
Nagymamától, szeretettel!

Egy egészen másféle szakácskönyv

Sós Péter János

TARTALOM

.....	6
ELŐSZÓ	7
Az adagolásról.....	9
A NAGYMAMA KONYHÁJA	10
Krémek, előételek	11
Körözött.....	11
Zsidó tojás.....	11
Hideg libamáj zsírjában.....	11
Hideg libamáj, ahogy „Teve” csinálja.....	12
Sült tök.....	13
Eördögh-ék reggeli lakomája.....	13
Első ebéd:	14
Húsleves – Rántott hús – Kovászos uborka.....	14
Az első ebéd másnapján	16
Maceszgombóc, leveshús, fokhagymaszósz.....	16
Második ebéd:	16
Gulyásleves, császármorzsa.....	16
Harmadik ebéd:	17
Lebbencsleves, sült libacomb, egy kis töltött libanyak és rántott libamáj szilvás káposztával.....	17
Negyedik ebéd:	19
Csülkös bableves, szilvágombóc vagy barátfüle.....	19
Ötödik ebéd:	20
Becsinált leves, rakott krumpli.....	20
Hatodik ebéd:	21
Paradicsomleves, székelykáposzta (vagy töltött káposzta).....	21
Hetedik ebéd	22
Gombaleves, vadas marhahús.....	22
Nyolcadik ebéd	23
Fokhagyma krémleves, rakott kel.....	23
Kilencedik ebéd	23
Köménymagleves (suhantékosan), töltött paprika.....	23
Pörköltök és paprikások	25
Sertéspörkölt, körömpörkölt, májas-velős csülökpörkölt.....	25
Sertésszelet paprikásan.....	26
Bakonyi sertésszelet.....	26

Beleváló kis vörösboros-tárkonyos marhapöri, valamint pacalpörkölt.....	26
Birkapörkölt.....	27
Pincepörkölt.....	27
Borjúpaprikás.....	27
Csirkepaprikás tejfölösen és zúzapörkölt.....	28
Gombapaprikás és csirkés-gombás paprikás.....	28
Köretként hozzájuk tarhonya.....	28
... vagy egy jó kis juhtúrós puliszka.....	29
Reszelt máj.....	29
Paprikás krumpli.....	30
Leccsó.....	30
A fasírtok világa.....	31
Fasírt #1:.....	31
Fasírt #2:.....	31
Fasírt #3:.....	31
Főzelékek.....	33
Krumplifőzelék.....	33
Lencsefőzelék.....	33
Kelkáposzta-, zöldbab-, tök-, zöldborsó- és kukoricafőzelék, s a jó öreg spenót.....	33
Sólet.....	35
Kocsonya.....	36
Húsvéti sonka.....	37
A húsvéti sonka utóhasznosítása.....	37
1. Sült füstölt főtt sonka (más néven: Kasseli).....	37
2. Kaszásleves.....	38
Húsvéti bárány.....	38
Édességek.....	40
Beigli.....	40
Flódni.....	40
Kuchni.....	41
Ganalas.....	42
Mákos guba.....	42
Túrógombóc.....	43
Almás pite.....	43
Csokitorta.....	44
A MI KONYHÁNK.....	45
Előételek, krémek.....	46
Fokhagymás túrókrém.....	46
Padlizsánkrém.....	46
Füstölt szardínia-krém.....	46
Töltött tojás #1.....	47
Töltött tojás #2.....	47
Curry-s rakott tojás.....	47
Amerikai pirítós.....	48
Tükörttojás.....	48
Levesek.....	50
Nem francia hagymaleves.....	50
Póréhagymaleves.....	50
Póréhagymaleves bébifokkal.....	50
Bébifokos zöldségleves.....	51

Brokkoli krémleves.....	51
Karfiol krémleves.....	51
Szárnyasok.....	52
Szalonnás-málnás jérce.....	52
Csirke fokhagyma gőzében.....	52
Csirke sóágyon (hamis grillcsirke).....	53
Csirkecombok, májas ágyon.....	53
Káposztás csirke.....	54
Savanykás zúza.....	54
Sült pulykacomb.....	54
A sült pulykacomb utóélete.....	55
Pulykacomb Rémeskében (vagy sütőedényben).....	56
Pulykamell Lucullus módon.....	56
Hideg brassói pulykamell.....	57
Narancsos kacsca.....	57
Tokaji almás kacsamell.....	58
Nehéz húások.....	60
Szüzérmék olaszosan.....	60
Szüzérmék fűszeresen.....	60
Fűszeres szüzérme-variáció #1.....	61
Fűszeres szüzérme-variáció #2.....	61
Olasz rántott szelet.....	61
Egy jó kis csülök.....	62
Máj, soproniasan.....	63
Rakott lencse, füstölt sertéshússal.....	63
Bélszín, hamis vadas szósszal.....	63
Marhasült „egyenesen”.....	64
Marhasült „fordítva”.....	65
Vajon párolt marhaszeletek.....	65
Sörben párolt marha.....	65
Sörös változatok.....	66
Kávében párolt marha.....	66
Orosz töltött káposzta.....	66
Halak.....	68
Lazac, fehér hagymán.....	68
Lazac, tokajis-gombás lencseágyon.....	68
Afrikai törpeharcsa, pikáns mártásban.....	69
Hal, csak úgy, mediterrán módon.....	69
Hal, csak úgy – még egyszer.....	70
Grillezés.....	71
Mustáros pác.....	71
Mustáros pác másképpen.....	72
Tandoor pác.....	72
Édes-mézes pác.....	72
Vadnyugati steak pác.....	73
Zöld szószos marhaszelet.....	73
Végezetül: Feta-sajtos – paradicsomos grillfasírt.....	73
Raclette.....	74
Puha grillezett marhaszelet.....	74
Zöldségek, veggi ínycségek, saláták.....	75
Zöldségek curry-vel.....	75
Zöldséges tofu-pite.....	75
Sült paprika.....	76
Spenótos gomba.....	76

Répa-alma saláta.....	76
Bécsi krumplisaláta.....	77
Édességek.....	78
Kókuszos golyócskák.....	78
Nagyon diétás almás süti	78
Csokis-rumos gerinc.....	78

*Ezt a könyvet nagymamám, Palkutyin Katalin emlékének szánom,
aki olyan fiatalos volt,
hogy 70 éves korában még a dédunokáit négykézláb lovagoltatta a hátán.*

Ajánlom ezt a könyvet azoknak, akik még nem – vagy nem eléggé jól – tudnak főzni;
illetve azoknak, akik jól főznek ugyan,
de a megszokott ízvilágon belül egy kis változatosságra vágnak.

Előszó

A főzéshez nem kell sok. Az ember vesz néhány íztelen alapanyagot – hús, liszt, víz, stb. – és összekeveri néhány erős ízű adalékanyaggal (só, fűszerek, cukor stb.). Az egészet fogja és különféle eszközökkel hőkezelésnek veti alá. Az eredmény a kész étel.

Jól főzni nehezebb. Nagyon fontos dolgok kellene hozzá: szeretni kell azokat, akiknek főzünk és szeretni kell azt, amit főzünk. E nélkül nem megy – vagy legalábbis nem lesz jó. Bizonyára ismerjük azt a szakácsot, aki nagyokat nyel már az alapanyagok felsorolásától is – és nem felejthetjük el a jó háziasszonyt, aki tálaláskor szeretettel pillant végig az asztalnál ülőkön. Az ilyen tekintet a pazar lakoma záloga.

Furcsa módon még a jó vendéglőkből sem hiányozhat a szeretet. Én sokat és sok helyen ettem, két kontinensen, a New York-i szuperdivatos sztárkonyháktól az álmából fölvert görög faluszéli benzinkutasig. Biztosan állíthatom: csak ott jó az étel, ahol a tulaj vagy chef kimegy a vendégek közé, beszélget és barátkozik velük.

Persze, a jó ételhez kell még néhány dolog. Jó receptek például, amelyekből jó néhányat a következő lapokon találhat a Nyájas Olvasó. Kellene ezen kívül jó alapanyagok és fűszerek: jegyezzük meg, hogy állott, hibás, esetleg enyhén romlott alapanyagból semmiféle szakácmester nem tud kifogástalan ételt készíteni! Nem igaz, hogy vannak jó és rossz ételek: egy rántott leves is lehet pazar, ha azt megfelelően rafináltan készítettük el.

S végezetül kellene azok az apró trükkök, fogások, amelyeknek révén megízlelhető a különbség a csak „korrekt” és a valóban nagyszerű étel között. Ezek apróságnak tűnnek, de nagyon fontosak. Ha a húsvéti sonkát főzés előtt alaposan megszurkáljuk vastag hústűvel, s főzés után egy éjszakán át hagyjuk a levében kihűlni, akkor a hús telt ízű és omlós lesz, nem száraz, szálkás. Ha a sonkalében főtt tojást német módra a két végén megszúrjuk „Eierpicker”-rel, akkor a füstölt-ízesített lé megízesíti a tojások belsejét is – nem beszélve arról, hogy főzés közben nem durrannak ki a tojásaink. De egy egyszerű citromcsavarás is lehet rafinált: nagymamám például a tenyere alatt mindig erősen meghengergette a citromot, mielőtt kettévágta – s lám, valahogyan levesesebb lett a gyümölcs.

