

A 100 LEGJOBB

étel

**római
tálban**

STB
KÖNYVEK

A 100 LEGJOBB étel római --- tálban

MINDENNAPI ÉS KÜLÖNLEGES RECEPT
NEM CSAK ÍNYENCEKNEK



A 100 LEGJOBB étel római tálban

Szerkesztette: Mózes István Miklós
Sorozatszerkesztő: Toró Elza
Fotó © David Hunt
Fedélterv:
Nordtek Grafika 06 30 919-1100

Megrendelhető postán:
Sajgó és Társa Bt., 2143 Kistarcsa, Pf. 27

ISBN 963 92662 8 0

© Sajgó és Társa Bt., 2001
Felelős kiadó: Sajgó Miklós
Telefon: 06 30 921-4669

Készült a *mondAe Kft.* nyomdájában
Felelős vezető: Nagy László, Tel.: 06 30 944-9332

Római tál: ránézve egyszerű, fedeles cserépedény. Belül mázas, kívül mázatlan. No hiszen, ilyet bizonyára évezredekkel ezelőtt is készítettek és használtak. Így is van. Csakhogy: ha tudósszemmel megvizsgáljuk, rá kell jönnünk, hogy ezen, az ókorban kifejlesztett eszköz legalább olyan jelentőséggel bír, mint a mi mikrohullámú sütőnk! Persze, a működési elvüket tekintve semmi rokonság nem fedezhető fel, de mégis: a római tál csúcstechnológiás sütőeszköz. Hát persze — legyint a ma embere —, az ókorban szinte minden edényt agyagból készítettek. Igen ám, de a római tálnál ma sincs jobb! Hiába van nekünk mikrohullámú sütőnk, teflon bevonatú edényünk, forró lég-befúvásos sütőnk, ennél a rendkívül egyszerű, kézi gyártással előállítható edénynél jobbat elképzelni sem lehet. Bár római tálként ismerjük, valószínűleg a rómaiak is csak átvették az általuk meghódított területekről — tudjuk, a rómaiak meghódították az egész Földközi-tenger medencéjét, s mindenholnan összegyűjtötték az ismereteket, technológiákat, s alkalmazták is őket. Bárhonnan is származik, a rómaiak átvették, és háztartásaikban széleskörűen alkalmazták ezt a cserépedényt. Hamar felismerték jó tulajdonságait, s a közismerten ingyenc római konyha receptjeit átdolgozták, kifejezetten erre az alkalmatosságra. Nincs is párja a római tálban sült húsoknak, felfújtaknak, mert az ebben az edény-

ben készült ételek először gőzben összepárlódnak, s csak azután sülnek meg.

Most pedig lássuk, hogyan kell használni a római tálát!

1. Minden egyes használat előtt be kell áztatnunk a tálát és a fedelét. Erről sohasem szabad megfeledkeznünk! Töltsük meg hideg vízzel a felfordított fedőt, és ebbe tegyük bele a tálát legalább fél órára. (A legtöbb római tál alakja ezt lehetővé teszi, de ha nem, úgy használhatjuk a mosogatót. Két-három centi víz elég. Semmiképp sem szabad, hogy a cserepet a víz ellepje, mert akkor a levegő nem tud távozni a pórusokból, és a víz nem jut be.) A tál és a fedő ugyanis kívül porózus, és szép lassan felszívja a vizet. A sütőben felmelegedő cserép pórusain keresztül a víz fokozatosan elpárolog, és mivel a párolgás hőt von el, az edény belsejében a hőmérséklet 10-20 percig 100 °C körül marad, és az ételből felszabaduló gőzben az alapanyagok igen jól megpárlódnak. Ha az edény falából minden víz elpárolgott, csak akkor kezd emelkedni a hőmérséklet, és a párolás automatikusan sütésbe megy át. (Attól függően, hogy az étel mennyi folyadékot tartalmaz, hiszen a római tálban csak párolni vagy akár főzni is lehet – még levest is!)

2. A sütési idő második felében az edény fala igen forróra hevül, ezért ilyenkor már nem szabad bolygatni a tálát. A forró edénybe sem belenyúlni, sem bármit beletenni nem szabad, mert elreped! Ha receptünk bármilyen műveletet vagy behelyezést ír elő, azt leginkább az első tíz percben tehet-

jük meg – de a betöltendő anyagot előzőleg fel kell melegíteni! A római tál nagyszerűsége éppen abban rejlik, hogy ha egyszer betettük a sütőbe, utána már semmi dolgunk vele az étel teljes elkészültéig.

3. Ha az étel elkészült, a sütőt lekapcsoljuk, és nyitott ajtó mellett hagyjuk a tálát kihűlni. Ha mégis előbb vesszük ki, akkor vastagra hajtott, száraz konyharuhával fogjuk meg, és előmelegített edénytartóra helyezzük, vagy száraz deszkára.

4. A még hideg tálba nem tölthetünk forró ételt vagy zsiradékot, mert elreped! (Külön zsiradékot amúgy sem kell használnunk, mert a római tálban az ételek saját zsírjukban sülnek meg. Legfeljebb kikenésről lehet szó, de azt is hideg zsiradékkal vagy olajjal kell végezni.)

5. A római tálba nem nyúlhatunk bele fémeszközzel: használjunk fakanalat, favillát stb.

6. Sütés közben a hőmérsékletet csak fokozatosan szabad emelni vagy növelni, különben az edény elreped.

7. A kiürített és kihűlt tálát 60 °C-nál nem melegebb vízzel és semleges, folyékony mosószerrel tisztíthatjuk meg. Tilos súrolószert használni, mert a szemcsék eltömítik az edény pórusait, és így végképp használhatatlanná teszik! (Az edény belsejében lesült ételmaradékot jól fel kell áztatni, és utána mosogatni.) A tisztára mosott római tálát legalább egy napig szárítsuk.

A fentiekből kitűnik, hogy a római tál (Römer Topf, roman casserole) igencsak kényes jószág, de higy-

gyük el, nagyon meghálálja a gondoskodást. A benne főtt, sült, párolt ételek páratlanul ízgazdagok, omlásak, táplálók, de nem hizlalók.

Ha kellőképpen megismerjük, magunk is rájövünk fortélyaira, és páratlan finomságokat készíthetünk benne magunk, s vendégeink nem kis örömére.

Ehhez kíván sok sikert és jó étvágyat

a szerkesztő



Almával sült csirkemell



Elkészítési idő: 60 perc

Egy adag: 2709 kJ (645 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 60 dkg csirkemell filé, 30 dkg rizs, 30 dkg almabefőtt, 8 dkg vaj, só, szerecsendió

A húst felszeleteljük, sózzuk, szerecsendióval meghintjük, és állni hagyjuk. A tálat kikenjük vajjal, a hússzeleteket sorban belerakjuk, a maradék vajjal meglocsoljuk, és a sütőben lefedve 30 percig sütjük. Ekkor beletesszük az almabefőttet, és még 10 percig sütjük. Közben megfőzzük a rizst, köré rakjuk a húst, az almát, és melegen tálaljuk.

Amur sültve



Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 2751 kJ (655 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg amur, 10 dkg óvári, 5 dkg liszt, 4 dkg zsír, 2 dl tejföl, 2 dkg vaj, 1 tojás, 1 evőkanál citromlé, só

A halat felszeleteljük, sózzuk, lisztbe mártjuk, és mindkét oldalát megsütjük, majd a kizsírozott cserépedénybe rakjuk. Elkeverjük a tojást a tejföllel, beleszéljük a sajt kétharmadát, és a halra öntjük. A maradék sajtot a tetejére szórjuk, és sütőben 20 percig sütjük. Meglocsoljuk olvasztott vajjal, citromlével, és melegen tálaljuk.

Ananászos borjúsült



Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 3633 kJ (865 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg lapocka, 40 dkg ananász (konzerv), 10 dkg vaj, 1-1 kávéskanál tört szegfűszeg, őrölt fahéj, szegfűbors, ½ kávéskanál reszelt szerecsendió, 1 dl száraz tokaji bor

Az összekevert fűszerekkel alaposan beszórjuk a húst. A cseréptálat kikenjük vajjal, beletesszük a húst, ráöntjük a bort, és az ananász levének a felét. A maradék vajat felolvasztjuk, és a hústra öntjük. A sütőbe tesszük, amíg a hús teteje megpirul, közben néhányszor a saját levével meglocsoljuk. Mielőtt elkészülne, melléteesszük az ananászt, újra meghintjük a fűszerkeverékkel, és még néhány percig sütjük. Tálaláskor a felszeletelt hús tetejére halmozzuk az ananászt, és a fűszeres lével meglocsoljuk.

Angolos bélszín



Elkészítési idő: 40 perc + pácolás

Egy adag: 3893 kJ (927 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 70 dkg bélszín, 15 dkg szalonna, 2 kávéskanál mustár, 1 dl olaj, 1 mokkáskanál bors

A bélszínt lehártyázzuk, mustárral bekenjük, megszórjuk a borssal, és olajjal meglocsoljuk. Az egészet sütőfóliára tesszük, és szorosan becsomagoljuk. Lezárjuk a két végét, és hűtőben három napig pácoljuk.

Az agyagtálat kibéleljük a szalonnaszeletekkel, beletesszük a húst, és a tálat lefedve, 30 percig sütjük. Tálalásnál a rostokra átlós irányban vágva szeleteljük, saját pecsenyelevével megöntözzük.

Babos füstölt hús spanyolosan



Elkészítési idő: 120 perc + áztatás

Egy adag: 1575 kJ (375 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg tarkabab, 35 dkg füstölt comb, 20 dkg sárgarépa, 15 dkg fehérrepa, 1 közepes fej hagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 kávéskanál pirospaprika, olaj, só

A babot 4-5 órára beáztatjuk. A combot feltesszük főzni. Az apróra vágott hagymát olajon megpirítjuk, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a pirospaprikát, és a hús levével felengedjük. A babot áttesszük az agyagtálba, ráöntjük a pörköltlevet, és megsózzuk. A répákat hosszában felvágjuk, és a tálba tesszük. A tálat lefedve 90 percig sütjük. Félidőben hozzáadjuk a húst. Ha kell, az elpárolgott vizet pótoljuk.

Banánnal töltött borjúborda



Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 2209 kJ (526 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg karaj, 10 dkg trapista sajt, 6 dkg vaj, 3 dkg kókuszreszelék, 2 banán, só, 1 mokkáskanál szegfűszeg, 1 mokkáskanál szeg-

fűbors, ½ makkáskanál fahéj, ½ makkáskanál szerecsendió, 1 dl tokaji szamorodni

A bordákat vastagabbra felszeleteljük, a csonttal elmentés oldalán három centi mélyen bevágjuk. A banánt apró kockákra vágjuk, ráreszeljük a sajtot, és elkeverjük a kókuszreszelékkel. A fűszereket egy zacskóban összerázzuk, és a keverékkel a banánt megszórjuk. Megsózzuk, elkeverjük, pár percig állni hagyjuk, majd a húsokba töltjük. A bordákat összetűzzük, és a kivajazott cseréptálba fektetjük. A maradék vajat a húsrá morzsoljuk. Meglocsoljuk a borral, be tesszük a sütőbe, és 30 percig sütjük. Tálaláskor a bordákat ferdén felszeleteljük, és a pecsenyelével meglocsoljuk.

Banános pecsenye



Elkészítési idő: 90 perc

Egy adag: 4019 kJ (957 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 70 dkg fehérpecsenye, 60 dkg banán, 10 dkg vaj, 10 dkg zsemlemorzsza, 2 dl tejföl, só, bors

A húst háromszor átdaráljuk, majd összedolgozzuk a tejföllel, és sózzuk, borsozzuk. A masszából henger alakot formálunk, beforgatjuk a zsemlemorzsába, és a kivajazott tálba tesszük. Fél deci vizet öntünk köré, és a tálat lefedve, 60-70 percre a sütőbe tesszük. A banánokat hosszában kettévágjuk, mindkét oldalukat megsütjük vajban, és a hús mellé téve, fedő nélkül tíz percig sütjük. Tálaláskor a húst felszeleteljük, vajjal meglocsoljuk, tetejét banánnal díszítjük.

Báránysült fűszeres raguval



Elkészítési idő: 70 perc

Egy adag: 2188 kJ (521 kcal)

Hozzávalók 6 személyre: 1 kg lapocka, 20 dkg gomba, 20 dkg paradicsom, 20 dkg zöldpaprika, 3 gerezd fokhagyma, 1 szál póréhagyma, 2 evőkanál mustár, 1 dl fehérbor, bors, só, petrezselyem

A megmosott húst sóval, borssal meghintjük, megkenjük mustárral, és az agyagtálba tesszük. A paprikát, paradicsomot és a gombát cikkekre, a póréhagymát vastagabb karikákra vágjuk, és a hús mellé tesszük. A húst félpuhára elősütjük, majd fehérborral meglocsoljuk. Az edényt lefedjük, és 50 percre a sütőbe tesszük.

Borda savanyú uborkamártással



Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 2738 kJ (652 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 8 szelet kicsontozott sertésborda, 8 evőkanál liszt, 1 nagy fej hagyma, 1 szál sárgarépa, 1 szál fehérrépa, 1 dl tejföl, ecetes uborka, 2 evőkanál olaj, babérlevél, só, bors

A hússzeleteket kiverjük, sózzuk, lisztbe mártjuk, és olajban kisütjük. A húst kivesszük, és melegen tartjuk. Az olajban félig megpirítjuk a karikára vágott hagymát és a répákat. A tálat kikenjük olajjal, beleöntjük a zöldséget, és erre tesszük a hússzeleteket. Aláöntünk egy kevés vizet, beletesszük a babérleve-

leket, sózzuk, borsozzuk, majd visszatesszük bele a húst, és lefedve megpároljuk. Mikor megpuhult, a levét leszűrjük, serpenyőbe öntjük, és lisztes tejföllel besűrítjük. Belekarikázzuk az uborkát, felforraljuk, és visszaöntjük a húsrá. Ismét lefedjük, és 20 percig pároljuk.

