk. Ezután egy-egy nagy fagylaltgombócot elhelyezünk a barackokon, és a tetejükre rászórjuk a csokoládéforgácsot. (Aki nem fogyókúrázik, tejszínhabot is tehet rá.)

Rumos barackhab

Hozzávalók: 30 dkg érett, sárga húsú őszibarack vagy sárgabarack (esetleg 15 dkg sárgabarackdzsem), 3 tojásfehérje, fél dl rum (vagy 1 teáskanál rumaroma), 1 teáskanál citromlé, ízlés szerint porcukor, csipetnyi só, a tetejére gyümölcsdarabok.

A gyümölcsöt megmossuk, meghámozzuk, félbevágjuk, és kimagozva apróra összevágjuk. A rummal (vagy az aromával kevert 2 evőkanálnyi vízzel) turmixgép poharába rakjuk, és addig keverjük, amíg péppé nem válik. (Ha dzsemmel készítjük, akkor azt a turmixgépben ugyancsak összekeverjük a rummal.) Az előzőleg nagyon hidegre lehűtött tojásfehérjéket a citromlével addig verjük, amíg félkemény hab nem lesz belőle. Ezután kevés porcukorral olyan keményre verjük, hogy az edényt felfordítva, ne folyjon ki belőle. Végül apránként, kis adagokban hozzáadjuk a barackpépet valamint a sót, és tovább verjük. Habos, kemény tömeget kapunk, amit kompótos tálkákba adagolunk, tetejüket gyümölccsel feldíszítjük, és fél órára betesszük a mélyhűtőbe. (Tovább nem szabad ott hagyni, mert a hőingadozástól az üvegtálkák szétrepedhetnek.)

Lángoló őszibarack

Hozzávalók: 4 nagy, magvaváló, nem nagyon érett, kemény őszibarack, 2 dl tejszín, 5 dkg vaj (vagy margarin), 5 dkg mandulabél, 1 púpozott evőkanál porcukor, fél dl erős rum, 1 evőkanál citromlé.

Az őszibarackokat megmossuk, meghámozzuk, elfelezzük, és a magjukat kivesszük. A mandulát vékony lapokra forgácsoljuk. A vajat (margarint) egy lehetőleg teflonozott serpenyőbe vagy palacsintasütőbe rakjuk; és felmelegítjük, majd a fél őszibarackokat (magházukkal lefelé) beletesszük. Meghintjük 1 csapott evőkanál porcukorral, lelocsoljuk a citromlével, és befedve, gyenge lángon addig pároljuk, amíg a gyümölcs üveggé nem válik (ez néhány perc alatt megtörténik), majd óvatosan megfordítjuk, és most már fedő nélkül, a másik oldalát is megpároljuk. Ezután a barackokat óvatosan, lapátkanállal alányúlva, átszedjük egy tűzálló tálra, és szorosan egymás mellé rakjuk. A serpenyőben visszamaradt vajon két percig pirítjuk a mandulát, majd jól megpúpozva, a barackok magházába halmozzuk. A megmaradt porcukrot ráhintjük a mandulával töltött őszibarack tetejére, és lelocsoljuk a rummal. Azonnal lehúzzuk a tűzről, és rögtön meggyújtjuk. (Az alkoholt célszerű a terített asztalon feltálatl edényben meggyújtani, mert nagyon szép látvány.) Ha a láng kihúnyt, azonnal fogyasztható. Külön, kis tálkában kínáljuk mellé a tejszínhabot, amit cukor nélkül vertünk keményre.

Töltött görögdinnye

Hozzávalók: 1 kisebb görögdinnye, tetszés szerinti vegyes friss gyümölcs (körte, keményebb őszibarack, piros és fehér szőlő stb.), fél dl édes vörösbor, 1 evőkanál porcukor, fél dl rum, 1 evőkanál citromlé.

A dinnyét alaposan megmossuk, és egészen szárazra töröljük. A közepén keresztben kettévágjuk. Magjait - amennyire csak lehetséges - kikotorjuk, majd a dinnyehúst kis gömbökben, karalábévájával kivájjuk. A többi gyümölcsöt megtisztítjuk, kimagozzuk, és a dinnyegömbökhöz hasonló nagyságú darabokra aprítjuk. Az összes gyümölcsöt beletöltjük a dinnyehéjba. A vörösbor, a rumot, a citromlevet és a porcukrot jól összekeverjük, illetve addig keverjük, amíg a cukor egészen feloldódik az alkoholos lében. Ezt a levet ráöntjük a dinnyehéjban lévő gyümölcsökre, majd alufóliával (vagy folpack fóliával) nagyon gyorsan befedjük. Egy lapos tálcára rakjuk a töltött dinnyét, és a hűtőszekrényben legalább fél napig érleljük, de még jobb, ha a fogyasztást megelőző nap készítjük el. (Néhány óra múlva kivesszük a hűtőből, és óvatosan felkeverjük, hogy a lé a gyümölcsöket mindenütt átjárja.) Csak közvetlenül tálalás előtt vesszük ki végleg a hűtőszekrényből, és azonnal kínáljuk. Kompótos, mély tálkákba osztjuk. (Ha gyerekek is esznek belőle, a bort meggyélével, és a rumot parányi rumaromával helyettesíthetjük.) Még a legízletlenebb dinnye is jól felhasználható ezen a módon.

Mandulás gyümölcssaláta

Hozzávalók: 60 dkg bármilyen tisztított gyümölcs, 1 citrom leve, fél fiola mandulaaroma, ízlés szerinti porcukor (vagy édesítőszer), 5 dkg friss mandula.