Nagyon fontos a tálalás! Én nem vagyok feltétlen barátja a drága éttermek tányér-akrobatikájának, ahol két fél krumplira három szál snidlinget tesznek, leöntik némi hígított paradicsompürével, adnak neki egy sornyi hosszú francia nevet, s így tálalják fel a paradicsomos krumplit. Nem ez a szép tálalás. Ellenkezőleg: a szépen tálalt étel viszi magával az elkészítésének jegyeit! A sóletet például mindig piros zománcos füles fazékban adom fel az asztalra, amiben sült. A sült pulykamell köré odarakosgatom a befőtt darabokat, aminek a leve átjárta. S még a levesben főtt marhahús cupákjai is új életre kelnek, ha odateszünk köré néhány friss zöldhagymát – csak ahogyan Krúdy mester tanította.

Szépen enni csak társaságban lehet. Évtizedes szinglik a megmondhatóí, hogy az egyedülletben a legrosszabb, amikor az ember a frigóból, állva eszi ki a tápot. Azt hiszem, ők tanúsíthatják leginkább: a jó ételhez szeretet és szeretettek kellene.

A most következő receptek nagyon szubjektívek. Semmi más szempontom nem volt a válogatásnál és a megírásnál, mint az, hogy ezeket az ételeket nagyon szeretem. Sokat közülük nagymamámtól tanultam.

Nagymamám, Fodor Andrásné, született Palkutyin Katalin, egyszerű deszki kislány, majd szegedi gazdasszony volt. Szerb családba született, magyar zsidó emberhez ment feleségül. Magában hordta mindkét nép kultúráját. Én Katimamának hívtam, s csak a dédunokái kezdték Grószinak nevezni.

Mindent maga csinált. Ha húslevest főzött, a vékony szálú „húzós” tésztát maga gyúrta ki, amíg a lé gyöngyözött. Ősszel megérkeztek a gyúró asszonyok és együtt hatalmas rosták segítségével kisebb és nagyobb szemű tarhonyát gyúrtak-rostáltak. Telenként disznót vágunk, a zsírt kék füles bödönben tartottuk. A füstön kolbász, sonka és szalonna várt a sorára. Nagymamám a konzervekre egész életében gyanakodva nézett – s az akkori konzervek ismeretében mondhatom: volt is rá jó oka. Helyette paradicsomot főzött be és dunsztolta hatalmas kosárban, dunyhák alatt. Befőtteket és lekvárt készített: az óriási lábosokban méteres fakanállal kavargatta a forró masszát. A hálószobában a szekrények tetejére télire eltett birsalma szaga uralkodott.

Én tőle tanultam meg a főző mesterség alapjait. Néztem a kezét, ahogyan a petrezselyem zöldjét aprította, ahogyan a húst szelte, ahogyan a krumplit pucolta. És természetesen még ma is érzem néha az ő ételének ízeit.

Sokszor próbálom visszahozni ezeket az ízeket. Nem lesznek ugyanolyanok, persze, hiszen disznózsír helyett már olíva olajat használok, az erős szegedi pirospaprika a privatizáció áldozatául esett, s ma már Szeged környékén sem lehet élénk sárga bélű görögdinnyét találni. De egy kis szalonnapörcc azért kerül a lebbencslevesbe, s köménymag és suhantott tojás a rántott levesbe.

Saját ételeimet pedig részben tanultam valahol, s átalakítottam kissé, részben egyszerűen kitaláltam. Mi tagadás: a tévedéseket a család ette meg. De hát a legtöbb baleset a konyhában történik...

A jobbak viszont belekerültek ebbe a kis könyvecskébe.

Hittel vallom: egy jó sólet-recept maradandóbb, mint egy ércszobor. Bizonyíték kell? Tessék! Ki tudja ma már, ki volt Wellington? Nemde, egy bélszín feltalálója! Mit is játszott Újházy? Tán csak nem levest főzetett? S Madame Dubarry? Ki volt a lovagja? Netán egy karfiol? S a többiek: Orly? Hadik?

A szobrok és hősök jönnek-mennek, új hősök teremnek, új szobrokkal. De a krumplipüré, a rántott hús örök. Nem beszélve a húslevesről.

Ez a receptes könyvecske nem szakácskönyv. Családi lenyomat inkább. Nosztalgia is, persze. De szeretném átadni mindazt, amit a múlt század ötvenes éveiben ellestem és a későbbi évtizedekben hozzá barkácsoltam. Hátha valaki nem tudja, nem így tudja, vagy jobban tudja, de ezt is kis szeretné próbálni.

Ha megfőzik egyik-másik ételt és a vendégek, vagy a gyerekek repetát kérnek – gondoljanak Katimamára, meg rám!

Az adagolásról

Meglehet, az adagokat majd néhányan hatalmasnak találják. Ennek egyszerű a magyarázata.

Én otthon azt tanultam, hogy mindig többet kell főzni, mert bármikor beállíthat valaki, lehet a vendégek között egy nagyétkű ember – s végülis, a maradékot el lehet tenni másnapra. Mostanában pedig, hogy az emberiség feltalálta a mélyhűtőt, különösen. Nem tudhatom, hogy valaki megelégszik-e egy csirke szárnyal, vagy pedig egy fél csirke sem elég neki. Bőséges adagokat írtam inkább, mert jó dolog bőséges asztal köré ülni (s bárki is fanyalogna, még takarékosabb is eltenni a maradékot, mint másnap újra főzni).

Tehát az adagokat mindenki igazítsa a saját, a család és a vendégek étvágyához.

Néhány szó a stílusról. Kissé másképpen írtam, mint a „profi” szakácskönyvek. Én egyszerűen gyűlölöm, amikor egy étel körül először elkezdik sorolni a beleválókat, s csak aztán jön az elkészítés. Nekem ez lélektelen. Én úgy írom, abban a sorrendben, ahogyan készíteni kell – a beleválókat legföljebb **vastag betűvel** (szaknyelven: fettel) jelölöm. Így nagyon jól lehet tájékozódni és az ember már olvasás közben is érzi az étel készítésének folyamatát.

A NAGYMAMA KONYHÁJA

Valljuk be, semmi sem volt jobb a Nagymama főztjénél. Ő volt az, aki mindent tudott a konyháról – meg arról, hogy mit is szeretünk mi igazándiból. Ha ő nem lett volna, mi soha nem kezdünk el kuktáskodni és soha nem tanulunk meg főzni.

A mai tudásunkat is neki köszönhetjük.

De valljuk be azt is őszintén, hogy ma már egészen másként főzünk, mint a nagymama. Néhanéha, amikor valamilyen merész, múltidéző kísérlet miatt kicsit odakap a konyhánkban pirospaprika a forró sertézsíron sercegő hagymára, és az egész család rémülten tódul be a furcsa hangokra-szagokra – mintha megcsapna a gyermekkori konyhák illata. És elfog a lelkiismeret-furdalás: ma már jószerivel nem ennénk, meg, amit a nagyfi főzött.

Az én gyermekkoromban Szegeden még rác asszonyok hozták kantában a tejet, tejfölt, túrót; nyár végén a ruháskosárban dunsztban állt a paradicsom, a szilvalekvár, a baracklekvár; ősze jöttek az asszonyok, s egész nap tarhonyát gyúrtak és rostáltak, majd vitték föl a padlásra; télen a mangalica utolsó visítása verte föl a hajnalt. Padlás volt és kamra volt és pince volt – de „frigó” nem volt. A szomszédban a pék a friss vekninek kiszedte a belét, a forró, gőzölgő nyílásba betett egy-két kanál zsírt és azt ette a család. Disznósírral készült az étel, libazsírral kente meg nagymamám a kenyeret és az egész családban nem volt egyetlen lélek sem, aki ki tudta volna mondani, hogy koleszterin.

Később, már a pesti bérházak gangján körbejárt a rántott hús illata vasárnap délelőttönként. Ahová a Nap is besütött, jókora dunsztosüvegekben uborka kovászolódott. A krumplipüré is zsírral készült, vastag tejföl került a paprikásra, a vörös sajt átsurgott a nokedlira.

Boldog élet volt.

Az itt következő ételek megpróbálnak megőrizni valamit ebből az aranykorból. Apró trükkök segítségével igyekszünk visszaidézni a régi ízeket, de úgy, hogy közben ne boruljon föl végzetesen a kalóriamérlegünk. A kis konyhai fifikák segítségével megőrizzük a hagyományos zamatokat – miközben valójában (na jó: többé-kevésbé) reformkonyhát csinálunk. Egy kis egyéni íz, egy-két trükk és boldogan ebédel a család.