Borjúrizzottó



Elkészítési idő: 80 perc

Egy adag: 1722 kJ (410 kcal)

Hozzávalók 6 személyre: 50 dkg borjúhús, 30 dkg rizs, 15-15 dkg zöldborsó, sárgarépa, fehérrepa, 15 dkg trappista sajt, 1 csokor petrezselyem, 1 póréhagyma, 1 kávéskanál rozmaring, 1 kávéskanál gyömbér, só, olaj

A húst apró kockára vágjuk. A póréhagymát vastag karikákra szeljük, a répákat felkockázzuk. A római tálat kiolajozzuk, beletesszük a borjúhúst, a vegyes zöldséget, a póréhagymát. Ízesítjük a gyömbérrel, rozmaringgal és sóval. Néhány kanál olajat felforrósítunk, megöntözzük vele a húst és a zöldséget, majd a tálat sütőbe tesszük, és 50 percig sütjük. Közben a rizst kifőzzük, és beleaprítjuk a petrezselymet. Mikor a hús majdnem kész, hozzáadjuk a rizst, felöntjük forró vízzel és elkeverjük. Lezárjuk az edényt, és 20 percre visszatesszük a sütőbe. A sajtot lereszeljük, és tálaláskor a meghintjük vele a rizottót.

Borjúszelet sherryben



Elkészítési idő: 80 perc

Egy adag: 2386 kJ (568 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 70 dkg felsál, 20 dkg gomba, 10 dkg sárgarépa, 6 dkg vaj, 1 citrom, 1 dl sherry, 1 csipet őrölt rozmaring, só

A húst felszeleteljük és megsózzuk. A gombát cikkekre, a répát hasábokra vágjuk, és a vaj felén előpirítjuk, majd sóval, rozmaringgal ízesítjük. A citromot felszeleteljük, és a gombához adjuk. A megmaradt vajat felolvasztjuk, és kikenjük vele az edényt. Belehelyezzük a borjúszeleteket, ráborítjuk a citromos gombát, a sárgarépát, rálocsoljuk a sherryt, és elkeverjük. A tálat sütőbe tesszük, és 60 percig lefedve, majd 10 percig fedő nélkül sütjük.

Boros csirke



Elkészítési idő: 80 perc

Egy adag: 1596 kJ (380 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 1 nagy csirke, 20 dkg sárgarépa, 10 dkg zöldpaprika, 5 dkg zeller, 2 póréhagyma, 3 közepes fej hagyma, 3 dl almabor, olaj, só, bors

A csirkét sóval, borssal bedörzsöljük, és sütőben félig megpirítjuk. Felkarikázzuk a répát, zellert, póréhagymát és paprikát, és a kiolajozott tálba tesszük. Rátesszük a csirkét, ráreszeljük a hagymát, és meglocsoljuk a borral. Lefedjük, és 40 percig pároljuk. Sa-

ját levével folyamatosan locsolgatjuk, majd 10 percig fedő nélkül pirítjuk.

Boros halragu



Elkészítési idő: 40 perc + pihentetés
Egy adag: 575 kJ (137 kcal)

Hozzávalók 8 személyre: 1 kg tonhal, 40 dkg gomba, 4 dl fehérbor, 2 nagy fej hagyma, citromlé, 2 evőkanál olaj, só, pirospaprika

A halat felszeleteljük, sózzuk, megszórjuk pirospaprikával, citromlevet csepegtetünk rá, és egy óra hosszat állni hagyjuk. A hagymát apróra felvágjuk, olajban megpirítjuk, és a vékonyan kiolajozott cseréptálba tesszük. Rátesszük a halat, és felöntjük a borral. A gombát vékonyra felvágjuk, és a halhoz adjuk. Betesszük a sütőbe, és 25 percig pirítjuk.

Bújtatott fasírt



Elkészítési idő: 70 perc
Egy adag: 1693 kJ (403 kcal)

Hozzávalók 8 személyre: 1 kg burgonya, 40 dkg maradék hús, 10 dkg vaj, 10 dkg sajt, 1 dl tejszín, 1 nagy fej hagyma, 1 húskecskocka, 1 dl fehérbor, 1 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál olaj, só, bors, szerezcsendió

Az olajban megpirítjuk az apróra vágott hagymát, hozzáadjuk a kiprészelt fokhagymát, és a megdarált húst. A leveskockát 2 dl forró vízben feloldjuk, és a felét a hússal öntjük. Felöntjük a borral, borsozzuk, és

fedő alatt 30 percig pároljuk. A burgonyát megtisztítjuk, kockára vágjuk, sós vízben puhára főzzük, majd leszűrjük és áttörjük. Simára keverjük a maradék húslevesével és a tejszínnel, a vaj felével, és belereszelünk öt deka sajtot. Hozzáadunk egy csipetnyi szerecsendiót, és eldolgozzuk. A kivajazott tálba tesszük a burgonya felét, rá a húst, erre tesszük a maradék burgonyát, a tetejére ráreszeljük a megmaradt sajtot, és a sütőben pirosra sütjük.

Burgundi marhasült



Elkészítési idő: 70 perc
Egy adag: 1655 kJ (394 kcal)

Hozzávalók 8 személyre: 80 dkg színhús, 80 dkg mirelit burgonyakroket, 15 dkg gomba, 10 dkg sárgarépa, 10 dkg liszt, 2 babérlevél, 1 szál póréhagyma, 3 kanál ketchup, 2 dl édes vörösbors, olaj, só, bors

Felszeleteljük a pecsenyét, kiverjük, megsózzuk, megborsozzuk, mindkét oldalát lisztbe mártjuk. Olajban elősütjük, majd a tálba rakjuk, és 20 percig sütjük. A gombát, répát kockára, a hagymát finomra vágjuk. A póréhagymát felkarikázzuk. A ketchupot elkeverjük a borral. A gombát, a hagymákat és a répát néhány csepp olajon pár percig pároljuk, majd a hús köré tesszük, és meglocsoljuk a boros öntettel. Rátesszük a babérlevelet, megsózzuk, és még 40 percre a sütőbe tesszük. A krocketet olajban kisütjük, és tálaláskor a hús köré halmozzuk.

Ját levéllel folyamatosan locsolgatjuk, majd 10 percig fedő nélkül pirítjuk.

Boros halragu



Elkészítési idő: 40 perc + pihentetés

Egy adag: 575 kJ (137 kcal)

Hozzávalók 8 személyre: 1 kg tonhal, 40 dkg gomba, 4 dl fehérbor, 2 nagy fej hagyma, citromlé, 2 evőkanál olaj, só, pirospaprika

A halat felszeleteljük, sózzuk, megszórjuk pirospaprikával, citromlevet csepegtetünk rá, és egy óra hosszat állni hagyjuk. A hagymát apróra felvágjuk, olajban megpirítjuk, és a vékonyan kiolajozott cseréptálba tesszük. Rátesszük a halat, és felöntjük a borral. A gombát vékonyra felvágjuk, és a halhoz adjuk. Betesszük a sütőbe, és 25 percig pirítjuk.

Bújtatott fasírt



Elkészítési idő: 70 perc

Egy adag: 1693 kJ (403 kcal)

Hozzávalók 8 személyre: 1 kg burgonya, 40 dkg maradék hús, 10 dkg vaj, 10 dkg sajt, 1 dl tejszín, 1 nagy fej hagyma, 1 húskeleskocka, 1 dl fehérbor, 1 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál olaj, só, bors, szerecsendió

Az olajban megpirítjuk az apróra vágott hagymát, hozzáadjuk a kiprészelt fokhagymát, és a megdarált húst. A leveskockát 2 dl forró vízben feloldjuk, és a felét a hússal öntjük. Felöntjük a borral, borsozzuk, és

fedő alatt 30 percig pároljuk. A burgonyát megtisztítjuk, kockára vágjuk, sós vízben puhára főzzük, majd leszűrjük és áttörjük. Simára keverjük a maradék húskelessel és a tejszínnel, a vaj felével, és belereszelünk öt deka sajtot. Hozzáadjuk egy csipetnyi szerecsendiót, és eldolgozzuk. A kivajazott tálba tesszük a burgonya felét, rá a húst, erre tesszük a maradék burgonyát, a tetejére ráreszeljük a megmaradt sajtot, és a sütőben pirosra sütjük.

Burgundi marhasült



Elkészítési idő: 70 perc

Egy adag: 1655 kJ (394 kcal)

Hozzávalók 8 személyre: 80 dkg színhús, 80 dkg mirelit burgonyakroket, 15 dkg gomba, 10 dkg sárgarépa, 10 dkg liszt, 2 babérlevél, 1 szál póréhagyma, 3 kanál ketchup, 2 dl édes vörösbor, olaj, só, bors

Felszeleteljük a peccsenyét, kiverjük, megsózzuk, megborsozzuk, mindkét oldalát lisztbe mártjuk. Olajban elősütjük, majd a tálba rakjuk, és 20 percig sütjük. A gombát, répát kockára, a hagymát finomra vágjuk. A póréhagymát felkarikázzuk. A ketchupot elkeverjük a borral. A gombát, a hagymákat és a répát néhány csepp olajon pár percig pároljuk, majd a hús köré tesszük, és meglocsoljuk a boros öntettel. Rátesszük a babérlevelet, megsózzuk, és még 40 percre a sütőbe tesszük. A krocketet olajban kisütjük, és tálaláskor a hús köré halmozzuk.

Currys nyúl



Elkészítési idő: 60 perc

Egy adag: 1344 kJ (320 kcal)

Hozzávalók 6 személyre: 70 dkg nyúlcomb, 1 kg burgonya, 20 dkg gomba, 10 dkg paradicsom, 10 dkg zöldpaprika, 1 közepes fej hagyma, 4 gerezd fokhagyma, 2 kávéskanál curry, olaj

A húst és a hagymát apró kockákra vágjuk, és az olajjal kikent edénybe tesszük. Addig pároljuk a sütőben, amíg a leve elfő. Ekkor rászórjuk a curryt, sózunk, majd hozzáadjuk a cikkekre vágott gombát és a fokhagymát. Rövid ideig pirítjuk, majd beletesszük az apróra kockázott burgonyát, zöldpaprikát és paradicsomot. Lefedjük, és lassú tűzön sütjük.

Csemege sertéssült



Elkészítési idő: 90 perc

Egy adag: 2583 kJ (615 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg lapocka, 2 nagy fej hagyma, 3 gerezd fokhagyma, 1 zöldpaprika, 1 paradicsom, ½ mokkáskanál köménymag, kis csokor petrezselyemzöld, olaj, só

A húst besózzuk, és egy órára a hűtőbe tesszük. Az olajat felhevítjük, megforgatjuk benne a húst, és az agyagtálba tesszük. Ráakjuk a négybe vágott hagymát, az eldörzsölt fokhagymát, a felkarikázott paprikát és paradicsomot, rászórjuk a köményt és az apróra vágott petrezselymet. Két dl vizet öntünk alá, le-

fedjük, és 70 percig sütjük. További 15 percig sütjük fedél nélkül, majd tálaláskor felszeleteljük, és saját levével meglocsoljuk.

Cseresznyés felfűjt



Elkészítési idő: 70 perc

Egy adag: 1801 kJ (429 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg cseresznye, 4 tojás, 10 dkg őrölt mogoró, 5 dl tej, 5 evőkanál liszt, 1 teáskanál reszelt citromhéj, só, vaj

A lisztet, tejet, mogorót és tojásokat sima tésztává eldolgozzuk. Ízesítjük a reszelt citromhéjjal, megsózzuk, és hozzáadjuk a cseresznyét. A tálalást kikenjük vajjal, beleöntjük a tésztát, egyenletesen elsimítjuk, majd a tetejére vajdarabokat teszünk, és 60 percre a sütőbe tesszük.

Csirke kávé mártásban



Elkészítési idő: 60 perc

Egy adag: 3402 kJ (810 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 1 csirke, 10 dkg vaj, 4 dkg liszt, 2 dl tejszín, 1 kávéskanál rozmaringlevél, 1 dupla kávé, ½ dl konyak

A csirkét felvágjuk, megsózzuk, rozmaringlevéllel meghintjük, és a tálba rakjuk. Meglocsoljuk langyos vajjal, a kávéval, és felengedjük a tejszínnel. Lefedjük, és a sütőbe tesszük 50 percre. A sütés befejezté-

vel hozzáöntjük a konyakot, és túrógombóchoz kínáljuk.

Datolyás kenyér



Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 2646 kJ (630 kcal)

Hozzávalók 6 személyre: 30 dkg korpás liszt, 20 dkg rétesliszt, 20 dkg datolya, 10 dkg dió, 5 dl kefir, 4 tojás, 2 kávéskanál sütőpor, 4 evőkanál olaj, 2 kávéskanál só

A lisztet, sót és sütőport egy tálban összekeverjük, majd hozzáadjuk az apróra vágott diót, és a kimagozott datolyát. Egy másik tálban elkeverjük a tojást, a kefirt és az olajat, jól eldolgozzuk, és a liszthez adjuk. Az egészet alaposan összedolgozzuk, és a kiolajozott tálba tesszük. A sütőben 40 percig sütjük.

Egyszerű bélszín



Elkészítési idő: 60 perc

Egy adag: 2142 kJ (510 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 70 dkg bélszín, 10 dkg póréhagyma, 5 dkg mustár, só, bors

Az érlelt bélszínt felszeleteljük, óvatosan kiklopfoljuk, sózzuk, borsozzuk, mustárral megkenjük. A szeleteket a tálba sorban lerakjuk, és a sütőben ízlés szerint 20-50 percig sütjük.

Elzászi pulyka



Elkészítési idő: 130 perc

Egy adag: 2734 kJ (651 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 1,5 kg pulyka, 80 dkg savanyú káposzta, 20 dkg füstölt szalonna, 20 dkg füstölt kolbász, 1 kis fej hagyma, 5 dkg liszt, 1-1 csipet majoránna, bors, só

A pulykát megfűszerezzük sóval, borssal, majoránnával, és rövid ideig állni hagyjuk. A káposztát megmossuk, a kolbászt felkarikázzuk. Felkockázzuk a szalonnát, és saját zsírján egy kissé megpirítjuk. A pulykát feldaraboljuk, lisztbe forgatjuk, elősütjük a zsíron, és a tálba tesszük. A maradék zsíron megpirítjük a felszeletelt hagymát. A káposztát leszűrjük, felét szétterítjük a pulykán, rátesszük a kolbászkarikákat, és a maradék káposztával betakarjuk. Megsózzuk, és a tepertős hagymás zsírral meglocsoljuk. Felöntjük 1 dl vízzel, és lefedve 2 órára a sütőbe tesszük.