Bármilyen gyümölcs megfelel: őszibarack, sárgadinnye, görögdinnye, szőlő, körte stb. A gyümölcsöket jellegüknek megfelelően megtisztítjuk, ha szükséges, meg is hámozzuk, majd kimagozzuk és feldaraboljuk. (A dinnye húsát apró gömbökké formáljuk, az őszibarackot vékony szeletkékre vágjuk, a körtét úgyszintén, a szőlőt leszemezzük stb.) A feldarabolt gyümölcsöket kevés porcukorral behintjük (ne legyen nagyon édes, mert a gyümölcs elveszíti az eredeti zamatát), majd fél citrom levével megöntözzük, nehogy megbarnuljon. A citromlé másik felét összeöntjük a mandulaaromával, és annyi cukorral, hogy az öntet is csak mérsékelten legyen édes. A mandulaaromától kissé kesernyés, pikáns ízű lesz. Az öntetet rálocsoljuk a gyümölcsökre, és jól össze is keverjük. Lapos, nagy üvegtálra öntjük, és szorosan, légmentesen befedjük. A hűtőszekrényben legalább 2 órán keresztül hűtjük.

Közben a mandulát forrásban lévő vízbe dobjuk, és az újraforrástól számított 5 percig főzzük. Ezután leszűrjük, és könnyűszerrel kibújtatjuk a barna héjából. Az ily módon megtisztított fehér mandulát jó éles, rövid pengéjű késsel elforgácsoljuk. Tálalás előtt a gyümölcssalátát kissé átfogatjuk és a mandulaforgácsot rászórjuk.

Rumos görögdinnye

Hozzávalók: 1 kicsi görögdinnye fele, 1 dl rum (vagy 1 fiola rumaroma és 1 dl víz), 2 dl citromlé, a dinnye édességétől függően porcukor vagy édesítőszer.

A dinnyéből kiszedjük a magokat, majd karalábévájával vagy egyéb erre alkalmas szerszámmal annyi kis gömböt vágunk ki belőle, amennyi csak lehetséges. (A dinnye héját ne dobjuk ki, mert cukrozott dinnyehéjat készíthetünk belőle.) A dinnyegömböket jó mély tálba tesszük. A rumot (vagy a vízzel összekevert aromát) összeöntjük a citromlével, és a dinnye édességétől függően kevés porcukrot oldunk fel a lében. Ezután a dinnyegömbökre apránként rálocsoljuk, és többször, de óvatosan - hogy a gyümölcsöt ne nagyon törjük - felkeverjük, átfogatjuk. Az edényt légmentesen befedjük - nehogy más élelmiszerek, ételek illatát a dinnye átvegye -, és a hűtőszekrényben legalább egy napig érleljük. Néhányszor átkeverjük, hogy minden gömböcske jól beszívhasa az ízes levet. Közvetlenül tálalás előtt leszűrjük, kompótostálkába vagy-kehelybe adagoljuk, és a levet elosztva, rálocsoljuk. Ha gyerek is eszik belőle, csak aromával készítsük!

SZENDVICSEK, HIDEG ÉTELEK, BORKORCSOLYÁK

Sajtos szendvicsskrémek

A rokfortkrém hozzávalói: 10 dkg reszelt rokfort, 5 dkg vaj (vagy margarin), 1 evőkanál kefir (vagy tejföl), 2 gerezd fokhagyma, ízlés szerint törött bors, csipetnyi cukor.

A megpuhított vaját az összes hozzávalóval és a zúzott fokhagymával meg a borssal, cukorral fűszerezve habosra keverjük.

Az olasz sajtkrém hozzávalói: 5 dkg reszelt füstölt sajt, 3 dkg vaj (vagy margarin), 1 púpozott evőkanál liszt, 2 dl tej, 1 teáskanál paradicsompüré, 1 csokor finomra vágott friss (vagy 1 teáskanál szárított) bazsalikom, 1 gerezd fokhagyma, ízlés szerint törött fekete bors és só, csipetnyi cukor.

A serpenyőben megolvasztott vajra rászórjuk a lisztet, és habzásig hevítjük, majd felöntjük a megmelegített tejjel. Folytonosan kevergetve sűrűre főzzük. A túzról lehúзва hagyjuk kihűlni. Hozzáadjuk a reszelt sajtot, a paradicsompürét és az összes fűszert, végül az egészet habosra keverjük.

A fokhagymás sajtkrém hozzávalói: 5 dkg tejszínes krémsajt, 5 dkg reszelt juhsajt (Anikó sajt), 5 dkg vaj (vagy margarin), 3 gerezd fokhagyma, ízlés szerint só.

Az összes hozzávalót a zúzott fokhagymával addig keverjük, amíg egynemű, habos massa nem lesz belőle.

A köményes-paprikás sajtkrém hozzávalói: 5 dkg reszelt trappista sajt, 5 dkg juhtúró, 5 dkg vaj (vagy margarin), diónyi reszelt vöröshagyma, 1 púpozott teáskanál piros fűszerpaprika, ízlés szerint tört köménymag, só és törött bors.

Az összes hozzávalót habosra keverjük a reszelt hagymával.

Burgonyás szendvics

Hozzávalók: 12 szelet szendvicsskenyér, 2 közepes nagyságú burgonya, 5 dkg vaj (vagy margarin), 4 evőkanál tej, 1 tojás, 5 dkg reszelt sajt (bármilyen fajta jó), 1 gerezd fokhagyma, 1 késhegynyi törött fehér bors, 1 csapott mokkáskanál őrölt szerezsendió-virág, 1 púpozott mokkáskanál só.