Nagymama elégedetten néz le az égből.

Krémek, előételek

KÖRÖZÖTT

A „klasszikus” körözöthöz kell **20 dkg liptói túró** (ha nem tudunk ilyet szerezni, megteszi a sima juhtúró is, noha a kettő nem teljesen ugyanaz).

Vannak, akik csinálnak körözöttet tehéntúróból is, de az szentségtörés és árusítás!

A túróhoz **adunk 15 dkg margarint** (vaját), reszelünk hozzá **1 kis fej vörös-hagymát**, keverünk bele **1-2 teáskanál mustárt**, **1 púpozott evőkanál piros-paprikát**, **1 kiskanál köménymagot** (lehet őröltet is).

Az egészet teljesen összedolgozzuk. Jobb helyeken a végén lötytyintenek bele egy ici-pici **sört**.

Tálaláskor a tetejére szórhatunk egy pici snidlinget.

ZSIDÓ TOJÁS

A zsidó tojásnak számos változata létezik. A neve is változó: némely zsidó házaknál lengyel tojásnak hívják. A valódi és gazdag zsidó tojás libamájjal készül, de hát... tudják, az élet nehéz... néha megteszi kenőmájassal is.

4 személyre főzzünk keményre **5 tojást**. A keménytojásokat törjük apróra villával. Sózzuk és borsozzuk. Adjunk hozzá **1 evőkanál libazsírt**, **kis fej reszelt vöröshagymát**, **kb. 1 evőkanál mustárt**. (Nem hagyományos, de nem is „tréfli”: ha akarunk, tehetünk hozzá **1 evőkanál ketchup-ot** is.)

Az egészhez hozzá keverünk **10 dkg hideg sült libamájat**, nagyon apróra kockázva. (Nos, ehelyett használhatjuk a kenőmájast is...).

Az egészet gondosan összekeverjük, fél napra hűtőbe tesszük.

A legjobb, ha pirítóssal, vékonyra vágott lila hagymával, nagyon vékony szelet erős zöldpaprikával esszük.

Száraz fehérbor dukál hozzá.

HIDEG LIBAMÁJ ZSÍRJÁBAN

A hideg libamáj, ahogyan a nagymama csinálta, világszenzáció. Ki ne emlékezne azokra a hideg téli, gyermekkori estékre, amikor a jó vastagon megkent libazsíros kenyérre szép, vékony szeletekben rákerült a máj?

Ma már több kifogás is érheti ezt a csemegét: tiltakoznak az állatvédők a libatömés miatt és a homlokukat ráncolják a koleszterinrel bajlódó orvosok és dietetikusok. De ki törődik velük? (Legalábbis néha-néha.)

Mindenesetre szögezzük le, hogy a jó hideg libamájat nem kell okvetlenül a méregdrága érlelt, fehér libamájából készíteni. Megteszi az úgynevezett „pecsenye libamáj” is – magyarul:

a nem túltömött, hanem természetesen módon fölnevelt liba mája is. Sőt, elárulok egy titkot: a kacsamáj is nagyszerű sültve, hidegen.

Majdnem mindegy tehát, milyen liba- vagy kacsamájat veszünk. A lényeg az, hogy legyen vagy **egy kilónyi májunk** és hozzá **kb. 1 kg libazsír**.

A zsírt olvasszuk fel egy lábosban. Sőt ne tegyünk bele! Tegyük viszont bele **1 nagy fej vöröshagymát** felkarikázva, **3-4 gerezd fokhagymát** felszeletelve, valamint **1 csipet őrölt pirospaprikát**. Várjuk így meg, amíg a zsír forró lesz.

Ebbe a lébe helyezük el a májat (májakat). Lefödve forraljuk 8 percig, majd vegyük le a fedőt és így forraljuk újabb 7-8 percig. Fontos, hogy a máj már ne legyen nyers, de ne kezdjen el keményedni.

Szedjük ki most a májakat. (Ha véletlenül volnának még vércsíkok a tányéron a zsírcsöppek mellett, akkor tegyük még vissza 3-4 percre, ne többre.) A májacskát (májacskákat) szépen helyezük bele egy mély edénybe (lehet az jénai, vagy cserépedény).

A lábosban maradt zsírt forraljuk addig, amíg az utolsó vízcsőpp is elforr. Ilyenkor a lé kitisztul. Ha már semmi víz nincsen a lében, akkor egy sűrű szitán keresztül öntsük rá a májra, úgy, hogy teljesen lepje el azt. A fennmaradó hagymás-fokhagymás ruskót is meg lehet enni vacsorára, vagy másnap reggelire.

A zsírban fürdő májat tegyük hideg, de nem fagyos helyre. Ha átlátszó edényben tettük el, akkor látjuk, hogy az alján nem maradt-e víz. Ha igen, akkor helyezük át a májat és a vizet távolítsuk el, mert ott penészedés kezdődhet. Ha már teljesen víztelen a májunk és kemény a zsír, kezdetünk kenni és szeletelni. Fehér kenyér, lila hagyma és/vagy mustár dukál hozzá.

HIDEG LIBAMÁJ, AHOGY „TEVE” CSINÁLJA

Már majdnem azt hittem, hogy mindet tudok a libamájakról, amikor találkoztam Teve májával. Teve „civilben” amúgy építész, sok híres épület tervezője. Szakmai kvalitásait én nem tudom megítélni, de a főző művészetével – konkrétan ezzel a libamájjal – beférkőzött a legnagyobbak közé. Megérdemli, hogy ideírjam a nevét (nem építészeti összefüggésben): **Soproni Szabó Attila** májáról van szó.

Kezdetnek kell venni egy szép nagy, érett **libamájat** – de érett **kacsamáj** is megfelel, ha legalább 70 dkg súlyú. Akkor jó a máj, ha ránézésre hibátlan, ha megnyomjuk, az ujjunk nyoma benne marad.

Fölolvasztunk egy jó adag **libazsírt** és beletesszük egy tűzálló edénybe (például egy jénaiba, bár annak a gyártását már megszüntették). Az edény, ha lehet, minél magasabb legyen. A zsírba belehelyezzük a májat, úgy, hogy a zsír elfödje a májunkat. Egy hústűvel jó alaposan átszurkáljuk. Az egészet lefedjük egy olyan fedővel, ami egy mérettel kisebb az edényünkénél, tehát legyen egy kicsi rés a fedő és a tál között.

Betesszük a sütőbe és fölforrósítjuk a májat 200° C-ra. Amint ezen a hőmérsékleten a zsír elkezd rotyogni, azonnal le is kell venni 130° C-ra. Ezen az alacsony hőfokon, a zsír lassú „pöfögése” mellett kell sütnünk a májat kb. 40 percig. (Néha megmozgathatjuk a májat, nehogy odakozmáljon az aljára.) A sütés befejezése előtt 2-3 perccel tegyük bele **kb. 4 nagy gerezd zúzott fokhagymát**, és néhány percig hagyjuk együtt sülni (de ne égjen le a fokhagyma, mert megkeseredik).

Amikor kész, vegyük ki a lábosból a májat, tegyük egy kisebb edénybe, amiben majd tálalni fogjuk. A libazsírt szűrjük át és öntsük rá úgy, hogy teljesen lepje el. Tegyük hűtőbe, amíg a zsír teljesen megdermed.

Sózni majd csak a tányéron kell. Adjunk hozzá gyöngye zöldhagymát, paradicsomot. Finom sör vagy szép fehérborból készült fröccs illik hozzá.

SÜLT TÖK

Ez az étel lehet előétel is, lehet főétel is, de nagyszerű megenni „csak úgy”, vacsora előtt vagy helyett. Roppant egyszerű.

Veszünk egy **nagy, sütni való tököt**. Mostanában lehet kapni úgynevezett „kanadai” sütőtököt is, nagyon finom. Vágjuk egyszer keresztbe félbe, utána hosszába negyedeljük. Távolítsuk el a középső mag-tartományt. A tökdarabokat helyezzük bele egy tepsibe, belsejükkel fölfelé. Öntsünk alá kb. 1 ujjnyi vizet.

A sütőben 200° C-on (alsó-felső) süssük kb. 1 óra hosszát. Ha a felső peremei kezdenek megfeketedni, akkor már finom (ha nem akarnának feketedni, akkor pörköljünk rá pár percig grill fokozatban.

EÖRDÖGH-ÉK REGGELI LAKOMÁJA

Gyermekkoromban utcaszomszédaink voltak Eördögh-ék. Hétvégi reggelijük legendás volt a környéken – hát ideírom én is...

Eördögh-ék – mint minden más szegény család a környéken – kis bödönkékben tárolták a zsírt. Ha zsírszalonnát olvasztottak, akkor sósan, bőven fokhagymázva sütötték ki a zsiradékot, majd sűrű szitán áteresztve szűrték bele a bödönbe. Ha sült húst ettek, akkor a finom, fokhagymás ruskót tették el újra-felhasználásra.