Fabada



Elkészítési idő: 75 perc + áztatás

Egy adag: 2268 kJ (540 kcal)

Hozzávalók 8 személyre: 80 dkg füstölt csülök, 50 dkg nagy szemű fehér bab, 15 dkg füstölt kolbász, 15 dkg rizs, 15 dkg zöldpaprika, 10 dkg füstölt szalonna, 1 cseresznyepaprika, 1 közepes fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, só, bors

A babot megmossuk, és négy-öt órára beáztatjuk. A csülköt félbevágjuk, és félig megfőzzük. A szalonnát saját zsírján kiolvasztjuk, és a megmosott rizzsel elkeverjük. A babot a cseréptálba szedjük, rátesszük az előfőzött csülköt, beletesszük a füstölt kolbászt, a finomra vágott hagymát, a szeletelt zöldpaprikát, belemorzsoljuk a cseresznyepaprikát és a fokhagymát. Sózzuk, borsozzuk, az egészet elkeverjük, és a tálát lefedve, húsz percre a sütőbe tesszük. Később hozzákeverjük a szalonnás pirított rizst, és még 40 percig fedő alatt pároljuk. Mikor elkészült, a csülköt kicsontozzuk, a kolbászt felszeleteljük, és a húsfélét külön-külön tálaljuk.

Fácánsült



Elkészítési idő: 140 perc

Egy adag: 3192 kJ (760 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 2 fácán, 2 dl tejföl, 2 narancs, 1 dl fehérbor, 1 kávéskanál szegfűszeg, csipetnyi kakukkfű, só, bors

A fácánokat megtisztítjuk, besózzuk, kakukkfűvel bedörzsöljük. Negyven percig állni hagyjuk, majd beletesszük a cserépedénybe, és ráöntjük a bort. Lefedjük, és 80 percre a sütőbe tesszük. Az egyik narancs héját lereszeljük, a levüket kifacsarjuk. A tejfölt elkeverjük a narancslével, a reszelt héjjal, és a szegfűszeggel. Alaposan elkeverjük, a fácánra öntjük, és még 20 percig sütjük.

Fasírozott



Elkészítési idő: 110 perc

Egy adag: 1449 kJ (345 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 40 dkg darált sertéshús, 4 tojás, 2 gerezd fokhagyma, paprika, majoránna, só, bors petrezselyem

A tojások közül kettőt megfőzünk, és a darált húsráreszeljük. A másik két tojást ráütjük, és elkeverjük a hússal. Belereszeljük a fokhagymát, egy csipetnyi majoránnát, és paprikával, sóval, borssal ízesítjük. A masszából hosszúkás cipót formálunk, és a római tálba tesszük. Mintegy 80-90 percig sütjük, az utolsó tíz percben a tál fedelét levesszük, és hagyjuk pirosra sülni.

Fokhagymás rostélyos



Elkészítési idő: 55 perc

Egy adag: 1760 kJ (419 kcal)

Hozzávalók 8 személyre: 1 kg burgonya, 70 dkg rostélyos, 2 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál liszt, 1 pohár sör, 1 dl olaj, só

A húst felszeleteljük, kiklopfoljuk, sózzuk, és mindkét oldalát lisztbe mártva, olajban elősütjük. A fokhagymát lereszeljük, az olajban kissé megpirítjuk, majd ráöntjük a sört. A tálba lerakjuk a hússzeleteket, rátesszük a hasábra vágott burgonyát, rálocsoljuk sörös-fokhagymás pecsenyelevet, és megsózzuk.

Lefedjük az edényt, és negyven percre a sütőbe tesszük.

Fűszeres pontyszeletek



Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 2050 kJ (488 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg pontyfilé, 8 dkg zsír, 5 gerezd fokhagyma, 2 kávéskanál majoránna, 1 paradicsom, 1 zöldpaprika

A pontyfilét megtisztítjuk, és beirdaljuk. Lereszeljük a fokhagymát, és ezzel meg a majoránnával alaposan bedörzsöljük a halszeleteket. Az edényt kikenjük zsírral, és fedő nélkül sütjük. A tetejét időnként zsírral megöntözzük. Mielőtt elkészül, néhány szelet karikára vágott paradicsomot és paprikát teszünk minden halszeletre, és még 2–3 percig sütjük.

Fűszeres vaddisznóborda



Elkészítési idő: 70 perc + pihentetés

Egy adag: 1436 kJ (342 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 70 dkg karaj, 40 dkg paradicsom, 30 dkg gomba, 4 gerezd fokhagyma, 1 kávéskanál kakukkfű, 1 evőkanál mustár, 2 evőkanál ketchup, 1 dl vörösbor, só, olaj

A karajt azonos méretűre szeleteljük, bedörzsöljük fokhagymával és mustárral, megsózzuk, kakukkfűvel meghintjük, és hat-hét óráig a hűtőben pihentetjük. A cseréptálat kiolajozzuk, beletesszük a húst, és kör-

berakjuk a felcikkezett gombával. A bort elkeverjük a ketchuppal, és a tála locsoljuk, lefedjük, és 40 percig sütjük. Ezután hozzáadjuk a paradicsomokat, és még 10 percig sütjük.

Gesztenyés pulykamell



Elkészítési idő: 80 perc

Egy adag: 1974 kJ (470 kcal)

Hozzávalók 6 személyre: 1 kg pulykamell, 30 dkg birsalma, 30 dkg ananász, 30 dkg narancs, 20 dkg gesztenyemassza, 10 dkg vaj, 4 evőkanál ketchup, 4 dl joghurt, fél kávéskanál fahéj, 1 kávéskanál gyömbér, 1 csokor kapor

A pulykamellet kicsontozzuk, felszeleteljük, majd megtöltjük a gesztenyemasszával. Felgöngyöljük a szeleteket, és a cserépedénybe tesszük. Meglocsoljuk olvasztott vajjal, sózzuk, fahéjjal és gyömbérrel meghintjük, s egy kevés ananászlevet öntünk hozzá. Betesszük a sütőbe 50 percre, és időnként saját levével meglocsoljuk. Mikor megpirult, a tetejére rakjuk előbb a felszeletelt birsalmát, aztán a megtisztított narancskarikát, végül az ananászt. Minden sort meghintünk fahéjjal, és meglocsolunk olvasztott vajjal. A ketchupot elkeverjük a joghurttal, az apróra vágott kaporral, egy kevés ananászlevével, sóval, és a gyümölcsöket beborítjuk vele. Visszatesszük a sütőbe, és pirosra sütjük.

Gombás hátszín curryvel



Elkészítési idő: 55 perc

Egy adag: 1218 kJ (290 kcal)

Hozzávalók 8 személyre: 60 dkg hátszín, 60 dkg burgonya, 20 dkg póréhagyma, 30 dkg gomba, 4 dl joghurt, 2 gerezd fokhagyma, 2 kávéskanál curry, olaj, só

A hátszint ceruzavastag csíkokra szeljük, a hagymát karikákra, a gombát cikkekre, a burgonyát apró kockákra vágjuk. Serpenyőben felforrósítunk öt kanál olajat, beletesszük a lereszelt fokhagymát, és kissé megpirítjuk. Hozzáteesszük a húst, a gombát, a burgonyát és a hagymát, megsózzuk, az egészet a tálba rakjuk, és lefedve a sütőbe tesszük, 40 percig sütjük. A curryt elkeverjük a joghurttal, sózzuk, és tálaláskor a hústra öntjük.

Gombavagdalt



Elkészítési idő: 70 perc

Egy adag: 970 kJ (231 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg gomba, 10 dkg zsemlemorzsa, 4 tojás, 4 zsemle, 1 kis fej hagyma, só, bors, majoránna, petrezselyem, olaj

A gombát apróra felvágjuk, és az olajon megfuttatott hagymán megpirítjuk. Vágott petrezselyemmel, sóval, borssal fűszerezzük, és pár percig pároljuk. A zsemleket beáztatjuk, kinyomkodjuk, majd elkeverjük az egész tojásokkal, zsemlemorzsaival és a majo-

ránával. Jól eldolgozzuk, és rúd alakúra formázzuk. A cseréptál alját kiolajozzuk, és beletesszük a vagdalt rudakat. Lefedjük, és 50 percig sütjük, majd tíz percig fedő nélkül pirítjuk.

Gyümölcsös borjúcsíkok



Elkészítési idő: 55 perc

Egy adag: 2104 kJ (501 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 60 dkg borjúhús, 6 dkg vaj, 3 dl tejföl, 1 ananászkonzerv, 1 citrom, 1 mokkáskanál szerecsendió, 1 dl Tokaji Szamorodni, só

A húst csíkokra vágjuk, és a kivajazott cserépedénybe rakjuk. Megszórjuk szerecsendióval, sózzuk, és felöntjük a borral. A sütőbe tesszük, és addig pirítjuk, amíg a levét elpárologtatja. Ekkor ráöntjük a felmelegített ananászkonzervet (levével együtt) és a felvágott citromot. A szintén felmelegített tejfölt elkeverjük a citrom lereszelt héjával, és a hústra öntjük. Az egészet elkeverjük, és alaposan felforrósítjuk.

Hagymás húskocka



Elkészítési idő: 100 perc

Egy adag: 3662 kJ (872 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg hagyma, 50 dkg sárgarépa, 50 dkg burgonya, 20 dkg sertéshús, 20 dkg marhahús, 0,5 dl húsleves, kis csokor petrezselyemzöld, só, bors

A répát és a hagymát felkarikázzuk, a burgonyát felkockázzuk. A húsokat szintén kockára vágjuk, sóval és borssal fűszerezzük, majd a zöldségekkel felváltva a tálba rétegesen lerakjuk. Hozzáöntjük a húslevest, és rászórjuk az apróra vágott petrezselymet. A tálát lefedve a sütőbe tesszük, és 90 percre sütjük.

Hagymás savanyú káposzta



Elkészítési idő: 110 perc

Egy adag: 512 kJ (122 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg savanyú káposzta, 50 dkg hagyma, 2 szál póréhagyma, 4 evőkanál olaj, 4 evőkanál tejszín, 1,2 dl húsleves, 1 erős paprika

A hagymát és a póréhagymát felkarikázzuk, a káposztával és az olajjal elkeverjük, majd a tálba tesszük. Hozzáöntjük a húslevest, lefedjük, és 90-100 percre a sütőbe tesszük. Tálalás előtt az elkészült ételbe belekeverjük a tejszínt, és ízlés szerint az apróra vágott erős paprikát.

Hagymás sertésborda



Elkészítési idő: 55 perc

Egy adag: 1806 kJ (430 kcal)

Hozzávalók 8 személyre: 1,2 kg burgonya, 70 dkg kicsonтоzott karaj, 25 dkg hagyma, 10 dkg liszt, 6 dkg zsír, 2 gerezd fokhagyma, olaj

A húst felszeleteljük, kiklopfoljuk, bedörzsöljük a fokhagymával, és megsózzuk. A burgonyát karikára

vágjuk, a zsírral kikent cserépedénybe rakjuk, a bordákat a tetejére fektetjük, és 30-40 percre a sütőbe tesszük. A hagymát vékonyra felkarikázzuk, lisztben megforgatjuk, és olajban ropogósra sütjük. A megsült hagymakarikát a bordákra szórjuk, megsózzuk, és forrón tálaljuk.

Hallabdák



Elkészítési idő: 70 perc

Egy adag: 2171 kJ (517 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 70 dkg filézett halhús, 1 dl tej, 10 dkg liszt, 10 dkg vaj, 4 tojás, 1 közepes fej hagyma, 1 dl fehérbor, só, bors, babérlevél

A halat ledaráljuk, gyengén sózzuk, borsozzuk, és a hűtőbe tesszük. A tejet elkeverjük a vajjal, és felteszszük főni. Mikor felforrt, hozzáadjuk a lisztet, és addig keverjük, amíg el nem válik az edény falától. Hűlni hagyjuk, majd folyamatos keverés mellett hozzáadjuk a tojások sárgáját. A tojásfehérjéből kemény habot verünk. A darált húst összekeverjük a lisztpeppel, sózzuk, és óvatosan belekeverjük a habot is. A masszából négy centi átmérőjű gombócokat formázunk, és a tálba egymás mellé helyezzük. Rászórjuk a vékony szeletekre vágott hagymát, a babérlevelet, és aláöntjük a bort. Lefedjük a tálát, és 40 percre a sütőbe tesszük.



2 evőkanál paradicsompüré, 3 babérlevél, 1 citrom, pár szem borókabogyó, olaj

A káposztát átmossuk, és a babérral, borókával kissé előfőzzük. A halfiléket besózzuk, és állni hagyjuk. A paradicsomokat felszeleteljük. Az almákat meghámozzuk, kimagozzuk, és felkarikázzuk. A citromból öt karikát vágunk, és félretesszük. A kiolajozott tál aljára terítjük a kihűlt káposztát. Rátesszük az almát és a paradicsomszeleteket. Erre az alapra helyezzük a paradicsompürével vékonyan megkent halszeleteket, majd az egészet meglocsoljuk a kefirrel és a megmaradt citrom levével. Lefedjük, és a sütőben 50 percig sütjük. Tálaláskor felvágott citromkarikákkal díszítjük.

Harcstatekercs



Elkészítési idő: 60 perc

Egy adag: 3503 kJ (834 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg harcsafilé, 20 dkg erdélyi szalonna, 15 dkg trappista sajt, 4 dkg zsír, 2 kávéskanál currypor, 1 szál póréhagyma

A harcsafilét felszeleteljük, és kissé kiverjük. Sóval és curryporral megszórjuk, mindegyikre egy vékony sajtszeletet, valamint egy póréhagyma-rudat rakunk. A halat felgöngyöljük, az egészet a szalonnaszeletekbe tekerjük, és hústűvel összetűzzük. A tekercseket a cserépedénybe tesszük. Kevés vizet öntünk a tál aljára. Lefedjük, és 40 percig sütjük. Ezután a fedőt levesszük, és addig sütjük, amíg a szalonna pirosra nem sül.