A burgonyát héjában megfőzzük. (Maradék főtt burgonyával is készíthető.) Meghámozzuk, és egy villával összetörjük vagy megreszeljük (hideg burgonyát csak reszelni lehet). A tojást kissé felverjük a tejjel, és a reszelt sajt felét, valamint a tojásos tejet összekeverjük a burgonyával. A masszát sóval, borssal, szerezsendió-virággal ízesítjük, és a tisztított, zúzott fokhagymát is hozzáadjuk. Ezután hozzákeverjük az olvasztott, de már kihűlt vaját. A szendvicsskenyerek mindkét oldalát a sütőben, sütőlapon (vagy grillsütőben) megpirítjuk. Jó vastagon rákenjük a burgonyás krémet, majd a sütőbe téve néhány percig pirítjuk. Végül rászórjuk a megmaradt reszelt sajtot, és már csak annyi időre toljuk vissza a sütőbe, amennyi idő alatt a sajt éppen csak rá nem olvad, de még nem sül. (Az égett, barnára sült sajt keserűvé válik!) Maradék burgonyapüréből is el lehet készíteni, akkor azonban ne adjunk hozzá tejet, és csak a tele vajjal keverjük össze.

Töltött szendvics

Hozzávalók: 1 hosszúkás kenyér (francia- vagy zsúrkenyér), 5 dkg juhtúró, 5 dkg vaj (vagy margarin), 5 dkg füstölt sajt, 2 evőkanál sör, 1 evőkanál tejföl, 1 kis fej lilahagyma, 2 kisebb ecetes uborka, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, 1 teáskanál mustár, csipetnyi porcukor, késhegynyi őrölt köménymag, késhegynyi törött fekete bors, ízlés szerint só.

A juhtúrót keverőtálba rakjuk. Hozzáadjuk a puha vaját, a tejfölt és a sört. Rászórjuk a pirospaprikát, beletesszük a mustárt, a sót, a borsot, a porcukrot és a köménymagot. Addig keverjük, amíg habos, egynemű krém nem lesz belőle. Az uborkát, a sajtot és a lilahagymát egyforma, nagyon apró kockákra vagdalmazunk, majd a körözöttbe belekeverjük. A kenyeret hosszában kettévágjuk, a belét kiszedjük, ezután nagyon apróra összevágjuk, és a krémhez keverjük. A két fél kivájt kenyérhéjat megtöltjük a krémmel, majd a kenyeret eredeti formájára összeállítva, alufóliába csomagoljuk. A mélyhűtőbe tesszük, és megdermesztjük. Akár dupla adagot is érdemes készíteni belőle, mert hónapokig eláll a mélyhűtőben. Elég a fogyasztás előtt fél órával elővenni. Ujjnyi vastag szeletekre felvágva tálaljuk. Kitűnő borkorcsolya vagy vacsora.

Csukott szendvics

Hozzávalók: 4 zsemle, 10 dkg tejszínes krémsajt, 3-4 evőkanál liszt, 2 tojás, 2 dl tej, 2 evőkanál reszelt sajt, 1 kis fej vöröshagyma, ízlés szerint törött bors és só; a sütéshez olaj.

A zsemleket keresztben (lapjában) vékony szeletekre vágjuk. Egy tojást a krémsajttal kikeverünk, majd hozzáadjuk a megtisztított és lereszelt, vagy nagyon finomra vágott vöröshagymát. Kevés törött borssal meghintjük. A sajtos krémet a zsemleszeletekre kenjük, és egy-egy krémes szeletet összeragasztunk, illetve összenyomunk. A megmaradt krémet és a tojást a tejjel jól elhabarjuk, és megsózzuk. A zsemleszelet-párokat először lisztben, majd a tejes keverékben megmártjuk, és bő, forró olajban szép pirosra sütjük először az egyik, majd a másik oldalukat. Az olajat lecsöpögtetjük, és a még forró szendvicseket azonnal meghintjük reszelt sajtval. Ha a sajt ráolvadt, nyomban kínáljuk. (Előre is el lehet készíteni a szendvicseket. Ilyenkor tálalás előtt meghintjük a sajttal, és előmelegített sütőben (vagy grillsütőben vagy mikrohullámú készülékben) néhány pillanatig forrósítjuk, addig, amíg a sajt el nem olvad a tetején.) Olcsó és ízletes vacsora, vagy pedig sör, bor, tea mellé vendégeknek is kínálható. A krémsajtot a vöröshagymán kívül ízesíthetjük még zúzott fokhagymával, köménymaggal, kaporral, pirospaprikával, de mindig csak egyfélével.

Szilveszteri sajtorta (8-10 személyre)

Hozzávalók: 1 nagy, kerek rozskenyér, 15 dkg vaj vagy margarin, 10 dkg reszelt trappista sajt, 5 dkg reszelt rokfort, 10 dkg tejszínes krémsajt, 10 dkg körözött, 10 dkg paprikás szalámi, 5 dkg darált dió, 1 dl sűrű tejföl, 2 csokor snidling, 2 gerezd fokhagyma, ízlés szerint piros fűszerpaprika, currypor, törött bors és só.

A reszelt rokfortot 5 dkg vajjal, 1 teáskanál tejjel, csipetnyi sóval, borssal és 1 gerezd összezúzott fokhagymával habosra keverjük. A krémsajtot a dióval összekeverjük. A körözöttet pirospaprikával és a snidling felével kikeverjük. A szalámi felét nagyon apróra vágjuk, és 5 dkg vajjal meg 1 teáskanál tejjel ugyancsak kikeverjük. Végül a megmaradt vaját a reszelt sajt felével, 1 kanál tejjel, curryporral, kevés törött borssal és az összezúzott fokhagymamaradékkal habosra keverjük. A kenyeret éles késsel 5 lapba vágjuk. Az alsó lapot alufóliára fektetjük, és megkenjük a rokfortkrémmel, majd ráborítjuk a második lapot. Erre körözöttet kenünk. A harmadik lapot a szalámis vajjal, a negyediket a diós krémsajttal, az ötödiket pedig a currys sajtkrémmel kenjük meg. A megmaradt kenyérből egy szeletet levágunk, és apróra morzsoljuk. Ezt a morzsalékot rászórjuk a currys krémmel bekent torta oldalára. Tetejét kirakjuk a megmaradt szalámiból csavart kis tölcseikkel, és meghintjük a finomra metélt snidling maradékával meg a még felhasználatlan 5 dkg-nyi reszelt sajtval. Hűtőszekrényben legalább 2 napig dermesztjük. Tortacikkre szeletelve tálaljuk.