Volt egy kis kemencéjük, abban sütöttek szombaton vagy vasárnap reggel kis, félkilós cipókat. Személyenként egyet. Amikor a fehér kenyerek megsültek, azon melegében vágtak mindegyikbe egy-egy olyasféle léket, mint nyáron a görög-dinnyébe. Ebbe a lékbe aztán beleeresztettek egy-egy kis merőkanál fokhagymás zsírt, vagy sült hús ruskóját, majd a léket betöltték a kivágott kenyérrel. Ezután vártak egy órácskát, míg a kenyér kihűlt és a zsír jól átjárta – majd megették úgy, ahogy volt, némi hagymával-paprikával.

Majd elfelejtettem mondani: Eördögh Vince 160 kilós volt, de a család többi tagja sem – beleértve a nőket is – adta 100 kilónál alább...

Első ebéd:

HÚSLEVES – RÁNTOTT HÚS – KOVÁSZOS UBORKA

A JÓ HÚSLEVESHEZ nem csak hús, zöldség és sok fűszer kell, hanem csont is. És nem az a kérdés, hogy nagy vagy kicsi zsírkarikák úsznak-e a leves tetején: egyáltalán nem szabad megjelenniük a zsírkarikáknak! Nem ördögösség. Egy alapszabály van: kevés húslevest nem szabad csinálni. Csak nagy, tele fazékkal. És a leves fölmelegítve jobb, mint az első nap volt.

A hús lehet marha (**fartó, csontos hátszín, pacsni**), **liba- vagy csirke aprólék, zúza**, esetleg egy kis **pulykanyak, pulykaszárnny**. Főzhetünk bele egy **egész tyúkot** is. A lényeg, hogy csontos hús legyen. Ha nincsen benne csont, vehetünk bele egy kis sertéscsontot.

Egy fazék leveshez számolhatunk egy–másfél kiló húst. Tegyük fel főni annyi vízben, hogy éppen csak elfődjé, lassú tűzön, hogy gyengéden gyöngyözzön. A lébe még ne tegyünk mást, csak **sót** és egy teatojásban **8-10 szem egész fekete és ugyanannyi zöld borsot**. Ha habot ereszt, azt szépen meregessük le.

Amikor a hús már kezd puhulni, de még nem puha, álljunk meg. Várjuk meg, amíg kihűl a lé és egy merőkanállal szedjük le a zsírt a tetejéről. Végezzünk alapos munkát, szem se maradjon. Télen kirakhatjuk a fazekat az erkélyre (ha van) és másnap reggel spatulával leszedhetjük a megkeményedett zsírréteget. A zsírral ne kezdjük semmit, a szeméttbe vele!

Megvoltunk a lezsírozással, jöhetnek a zöldségek. Egy jó húslevesbe a következők kellenek: **4-5 szál sárgarépa, ugyanannyi fehérrépa** (megtisztítva, félbe és 6-7 centis darabokra vágva), **egy kis vöröshagyma egészben** (csak a héját szedjük le), **egy kis krumpli kettőbe vágva, 1 cikk kelkáposzta, 1 egész zeller** (négybe vágva), **1 egész karalábé** (kettőbe vagy négybe vágva), **1 gerezd fokhagyma** (nem több!). A zeller vagy petrezselyem zöldjét mossuk le és egy csomóba kötve tegyük be a levesbe. Sózzuk újra. (ha nincsen más, használhatunk szárított zeller zöldjét is – bocs'!)

Mindehhez jönnek a fűszerek. Ezekkel nem szabad takarékoskodni! A húsleves szép sárga színét a **sáfrány** adja meg. Tekintve, hogy ez meglehetősen drága fűszer, előre össze lehet dolgozni néhány gramm safrányt egy csomag **sáfrányos szeklicével** és ebből a keverékből tehetünk bele a lébe egy kávéskanálnyi. (Mostanában lehet kapni **kurkumát**: ez szinte ugyanaz, de vigyázni kell vele, csak egy késhegynyi tegyük e levesbe, mert különben mindent elszínez és befolyásolja az ízt is.) További fűszerek (kb. 1-1 bőséges kávéskanállal): porított **gyömbér, szerecsendió**.

A levest addig főzzük, amíg a hús és a zöldségek valóban megpuhulnak. Az utolsó 5 percre felforraljuk, beledobunk **kis friss petrezselyem zöldjét**. (Mások általában apróra vágják, de én nem szeretem, ha a kis zöld ízék úszkálnak a lében. Ezért én a petrezselymet is csomóban teszem be a levesbe, és később, kis fővés után, kidobom.) Beletehetünk **2-3 csirkemájat** és belelöttyinthetünk **1 kupica konyakot** is.

Amikor kész, szétosztályozzuk a fazék tartalmát: a vöröshagyma, a zeller (petrezselyem) zöldje meg a szeméttbe. Külön jénai tálba szedjük a húst és külön a zöldségeket. Van, aki leszűri a maradék levet, de én nem tenném: a jó húsleves nem erőleves-tisztaságú.

Ha tésztát akarunk beletenni, akkor egy kis sós vízbe forráskor beledobjuk a tésztát, s amikor megpuhult, leszűrjük, és a tányérok mélyére tesszük. Erre merjük rá a forró levet – a zöldségeket és a húsokat pedig az első tányér után, lassan eszegetjük meg. (A hús mellé egy kis tejszínes torma, vagy mustár meg nem árthat.)

Van, aki a forró levest erősen szereti ezért telerakja erős paprikákkal. Néhány csepp valóban jó lehet, de ha túl sokat rakunk bele, akkor kárba vészett az egész munkánk, mert csak az erős kapszaicin ízt érezzük. Kár volna érte!

A **RÁNTOTT HÚS** a világ legunalmasabb étele – de nem szükségszerű, hogy az legyen. Viszont jó néhány kalóriát tartalmaz és a bőséges olajban süített prézlinek hála, még csak csökkenteni se nagyon lehet a kalóriabombát.

Egyszer-egyszer azért megengedhetjük magunknak – de akkor legalább lopjunk bele egy kis változatosságot.

A rántott húst legjobb **borjúból** készíteni, de megteszi a **sertéscomb** is (szerintem a karaj túl vastag és zsíros – de ha valaki azt szereti, én nem akarnám lebeszélni róla). A rántott csirkénél pedig (ami fiatal, gyöngé **jércéből** készül) a gyerekek nem ismernek jobb ünnepi csemegét.

A húst vékony szeletekre vágjuk és gyengéden kiklopfoljuk (ez alól természetesen kivétel a **csirkecomb** és a **szárny**). A csirke **mellét** vastagságában is ketté vágjuk, így sokkal jobban lesz süthető. Egy lapos tálba **tejet** öntünk, abba **beleteszünk 3-4 gerezd szétnyomott fokhagymát** és a kiklopolt húsokat egy éjszakára beáztatjuk. Így a hús porhanyósabb és egyben ízesebb is lesz.

A klasszikus nagymamai intelem szerint három tényért rakunk magunk elé. Az elsőbe nullásliszt, a másodikba 2 – 3 fölvert tojás (megsózva), a harmadikba pedig apró szemű prézli kerül. A húsokat megsózzuk és ebben a sorrendben forgatjuk meg bennük, mielőtt forró olajba kerülnek.

De!

Ha egy kicsi változatosságot akarunk belevinni az ételbe, sokat játszhatunk:

- Ha keveselljük a tejbe áztatott fokhagyma hatását, tehetünk még a tojásba egy-két gerezdet, természetesen szétnyomva (tehetünk bele fokhagyma port is).
- Mindenképpen öröljünk bele a tojásba **négyszínű borsot!**
- Feldobhatjuk a panír ízét, ha a tojásba beleteszünk egy kiskanálnyi **Provence-i fűszerkeveréket**.
- Végezetül: a prézlibe belekeverhetünk **szezámagot** (ez főleg a csirkéknél lesz hatásos) vagy pedig finomra darált **diót** vagy **mandulát**.

A fentieket lehetőleg ne egyszerre alkalmazzuk, mert az túl sok a jóból! De valamelyiket használva új ízeket ismertethetünk meg a családdal.

A **RÁNTOTT HÚS ÚJRAFELHASZNÁLÁSA**. A rántott hús egyik fő tulajdonsága, hogy rengeteg marad belőle. Egy-egy nagyobb lakoma után hetekig ezt eszi a család. Hogy egy kicsit megszépítsük a másnapos rántott húst, itt egy recept: rántott hús olaszosan.