Hátszín vörösboros gyöngyhagymával



Elkészítési idő: 70 perc + pácolás

Egy adag: 1596 kJ (380 kcal)

Hozzávalók 6 személyre: 60 dkg hátszín, 60 dkg burgonya, 20 dkg gyöngyhagyma, 5 dkg cukor, 2 dl vörösbor, 1 dl olaj, 5 dkg mustár, só, bors

A húst fogyasztás előtt két nappal felszeleteljük, mustárral bedörzsöljük, megszórjuk borssal, vékonyan megkenjük olajjal, és a hűtőbe tesszük. A hűtőből kivéve kiklopfoljuk, és forró olajban mindkét oldalát hirtelen kisütjük, majd a szeleteket olajjal kikent római tálba tesszük. A cukrot a maradék olajban karamellizáljuk, hozzáöntjük a bort és a hagymát, majd öt percig forraljuk. A burgonyát megfőzzük, felkarikázzuk, és a hústra tesszük. Körberakjuk a gyöngyhagymával, ráöntjük a szószot, és 50 percre a sütőbe tesszük.

Húsos kása



Elkészítési idő: 100 perc

Egy adag: 2310 kJ (550 kcal)

Hozzávalók 6 személyre: 60 dkg lapocka, 40 dkg árpagyöngy, 10 dkg sárgarépa, 10 dkg fehérrepa, 10 dkg zöldpaprika, 10 dkg paradicsom, 1 kis fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2 kávéskanál piros-paprika, só, petrezselyem, olaj

A húst felkockázzuk, az agyagtál aljára tesszük, és megsózzuk. Rátesszük a finomra vágott hagymát, a

feldarabolt zöldpaprikát és paradicsomot. A répákat kockára vágjuk, és szintén a tálba tesszük. Befedjük a tálat, és 60 percig sütjük. Az árpagyöngyöt megmossuk, olajon megpirítjuk, és ugyanannyi vízzel felöntjük. Kis ideig főzzük, majd a húshoz keverjük. Az edényt ismét befedjük, és 30 perc alatt a sütőben készre sütjük.

Húsos lecsó

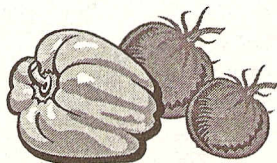


Elkészítési idő: 75 perc

Egy adag: 2587 kJ (616 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 75 dkg marha- és sertéshús, 75 dkg paprika, 50 dkg paradicsom, 25 dkg hagyma, 2,5 dl húsleves, 3 dkg rizs

A kétféle húst a szalonnával együtt kockára vágjuk. A szalonnát saját zsírján kiolvasztjuk, átpirítjuk benne a húst, és a felkarikázott hagymával együtt a tálba tesszük. Hozzáöntjük a húslevest, lefedjük a tálat, és 45 percig pároljuk. A paprikát fél centi széles csíkokra vágjuk, a paradicsomot meghámozzuk, és negyedekre vágjuk. A rizst a paprikával és paradicsommal együtt a húshoz adjuk, átkeverjük, és még 30 percig pároljuk.



Indonéz csirke



Elkészítési idő: 90 perc

Egy adag: 2940 kJ (700 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 1,2 kg csirke, 20 dkg alma, 5 dkg liszt, 1 doboz ananászkonzerv, 1 dl olaj, 2 kávéskanál curry, só

A csirkét feldaraboljuk, sózzuk, és curryporral megszórjuk. Az ananászt feldaraboljuk, az almát megmossuk, cikkekre vágjuk. A húst lisztbe mártjuk, olajban elősütjük, és a tálban sorban lerakjuk. Ráborítjuk a gyümölcsöket, és a maradék curryt. Meglocsoljuk az ananász levével, és lefedve a sütőbe tesszük egy órára. A fedőt levéve átkeverjük, és még tizenöt percre visszatesszük a sütőbe.

Kolbászos burgonyafelfűjt



Elkészítési idő: 100 perc

Egy adag: 1537 kJ (366 kcal)

Hozzávalók 6 személyre: 75 dkg burgonya, 25 dkg kolbász, 15 dkg sajt, 30 dkg mélyhűtött zöldborsó, 3 tojás, 2,5 dl tej, só, bors, reszelt szerecsendió, vagdalt petrezselyem

A burgonyát és a kolbászt felszeleteljük, és a lereszelt sajt kétharmad részével és a zöldborsóval a tálba rétegesen lerakjuk. Minden réteget megszórunk. A tejet a tojásokkal felverjük, sóval, borssal, szerecsendióval ízesítjük, és az ételre öntjük. Rászórjuk a megmaradt reszelt sajtot, lefedjük a tálat, és a sütő-

be tesszük. Mintegy 80-90 percig sütjük, majd a vagdalt petrezselyemmel megszórva tálaljuk.

Májás rizssel töltött csirke



Elkészítési idő: 75 perc

Egy adag: kJ (kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 1,2 kg csirke, 20 dkg szárnyasmáj, 2 közepes fej hagyma, 20 dkg rizs, 2 tojás, olaj, só, bors, petrezselyem

A csirkét megtisztítjuk, de a bőrét rajtahagyjuk, majd besózzuk, és félretesszük. A rizst félig megfőzzük, és hűlni hagyjuk. Olajon megpirítjuk a finomra vágott hagymát, és rátesszük az apró kockákra vágott májat. Ízesítjük vágott petrezselyemmel, sózzuk, borsozzuk. Mikor kihűlt, hozzákeverjük az előfőzött rizst és az egész tojásokat. A tölteléket a csirke bőre alá töltjük, a lábait összekötjük. Beletesszük az olajjal kikent agyagedénybe, és 1 dl vízzel felöntjük. Lefedjük, és a sütőben 60 percig sütjük.

Marhatokány



Elkészítési idő: 75 perc

Egy adag: 2180 kJ (519 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg apróhús, 10 dkg paradicsom, 10 dkg paprika, 1 közepes fej hagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 kávéskanál pirospaprika, olaj, só, bors

A húst 3-4 centis csíkokra vágjuk. A cserépedénybe tesszük az apróra metélt hagymát, a húst, elkeverjük, és a sütőbe tesszük. Kis idő múlva hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, megborsozzuk, és lefedve 40 percig sütjük. Mikor a hús félig megpuhult, rátesszük a felkarikázott paprikát és paradicsomot, megszórjuk pirospaprikával, és kevés forró vízzel felöntjük. Lefedjük, és még 30 percig sütjük.

Mustos marhaszelet



Elkészítési idő: 100 perc

Egy adag: 2352 kJ (560 kcal)

Hozzávalók 6 személyre: 80 dkg fehérpecsenye, 15 dkg sárgarépa, 10 dkg fehérrepa, 10 dkg kelkáposzta, 10 dkg zsír, 5 dkg zeller, 4 dkg vaj, 3 dl must, 1 közepes fej hagyma, 2 babérlevél, 1 evőkanál citromlé, 1 evőkanál liszt, 1 csokor petrezselyem, só, bors

Hasábokra vágjuk a répákat, a zellert, a káposztát felszeleteljük, a petrezselymet apróra metéljük. Felszeleteljük a pecsenyét, kiverjük, megsózzuk, megborsozzuk, mindkét oldalát lisztbe mártjuk, és a zsírban elősütjük, majd a tálba sorban lerakjuk. A megmaradt zsírban megpirítjuk a répákat, a zellert, káposztát, a hagymát és a petrezselymet. A zöldséges ragut ízesítjük a babérlevéllel és a citrommal, rövid ideig pirítjuk, majd felengedjük a musttal. A vajat eldolgozzuk a liszttel, és besűrítjük vele a ragut. A húsrá borítjuk a mustos ragut, és lefedve, 80 percig sütjük.

Narancsos őzszelet



Elkészítési idő: 110 perc

Egy adag: 2780 kJ (662 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg comb, 30 dkg narancs, 25 dkg vegyes zöldség, 15 dkg füstölt szalonna, 15 dkg gomba, 1 kis fej hagyma, 2 dl ketchup, 2 gerezd fokhagyma, 2 dl vörösbor, 1 babérlevél, olaj, só, bors

A húst felszeleteljük, kiverjük, vékony szalonnacsíkokkal megtűzdeldjük, és olajon elősütjük. A megmaradt olajban megpirítjuk a vegyes zöldséget, és a gombák szárát. Fűszerezük, megszórjuk az egyik narancs lereszelt héjával, rátesszük a paradicsommártást, a bort, és a felkockázott narancsokat. Ráreszeljük a fokhagymát, beleöntjük a bort, és összeforraljuk. Beletesszük a cseréptálba az elősütött őzszeleteket, és ráöntjük a ragut. Lefedjük a tálat, és 70 percig sütjük, közben néhányszor megkeverjük. A gombafejeket a ragu mellé tesszük, és további 20 percig sütjük.

Óvári fogasszeletek



Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 2449 kJ (583 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg fogas (filézett), 30 dkg gomba, 20 dkg óvári sajt, 20 dkg gépsonka, 10 dkg vaj, 1 dl fehérbor, só, fehérbors

A halat felszeleteljük, megsózzuk, borssal meghintjük, és a vajjal kikent tálba tesszük. A gombát felszeleteljük, vajon megpirítjuk, majd a halszeletekre halmozzuk. Mindegyik szeletre egy-egy szelet sonkát és sajtot teszünk. Ráöntjük a bort, lefedjük, és 25–30 percig sütjük.

Paradicsomos ponty



Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 2087 kJ (497 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg pontyfilé, 10 dkg vaj, 2 dkg liszt, 2 dl vörösbor, 2 póréhagyma, 2 evőkanál paradicsompüré, 1 evőkanál citromhéj, 1 mokkáskanál szegfűszeg, 1 mokkáskanál szegfűbors, fél mokkáskanál fahéj

A halszeleteket besózzuk, őrölt szegfűszeg, szegfűbors és fahéj keverékével megfűszerezük. Két deka vajat elkeverünk a liszttel, és besűritjük vele a paradicsomot. A cserépedényt kivajazzuk, sorban bele rakjuk a halszeleteket, rátesszük a karikára vágott póréhagymát, paradicsompürét, a citromhéjat, végül ráöntjük a bort. Lefedjük, és 30 percig pároljuk.

Paradicsomos ürügerinc



Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 3515 kJ (837 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg ürügerinc*, 50 dkg paradicsom, 20 dkg trappista, 3 dl olaj, 6 dkg vaj, só, bors, 1 marék tárkonylevél

A gerincet felszeleteljük, kiverjük, mindkét oldalát vajon elősütjük, majd a tálba sorban lerakjuk. A paradicsomot nagyobb kockákra vágjuk, a visszamaradt vajon átpirítjuk, sóval, borssal, tárkonnyal ízesítjük, majd a ragut a hústra öntjük. A tálát 30 percre lefedve a sütőbe tesszük. Reszelt sajttal megszórva tálaljuk.

*Az ürü a herélt kos neve. Ennek húsa a legfinomabb, de helyette megteszi a közönséges birka húsa is.

Párolt banán

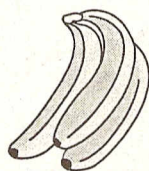


Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 1625 kJ (387 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 5 banán, 3 narancs, 10 dkg vaj, 2 evőkanál kókuszreszelék, ½ dl konyak, 2 evőkanál cukor

A narancsok héját lereszeljük, kevés vajon néhány percig pirítjuk, majd ha kihűlt, római tál aljára tesszük. Erre rétegezzük a karikára vágott banánt és narancsot, meglocsoljuk konyakkal, rámorzsoljuk a maradék vajat, végül meghintjük cukorral és kókuszreszelékkel. Betesszük a sütőbe, és kb. 20 percig pároljuk.



Párolt törpeharcsa



Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 1445 kJ (344 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 4 törpeharcsa, 5 dkg vaj, 1 halászléköck, 1 dl fehérbor, 1 közepes fej hagyma, 1 kávéskanál mustár, 1 tojás, só, bors

A halászléköcköt 2 dl vízben felfőzzük. A római tálát kikenjük vajjal, és beletesszük a sózott, borsozott halakat. Ráöntjük a bort, a hallét, és az apróra vágott hagymát. Lefedjük, és 25 percre a sütőbe tesszük. Ezután a levét leöntjük, elkeverjük a mustárral és a tojássárgával. A mártást ráöntjük a halra, és tálaljuk.

Pikáns halas felfűjt



Elkészítési idő: 65 perc

Egy adag: 2555 kJ (537 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 1 kg burgonya, 40 dkg mélyhűtött halfilé, 40 dkg paradicsom, 3 közepes fej hagyma, 10 dkg szalonna, 10 dkg sajt, citromlé, só, bors

A halat felengedjük, rácsöpögtetjük a citromlét, és megsózzuk. A burgonyát megfőzzük, összetörjük, a tálba tesszük, és ráfektetjük a halfilét. A hagymát a szalonnával együtt felkockázzuk, serpenyőben aranyárgára pirítjuk, majd a hal tetején elosztjuk. A paradicsomot megmossuk, sóval, borssal megszórjuk, a halra pikkelyszerűen ráfektetjük. Rászórjuk a lereszelt sajtot, lefedjük, és 40-50 percre a sütőbe tesszük.

Pikáns szarvasgerinc



Elkészítési idő: 60 perc

Egy adag: 785 kJ (187 kcal)

Hozzávalók 8 személyre: 75 dkg kicsontozott szarvasgerinc, 4 ananászkarika, 2 teáskanál étkezési keményítő, só

A lecsöpögtetett ananászt a tál aljára tesszük, és ráfektetjük a megsózott gerincet. Lefedjük a tálát, és 50–60 percre a sütőbe tesszük. A keményítőt elkeverjük egy kanál hideg vízzel, és a pecsenyelevet ezzel besűrítjük. Megsózzuk, és együtt tálaljuk.