Kocsonyázott vegyes saláta (8-10 személyre)

Hozzávalók: 25 dkg burgonya, 25 dkg zöldborsó (mirelit vagy konzerv), 25 dkg kukoricaszem (konzerv), 25 dkg sárgarépakocka, 15 dkg csemegeuborka, 15 dkg marinált paradicsompaprika, 4 gerezd fokhagyma, 1 dl tej, 4 dl tejföl, 3 dl majonéz, 3 csapott evőkanál zselatinpor, 1 evőkanál mustár, kevés porcukor, ízlés szerint törött bors és só.

A héjas burgonyát és a zöldségeket egyenként, enyhén sós vízben megfőzzük, majd leszűrjük (a konzervzöldségeket csak leszűrjük). A főtt burgonyát egészen apró kockákra vágjuk. A mártáshoz a zselatint kis lábosba szórjuk, ráöntjük a tejet, és 15 percig áztatjuk. Közben a majonézt és a tejfölt simára keverjük.

Hozzáadjuk a mustárt és a megtisztított, összezúzott fokhagymát. Ezután sóval, törött borssal és kevés cukorral ízesítjük, majd félretesszük. A tejes zselatint nagyon kis lángon (vagy lángelosztón), folyamatosan kevergetve addig melegítjük, amíg az egész folyósra nem oldódik, de forralni nem szabad! Hagyjuk kihűlni! Közben előkészítünk egy tetszés szerinti formát (a legszebb, ha koszorú formát vagy közepén lyukas kuglófformát választunk). Folpack fóliával kibéleljük. A mártásba belekeverjük a kihűlt, leszűrt zöldségeket, a felcsikozott, marinált paradicsompaprikát, az apró kockákra vágott csemegeuborkát, és a tejes, még nem dermedt zselatint. A salátát azonnal beleöntjük a kibélelt formába. Tenyerünkkel kicsit megütögetjük az edény alját, hogy a saláta jól összetömörüljön. A tetejét befedjük, és a hűtőszekrény normál hűtőterében legalább 1 napig dermesztjük. Tálalás előtt megfelelő méretű táltra borítjuk, a fóliát lehúzzuk róla, és tetszés szerinti szeletekre vágjuk.

Kocsonyázott töltött tojás

Hozzávalók: 4 tojás, 1 teáskanál margarin, 2 dl kefir, 1 evőkanál tejföl, 1 dl tej, 1 dl majonéz, 1 csokor zöldhagyma szárával együtt, 1 púpozott evőkanál zselatinpor, 1-1 késhegynyi currypor és törött fekete bors, ízlés szerint só.

A tojásokat sós vízben 10 percig főzzük. Közben a zöldhagymát megtisztítjuk, egészen apróra összevágjuk, és a zöldjét félretesszük. A főtt tojásokat meghámozzuk, és hosszában félbevágjuk. A sárgájukat összekeverjük a margarinnal, a tejföllel, a zöldhagyma fehér részével. Sóval, borssal és a curryporral ízesítjük. Ezután az egészet jól kikeverjük. A töltelékét megpúpozva beletöltjük a fél tojásfehérjékbe, és magas peremű tálba vagy tálcába rakjuk töltelékükkel lefelé, egymástól egy centi távolságra, a tál nagyságától függően egy vagy két sorban. A majonézt, a kefir, az összevagdalt hagymazöldet, kevés sót és borsot mártássá keverjük, majd hozzáöntjük a tejben feloldott, már langyos zselatint. (A zselatinport kis lábosba szórjuk, ráöntjük a tejet, és kis lángon, folyamatos keverés közben folyósra olvasztjuk. Felforralni nem szabad!) Evőkanállal egyenletesen rálocsoljuk a tojások tetejére a majdnem azonnal megszilárduló mártást, amíg az el nem fogy, annyi rétegben, amennyi csak lehetséges. Ezután befedve, a hűtőszekrényben megdermesztjük. Tálalás előtt lapátkanállal alányúlva adagokra vágjuk, és friss hagymazölddel meghintve tesszük az asztalra.

Kapros töltött tojás

Hozzávalók: 4 tojás, 2 dkg vaj vagy margarin, 1 teáskanál sűrű tejföl, 1 csapott teáskanál mustár, 2 csokor kapor, ízlés szerint só és törött fehér bors, a tálaláshoz néhány szép salátalevél és 2 kicsi, kemény paradicsom. A tojásokat keményre főzzük, majd meghámozzuk, és hosszában kettévágjuk. A főtt sárgákat óvatosan kiszedjük, és keverőedénybe rakjuk. Hozzáteesszük az egyik csokor megmosott, lecsöpögtetett, apróra vágott kaprot, a tejfölt, a mustárt, a sót és a borsot, valamint a vajat. Habosra keverjük. A masszát 10 percre a mélyhűtőbe tesszük, hogy könnyebben bánhassunk vele. Közben egy szép nagy tál vagy tálcá alját beborítjuk a megmosott és leszárított salátalevelekkel, amelyeken elhelyezzük a fél főtt tojásfehérjéket. A krémet jól megpúpozva betöltjük a fehérjék üregeibe (nyomózsákból szépen megcsinálhatjuk, de ha zsák nincs, az egyik végén kilyukasztott nejlonzacskóból vagy kiskanállal, esetleg késsel is megtölthetjük). Mindegyik fél tojás tetején elhelyezünk egy gerezd paradicsomot és egy-egy kis szál kaprot. Folpack fóliát borítunk a tetejére, és betoljuk a hűtőszekrénybe. Fél óra múlva már tálalható. Finom hozzá a hűtött tartármártás és a nyári franciasaláta.