Kevés **olíva olajon** megüvegesítünk **egy kicsi fej** finomra vágott **vöröshagymát**, s hozzá teszünk **15 dkg zöldpaprikát**, szintén vékonyra metélve. Ha megüvegesedtek, hozzá teszünk **30 dkg paradicsomot**, apró kockákra vágva. Megfűszerezzük **sóval, borssal, kakukkfűvel, 3 gerezd zúzott fokhagymával**. Belekeverünk **1 kanál paradicsompürét** és **1 dl fehérbort**. A keveréket jól felforraljuk, hogy kissé besűrűsödjék. Egy üvegtálba elhelyezzük a kész rántott hússzeleteket, majd a keveréket egyenesen szétkenjük a húson. A tetejébe kb. 2 milliméter vastagra szeletelt **füstölt sajtot** helyezünk el, úgy, hogy lehetőleg mindet befedje. Sütőben grill fokozaton addig sütjük, amíg a sajt megolvad és aranybarnára pirul.

A **KOVÁSZOS UBORKA** nyáron elengedhetetlen tartozék. Jó kovászos uborkát csak otthon lehet készíteni (a szerző ezúton kér bocsánatot az összes savanyúságos kofától!).

Elkészítése: először is nézzük meg az időjárás-jelentést. Csak akkor kezdjük hozzá, ha legalább három-négy napfényes nap ígérkezik. Az üveg aljára tegyünk egy hajtásnyi **kaprot, 8 – 10 gerezd félbevágott fokhagymát, 12 – 15 szem egész fekete borsot, egy kávéskanál koriandermagot**. Ezután **1 kg** jól megmosott **közepes uborkának** vágjuk le a két végét, vágjuk be hosszanti irányba és rakjuk be őket jó sűrűn egy nagy befőttesüvegbe. Forraljunk fel egy lábosban annyi vizet, amennyi majd később el fogja lepni az uborkát és még marad is belőle. A forrás után tegyünk bele literenként 1 evőkanál sót. Tegyünk az uborkák tetejére egy fél zsömlét, vagy egy vastag szelet kenyeret. A zsömlén/kenyéren át lassan öntsük rá a vizet az uborkákra. Kis fedő alatt tegyük ki a napra.

A forralt vízből tegyünk el tartalékba és minden nap pótoljuk az elpárolgott nedvességet (öntsük a zsömle alá).

4 – 5 nap múlva, amikor az uborkák már majdnem sárgásak és kissé megpuhultak, vegyük ki őket az üvegből. A fokhagyma-gerezdeket is. A vizet szűrjük le, dobjuk ki a kaprot, borsot, koriandert és rakjuk vissza az üvegbe az uborkákat, a fokot és a levet. Tegyük az egészet a hűtőbe. Hetekig is eláll.

Ha az uborkát már kiettük az üvegből, a maradék lé nagyszerű hideg üdítő ital!

Az első ebéd másnapján

MACESZGOMBÓC, LEVESHÚS, FOKHAGYMASZÓSZ

A húsleves akkor jó, ha felmelegítjük. Összeérnek az ízek, átjárják az alkotórészeket, „megérik” az egész. Érdemes tehát másnap megmelegíteni a levest. A húst szedjük külön.

Készítsünk MACESZGOMBÓCOT! Összekeverünk **3 tojást 3 evőkanál vízzel és 3 evőkanál libazsírral**. Megsózzuk és adunk hozzá **1 kiskanál őrölt fehérborsot és pici szerecsendiót**. Beleteszünk **annyi összetört maceszt** (magyarán: pászkát), **hogy a levet felvegye**. Másfél órán át állni hagyjuk, utána vizes kézzel nagyobb diónyi gombócokat formálunk belőle. Újra adunk neki félórát pihenni, s utána a húsleves levében kb. 20-25 percig lassú tűzön főzzük. (Vigyázzunk: a maradék gombócokat nem szabad a levesben hagyni, mert magába szív mindent!)

A FOKHAGYMASZÓSZ a következőképpen készül: **2 egész nagy fej fokhagymát** gerezdekre szedünk, megtisztítunk és összezúzunk, vagy fok-nyomón átnyomjuk. **Kb. 6 evőkanálnyi folyékony libazsíron** (vagy olajon) megpirítunk **6 evőkanál lisztet** – magyarán, rántást készítünk. Lehúzzuk a tűzről, teszünk bele **kiskanálnyi piros paprikát** és a zúzott fokhagymát. Felöntjük **kb. fél liter hideg húslével**, jól elkeverjük, hogy ne legyen csomós, majd teszünk bele **sót, szerecsendiót és őrölt fehérborsot**, majd felfőzzük. Ha túl sűrű, tovább hígítjuk húslével. Amikor kész, ízlés szerint **fél vagy 1 pohár tejfölt** adunk hozzá. A tejföllel még egyet rotytantunk rajta.

Második ebéd:

GULYÁSLEVES, CSÁSZÁRMORZSA

A jó kis GULYÁSLEVES „titka” az a sűrű pörköltalap, amin elkezdjük az ételt készíteni. Kicsit parasztos, de ne szégyelljük! **5 dkg füstölt, húsos szalonnát** apró kockákra vágunk, serpenyőben megpirítjuk. Amikor már eresztett egy kis zsírt, **2-3 fej vékonyra vágott vereshagymát** ráteszünk és megüvegesítjük. A hagyma tetejére sok piros paprikát teszünk,

összekeverjük és alacsony hőfokon (néha levéve a tűzről) tovább pároljuk. Ezután jöhet rá **50-60 dkg marha lábszár vagy pacsni**, kis kockákra vágva. Fedő alatt folytatjuk a párolást – ha szükséges, egy kicsi vizet aláöntünk, hogy a paprika ne égjen meg, mert az keserű lesz. Egy idő után a hús már önmaga levet ereszt.

Ezután felöntjük annyi vízzel, amennyi maga a leves lesz. Befűszerezzük: **só, őrölt fekete bors, őrölt kömény, 1 babérlevél**. Ha erősen szeretjük, kaphat néhány karika erős pirospaprikát is. Lassú tűzön addig főzzük, amíg elkezd puhulni, akkor bezöldségeljük: 4-5 hosszába vágott **sárgarépa, fehérrépa** és **1 fej zellergumó**, négybe vágva, valamint **1 hámozott paradicsom** (apróra vágva), **1 zöldpaprika, 2-3 gerezd fokhagyma** (szintén apróra vágva). Kb. negyedóra múlva beleteszünk kb. annyi kockákra vágott **krumplit**, mint maga a hús. Amikor a krumpli megszívta magát, újra megsózzuk, eléggé erősen, ugyanis a répa meg a krumpli magába szívja a sót. Ilyenkor lehet hozzá adni további őrölt pirospaprikát is, ez adja meg a színét. Amikor a hús is, a krumpli is puha, készen vagyunk.

A CSÁSZÁRMORZSÁT – tehát a *smarnit* – az ebédhez egyszerűsítve csináljuk (szegény nagy, ha ezt látná!). **4 tojást** elkeverünk **12 dkg vajjal** és **7 evőkanál kristálycukorral** és **2 zacskó vaníliás cukorral**. (A vajat előzőleg már kivettük a frigóból, hogy szobahőmérsékletű legyen, mert különben nem tudjuk keverni.) Ha kikevertük, hozzáadunk **30 dkg búzadarát** (magyarul: grízt). Ezzel is simára keverjük, majd felengedjük **8 dl tejjel**. Belereszeljük **1 egész citrom héját**. (A szárított citromhéj itt nem jó.) Ízlés szerint hozzátehetünk egy kis reszelt friss **narancshéjat** is. Belekeverünk **7-8 evőkanál mosott mazsolát** is.

A keveréket beletesszük egy jénai tálba és addig főzzük mikrohullámú sütőben, amíg feldagad és megszilárdul. Ez egy 1000 Wattos mikróban kb. 8-10 percet jelent.

Amikor készen van, a masszát átesszük egy tepsibe és fakanállal összetörjük, úgy, hogy kis darabokra essen szét. A tepsit sütőbe tesszük és 200° C fokon, grill állásban addig sütjük, amíg a legfelső réteg már pirosodni kezd. Kivesszük, megforgatjuk és visszatesszük. Addig-addig forgatjuk így, amíg a kis darabkák – „morzsák” – minden oldalukon pirosra sültek.

Lekvárral tálaljuk – persze lehet málnaszörppel is, porcukorral is. Ez már ízlés dolga.

Harmadik ebéd:

LEBBENCSSLEVES, SÜLT LIBACOMB, EGY KIS TÖLTÖTT LIBANYAK ÉS RÁNTOTT LIBAMÁJ SZILVÁS KÁPOSZTÁVAL

A LEBBENCSSLEVES akkor készül, ha van **száraz lebbencstészta**. Az én gyerekkoromban ősszel gyúróasszonyok készítették ezt és a padláson száradt. Ma néhány helyen készen lehet kapni az öreglebbencset.

Először is készítünk egy kis hagymás alapot: **szalonnából** pici olajon (vagy zsíron) pörccöt csinálunk, menet közben adunk hozzá egy kis fej nagyon apróra vágott **vöröshagymát**. Erre az alapra tesszük a mintegy 20 dekányi száraz lebbencstésztát és jól megpirítjuk. A pirítás meglehetősen nehéz művelet, mert a tésztát forgatni kell, de úgy, hogy a lebbencsek ne törjenek össze.