Pisztráng szalonnaköntösben



Elkészítési idő: 65 perc

Egy adag: 2683 kJ (639 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg pisztráng, 10 dkg húsos szalonna, 2,5 dl tejszín, 1 teáskanál keményítő, só, bors, pirospaprika, cayenne-i bors, cukor

A halakat megmossuk, leszárítjuk, kívül-belül megsózzuk, és a vizezett tálba tesszük. A szalonnát nagyobb darabokra vágjuk, és a pisztrángokra fektetjük. Rátesszük a tálra a tetejét, és 60 percre a sütőbe tesszük. A tejszínt borssal, cayenne-i borssal, cukorral és paprikával ízesítjük, és kb. 15 perccel a párolás befejezése előtt a pisztrángokra ráöntjük, majd a tálát a fedele nélkül visszatesszük a sütőbe, és az egészet készre sütjük. A keményítőt egy teáskanál vízzel elkeverjük, és a levet ezzel besűrítjük.

Ponty raguval



Elkészítési idő: 70 perc

Egy adag: 1100 kJ (262 kcal)

Hozzávalók 8 személyre: 80 dkg pontyfilé, 80 dkg burgonya, 30 dkg paradicsom, 20 dkg gomba, 5 dkg füstölt szalonna, 3 gerezd fokhagyma, 1 dl fehérbor, só, bors

A pontyfilét felszeleteljük, besózzuk, és reszelt fokhagymával bedörzsöljük. A szalonnát apró kockákra vágjuk, és megpirítjuk. A zsírából egy keveset a cserépedénybe öntünk, és beletesszük a halszeleteket. A szalonnával egy kicsit átpirítjuk a kockára vágott gombát. A burgonyát szintén kockákra vágjuk, és a hal tetejére rakjuk. Erre rátesszük a szalonnát és a gombát, majd az ugyancsak kockára vágott paradicsomot. Minden sort meghintünk borssal és sóval. Az egészet meglocsoljuk borral, és 40–50 percig sütjük. Ha megpuhult, pár percig fedő nélkül pirítjuk.

Pontyfilé elnök módra



Elkészítési idő: 60 perc

Egy adag: 2948 kJ (702 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg ponty, 15 dkg füstölt sajt, 15 dkg sonka, 10 dkg vaj, 4 tojás, 2 dl sör, 1 kávéskanál curry, só

A halat felszeleteljük és besózzuk. A sajtot lereszeljük, a sonkát apróra vágjuk. A jól kivajazott tálba sorba rakjuk a halszeleteket. A sört, sajtot, sonkát,

curryt, és a tojások sárgáját egy edénybe öntjük, megsózzuk, és állandó keverés mellett, gyenge tűzön tejszínszerűre besűrítjük, majd a halakra öntjük. Le-fedjük, és 20-25 percig sütjük. Ekkor levesszük a fe-dőt, és még pár percig pirítjuk.

Portugál padlizsán

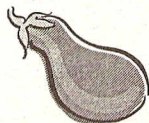


Elkészítési idő: 55 perc

Egy adag: 2743 kJ (653 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg paradicsom, 4 na-gyobb padlizsán, 15 dkg sajt, 15 dkg vaj, 10 dkg liszt, 5 dkg cukor, 5 dkg zsemlemorzsa, 1 kis fej hagyma, 4 gerezd fokhagyma, 4 babérlevél, olaj

A padlizsánt felkarikázzuk, megsózzuk. A vajat meg-olvasztjuk, belereszeljük a hagymát és a fokhagymát, beleaprítjuk a meghámozott paradicsomot, hozzáad-juk a cukrot, és kicsit megsózzuk. Addig főzzük, amíg besűrűsödik. A padlizsánokat lisztbe forgatjuk, és olajban zsemleszínűre sütjük. A szószt átturmixoljuk, majd néhány kanálnyit a cserépedénybe öntünk. Er-re rárakunk egy sor padlizsánt, majd szószt és ismét padlizsánt, stb. (felülre szósz kerüljön). Végül meg-szórjuk zsemlemorzzával, és ráreszeljük a sajtot. A megmaradt vajat rácsurgatjuk, és szép pirosra sütjük.



Rakott birka



Elkészítési idő: 90 perc

Egy adag: 4679 kJ (1114 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg birkalapocka, 30 dkg metélt tészta, 10 dkg juhsajt, 4 közepes fej hagyma, 2 dl tejföl, 1 csipet majoránna, 1 csipet borsmenta, petrezselyem, olaj, só, bors

A húsból szokásos módon pörköltet készítünk. A tésztát kifőzzük, lecsurgatjuk. A cseréptálat a pörkölt zsírával kikenjük, rátesszük a tészta felét, ezt bebo-rítjuk a pörkölttel, és letakarjuk a maradék tésztával. Meglocsoljuk a borsmentával elkevert tejjöföel, és rá-reszeljük a juhsajtot. Sütőben 40 percig sütjük.

Rakott karfiol gombával



Elkészítési idő: 60 perc

Egy adag: 2016 kJ (480 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 1,3 kg karfiol, 25 dkg gomb-a, 15 dkg sajt, 5 tojás, 3 dl tejföl, 1 kis fej hagyma, só, szerecsendió, vaj

A rózsáira szedett karfiolt gyengén sós vízben meg-főzzük. Három tojást megfőzünk, s felkarikázzuk. A gombát szintén felkarikázzuk, és a vajban megpárolt hagymára tesszük. Hozzáadjuk a tojást, majd sózzuk, borsozzuk. A karfiol egyik felét elterítjük a kivajazott tálban, rátesszük a tojáskarikákat, a pirított gombát, és a karfiol másik felét. A tejjöfölt elkeverjük a megma-radt tojásokkal. Sóval, szerecsendióval fűszerezzük,

és a karfiolra öntjük. Ráreszeljük a sajtot, és készre sütjük.

Rakott krumpli túróval



Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 3620 kJ (862 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 1,5 kg krumpli, 30 dkg juh-túró, 15 dkg füstölt sajt, 3 dl tejföl, olaj

A krumplit megfőzzük, majd felkarikázzuk. A tojásokat keményre főzzük, és szintén felkarikázzuk. A kiolajozott tálba egy sor krumplit rakunk, erre reszelt sajtot, túró, és a tojáskarikákat, majd a krumpli másikat felét. Sózzuk, tejföllel meglocsoljuk, a tetejére zsemlemorzsát szórunk, és megsütjük.

Rakott libamáj



Elkészítési idő: 65 perc

Egy adag: 5540 kJ (1319 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg libamáj, 25 dkg zöldpaprika, 20 dkg libaháj, 20 dkg paradicsom, 1 közepes fej hagyma, 6 gerezd fokhagyma, fél csomó zellerzöld, 15 szem bors

A májat vastag szeletekre vágjuk. A cseréptál aljára tesszük a libahájat, rá a karikára vágott paradicsomot és zöldpaprikát, a fokhagymát és a zellerzöldet. Erre rakunk egy sor libamájat, majd ismét paprikát és paradicsomot. Minden sort megszórunk sóval, és

néhány szem borsot teszünk rá. A tetejét rátéve, sütőben 60 percig sütjük.

Rakott rostélyos

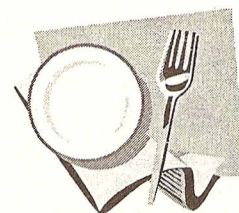


Elkészítési idő: 90 perc

Egy adag: 1667 kJ (397 kcal)

Hozzávalók 8 személyre: 80 dkg burgonya, 70 dkg rostélyos, 10 dkg zöldpaprika, 10 dkg paradicsom, 1 gerezd fokhagyma, 1 csipet köménymag, 1 kávéskanál piros paprika, 1 kis fej hagyma, 1 dl olaj, bors, só

A húst felszeleteljük, kiverjük, a hártyás részeit bevagdadjuk. Sózzuk, borsozzuk, és a hűtőbe tesszük. Felkarikázzuk a paradicsomot, a paprikát és a burgonyát, a hagymát apróra metéljük. Az olajat serpenyőben felhevítjük, a hússzeletek mindkét oldalát elősütjük benne, és a római tálba sorban lerakjuk. Olajban megpirítjuk a hagymát, rátesszük a paprikát, paradicsomot, fokhagymát és a köményt, rászórjuk a piros paprikát, és jó alaposan elkeverjük. Rátesszük a burgonyát, felöntjük két deci vízzel, majd az egészet a húsról öntjük. Lefedjük a tálat, és 70 percre a sütőbe tesszük.



Rebarbarafelújít



Elkészítési idő: 60 perc

Egy adag: 1621 kJ (386 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 1 kg rebarbaraszár, 50 dkg cukor, 6 dkg liszt, 5 tojás, 2 dkg vaj, 1 mokkáskanál őrölt fahéj

A rebarbarát darabokra törjük, 2 dl vízben 45 dkg cukorral puhára pároljuk, majd a levét lecsurgatva, szitán áttörjük. Hozzákeverjük a maradék cukrot, a tojások habosra kevert sárgáját, és a keményre felvert fehérjét. Óvatosan belekeverjük a lisztet, és a kivajazott, kilisztezett cseréptálba tesszük. Sütőben 25 percig sütjük, majd tálaláskor fahéjjal meghintjük.

Római csirkeszufli



Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 3150 kJ (750 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 40 dkg csirkemell, 25 dkg vaj, 8 tojás, 2 dl tej, 2 evőkanál liszt, 2 póréhagyma, szerecsendió, bors, só, olaj

A húst apróra felvágjuk, és kevés olajba tesszük. Megsózzuk, megborsozzuk, és jól átkeverjük. Liszttel és öt deka vajjal fehér rántást készítünk, tejjel felenvedjük, belekeverjük a húst és a tojások sárgáját. A fehérjéket keményre felferjük, és óvatosan a maszsához adjuk. Az egészet a kivajazott cseréptálba tesszük, rákarikázzuk a póréhagymát, és hideg sütő-

be tesszük. A hőfokot fokozatosan növelve 40 percig sütjük.

Római ingyencfalatok

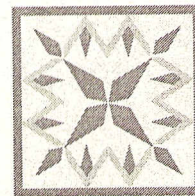


Elkészítési idő: 85 perc

Egy adag: 2524 kJ (601 kcal)

Hozzávalók 6 személyre: 80 dkg szűzérme, 30 dkg rizs, 25 dkg paradicsom, 15 dkg sonka, 15 dkg szalonna, 4 dl ketchup, 1 közepes fej hagyma, 1 dl édes fehérbor, 1 kávéskanál zsálya, 1 csokor petrezselyemzöld, só

A húst átlósan felszeleteljük, kiverjük és megsózzuk. A szeleteket megszórjuk zsályával, rámetéljük a sonkát és a szalonnát, majd feltekerjük. A tekercseket a tálba tesszük, és rárakjuk a felkarikázott hagymát. A ketchupot elkeverjük a borral, ízesítjük borssal, és a hústra öntjük. A tálát lefedve, 70 percre a sütőbe tesszük. A rizst megfőzzük, a paradicsomot egy centis kockákra vágjuk, és kevés vajon megpirítjuk. Megszórjuk vágott petrezselyemmel, elkeverjük a rizzsel, és sózzuk, borsozzuk. A megsült húst a rizsre halmozzuk, a peccsenyelével meglocsoljuk, és tálaljuk.



Római palacsinta



Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 2348 kJ (559 kcal)

Hozzávalók 8 személyre: 24 palacsinta, 4 tojás, 4 dl tejszín, 2 citrom, 1,2 liter tej, 2 evőkanál liszt, 4 dkg vaj, 20 dkg darált dió, cukor

A citromok héját lereszeljük, a tojások sárgáját cukorral és a liszttel elkeverjük. Ráöntjük a felforralt tejet, és állandó keverés mellett besűrítjük. Mikor kihűlt, belefacsarjuk a citromok levét, és ha kell, megcukrozzuk. A tojások fehérjét kemény habbá verjük, és a krémhez adjuk. A tálát kivajazzuk, és annyi palacsintát teszünk bele, hogy befedje a tál alját. Megkenjük a krémmel, majd ismét egy sor palacsinta, krém következik, amíg a palacsinta elfogy. A tetejére rászórjuk a darált diót, és sütőben pirosra sütjük.

Római pulyka



Elkészítési idő: 150 perc

Egy adag: 2738 kJ (652 kcal)

Hozzávalók 8 személyre: kb. 4 kg-os pulyka, 4 evőkanál étolaj, 1 evőkanál piros paprika, 2 teáskanál keményítő, só, bors,

A megtisztított, kibelezett pulykát belülről sóval, kívülről sóval és borssal bedörzsöljük. Az olajat összekeverjük a piros paprikával, és megkenjük vele a pulykát. Beletesszük a tálba, lefedjük, és 2-2 ½ órára a sütőbe tesszük. A keményítőt elkeverjük egy teás-

kanál vízzel. A kész pulykát felvágjuk, a pecsenyelevelet átszűrjük, zsírját leszedjük. A levet 2,5 dl vízzel felöntjük, felfőzzük, és a keményítővel vízzel besűrítjük. Sóval, borssal, paprikával ízesítjük.

Római sonka



Elkészítési idő: 180 perc

Egy adag: 1932 kJ (460 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 1,5 kg pácolt sonka, cukor

A sonka bőrét eltávolítjuk, a húst a cseréptálba tesszük, meghintjük ízlés szerinti mennyiségű cukorral, és a tálát lefedve 2,5-3 órára a sütőbe helyezzük.

Római túrós



Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 3402 kJ (810 kcal)

Hozzávalók 6 személyre: 1 kg túró, 30 dkg liszt, 4 dl tejföl, 10 dkg vaj, 4 tojás, 2 csomag vaníliás cukor, porcukor

A mazsolát megmossuk, és vízben állni hagyjuk. A túróát áttörjük, elkeverjük a tojások sárgájával, a tejföllel és a liszttel. Pár percig állni hagyjuk, majd hozzáadjuk a lisztet, a vaníliás cukrot, és a leszűrt mazsolát. A tojásfehérjéből kemény habot verünk, és óvatosan a masszához keverjük. A cserépedényt megkenjük olvasztott vajjal, beleöntjük a túrós keveréket, és sütőben 25-30 percig sütjük.