Nyári franciasaláta

Hozzávalók: 1 dl majonéz, 2 dl tejföl, 3 kovászos uborka, 2 közepes méretű, savanykás alma, 1 csokor zsenge karotta (sárgarépa), 4 evőkanál zöldborsó, 2 közepes méretű krumpli, 1 fej vöröshagyma vagy 1 csokor zöldhagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, ízlés szerint törött bors és só.

A saláta mártásához a majonézt simára keverjük a tejföllel, majd megsózzuk, megborsozzuk, és belekeverjük a finomra vágott petrezselyemzöldet. Az almát megmossuk, kicsumázzuk, és héjastól egészen apró kockákra vágva, azonnal belekeverjük a mártásba. Hozzáteesszük a kevés sós vízben félig megfőzött és ugyancsak kockákra vágott karottát, a zöldborsót, valamint a héjában megfőzött, meghámozott és felkockázott krumplit. Ezután belekeverjük az ugyancsak felkockázott kovászos uborkát, valamint a kockákra vágott és megszózott hagymát. (Ha van hagymazöld, annál jobb!) Az egészet alaposan összekeverjük, és hagyjuk, hogy kihűljön. Ezután befedve néhány órára a hűtőszekrénybe tesszük.

Majonézes burgonya formában

Hozzávalók: 50 dkg burgonya, 1 dl tej, 2 dl kefir, 1 dl majonéz, 1 kis fej vöröshagyma, 1 csokor snidling vagy zöldhagyma szára, fél dl fehérbor, 2 evőkanál zselatinpor, 2 evőkanál ecet, 1 evőkanál cukor, ízlés szerint törött bors és só.

A burgonyát héjában megfőzzük és meghámozzuk. Ezután vékony karikákra, s a karikákat kis kockákra vágjuk. Ecettel, cukorral, kevés sóval kellemes, nem túl savanyú levet készítünk, amelybe a még forró burgonyát belerakjuk. Legalább fél óráig benne hagyjuk, közben elkészítjük a mártást. A majonézt simára keverjük a kefirrel, a borral, a nagyon apróra vágott snidlinggel vagy a zöldhagymaszárral, és kevés sóval, borssal ízesítjük. A megtisztított hagymát egészen kis kockákra vágjuk, és megsóva, 15 percig állni hagyjuk. A zselatint kis lábosba szórjuk, ráöntjük a tejet, és néhány percnyi áztatás után kis lángon, folyamatos kevergetés közben folyósra olvasztjuk. Mélyebb salátástálba öntjük a mártást, hozzáadjuk a közben leszűrt burgonyát és a hagymát (ezt nem kell kicsavarni), legvégül pedig belekeverjük a már csak langyos zselatint. Egy őzgerincformát folpack fóliával kibélelünk, beleöntjük a majonézes burgonyát, majd a tetejét is befedve, a hűtőszekrényben szilárdulásig hűtjük. Tálalás előtt deszkára borítjuk, és ujjnyi vastag szeletekre vágjuk.

Aszpikos sonkatekerces

Hozzávalók: 40 dkg készen vásárolt franciasaláta, 8 vékony, nagy szelet gépsonka, 5 dkg juhtúró, 2 dl tartármártás, 1 szál tormagyökér, 1 teáskanál tejföl, 2 húsleveskocka, fél citrom leve, 2 púpozott evőkanál zselatinpor, 1 mokkáskanál porcukor, csipetnyi só.

A húsleveskockákat 6 dl vízben feloldjuk, és hagyjuk kihűlni. Kis láboskába szórjuk a zselatinport, és a már kihült levesből 2 dl-nyit, valamint a citromlevet ráöntjük. Összekeverjük, és hagyjuk, hogy jól felázzon. Ha már egyben áll az egész, ráöntjük a megmaradt húsleveset, és kis lángon, folyamatosan kevergetve feloldjuk. Félretesszük. A juhtúrót összekeverjük a tejföllel, a közben leeresztelt tormával, pici sóval és a cukorral. A gépsonkaszeleteket egyenként megkenjük a krémmel, és mint a palacsintát, felcsavarjuk. Szögletes, kisebb tepsit folpackfóliával úgy bélelünk ki, hogy pereme is legyen. Az aszpikos lé felével összekeverjük a franciasalátát és a tartármártást. A gépsonkaszeleteket egymás mellé tesszük a tepsibe, és apránként ráöntjük a megmaradt zselatinos húsleveset. 5 percre a mélyhűtőbe tesszük, majd a kevert salátát is ráöntjük. A tetejét folpackkal befedjük, és a hűtőszekrény normál hűtőterében legalább fél napig dermesztjük. Tálalás előtt közvetlenül tálra borítjuk, és a fóliát óvatosan lehúzzuk a tetejéről. Adagokra vágjuk.

Húsvéti töltött tojás (8 személyre)

Hozzávalók: 8 nagy tojás, 1 kis doboz libamájas konzerv, 5 dkg vaj (vagy margarin), 4 darabka pácolt hagymás hering, 1 teáskanál szardellapaszta, 1 dl tej föl, 10 dkg főtt sonka, 1 diónyi vöröshagyma, ízlés szerint törött bors, pástétomfűszer és só; a díszítéshez 1 kígyóuborka, 2 paradicsom, 1 csokor hónapos retek, néhány salátalevél.