Amikor a tészta szép aranybarnára pirul, megállhatunk, és leönthetjük vagy kimeregethetjük a felesleges zsírt. Ha az alapot serpenyőben készítettük, akkor a tésztát és a hagymát-pörccöt egyszerűen átszedjük a főzőlábosba – ha eddig már a főzőlábos alján dolgoztunk, akkor ügyeskednünk kell egy kicsit. Az egészet felöntjük vízzel és teszünk bele **sót, 2-3 szem fekete vagy zöld borsot, 1-2 szál sárga és fehér répát, 4-5 apróra vágott krumplit**. Ha van, tehetünk bele egy kis **zellert** is, és nagyon jól tesz neki **1 késhegynyi kömény**

is. Az egészet addig főzzük, amíg a krumpli megpuhul. A legvégén tehetünk a tetejére egy kis **petrezselyem zöldjét**, de akkor már csak egy rotyantásnyit főzzük!

Ha jól meg akarjuk bolondítani, akkor főzzük bele a füstölt szalonna bőrkéjét, 4-5 centis darabokra vágva. Mesés!

Ez után jön a liba-kompozíció. Természetesen nem kell mindent megcsinálni, de ha már belekezdünk egy nagyobb liba-ügybe, jó, ha mindent megcsinálunk. Eszegethetjük utána néhány napig...

A SÜLT LIBACOMB kényes étel. Nem szabad keménynek lennie, de az sem jó, ha szétpároljuk. Az igazi libacomb állaga zsenge, omlós – íze gazdag.

Kell először is hozzá 4-6 szép nagy libacomb. A bőrét megtisztítjuk: ha van nyílt lángunk, leégetjük a tollmaradványokat, ha nincsen, akkor kapargatunk. Az esetlegesen megmaradt kotukat kiszedegetjük. Egy tepszi aljára picit vizet teszünk, a combokat megszórjuk sóval és fokhagyma granulátummal, tepsibe rakjuk a bőrös oldalukkal fölfelé, majd az egészet lefedjük alufóliával és kb. 1 óráig közepes hőmérsékleten (170 – 180° C) izzasztjuk.

Amikor készen van, a combokat kiszedjük és a zsírt leöntjük. Vigyázzunk, hogy csak a zsírt öntsük le, a sűrű húslé maradjon benne! (Ha nagyon akarjuk, a libazsírt eltehetjük későbbi zsíros kenyerek reményében.)

Most a combokat gyengéden beirdaljuk. Megfűszerezzük: **5-6 gerezd szétnyomott fokhagyma, őrölt fekete bors**, és valamennyi a következő zöld fűszerek közül, ízlés szerint: **kakukkfű, zsálya, rozmaring, borsikafű**. (Mindenesetre vigyázzunk: túl sokat ne tegyünk rá belőlük, mert „elviszik” a lúd természetes ízét.) Ezekkel jól bedörzsöljük a combokat. A tepsibe a megmaradt zsírtalan húslére fehérbort teszünk, a lébe **néhány szem borókabogyót** és **1 szem barna kockacukrot**. A combokat bőrös oldalukkal lefelé fordítva rakjuk be és fólia alatt még jó fél óráig – 40 percig közepes melegben pároljuk.

Ez után levesszük a fóliát, a combokat a bőrös oldalukkal felfelé fordítva grill fokozatban kb. 220°-on sütjük. Kb. 10 percenként kivesszük a tepsit és a húslével bőven öntözgetjük a tetejét.

Mіндеzt addig csináljuk, amíg a bőr szép pirosra és ropogósra – „reschre” – sül.

A TÖLTÖTT LIBANYAK (a német-osztrák-jiddis „*der Hals*” – nyak – szó után: HELZLI) akkor készül, ha van egy egész libánk, vagy libaaprólékot vettünk a libásnál. Akkor a liba **nyakát** fejtől-tőtől levágjuk és a bőrt egy nagyon éles késsel körkörösén lefejtjük (gyakorlatilag a nyak belsejét kivágjuk a bőr alól). Vigyázzunk, hogy a bőrt ne sértsük meg, ne lyukasszuk ki! Nagyon célszerű dolog szereznünk még egy nyakbőrt is arra az esetre, ha a töltelék soknak bizonyulna.

A töltelék a következőképpen készül: ledaráljuk a **liba mellének** húsos részét, a bőrt az alatta lévő zsírréteggel meghagyjuk tőpörtyűnek. A darált húsba belekeverünk **1 evőkanál libazsírt, 5-6 dkg lisztet, 1 evőkanál őrölt pirospaprikát, 1 tojást, 4-5 gerezd zúzott fokhagymát, sót, borsot**. (Van, ahol tesznek bele egy kis maréknyi **gerslit, reszelt vöröshagymát** és zöld fűszert is: én a **tárkonyt** és a **lestyánt** ajánlom.)

Az egészet nagyon finomra összedolgozzuk és óvatosan beletöltjük a libanyakba. A nyak két végét lezárjuk: vagy hústüvel összetűzzük, vagy egyszerűen tüvel-cérnával levarrjuk (a nagymamám ez utóbbit csinálta). Egy-két helyen megszurkálhatjuk vékony hústüvel, akkor nem fakad ki sütés közben.

Tepsibe kis libazsírt és vizet teszünk alá, leföldjük és kb. 1 óra hosszat közepes hőmérsékleten sütjük. Majd levesszük a tetőt, a nyakat megfordítjuk és magas hőfokon (220° C) reschre sütjük. Tálaláskor a varrást levágjuk és a nyakat szeletelve adjuk föl.

A RÁNTOTT LIBAMÁJHOZ teljesen elegendő a pecsenyemáj is. A májakat előző nap áztassuk be annyi **tejbe**, amennyi ellepi. Tegyük bele **3-4 gerezd zúzott fokhagymát**. Hagyjuk egy napig hideg, de nem fagyos helyen pihenni. Amikor sütjük, vegyük ki a májakat, ha kell, szeleteljük fel és panírozzuk be a rántott húshoz hasonlóan. Ne sózzuk sem a húst, sem a panírt, csak közvetlenül, mielőtt esszük. A sütésnél sem árt az óvatosság: a máj magába szívja a tejet és túl forró olaj esetén hatalmasakat robban. Vigyázzunk, ne süssük túl, mert megkeményedik.

A SZILVÁS PÁROLT KÁPOSZTA a következőképpen készül: vegyük **1 kg lila káposztát**. Vágjuk ki belőle a nagyobb ereket és szeleteljük fel vékonyan. Ha még megvan, használhatjuk a nagy káposztagaluját is. **1 nagy vöröshagymát** vékonyra vágunk, olajon megpirítjuk. Erre rátesszük a káposztát és kezdjük dinsztelni. Vigyázat: gyakran kell kevergetni, nehogy az alja odakapjon! Amikor már kicsit levet eresztett, adunk hozzá **1 dl vörösbort, kevés sót, 1 szem barna kockacukrot, kiskanálnyi őrölt szegfűszeget és fahéjat, pici őrölt köménymagot**. Dinszteljük addig, amíg majdnem teljesen megpuhul. Ekkor adunk hozzá **20-25 dkg kimagozott aszalt szilvát, két evőkanál cukrot, 2 kiskanálnyi almaecetet**. (Ha kicsit még meg akarjuk bolondítani, tehetünk hozzá még **1 reszelt almát is**.) A főzés végén hagyjuk nyitva, ilyenkor a felesleges lé elpárolog.

Negyedik ebéd:

CSÜLKŐS BABLEVES, SZILVÁSGOMBÓC VAGY BARÁTFÜLE

A BABLEVES nagyon különleges leves. A lényege a konzisztenciája. A jó bableves sűrűbb, mint egy túrós leves, de hígabb a krémleveseknél. Nagymamám azt mondta erre: „tartalmas”.

A jó bableveshez már a főzést megelőző este neki kell készülni. Beáztatunk vízbe **1 kicsi füstölt csülköt**, annyira, hogy a víz ellepje; valamint (6-8 személyre, vagy 2 alkalomra) külön edénybe **25-30 dkg száraz tarka babot**.

Másnap reggel a csülköt mélyen megszurkáljuk egy hústűvel, majd átrakjuk egy kuktába és – forrástól számítva – 20 percig főzzük. 20 perc után kinyitjuk a kuktát és mellé tesszük a többi kelléket: a babot, **1 szál hartai** vagy **lángolt kolbászt** lehéjazva és felkarikázva, **3 babérlevelet**, **3** hosszába elvágott **sárgarépát**, **2 fehérrepát**. Fűszerezzük porított **gyömbérrel, néhány szem egész fekete borssal, tárkonyal, szurokfűvel, borsikafűvel**. (A borsikafű és szurokfű enyhíti a bab kellemetlen utóhatásait. A füstölt hús miatt általában nem kell sózni, mert a hús sóssá teszi az egészet.) Némely vidéken tesznek hozzá egy kis **lestyánt** is, ez kellemes, különös zamatot ad az ételünknek. Az egészre annyi vizet teszünk, hogy így kiadja a teljes levest.