Római zöldbab



Elkészítési idő: 110 perc

Egy adag: 1243 kJ (296 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 60 dkg mélyhűtött zöldbab, 40 dkg marhahús, 25 dkg hagyma, 25 dkg paradicsom, 3 dkg vaj, só, bors, paprika, cukor

A paradicsomot meghámozzuk, a hússal és a hagymával együtt kockákra vágjuk. Elkeverjük a zöldbabbal, sóval, borssal, paprikával megfűszerezzük, és az egészet a tálba tesszük. A vajat apró darabokban rá tesszük a tetejére, lefedjük a tálat, és 90-100 percre a sütőbe tesszük. Mikor elkészült, ízesíthetjük cukorral, sóval, borssal és paprikával.

Rozmaringos pulykamell



Elkészítési idő: 65 perc + a zeller pácolása

Egy adag: 2747 kJ (654 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 1 kg pulykamell filé, 30 dkg alma, 20 dkg zeller, 20 dkg majonéz, 15 dkg citrom, 5 dkg dióbél, 5 dkg vaj, 4 dl tejföl, 1 fej saláta, só, őrölt rozmaring

A pulykamelleket felszeleteljük, sózzuk, őrölt rozmaringgal meghintjük, és olvasztott vajba mártjuk. A tálba sorban lerakjuk, és 60 percig sütjük. A zellert vékonyra vágjuk, sózzuk, citromlével meglocsoljuk, és két órán keresztül állni hagyjuk. A majonézt elkeverjük sóval, citromlével és tejföllel. Beletesszük a metéltre vágott almát, a darabolt fejes salátát, és a

kinyomkodott zellert. Jól elkeverjük, a pulykára öntjük, és megszórjuk a durvára vágott dióbéllal.

Rumos marhasült



Elkészítési idő: 130 perc

Egy adag: 1982 kJ (472 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 1 kg marhahús, 10 dkg uborka, 10 dkg sárgarépa, 10 dkg fehérrépa, 6 kis fej hagyma, 5 dkg zeller, 2 narancs, 1 dl rum, só, olaj

A húst megsózzuk, meghintjük borssal, és hegyes késsel több helyen besúrjuk. Az uborkát, répát, zellert csíkokra metéljük, és a húsba tűzzük. A tálat kiolajozzuk, beleaprítjuk a hagymát, aláöntünk 1 dl vizet, és lefedve 2 óráig pároljuk. Mikor pirulni kezd, pár kanál forró vizet öntünk még rá. Ha kész, a levét leszűrjük, elkeverjük a rummal, és a narancsok levével. Tálalásnál felszeleteljük, és megöntözzük a rumos-narancsos pecsenyével.

Sertéscsülök káposztával



Elkészítési idő: 115 perc

Egy adag: 2936 kJ (699 kcal)

Hozzávalók 8 személyre: 1,5 kg csülök, 50 dkg káposzta, 2 dl tejföl, 1 csokor kapor, 1 közepes fej hagyma, 1 gerezd fokhagyma, csipetnyi köménymag, só

A csülköt félbevágjuk, megsózzuk, a cserépedénybe tesszük, és 2 dl vízzel felöntjük. Megszórjuk a finomra vágott hagymával, köménnyel, és a zúzott fok-

hagymával. Lefedjük a tálat, és 50 percre a sütőbe tesszük. A káposztát megmossuk, átöblítjük, és a csülökre rakjuk. Rászórjuk az apróra metélt kaprot, 1 dl forró vízzel felöntjük, és még 50 percig sütjük. Végül rálocsoljuk a tejfölt, és még tizenöt percre a sütőbe rakjuk.

Sertésvese paradicsommal



Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 1915 kJ (456 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg vese, 50 dkg paradicsom, 10 dkg vaj, 5 dkg mustár, 1 csipet bors, só, olaj

A veséket lapjában elvágjuk, és forró vízbe tesszük. Mikor egyet forrt, kivesszük és lehűtjük. Megkenjük mustárral, sózzuk, borsozzuk, olvasztott vajjal meglocsoljuk, majd a cseréptálba tesszük. Sütőben 25 percig sütjük. A paradicsomokat felkarikázzuk, sóval, borssal ízesítjük, és a vesék mellett a tálban megpirítjuk.

Sonkás-sajtos csirkeropogós



Elkészítési idő: 55 perc

Egy adag: 2092 kJ (498 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 40 dkg csirkehús, 20 dkg füstölt sonka, 10 dkg füstölt sajt, 2 dl tej, 2 dl tejföl, 2 tojás, só, bors, 1 vastag szelet kenyér

A csirkehúst és a sonkát apróra vágjuk, a kenyeret a tejbe beáztatjuk. Kinyomkodjuk a kenyeret, és a

sonkával meg a hússal a vajban elkeverjük. Sózzuk, borsozzuk, és a kivajazott tálba tesszük. A tojások sárgáját elkeverjük a tejföllel és a lereszelt sajttal, a hússra öntjük, és 50 percre a sütőbe tesszük.

Sült bab



Elkészítési idő: 60 perc

Egy adag: 832 kJ (198 kcal)

Hozzávalók 8 személyre: 1 kg bab, 60 dkg darált marhahús, 40 dkg kukorica, 3 nagy fej hagyma, olaj, só, bors, pirospaprika, kakukkfű

A babot sós vízben majdnem puhára főzzük. A hagymát apróra vágjuk, és olajon megfonnyasztjuk. A húst sózzuk, borsozzuk, kakukkfűvel és paprikával ízesítjük, majd a hagymával együtt megpirítjuk. A római tálat kikenjük olajjal, belerétegezzük előbb a bab felét, majd a hús felét, a kukoricát, ismét húst, és végül a maradék babot. Lefedve 30 percig pároljuk, majd a fedőt levéve ropogósra sütjük.

Sült hal görögösen



Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 1588 kJ (378 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 60 dkg halfilé, 30 dkg paradicsom, 20 dkg póréhagyma, 3 gerezd fokhagyma, 1 dl olaj, 1 csokor petrezselyem, fél dl bor, só, bors

A halfilét megmossuk, besózzuk és félretesszük. Az olajon megpirítjuk a vékony karikákra vágott pó-

réhagymát, rátesszük a felkarikázott paradicsomot, az összezúzott fokhagymát, és sóval, borssal ízesítjük. A tálát kikenjük olajjal, a halszeleteket beleteszünk, és ráborítjuk a ragut. Ráöntjük a bort, a tálát lefedjük, és 20 percre a sütőbe tesszük. Az idő letelte után fedőt levesszük, és még 10 percig pirítjuk. Tálaláskor megszórjuk az apróra vágott petrezselyemmel.

Szalonnás zöldbab

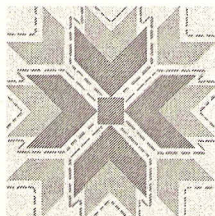


Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 1512 kJ (360 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 1 kg zöldbab, 20 dkg angol-szalonna, 1 csipet törött bors, 1 csokor petrezselyem, só, olaj

A szalonnát négy hosszú szeletre felvágjuk. A zöldbabot enyhén sós vízben, egészben megfőzzük, négy adagra szétszedjük, és a kiolajozott tálban szorosan egymás mellé tesszük. Minden adagot lefedünk egy szelet szalonnával, megszórjuk borssal, és a szalonnát rápirítjuk. Az olvadó szalonna zsírával időnként meglocsoljuk, majd apróra vágott petrezselyemmel megszórva tálaljuk.



Szerb rizses kacska



Elkészítési idő: 150 perc

Egy adag: 3641 kJ (867 kcal)

Hozzávalók 6 személyre: 1,5 kg kacska, 30 dkg rizs, 20 dkg hagyma, 15 dkg zöldpaprika, 10 dkg paradicsom, 5 dkg paradicsompüré, 5 dkg zsír, 2 dkg só, 1 dkg pirospaprika, bors, majoránna

A hagymát finomra vágjuk, zsíron megpirítjuk, és rátesszük a paradicsompürét. Megszórjuk pirospaprikával, rátesszük a feldarabolt kacsahúst, és felöntjük 2 dl vízzel. Ízesítjük sóval, borssal, majoránnával. Az egészet a tálba tesszük, lefedjük, és 60 percre a sütőbe tesszük. A rizst átpirítjuk, megsózzuk, annyi forró vízzel felengedjük, hogy ellepje, és megfőzzük. Mikor kissé kihűlt, rátesszük a kacsára a felszeletelt paprikával és paradicsommal együtt, majd ismét lefedjük, és 60 percre a sütőbe tesszük.

Tálban sült kafta



Elkészítési idő: 70 perc

Egy adag: 2062 kJ (491 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 70 dkg bárányhús, 3 dl paradicsomlé, 4 evőkanál olaj, 1 közepes fej hagyma, 1 csokor petrezselyem, só, bors

A húst megdaráljuk, beleaprítjuk a hagymát és a petrezselymet, majd sózzuk, borsozzuk. Alaposan összedolgozzuk, és virsliszerű rudakat formázunk belőle. A tálát kikenjük olajjal, beletesszük a kaftákat, és

leöntjük paradicsomlével. A tálat lefedjük, és 40 percig sütjük. Ezután levesszük a fedőt, és még 20 percig pirítjuk.

Tarhonyás csirke



Elkészítési idő: 90 perc

Egy adag: 3268 kJ (778 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 1,2 kg csirke, 30 dkg tarhonya, 25 dkg paradicsom, 20 dkg zöldpaprika, 3 közepes fej hagyma, 2 kávéskanál pirospaprika, só, bors, olaj

A csirkét negyedeljük, sózzuk, rövid ideig állni hagyjuk, majd kicsit megpirítjuk. A tarhonyát lepirítjuk, sózzuk, megszórjuk pirospaprikával, és felöntve forró vízzel félkészre főzzük. Összekeverjük a csirkét a tarhonyával, és lefedve 50 percre a sütőbe tesszük. Olajon megfuttatjuk a finomra vágott hagymát, rátesszük a felkarikázott paprikát és paradicsomot. Sózzuk, borsozzuk, kevés vízzel felengedjük, és felforraljuk. Tálalásnál a ragut a tarhonyás csirkére borítjuk.

Tárkonyos bárányborda



Elkészítési idő: 55 perc

Egy adag: 2352 kJ (560 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 70 dkg báránygerinc, 8 dkg vaj, 3 evőkanál citromlé 1 kávéskanál tárkony, olaj, só, bors

A báránygerincet felszeleteljük, kiverjük, tárkonnyal, sóval, borssal ízesítjük. A szeletek mindkét oldalát megkenjük olajjal, és az agyagtálba sorban lerakjuk, majd aláöntünk 1 dl vizet. Ezután 40 percre sütőbe tesszük. A vajban elkeverjük a citromot, és tálaláskor a húsról csepegtetjük.

Tejben párolt csirkemell

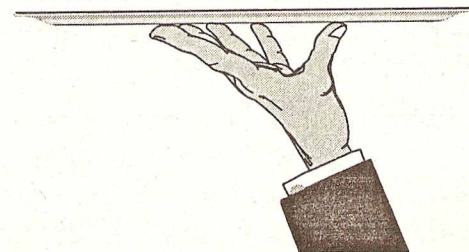


Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 1852 kJ (441 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 4 nagy csirkemell, 5 dkg vaj, 3 dl tej, 1 húsleveskocka, 1 közepes fej hagyma, szegfűszeg, só

A csirkemelleket kicsontozzuk és felszeleteljük. A felforrósított vajon átsütjük a szeleteket, a kivajazott tálba tesszük, és leöntjük annyi húsleveskockával ízesített tejjel, hogy éppen ellepje. Beletesszük a megtisztított hagymát, melynek oldalába beleszúrunk két szem szegfűszeget. Lefedjük, és addig pároljuk, amíg a tej elfő – addigra a hús kellően megpuhul.



Tejfölös máj



Elkészítési idő: 70 perc

Egy adag: 2104 kJ (501 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 60 dkg máj, 10 dkg szalonna, 2 dl tejföl, 2 evőkanál olaj, 1 nagy fej hagyma, fél citrom, só, bors

A májat megtűzdeljük a szalonnával, és az olajon kissé megpirítjuk. A kiolajozott tálba tesszük, rárakjuk a felkarikázott hagymát, és lefedve a sütőbe tesszük. Kb. 50 perc után kivesszük, ráfacsarjuk a citrom levét, hozzáadjuk a tejfölt, majd 20 percre visszatesztesszük a sütőbe. Ezután a májat kivesszük, felszeleteljük, a levét megborsozzuk, és a májra szűrve tálaljuk.

Tejszínes csirke



Elkészítési idő: 75 perc

Egy adag: 2436 kJ (580 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 1 kg csirkemell, 2,5 dl húsvéres, 2,5 dl tejszín, 2 közepes fej hagyma, 1 kávéskanál pirospaprika, vaj, olaj, só

A csirkét feldaraboljuk és megsózzuk. Az olajon megpároljuk az apróra metélt hagymát, és mikor üveges, rátesszük a csirkedarabokat, megszórjuk pirospaprikával, és kissé elősütjük. Mikor félig megpuhult, beletesszük a kivajazott cserépedénybe, ráöntjük a levest, és lefedve 60 percre a sütőbe tesszük. Tálalás előtt ráöntjük a tejszínt, és egyszer átkeverjük.

Töltött cukkini



Elkészítési idő: 70 perc

Egy adag: 1281 kJ (305 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg cukkini, 20 dkg trappista sajt, 2 dl tejföl, 1 csomó metélőhagyma, só, bors, pirospaprika

A cukkinit megmossuk, és hosszában félbevágjuk. A magházat kikaparjuk, ráreszeljük a sajtot, hozzáadjuk az apróra vágott metélőhagymát. Sózzuk, borsozzuk, és jól elkeverjük. A cukkiniket ezzel a keverékkel megtöltjük, a feleket lazán egymásra helyezzük, és az agyagtálban egymás mellé fektetjük. A tejét tejföllel meglocsoljuk, pirospaprikával megszórjuk, és lefedve 60 percre a sütőbe rakjuk.