A tojásokat a sonkalében (vagy füstízü sóval fűszerezett vízben) keményre főzzük, majd meghámozzuk, és hosszában félbevágjuk. A sárgákat kiszedjük. A vajat habosra keverjük a tejföllel. Ezután borssal, pástétomfűszerrel és reszelt hagymával ízesítjük. Hozzáadjuk a főtt sárgákat, és jól összedolgozzuk. A krémet 4 részre osztjuk. Az egyik részbe belekeverjük a májkrémet, és megsózzuk. A második részbe beledolgozzuk a darált sonkát, és ugyancsak megsózzuk. A harmadik részt szardellapasztával keverjük össze, végül a negyedik részt currypórral fűszerezzük. A négyféle krémet 4-4 fél tojásfehérjén elosztjuk (habzsákból vagy egyik sarkán kilyukasztott nejlonzacskóból szépen kinyomhatjuk), majd a tojások tetejét ízlés szerint feldíszítjük. A sonkásra darált sonkát szórunk, a májasra uborka- és paradicsomkarikákat helyezünk, a halasra egy-egy heringdarabot rakunk, a tojásosra pedig tojáskarikát illesztünk. Salátalevelekkel bélelt nagy tálra vagy tálcára helyezzük, tetejét folpackkal beborítjuk, és a hűtőszekrényben jól lehűtjük.

Sertéskocsonya (6 személyre)

Hozzávalók: 1 kg tisztított (mirelit) csülkös kocsonyahús, 1 fej vöröshagyma, 4 gerezd fokhagyma, 10 szem egész bors, 1 kis darabka szerecsendió-virág, 1 babérlevél, 1 evőkanál só.

Nagy fazekat előkészítünk. Beletesszük a még fagyos kocsonyahúst, és annyi vizet öntünk rá, amennyi bőven ellepi. Beleszórjuk a fűszereket, a megmosott, héjas vöröshagymát, valamint a megtisztított és félbevágott fokhagymagerezdeket. Egészen kis lángon, lassan felforraljuk. Bármennyire habzik is a teteje, nem kevergetjük, a hab magától szépen lefő, persze csak akkor, ha elég lassan forrdogál, illetve, ha gyöngyözik. (Így szép tiszta marad a kocsonya leve.) Körülbelül 4 óra alatt megpuhul. A lángtól lehúzzuk, és fél óráig hagyjuk "higgadni". Közben két kisebb özgerincformát vagy egy nagy formát előkészítünk. A levest óvatosan leszűrjük, de közben nem kevergetjük. Kicsontozzuk, és a színhúst kockákra vágjuk. (Dobjuk ki belőle a bőr alatti zsírdarabokat!) A léből egy keveset a forma aljára öntünk, amit hagyunk megdermedni. A már félig dermedt lére rárakjuk a húsdarabokat, vegyesen a bőrös részekkel. Kevés lével felöntjük, ezután ismét dermesztjük, végül telerakjuk a formát. A tetejére fóliát borítunk, és a hűtőszekrényben szilárdulásig hűtjük. Tálaláskor a forma alját egy pillanatra forró vízbe mártjuk, így könnyen kicsúszik majd a kocsonya. Deszkára borítva felszeleljük, és savanyúsággal vagy ecetes tormával, tartármártással, citromlével kínáljuk. A fogyasztás előtt lévő napon tanácsos elkészíteni.

Vegetáriánus kocsonya

Hozzávalók: 20 dkg sárgarépa, 20 dkg zeller, 20 dkg zöldborsó, 20 dkg morzsolt kukorica (vagy 80 dkg mirelit vegyes zöldség, tetszés szerint), 1 evőkanálnyi vegeta, 2 púpozott evőkanál zselatinpor, fél citrom, ízlés szerint só.

A megtisztított és egyforma kis kockákra vágott zöldségeket a következő módon főzzük meg: a vizet fazékban felforraljuk, beleszórjuk a vegetát, és beletesszük a sárgarépát. Az újraforrástól számított 5 perc múlva a répát leszűrjük. A leszűrt levet ismét felforraljuk, ezután a zellert főzzük benne néhány percig. Végül a kukoricát és a zöldborsót egyszerre tesszük bele, és ugyancsak megfőzzük. A leszűrt lébe szűrőn keresztül csavarjuk a citromot, nehogy mag kerüljön bele, és ha szükséges, a levet meg is sózzuk. A zselatint kis lábosba szórjuk,

majd ráöntünk 1 dl hideg vizet. Öt percnyi áztatás után a meleg levet apránként hozzáöntve, simára keverjük. (Ha a zselatinszemcsék nem oldódnak, akkor az egész zselatinos levet tegyük kis lángra, és folyamatosan kevergetve oldjuk fel.) Az előkészített forma aljára kevés levet öntünk, amit a hűtőszekrényben megdermesztünk, majd rákanalazzuk az összekevert zöldséget. Meglocsoljuk lével, amit ismét megdermesztünk, végül az összes lével felöntjük. A formát befedjük, és a hűtőszekrényben legalább fél napig hűtjük. Tálalás előtt a zöldségkocsonyát tálra borítjuk. Ízesített kefirrel vagy tejföllel, esetleg paradicsom- vagy tartármártással kínáljuk.

Sonkás táska

Hozzávalók: 1 doboz mirelit leveles vajas tészta, 25 dkg főtt sonka vagy tarja, kevés liszt, 1-2 evőkanál tejföl, 2 tojás, ízlés szerint törött bors és só.