A kuktát lezárjuk újra és további 20 percig főzzük az ételt. Amikor elkészült, megcsináljuk a leves „lelkét”: a rántást. **2 evőkanál olajon** megpirítunk **2-3 evőkanál lisztet**. Néhány perc pirítás után lehúzzuk a tűzről. Hozzáadunk **1 kiskanál pirospaprikát**. Veszünk **1 kicsi fej vöröshagymát**, belereszeljük. Hozzá adunk **3 gerezd zúzott fokhagymát**. Összekeverjük, felöntjük annyi hideg vízzel, hogy csomómentesen el tudjuk keverni.

A kuktában lévő levesről merőkanállal óvatosan leszedjük a teljes zsírt (a kolbász és a csülök általában sok zsírt ereszt). A rántást beleöntjük a forró levesbe, hozzáteszünk **1-2 kocka barnacukrot, 1 evőkanál tárkonyecetet**.

Összeforraljuk az egészet. Tálalás előtt kivesszük a csülköt, kihalásszuk a babérlevelet. A csülköt kicsontozzuk, a húst kis kockákra vágjuk és vagy külön adjuk fel, vagy a tányérokba helyezük. A tálaláskor adhatjuk a leveshez a **tejfölt** is.

Az igazi bableves persze CSIPETKÉVEL készül. Ha mi is így akarjuk készíteni, akkor gyúrjunk keményre egy kis tésztát (kb. egy ökölnyi darabot). Kézzel csipegessünk ki belőle apró darabokat – ezért csipetke – és dobáljuk bele a forrásban lévő levesbe. Forraljuk össze néhány percre.

A SZILVÁS GOMBÓC és a BARÁTFÜLE rokonok, éppen ezért célszerű együtt tárgyalni őket. Mindkettőhöz először is kell **1 kg krumpli**, héjában megfőzve. A kissé lehűlt krumplinak leszedjük a héját, majd áttörjük krumplinyomón. Adunk hozzá **sót**, majd összedolgozzuk **kb. 35 dkg liszttel**. A tésztát 10-12 percre állni hagyjuk, majd újra meggyúrjuk.

Amíg a tészta újra áll egy kicsit, előkészítjük a **szilvát**. Kimagozzuk szilvaszemeket és **fahéj-cukor** keverékét tesszük beléjük.

Lisztezett nyújtódeszkán kb. 1 cm vastagra nyújtjuk a tésztát, majd 10x10 cm nagyságú négyzetekre vágjuk. (Itt lehet használni a nagytól örökölt, a legelső fiókban talált guruló tésztavágót. A tészta-négyzetekbe beleteszünk 1-1 szilvát és gombóc alakra fölcavarjuk. A gombócokat forrásban lévő vízbe dobjuk. Néhány perc múlva, amikor följönnek a víz színére, készen vannak – egy szűrő kanállal kiszedegetjük.

Elkészítjük a gombóchoz a bundát. Egy **maréknyi zsemlemorzsa**t kevés olajon enyhén megpirítunk. Amikor aranyszínű, adunk hozzá egy pici **vizet**, hogy ne legyen ropogós és 1-2 percre kavargatjuk a fakanállal. Ebbe a prézlibe hengergetjük bele az elkészült gombócokat. Ízlés szerint porcukorral, fahéjas porcukorral, vagy lekvárral adjuk föl.

A BARÁTFÜLE nagyon hasonló tésztával készül, de picivel több lisztet kell hozzá adni, viszont vékonyabbra kell nyújtani. A tésztát 5x5 centis négyzetekre vágjuk – itt vesszük igazán hasznát Nagy csipkés futóélű tésztavágójának! – és a közepükbe **1-1 kiskanálnyi szilvalekvárt** teszünk. Háromszög alakban behajtogatjuk és a gombóchoz hasonlóan kifőzzük, majd beprézlizzük.

Ötödik ebéd:

BECSINÁLT LEVES, RAKOTT KRUMPLI

A leveske, amit gyerekeknek és betegeknek oly' gyakran adunk, lényegében húsleves. Akként is készítjük.

Kezdesnek olajon megfuttatunk **2-3 szál sárgarépat**, **1-2 szál fehér répat**, persze szeletekre vagy kis kockákra vágva. Adunk hozzá – szintén kis kockákra vágva – **2 csirkemellet**. A húst is pirítjuk az olajon, amíg minden oldala megfehéredik. Az egészre rászórunk **1 evőkanál lisztet** és felengedjük vízzel. A lébe belefőzünk még egy **félbevágott zellergumót**. Fűszerezzük **sóval**, **őrölt fekete borssal**, **gyömbérrel**. Amikor a hús puhára főtt, beleszórunk még egy kis apróra vágott **friss petrezselyem zöldjét**.

A RAKOTT KRUMPLI nagyon egyszerű étel. Mindenesetre a jó rakott krumpli „titka” a jó kolbász. Ha virslit, vagy valami olcsó, zsíros-darabos, ízetlen kolbásszal készítjük (mint egyes olcsó vendéglőkben), ne is reménykedjünk jó ételben: a kolbász vízíze, vagy zsírossága el fogja rontani az egész ételt.

Tehát: vegyünk **1–1,5 kg krumplit**, **5-7 tojást**, **1 szál hartai kolbászt**. A hartai kolbászt persze helyettesíthetjük mással, de vigyázzunk, hogy füstölt, félkemény, ízletes és ne túl zsíros kolbászt használjunk.

A krumplit főzzük meg héjában, a tojásokkal együtt. Ha már lehűlt, hámozzuk meg a krumplit is, a tojásokat is. A kolbászról húzzuk le a héját és karikázzuk fel.

Egy tepsibe kezdjük el rakni a rétegeket: 1 réteg krumpli (kb. fél centi vastagra szeletelve), 1 réteg tojás (szintén keresztben vágott szeletekben). Ezt sózzuk meg, (tehetünk némi **őrölt borsot** is) majd jöhet 1 réteg kolbász. Erre öntsünk jó vastagon **tejfölt**. (A tejföl nagyon fontos – ez teszi az alapvetően száraz ételt ehetővé és viszi át az ízeket az egyes rétegek között.) Mindennek a tetejébe rakjunk még egy hasonló hármastéteget. A legtetejére újra egy réteg krumpli, majd újra vastag réteg tejföl jön.

A legfelső tejfölrétegre szórhatunk egy kis reszelt sajtot is, meg nem árthat. Van, aki füstölt szalonna szeleteket rak a tetejére – az sem rossz, csak egy kicsit zsírossá teszi az ételt.

A tepsi tetejét sütőbe fedetlenül és nagyon forróan (200-220° C) süssük kb. 30-40 percig, amíg a teteje elkezd pirulni.

Hatodik ebéd:

PARADICSOMLEVES, SZÉKELYKÁPOSZTA (VAGY TÖLTÖTT KÁPOSZTA)

PARADICSOMLEVES sokféle van, de a jó paradicsomleveshez nagyon fontos, hogy legyen egyszerre édeskés és savanykás is. A varázslatot a következőképpen végezhetjük el: kevés olajon készítsünk rántást **2-3 evőkanál lisztből**. Öntsük fel kb. 1,5 l vízzel. Tegyük bele **25 dkg paradicsomsűrítményt**. Forraljuk fel. Ha felforrt, tegyük bele **1 egész fej hámozott vöröshagymát, 2 babérlevelet, 1 kiskanál majoránna, sót, borsot**. Főzzük kb. 15 percig. A végén **cukrozzuk** meg, óvatosan kóstolgatva.

Sokan rizst főznek bele, de még jobb apró tésztaival – a gyermekek például imádják az úgynevezett „betűtésztaival”.

A SZÉKELYKÁPOSZTA – amely köztudomásúlag nem székely eredetű, hanem egy Székely nevű emberről kapta a nevét – akkor az igazi, ha van benne jó sok füstölt hús is. Például csülök. De kell hozzá más hús is: én a pulykamellet javaslom.

Kezdjük azzal, hogy **egy szép füstölt csülköt** főzzünk elő, kuktában, a forrástól számított mintegy 20 percig. Ha már félpuha, vegyük ki, hűtsük le és vagdossuk fel 3-4 centis, pörkölt nagyságú darabokra.

Egy nagy lábos alján készítsünk hagymás pörkölt alapot (lásd: a pörköltekről szóló fejezetben). Az alapba tehetünk apró **füstölt szalonnát** is, pörccé pirítva. Tegyük rá **50-60 dkg pulykamellet** felkockázva. Dinszteljük pici vízzel, lefedve a húst, kb. 10 percig. Ez után tegyük rá a csülköt és **1 kg vecsési savanyú káposztát**. (Ha nagyon savanyú a káposzta, előzőleg mossuk át.) Öntsük fel annyi vízzel, hogy az egész ellepje és keverjük össze a hússal. A füstölt csülök miatt só nem nagyon kell bele. Fűszerezzük meg **1 kávéskanál vegetával, 10-10 szem fekete és zöld egész borssal, köménymaggal, 3 babérlevéllel, 4-5 gerezd apróra vágott fokhagymával, pici lestyánnal**. (A borsot és köményt tehetjük teatojásba is, s a főzés végén egyszerre kivehetjük.)