Töltött pecsenyekacsa



Elkészítési idő: 130 perc

Egy adag: 4116 kJ (980 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 1,5 kg kacsa, 20 dkg darált sertéshús, 15 dkg kacsamáj, 15 dkg zöldborsó, 5 dkg zsír, 2 tojás, 2 zsömle, 1 dl száraz fehérbor, 1 kis csokor petrezselyemzöld, só, bors, majoránna, szerecsendió

A kacsát megtisztítjuk, bőrét fellazítjuk, megsózzuk, belsejét majoránnával megszórjuk. A zsemleket beáztatjuk, hozzáadjuk a sertéshúst, az egész tojásokat, és a zöldborsót. A májat zsírban megpirítjuk, felkockázzuk, és szintén hozzáadjuk. Apróra vágott pet-

rezselyemmel, sóval, borssal, szerecsendióval ízesítjük. A tölteléket jól eldolgozzuk, és a kacsza bőre alá betöltjük. Betesszük a kacsát a tálba, meglocsoljuk a borral, lefedjük, betesszük a sütőbe, és 90 percig pároljuk. Ezután levesszük a tetejét, és még 30 percig fedő nélkül pirítjuk.

Tűzdelt nyúlhús



Elkészítési idő: 100 perc

Egy adag: 1428 kJ (340 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 1,5 kg nyúlhús, 15 dkg füstölt szalonna, 2 dl fehérbor, 2 szál sárgarépa, 1 kis fej hagyma, 2 babérlevél, 1 csokor petrezselyem, olaj, só, bors,

A megtisztított húst egy-két centis távolságokban megtűzdeljük szalonnával, majd sózzuk, borsozzuk. A római tálát kikenjük olajjal, beletesszük a húst, és leöntjük a borral. Rákarikázzuk a sárgarépát és a hagymát, rátesszük a babérleveleket, és az egészben hagyott petrezselyemmel körberakjuk. Lefedjük, és 70 percig sütjük, majd még 20 percig fedő nélkül pirítjuk. Tálaláskor meglocsoljuk a peccsenyével.



Vegyes gyümölcsköret



Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 634 kJ (151 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 15 dkg ananászkonerv, 20 dkg őszibarack, 20 dkg sárgadinnye, 15 dkg mandarinbefőtt, 15 dkg szamóca, 1 citrom, 1 dl triple sec*, 1 csipet reszelt szerecsendió, 1 evőkanál cukor, 1 csokor kapor

A kivajazott tálát meghintjük a szerecsendió felével. Felvágjuk a sárgadinnyét és az ananászt kockára, a szamócát és a barackot cikkekre. A cserépedénybe rétegezzük, rátesszük a mandarint, a fél citrom lereszelt héját, ráöntünk egy keveset az ananász levéből, és meglocsoljuk a likőrrel. A maradék vaját felhevítjük, megpirítjuk benne az apróra vágott kaprot, és ezzel leöntjük a gyümölcsöket. Megszórjuk a maradék szerecsendióval, és 20 percre a sütőbe tesszük.

*Triple sec: édeskés likőrfajta

Velencei spagetti



Elkészítési idő: 60 perc

Egy adag: 2407 kJ (573 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 25 dkg spagetti, 10 dkg trappista, 8 tojás, 6 dkg vaj, 4 dl ketchup, 1 csomó újhagyma, 2 babérlevél, só, bors

A tésztát kifőzzük és lecsurgatjuk. A hagymát vékonyra felkarikázzuk, megpirítjuk a vajon, ráöntjük a ketchupöt, beletesszük a babérlevelet, majd sózzuk,

borsozzuk. Belekeverjük a spagettit, és az egészet a kivajazott római tálba öntjük. A tojásokat elkeverjük két dkg sóval, leöntjük vele a spagettit, majd ráreszeljük a sajtot. A sütőbe rakjuk, és 30 perc alatt készre pirítjuk.

Virslis gombavagdalt



Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 790 kJ (188 kcal)

Hozzávalók 8 személyre: 60 dkg gomba, 4 virsli, 10 zsemle, 10 tojás, 1 közepes fej hagyma, olaj, só, bors, pirospaprika

A virsliket megfőzzük, bőruket lehúzzuk. A zsemleket beáztatjuk, majd kinyomkodjuk. A gombát vékony szeletekre vágjuk, és az olajon megfuttatott hagymán átpirítjuk. Kihűtjük, majd elkeverjük a zsemlekkel és a tojásokkal. A masszát a kivajazott cseréptálba tesszük, és belenyomkodjuk a virsliket. Sütőbe tesszük, és ropogósra sütjük.

Zöldséges húsgombócok



Elkészítési idő: 95 perc

Egy adag: 1865 kJ (444 kcal)

Hozzávalók 6 személyre: 30 dkg lapocka, 20 dkg rizs, 25-25 dkg sárgarépa, zöldbab, karfiol, burgonya, zöldpaprika, savanyú káposzta, 2 tojás, 2 dl tejföl, 2 közepes fej hagyma, 1 kávéskanál Vegeta, 1 cseresznyepaprika, só, olaj

A húst ledaráljuk, hozzáadjuk a rizst és a tojásokat, majd megsózzuk. Jól eldolgozzuk, és a masszából gombócokat formálunk. A zöldségeket karikára vágjuk, a káposztát átmossuk, és felaprítjuk. A finomra vágott hagymát olajon megfuttatjuk, rátesszük a zöldségeket és a káposztát, majd sóval, cseresznyepaprikával ízesítjük. Rövid ideig pároljuk, Vegetával megszórjuk, és 3 dl vízzel felengedjük. Az egészet átöntjük a római tálba, és a ragu közé helyezzük a gombócokat. A tálát lefedjük, és 80 percre a sütőbe tesszük. Tálaláskor tejföllel meglocsoljuk.

Zöldséges hússzeletek



Elkészítési idő: 100 perc

Egy adag: 1453 kJ (346 kcal)

Hozzávalók 8 személyre: 80 dkg burgonya, 70 dkg felsál, 20 dkg sárgarépa, 20 dkg fehérrepa, 20 dkg zöldborsó, 10 dkg gomba, 10 dkg liszt, 1 közepes fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 csipet köménymag, 2 kávéskanál pirospaprika, olaj

A húst felszeleteljük, gyengén kiverjük, megsózzuk, majd lisztben megforgatva, forró olajban elősütjük. A hagymát felszeleteljük, elkeverjük a pirospaprikával, a köménnyel és a zúzott fokhagymával. Az egészet megpirítjuk, majd 1 deci vízzel felengedjük. A répákat és a gombát kis hasábokra felvágjuk, és a pörköltalapba keverjük. Gyengén sózzuk, és az egészet felforraljuk. A tál aljára tesszük a zöldség felét, rátesszük az elősütött hússzeleteket, és ráborítjuk a zöldség másik felét. Lefedjük és 60 percre a sütőbe

tesszük. A burgonyát felkockázzuk, a húshoz keverjük, majd még 20-25 percre visszatesszük a sütőbe.

Zöldségragu



Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 399 kJ (95 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 30 dkg burgonya, 20 dkg gomba, 20 dkg paradicsom, 20 dkg zöldbab, 3 gerezd fokhagyma, egy csokor petrezselyem, bors, peccsenyelé

A gombát felszeleteljük, a peccsenyelébe tesszük, és megpirítjuk. Hozzáatesszük a feldarabolt zöldbabot, és a cikkekre vágott paradicsomot. Ráreszeljük a fokhagymát, megszórjuk törött borssal, és apróra vágott petrezselyemmel. A római tálba tesszük, és sütőben kb. 40 perc alatt összepároljuk az egészet. A burgonyát ezalatt felkockázzuk, és olajban megsütjük. Mikor a zöldségek félpuhák, a burgonyát melegen a raguhoz keverjük.

Zsiványpecsenye



Elkészítési idő: 90 perc

Egy adag: 1932 kJ (460 kcal)

Hozzávalók 8 személyre: 1 kg krumpli, 80 dkg tarja, 15 dkg füstölt szalonna, 2 nagy fej hagyma, 3 gerezd fokhagyma, 1 dl fehérbor, só, bors

A húsból vastag szeleteket vágunk, és kiklopfoljuk. A szeleteket bedörzsöljük fokhagymával, sózzuk, bor-

sozzuk, és vékony szalonnaszeleteket teszünk rá. Felgöngyöljük, a tálba tesszük, és megöntözzük borral. A hús mellé tesszük a cikkekre vágott, besózott hagymát és burgonyát. A tálat lefedjük, és 70 percre a sütőbe tesszük, majd további 10 percre fedő nélkül pirítjuk az ételt.



Önök küldték

Balog Mihályné, kedves olvasónk küldte Veresegyházáról:

Kolbászos borda káposztával



Elkészítési idő: 115 perc

Egy adag: 3961 kJ (943 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg savanyú káposzta, 70 dkg kicsontozott karaj, 30 dkg lángolt kolbász, 15 dkg hagyma, 15 dkg rizs, 10 dkg szalonna, 4 dkg zsír, szemes bors, 2 babérlevél, 1 dkg pirospaprika, só

A karajt felszeleteljük és kiverjük. A kolbászt vastagabb karikákra vágjuk, a káposztát többször átmosuk. A szalonnát csíkokra vágjuk, és saját zsírában kiolvasztjuk. Rátesszük a vékonyra vágott hagymát, megpirítjuk, hozzákeverjük a rizst és a lecsurgatott káposztát. Sóval, néhány szem borssal, babérlevéllel és pirospaprikával ízesítjük, majd 2 dl vizet öntünk rá, és felforraljuk. A pörkölt káposzta felét a zsírral kikent tálba tesszük, és rárakjuk a bordákat, a kolbászt, majd a maradék káposztával betakarjuk. A sütőbe tesszük, és lefedve 70 percre, majd fedő nélkül még 15 percre főzzük.



Czakó Bandi bácsi, kedves olvasónk küldte Pécsről:

Körtefelfújt



Elkészítési idő: 65 perc

Egy adag: 1999 kJ (476 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg körte, 8 db kétszersült, 3 tojás, 4 dkg vaj, 2 dkg cukor, 2,5 dl tejszín, 1 citrom, 1 zacskó vaníliás cukor

A körtéket a tálba egyenletesen lerakjuk. A citrom héját lereszeljük, elkeverjük a vajjal, a cukorral, és a körtékre rakjuk. A tejszínt összekeverjük a tojások sárgájával és a vaníliás cukorral, majd hozzáadjuk a fehérje keménnyé vert habját is. A kétszersülteket a tojásos krémbe mártjuk, a körtékre helyezzük, és ráöntjük a maradék krémet. Lefedjük a tálat, és 45-55 percre a sütőbe tesszük.

Omlós rostélyos



Elkészítési idő: 65 perc + érlelés

Egy adag: 2176 kJ (518 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 70 dkg rostélyos, 4 dkg zsír, 3 evőkanál mustár, só, bors

A húst felszeleteljük, és a hártás részt bevagdossuk. Megkenjük mustárral, sóval, borssal ízesítjük, és a hűtőben két órát érleljük. A tálat kikenjük a felolvasztott zsírral, beletesszük a hússzeleteket, és 50 percre a sütőbe tesszük.

Pénzes Ágnes, kedves olvasónk küldte Debrecenből:

Pásztorhús



Elkészítési idő: 90 perc

Egy adag: 3902 kJ (929 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 70 dkg marha apróhús, 15 dkg gomba, 15 dkg szalonna, 10 dkg zöldpaprika, 10 dkg paradicsom, 2 dl tejföl, 1 dl olaj, 1 kis fej hagyma, 1 kávéskanál pirospaprika, só, bors

A cserépedényt kiolajozzuk, beletesszük a húst és a felaprított hagymát. Meghintjük pirospaprikával, sózzuk, borsozzuk, és lefedve 60 percre a sütőbe tesszük. A gombát cikkekre, a szalonnát apró kockákra vágjuk, saját zsírában megolvasztjuk. Rátesszük a gombát, sózzuk, és kissé átpirítjuk. Rákockázzuk a paradicsomot és a paprikát, s az egészet a hústra borítjuk. Ismét lezárjuk az edényt, és további 20 percre a sütőbe tesszük. Tálalás előtt hozzákeverjük a tejfölt.



Mihály Barna, kedves olvasónk küldte Pozsonyból:

Rakott hal rizzsel



Elkészítési idő: 60 perc

Egy adag: 2096 kJ (499 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg halfilé, 25 dkg rizs, 2 dl tejföl, 1 halászlékocka, só, bors, olaj

A halfilét megsózzuk, és félretesszük. A halászlékockát fél liter vízben megfőzzük. A rizst olajon megpirítjuk, és a cseréptálba öntjük. Rátesszük a halfilét, és tejjel meglocsoljuk. A sütőbe tesszük, és 30 perig lefedve, 10 perig fedő nélkül sütjük.

Római puliszka



Elkészítési idő: 55 perc

Egy adag: 3620 kJ (862 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 40 dkg kukoricaliszt, 30 dkg juhtúró, 10 dkg vaj, 2 dkg só

Felforralunk nyolc deci vizet, beletesszük a sót, majd a kukoricalisztet. Habverővel állandóan kevergetjük, és addig főzzük, amíg felforr, majd lassú tűzön 4-5 perig forraljuk, míg sűrű nem lesz. Olvasztott vajba mártott kanállal galuska nagyságúra szaggatjuk a puliszkát. A kivajazott cserépedénybe rétegesen lerakjuk a galuskákat és a juhtúrót, a maradék vajjal meglocsoljuk, és a sütőben szép pirosra sütjük.