A sonkát nagy lyukú darálón ledaráljuk, és a tejföllel, kevés sóval és borssal összekeverjük. A felengedett tésztát lisztezett deszkára rakjuk, és vékonyra kinyújtjuk. A tojásokat habosra felferjük. A tésztát bekenjük a tojással, majd az egyik felét egyenletesen beszórjuk a sonkakrémmel. A tészta másik felét ráhajtjuk, és kissé rá is nyomkodjuk. Lisztbe mártott derelyemetszővel 3x5 cm-es kis négyszögeket, azaz táskákat vágunk belőle. A felvert tojással mindegyiknek bekenjük a tetejét. Ügyeljünk arra, hogy csak a teteje legyen tojásos, különben a tészta nem fog szépen felemelkedni. Sütőlemezre rakjuk, nem túl közel egymás mellé, és az előmelegített forró sütőbe tolva, 5 percig erős lángon, majd 10-12 percig közepes lángon megsütjük. Az első 10 percben nem szabad a sütőt kinyitni! Frissen tálaljuk. Ünnepe előtt jó előre megsüthetjük, csak át kell melegíteni közvetlenül tálalás előtt a sütőben. Ha a melegítés folyamán a sütőlemezre alufóliát borítunk, a tészta nem fog kiszáradni.

Sörös körözött zöldpaprikában

Hozzávalók: 8 húsos zöldpaprika (jó, ha több színű), 8 dkg juhtúró, 5 dkg vaj (vagy margarin), 5 evőkanál világos sör, 1 csokor zöldhagyma szárával együtt, 1 teáskanál piros fűszerpaprika, 1 púpozott teáskanál mustár, 1 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál törött fehér bors, 1 késhegynyi currypor és törött köménymag, ízlés szerint só.

A zöldpaprikákat töltésre előkészítjük, vagyis megmossuk, szárazra töröljük, a száránál egy vékony lapot levágva kicsumázzuk, és az ereket is eltávolítjuk. A juhtúrót mély tálba tesszük a vajjal, a megtisztított és nagyon finomra összevágott hagymával, a zúzott fokhagymával, mustárral, a sóval, a borssal, a pirospaprikával, a köménymaggal és a curryvel, majd ráöntjük a sört. A krémet habosra keverjük, és beletöltjük a zöldpaprikákba. A paprikákat tálba tesszük, és befedve rakjuk be a hűtőszekrénybe. Jól megdermesztjük (legalább egy napig tartjuk a hűtőben), majd közvetlenül tálalás előtt ujjnyi vastag karikákra szeleteljük. Salátalevélrel tálaljuk. Barna kenyérrrel vagy péksüteménnyel rakjuk az asztalra, és tetszés szerint hagymával, paradicsommal körberakjuk.

Zöldséges rétes

Hozzávalók: 1 csomag réteslap, 25 dkg gomba, 25 dkg sárgarépa, 2 fej karalábé, 10 dkg zellergamó, 10 dkg petrezselyemgyökér, 1 csokor petrezselyemzöld, 2 dl tej, 2 tojás, 3 dkg vaj (vagy margarin), 1 púpozott evőkanál liszt, 1 csapott mokkáskanál reszelt szerecsendió, ízlés szerint törött bors és só; a réteslaphoz 2 evőkanál olaj, 1 tojás.

Az összes zöldséget megtisztítjuk, és vékony karikákra, illetve apró kockákra vágjuk. Kis serpenyőbe tesszük a vajat, és a liszttel habzásig hevítjük. Ezután ráöntjük a közben megmelegített tejet, és folytonosan kevergetve sűrűre főzzük. A mártást ezután hagyjuk kihűlni. Közben a nyers, tisztított zöldségeket egymás után forrásban lévő sós vízbe tesszük, és a forrástól számított 4 percig főzzük. Leszűrve ugyancsak kihűtjük. A fehér mártásban simára keverjük a feltört, de felferetlen tojásokat, majd sóval, borssal, szerecsendió-reszelékkel ízesítjük. Belekeverjük a megmosott, lecsurgatott és finomra metélt petrezselyemzöldet, és hozzáadjuk a zöldségeket is. A réteslapot szétszedjük. A felét ráterítjük egy nedves konyharuhára, és az olajjal habosra kevert tojással megkenjük. A szélére, egy csikban egyenletesen felhalmozzuk a töltelék felét, végül szorosan felcsavarjuk. Olajozott sütőlapra tesszük. A másik rétesrudat is ugyanígy elkészítjük, végül a második rudat is bekenjük az olajos tojással. Előmelegített forró sütőben szép pirosra sütjük.

Töltött paradicsom

Hozzávalók: 8 egyforma nagy, kemény paradicsom, 6 dkg reszelt füstölt sajt, 3 dkg vaj (vagy margarin), 1 evőkanál sűrű tejföl, 1 gerezd fokhagyma, ízlés szerint törött bors és só, a díszítéshez néhány salátalevél és zöldpaprika vagy retek.

A sajtkrémhez a vaját, a tejfölt, a sót és a borsot, valamint a zúzott fokhagymát habosra keverjük, majd hozzáadjuk a reszelt sajtot, és egy-két percig tovább keverjük. A krémet további felhasználásig a hűtőszekrénybe tesszük. A paradicsomokat megmossuk, megszáritjuk, és egyötöd-négyötöd arányban keresztben kettévágjuk. A paradicsom magjait és a húsból egy keveset kivajunk, de ügyelünk arra, hogy a paradicsom fala ne lyukadjon ki. (A kivájt paradicsomforgácsot később levesbe vagy mártásba tehetjük.) A paradicsomokat jól megpúpozva megtöltjük a sajtkrémmel. A megmosott és leszárított salátaleveleket tálra vagy tálcára helyezük, és elrendezzük rajta a töltött paradicsomokat. Tetejüket mint egy "kalapot", kissé félrecsapva a krémre borítjuk, és nagyon vékony csíkokra vágott zöldpaprikával vagy retekekkel kitöltjük a paradicsomok közét. Folpack fóliát borítunk a tetejére, és a hűtőszekrényben néhány órán keresztül hűtjük.

KÜLÖNLEGES HÁZI KÉSZÍTMÉNYEK

Paradicsomdzsem

Hozzávalók: 1 kg érett paradicsom, 50 dkg kristálycukor, 1 citrom leve és reszelt héja, 1 rúd vanília, fél dl rum. A megmosott paradicsomokat szűrőbe téve forrásban lévő vízbe mártjuk, és az újraforrástól számított fél percig benne hagyjuk. Ezután lecsöpögtetjük. Éles késsel meghámozzuk, és 6-8 gerezdre vágjuk. A csuját kiszedjük. A paradicsom húsát befőzőlábasba rakjuk, rászórjuk a kristálycukrot, a hosszában és keresztben is kettéhasított vaníliát, valamint a reszelt citromhéjat. Az egészet jól összekeverjük, és lefedve 1 fél-2 óráig állni hagyjuk. Közben a cukor elolvad, és a paradicsom levét enged. Ezután rácsavarjuk a citrom levét, majd kis lángon, folyamatos keverés közben sűrűre főzzük. A tűzforró paradicsomdzsemet végül kiforrázott, nagyon tiszta üvegekbe töltjük. (Jó, ha kicsi üvegeket használunk, mert a dzsem felbontás után már nem áll el sokáig, ezért tanácsos a hűtőszekrényben tartani.) Mindegyik üveg tetejére öntünk 1-2 teáskanál rumot, és azonnal légmentesen lezárjuk. Száraz gőzbe tesszük 24 órára, ezután rakjuk el a végleges helyére. Csak érett paradicsomból lesz igazán jó. Reggelire, vajás kenyérré kenve kiváló. Készíthetünk belőle tortakrémet, pudingba, parféba, fagyaltba is keverhetjük, de hideg paradicsomlevest vagy -mártást is főzhetünk belőle.

Savanyú görögdinnye

Hozzávalók: éretlen, apró görögdinnye tetszés szerinti mennyiségben (a dinnye húsa ne piros, inkább rózsaszínű legyen), ízlés szerint alma- vagy egyéb gyümölcscecet, cukor, literes üvegenként 1 darabka tormagyökér, 2-3 szál friss kaporzöld, 1 mokkáskanál szemes bors, ízlés szerint só.

A dinnyét ledörzsöljük, megmossuk és vékony gerezdekre vágjuk. Üveg- vagy műanyag tálba rakjuk, és annyi almaecetet öntünk rá, amennyi egészen ellepi. Befedve egy napig állni hagyjuk, majd a levével együtt ép zománcú befőzőlábasba öntjük. (Ha az edény zománca sérült, az ecet megbonthatja és kioldja a fémet, ami igencsak káros az egészségünkre!) Felforraljuk és addig főzzük, amíg üveges nem lesz. Szűrőkanállal kiszedjük a léből a dinnyeszeleteket, és tiszta előzőleg kiforrázott üvegekbe rakjuk. Jó, ha az üveg alját tenyerünkkel megütögetjük, hogy jól összetömörödjön benne a dinnye. A megmaradt levét újra felforraljuk, és sóval, cukorral, valamint borssal ízesítjük. Egy-két percig főzzük. A lángtól lehúva hagyjuk kihűlni. A tisztított tormát megmossuk, és vékony hasábokra vágjuk. A megmosott kaporot lecsöpögtetjük. Egy-egy szál tormát és kaporot a megtöltött üvegekbe dugdosunk, végül ráöntjük a már teljesen kihűlt levét. Az üvegeket azonnal lekötjük, és sötét, hűvös kamrában tároljuk. Mindenfajta húsetél mellé illik, de vegyes salátákba is keverhető. Különösen kiskerttulajdonosoknak ajánljuk, akiknél esetleg nem érik be a dinnye.

Pácolt fokhagyma

Hozzávalók: 15 fej nagy fokhagyma, 5 dl bármilyen fajta száraz fehérbor, 1 dl 10 százalékos ecet, 15 dkg kristálycukor, 8 evőkanál olaj, 2 cseresznyepaprika, 3 babérlevél, 2 csokor friss tárkonylevél (piacokon egész nyáron kapható), 1 púpozott teáskanál törött fekete bors, 1 púpozott evőkanál só.

A borba belekeverjük az ecetet, a sót, a cukrot és a fűszereket, majd felforraljuk. Beletesszük a megmosott és finomra metélt tárkonyt, valamint a cseresznyepaprikát. Megtisztítjuk a fokhagymagerezdeket. Apránként a forrásban lévő páclébe tesszük, és az újraforrástól számított 5 percig főzzük. Ezután levével együtt nagy befőttesüvegbe töltjük, befedjük (még nem kell lekötöni), és másnapig érleljük. Ismét felforraljuk, és további 5 percig főzzük. Hagyjuk kihűlni. A leszűrt fokhagymagerezdeket apró üvegekbe töltjük, felöntjük a páclével, végül egy-egy evőkanál olajat csorgatunk mindegyik tetejére. Szorosan, lehetőleg légmentesen lekötjük, illetőleg lezárjuk, és sötét, hűvös helyen tároljuk. Felbontás után tartsuk hűtőszekrényben. Sült- vagy grillcsirkéhez, sajtokhoz való, rendkívül finom savanyúság-különlegesség, amelyből egy-egy gerezdet vékonyra szelve teszünk a tányérra. A fokhagyma ugyan elveszíti jellegzetes illatát, az íze viszont páratlanul jó. A megmaradt fűszeres bort salátaecetként elhasználhatjuk.