Hatvani Ilona, kedves olvasónk küldte Bécsből:

Savanyú vetrece

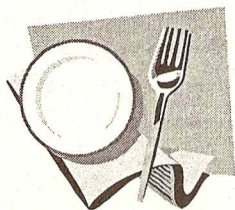


Elkészítési idő: 85 perc

Egy adag: 2629 kJ (626 kcal)

Hozzávalók 4 személyre: 70 dkg marhahús, 10 dkg füstölt szalonna, 3 dkg liszt, 2 gerezd fokhagyma, 2 dl tejföl, 1 dl fehérbor, 2 babérlevél, 1 kis fej hagyma, 1 kávéskanál mustár, 1 kávéskanál cukor, 1 evőkanál citromlé, bors, olaj

A csíkokra vágott szalonnát serpenyőben a saját zsíráján megpirítjuk, rátesszük a felszelt hagymát, a csíkokra vágott húst, és szintén megpirítjuk. Hozzáadjuk a babérlevelet, a zúzott fokhagymát, sózzuk, borsozzuk, kevés vízzel és a borral felöntjük. Alaposan elkeverjük, majd az egészet a kiolajozott cserépedénybe öntjük, és lefedve 50 percig főzzük. A tejfölt és a lisztet pár csepp vízzel simára kikeverjük, hozzáadjuk a cukrot, mustárt, citromlevet, mikróban felmelegítjük, és az egészet a hústra öntjük. Elkeverjük, és fedő nélkül 20 percig sütjük.



Fűszerkalauz

Ebben a fejezetben rövid ismertetőt közlünk a könyvünkben szereplő receptekben alkalmazott fűszerekről. Leírásunkban csak a leglényegesebb ismeretek közlésére szorítkozunk, nevezetesen: növénytani besorolás, származás, elterjedés, illetve az általános felhasználás.

Borókabogyó

A közönséges boróka (*Juniperis communis*) Nyugat-Európától a Himalája nyugati részéig terjedt el, egészen Északkelet-Ázsiáig, délre Észak-Afrikáig. Előfordul Észak-Amerikában is. Tobozbogyóiból készül a gin (boróka- vagy fenyőpálinka).

Pikáns ételek, mártások, pácok, vadhúsok kedvelt fűszere.

Bors

Ez a kúszócserje (*Piper nigrum*) az Indo-maláj térségből származik. Bár ma már sokfelé termesztik, még ma is nagy a kereskedelmi értéke a Malabarpartokról származó árunak.

Már az ókori görögök és a rómaiak is ismerték, és annyira értékes volt, hogy fizetőeszközként is használták.

Az éretlen terméseket feketebors néven hozzák forgalomba, az érett, terméshústól megfosztott csonthejas termés pedig a fehérbors.

Aromásan csípős íze miatt az egyik legkedveltebb fűszer: levesek, húsok ízesítésére ugyanúgy használ-

ják, mint sajtok fűszerezésére. Bár kapható örölten is, az igazi inyencek mindig frissen őrlik, külön e célra szolgáló borsórlővel. (Levesbe, kocsonyába viszont mindig egészben tesszük.)

Cayenne-i bors

Csilei- (chilei, chili) bors néven ismerjük a *Capsicum annuum* nevű, Közép- és Dél-Amerikában honos, rendkívül erős paprikafajtát, melyet levesek, fehér mártások, pörköltök, osztriga, rák, hal, kukorica, bab stb. ízesítésére használnak. Erősebb a legerősebb magyar fűszerpaprikánál is, s magas kapszaicin-tartalma miatt szeszes bedörzsöléssel kiválóan alkalmas izomlazítóként is (paprikaszesz).

Curry

Igen erős (curry=kaparós — angol), indiai fűszer. A magyarul *körreinek* ejtett (eredeti angol kiejtés szerint *kari*) fűszer valójában fűszerkeverék, és több mint ötven, különböző fűszerből készül.

Húsok, mártások, valamint vegetáriánus ételek kedvelt fűszere. Jellegzetes sárga színét a benne levő sáfrány adja, emiatt igen drága. (Az olcsóbb keverékekben egy mesterségesen előállított, természetazonos színezéket használnak; a *kumarint*.)

Gyömbér

A közönséges gyömbér (*Zingiber officinale*) feltehetőleg Dél-Ázsiából került hozzánk, de jelenleg legnagyobb mennyiségben Kínában és Vietnamban, Ben-

gáliában, és a Malabar szigeteken, valamint Nyugat-Afrikában és Jamaicán termesztik. A sok keményítőt, erős gingerolt és éterikus olajokat tartalmazó, a talajban kúszó gumós rizómákat főként fűszerként hozzák forgalomba, de likőrt, sört is gyártanak belőle. Önmagában és fűszerkeverékek alkotórészeként is használják.

Kakukkfű

A kerti kakukkfű (*Thymus vulgaris*) a hispániai-félszigeten, Franciaország déli részén, Nyugat- és Dél-Olaszországban, valamint Görögországban őshonos. Kámforos illatú, sajátos ízű hajtásait pikáns ételek, különféle húsos töltelékek, levesek, főzelékek, valamint túrók és sajtok ízesítésére használják. Hatóanyaga — a thymol — gombaölő és antiszeptikus hatása miatt szájvizetek, orrcseppek és fogpaszták gyakori összetevője.

Kapor

Ez az általánosan ismert konyhai fűszer (*Anethum graveolens*) a Közel-Keleten és a Földközi-tenger keleti vidékén őshonos, de kivadulva egész Európában, sőt Nyugat-Indiában, valamint Észak- és Dél-Amerikában is meghonosodott. Jellegzetes, aromás illatú termését a szárral és a levelekkel együtt már az ókori egyiptomiak, a görögök és a rómaiak is felhasználták főzelékek, savanyúságok, saláták és túró ízesítésére.

Köménymag

Az általánosan ismert fűszerkömény (*Carum carvi*) Euráziában leginkább réteken tenyészik. Ma főleg a Németalföldön, Közép-Európában és Oroszországban termesztik. Termését, a köménymagot főként pékáruk, sajtok, saláták, levesek, főzelékek, valamint likőrök ízesítésére használják.

Majoránna

A kerti majoránna (*Majorana hortensis*) Észak-Afrikában és az Arab-félszigeten fordul elő, egészen Indiáig. Ma Európában északra Skandináviáig és Angliáig; Észak-Amerikában, valamint Ázsiában is termesztik. Hurka, sült húsok és mártások kedvelt fűszere.

Mustár

A keresztesvirágú (*synapis*) növények magvaiból ecettel és cukorral készült fűszer kiválóan alkalmas húsok pácolására, valamint saláták és mártások ízesítésére. Aknés arcbőr kezelésére jó a mustárpakolás.

Petrezselyem

A *Petroselinum crispum* vadon a Földközi-tenger mellékén és a Kanári-szigeteken honos. Egyes fajtáit fodros leveleiért, másokat répagyökeréért termesztik. Nálunk elterjedt az a nemesített változata, melynek mind gyökere, mind pedig szára és levele használható. Gyökerét elsősorban levesekbe főzzük, zöld-

jét pedig levesek, mártások ízesítésére és díszítésére használjuk. Levelének főzete erélyes vízajtó.

Rozmaring

A *Rosmarinus officinalis* illat-, gyógy- és fűszernövény, amely a mediterrán területek szélén fordul elő; itt és az enyhe telű északabbi tájakon – pl. Angliában is – termesztik. Virága gyógyászati anyag, levele pedig konyhai fűszer – frissen vagy szárítva párolt húsok ízesítésére használják.

A rozmaring a görög és a római konyha kedvelt fűszere volt.

Az első desztillált parfüm a XVI. században a friss rozmaringvirágból alkohollal készült *Aqua reginae Hungariae* (Magyar királynő vize) volt. A híres kölni-víznek is fontos alkotórésze a rozmaring.

Szegfűszeg

A *Syzygium aromaticum* nevű növény bimbója 17% éterikus olajat tartalmaz, melynek zöme *eugenol*. A növény őshazája a Maluku-szigetek egy kis csoportja, amelyet nem egy ország akart gyarmatként a hatalmába keríteni a fűszer miatt. A XVIII. század végén megszüntették a magvak kiviteli tilalmát, így ma már Zanzibár a szegfűszeg fő exportálója.

Pikáns mártások, boros, paradicsomos ételek, pácok, pudingok, édességek, befőttek ízesítésére, valamint levesekbe és puncsokba téve használják.

Magas eugenoltartalma miatt főzetét és kivonatát helyi érzéstelenítőként főként a fogászatban használják. Fájdalomcsillapító és bakteriosztatikus hatása

révén forralt borban oldva igen hatásos torokfájás és nátha ellen.

Szerecsendió

A Maluku-szigeteken honos *Myristica fragrans*, más néven muskátdió termelését a holland-indiai gyarmatokon régen szigorúan ellenőrizték. A Holland-Indiai Társaság csak a Banda-szigetcsoporton engedélyezte a termelést, és külön hadiflotta ügyelt a rendelkezés betartására.

A muskátdiót elsősorban a fűszernek használható magja miatt termelik, de a magot jól helyettesíti a vörös magköpeny is, melyet szárítva, szerecsendió-virág néven hoznak forgalomba.

Sajtok, főzelékek, mártások, valamint húsok ízesítésére kiváló a szerecsendió.

Illóolajtartalmát jól hasznosítják bedörzsöléssel reumatikus és izomfájdalmak ellen.

Tárkony

Az *Artemisia dracunculus*, ez az ürömfajok közé tartozó növény vadon Közép-Ázsiában és Észak-Amerika nyugati részén fordul elő. Savanyított ételek, páclevek, bárány-, vadas és pikáns húsok, mártások és levesek ízesítésére használják.

Gyógynövényként étvágyfokozó, epehajtó és vese-tisztító hatása ismert.

Tartalomjegyzék

Almával sült csirkemell.....	7
Amur sütve.....	7
Ananászos borjúsült	8
Angolos bélszín.....	8
Babos füstölt hús spanyolosan	9
Banánnal töltött borjúborda.....	9
Banános pecsenye	10
Báránysült fűszeres raguval	11
Borda savanyú uborkamártással	11
Borjúrízottó	12
Borjúszelet sherryben.....	13
Boros csirke.....	13
Boros halragu	14
Bújtatott fasírt	14
Burgundi marhasült	15
Currys nyúl.....	16
Csemege sertéssült	16
Cseresznyés felfújt	17
Csirke kávé mártásban	17
Datolyás kenyér.....	18
Egyszerű bélszín	18
Elzászi pulyka	19
Fabada	19
Fácánsült	20
Fasírozott.....	21
Fokhagymás rostélyos.....	21
Fűszeres pontyszeletek	22
Fűszeres vaddisznóborda.....	22
Gesztényes pulykamell.....	23
Gombás hátszín curryvel.....	24
Gombavagdalt	24
Gyümölcsös borjúcsíkok	25
Hagymás húskocka.....	25
Hagymás savanyú káposzta.....	26
Hagymás sertésborda	26

Hallabdák	27
Hallal töltött palacsinta	28
Hallal töltött paradicsom	28
Halszeletek hollandi mártásban	29
Halszeletek savanyú káposztával	29
Harcstatekercs	30
Hátszín vörösboros gyöngyhagymával	31
Húsos kása	31
Húsos lecsó	32
Indonéz csirke	33
Kolbászos burgonyafelfűjt	33
Májás rizzzel töltött csirke	34
Marhatokány	34
Mustos marhaszelet	35
Narancsos őzszelet	36
Óvári fogasszeletek	36
Paradicsomos ponty	37
Paradicsomos ürügerinc	37
Párolt banán	38
Párolt törpeharcsa	39
Pikáns halas felfűjt	39
Pikáns szarvasgerinc	40
Pisztráng szalonnaköntösben	40
Ponty raguval	41
Pontyfilé elnök módra	41
Portugál padlizsán	42
Rakott birka	43
Rakott karfiol gombával	43
Rakott krumpli túróval	44
Rakott libamáj	44
Rakott rostélyos	45
Rebarbarafelfűjt	46
Római csirkeszuflé	46
Római ínycsafalatok	47
Római palacsinta	48
Római pulyka	48
Római sonka	49

Római túrós	49
Római zöldbab	50
Rozmaringos pulykamell	50
Rumos marhasült	51
Sertéscsülök kapros káposztával	51
Sertésvese paradicsommal	52
Sonkás-sajtos csirkeropogós	52
Sült bab	53
Sült hal görögösen	53
Szalonnás zöldbab	54
Szerb rizses kacska	55
Tálban sült kafta	55
Tarhonyás csirke	56
Tárkonyos bárányborda	56
Tejben párolt csirkemell	57
Tejfölös máj	58
Tejszínes csirke	58
Töltött cukkini	59
Töltött pecsenyekacsa	59
Tűzdelt nyúlhus	60
Vegyes gyümölcsköret	61
Velencei spagetti	61
Virslis gombavagdalt	62
Zöldséges húsgombócok	62
Zöldséges hússzeletek	63
Zöldségragu	64
Zsiványpecsenye	64
Önök küldték	66
Kolbászos borda káposztával	66
Körtefelfűjt	67
Omlós rostélyos	67
Pásztorhús	68
Rakott hal rizzzel	69
Római puliszka	69
Savanyú vetrece	70
Fűszerkalauz	71

ELŐKÉSZÜLETBEN

A 100 LEGJOBB

vendégváró
falat



A 100 LEGJOBB

olasz
étel



KEDVES OLVASÓINK!

Kiadónk nagy érdeklődéssel várja saját, jól bevált receptjeiket, különlegeseket és hagyományosakat egyaránt. A legsikeresebb receptek beküldőit könyvjutalomban részesítjük, és elkövetkezendő köteteinkben receptjeiket nevükkel együtt leközzöljük.

Leveleiket a következő címre várjuk:
Sajgó és Társa Bt., 2143 Kistarcsa Pf. 27

SOROZATUNK KÖTETEI:

A 100 LEGJOBB

- almás finomság
- babos finomság
- burgonyás recept
- egytálétel
- erdélyi jó falat
- fogyókúra finomság
- gabona- és zöldségétel wokban
- gombás étel
- gyümölcsös finomság
- házi savanyúság
- húsos jó falat
- jéghideg nyaláncság
- karcsúsító fogás
- kínai recept
- leves
- mikrohullámú recept
- olasz étel
- ötlet hidegtálakhoz
- palacsinta
- recept a nagyvilágból
- recept szabad tűzön
- rizses étel
- sajtos finomság
- saláta
- sütemény
- szárnyas finomság
- tészta sült-főve
- túrós recept
- vegetárius étek
- vendégváró falat
- zöldséges finomság

2001/17
298 Ft

ISBN 963 9266 28 0



9 789639 266285

STB
KÖNYVEK