Ha igazán jó székelykáposztát akarunk csinálni, okvetlenül tegyük bele **füstölt szalonnabőr**t (vágjuk le a pörnek használt szalonnáról) és nem túl zsíros **füstölt kolbászt**. Nagyságrendekkel megnöveli majd káposztánk értékét.

Mérsékelt lángon főzzük kb. 1 óra hosszan, mire a csülök (és a szalonnabőrke) megpuhul. A végére csinálunk habarást: **2 dl tejföhlöz** adjunk **1 evőkanál lisztet**, ezt keverjük össze és lassan adjuk az ételhez. Forraljuk össze.

A szerelemmel ellentétben a káposzta igazándiból másnap, felmelegítve a finom. Tálaláskor adhatunk hozzá még tejfölt, erős paprikát, fehér kenyeret.

(Csak zárójelben: készíthetünk TÖLTÖTT KÁPOSZTÁT is, amikor a húst darálva, **fokhagymásan, rizzsel** összekeverve belecsavarjuk a **káposzta külső leveleibe**, azokat olajon megpirítjuk, s a továbbiakban ugyanúgy főzzük, mint a székely káposztát. De nekem világéletemben a töltött káposztában is a legjobban az ízlett, ami a székely káposztában is helyet foglalhat: a szalonnapörce, az összezsavarodott szalonnabőrke, a füstölt hús és kolbász.)

Hetedik ebéd

GOMBALEVES, VADAS MARHAHÚS

A GOMBALEVESHEZ vegyünk **25-30 dkg gombát**. Hámozzuk meg, mossuk le és vágjuk darabokra. Némi olajon dinszteljük meg sóval-borssal (vigyázat, a gomba azonnal levét ereszt!). Ha már összeesett, vegyük le a fedőt és pároljuk le róla a vizet. (Mi hagymát nem szoktunk hozzá adni – ellentétben a magyar közízléssel.)

Vegyük le a tűzről és szórjuk meg **pirospaprikával, 2 evőkanál liszttel**. Öntsük fel vízzel és tegyük bele **1 húsleveskockát**. Fűszerezzük meg **tárkonyal, bazsalikkal** és **borsikafűvel**. A legvégén szórjuk meg egy kis friss petrezselyemmel.

Az asztalnál még tejfölt is adhatunk hozzá.

A VADAS MARHÁHOZ a legjobb hús a hátszín, esetleg a comb. (A receptes könyvek felsálat ajánlanak, de azt én túl száraznak tartom.) vegyünk belőlük fejenként 1-2 szeletet.

Készítsünk egy dinsztelt elegyet **egy nagy fej vöröshagymából** (apróra vágva), **2-3 babérlevélből, 3-4 szál felkarikázott sárgarépból és 1-2 fehérrépből**. Erre tegyük rá a húst és fedő alatt pároljuk össze. Öntsük fel egy kis vízzel, tegyük bele **2-3 gerezd fokhagymát, 10-10 szem egész fekete és zöld borsot, sót**. A borsokat beletehetjük egy teatojásba, így nem fognak a lé alján úszkálni. Addig főzzük nagyon lassú tűzön, amíg a hús puha lesz. A húsokat kiszedegetjük a léből, kidobjuk a babérlevelet és a teatojásban lévő borsot is. A maradékot összeturmixoljuk és ízesítjük **citromlével, ecettel, cukorral, mustárral, 1 pohár tejföllel**. Ha sok zöldséget raktunk bele, akkor még habarni sem kell. (Az ízesítőket mindenki ízlés szerint használhatja.)

A levét összeforraljuk és a húst visszatesszük bele.

Nem vadas a vadas zsemlegombóc nélkül. Ezért veszünk **2-3 szikkadt zsemlet, felkockázzuk, sós-fokhagymás libazsíron** megpirítjuk. Készítünk nokedli tésztát: **1 felvert tojásba** adunk **lisztet, vizet, lisztet, vizet**, ameddig annyi lesz, amennyit el akarunk készíteni. (Ez nem hangzik nagyon tudományosan, de a gyakorlatban ez így működik.)

Amikor készen van, belekeverjük a pirított zsemlekockákat. Sok vizet forralunk, megsózzuk, és vizes kanállal nagy gombócokban beleszagatjuk a tésztát. Főzzük, amíg a gombócok fel nem jönnek a víz tetejére, de – a nokedlivel ellentétben – akkor még nem kész: a víz színére való feljövétel után még 3-4 percig főzni kell a lobogó vízben.

Nyolcadik ebéd

FOKHAGYMA KRÉMLEVES, RAKOTT KEL

A FOKHAGYMALEVES a legfinomabb levesek egyike, noha nem valami magas az ázsiója. Mindenesetre ne egy színházi este előtt együk.

Kezdetnek csinálunk egy erős fokhagymás rántást: forró olajban megpirítunk **5 evőkanál lisztet**, s menet közben teszünk hozzá **2 fej fokhagymát** (természetesen gerezdekre szedjük és apróra zúzzuk). Amikor összepirul, levesszük a lángtól és adunk hozzá **1 kiskanál őrölt pirospaprikát**. Felöntjük 1 liter vízzel vagy húsleves alaplével (ha nincsen alaplénk, adunk hozzá **1 erőleves kockát**). **Sót, 1 kiskanál szerecsendiót** és **őrölt fehérborsot** adunk hozzá. Összefőzzük. A legvégén adunk hozzá **2 dl tejszínt** és **1 doboz kefir**. A tetejére az utolsó rotyantás előtt szórunk egy kis **petrezselyem zöldjét**.

Ha gondoljuk, tálalhatjuk egy kis krutonnal vagy pirított zsömlekkockákkal. Azonban, ha nagyon meg akarjuk adni a módját, akkor néhány **kiflit** karikákra vágunk, a karikákra **durvára reszelt sajtot** teszünk és sütőben magas hőfokon gyorsan megpirítjuk.

A RAKOTT KELKÁPOSZTÁHOZ egy **közepes fej kelkáposztát** szétszedünk, a nagyobb ereket kivágjuk és apró kockákra vágjuk. (Talán emlékszünk: gyermekkorunkban a napköziben mindig hatalmas, elrágathatlan, nyúni való kelkáposztaleveleken nyammogtunk. Hogy ne ez legyen, azért kell kicsire vágni a kelt.) A kockákat kuktába tesszük, vizet öntünk rá, adunk hozzá **sót, kiskanálnyi majoránna, őrölt köményt**. Kb. 10 percig főzzük, majd a vizet (szűrőn át) leöntjük róla.

Közben puhára főzünk **egy marék rizst, kiskanálnyi vegetával**. Amíg a rizs és a kel fő, egy **kis fej apróra vágott vöröshagymát** pirítunk olajon és párolunk rajta **kb. 50-60 dkg darált pulykamellet** (vagy más, nem zsíros húst). Megfűszerezzük **sóval, őrölt fekete és fehérborssal, 3-4 gerezd zúzott fokhagymával**.

Van, aki rétegelve rakja a tepsibe a különféle alkatrészeket – innen a „rakott” kel név. Sokkal izgalmasabb azonban, ha összekeverjük a rizst, a húst és a kelkáposztát.

A receptes könyvekben általában az szerepel, hogy az egész tetejére öntsünk tejfölt. De ehhez a „kevert” stílushoz jobban illik, ha a keverékhez hozzá adunk **1 doboz sovány tejfölt**.

A keveréket tepsibe rakjuk, és a tetejét vastagon megszórjuk **reszelt füstölt sajttal (kb. 15 dkg)**. Így tesszük a sütőbe és fedetlenül sütjük kb. 200° C-on, kb. 20 percig – amíg a tetején a sajt szépen pirulni kezd.

Kilencedik ebéd

KÖMÉNYMAGLEVES (SUHANTÉKOSAN), TÖLTÖTT PAPIKA

Ki ne emlékeznék a jó öreg RÁNTOTTLEVESRE! Gyermekkorom kísérője: Nagymamám mindig azt főzte, ha beteg volt a háznál, ha valakit gyorsan föl kellett melegíteni – vagy csak egyszerűen nem jutott más az eszébe. Rántottleves nélkül nincsen magyar konyha – s ha valaki elfeledkezik a rántottlevesről, a gyökerektől szakad el.

A rántottleves nagyon egyszerű étel – a szegények erőlevese. Először is csinálunk egy kis rántást: forró olajon megpirítunk kb. **2 evőkanál lisztet**. (Szegény nagymamám ezt mindig sötétebbre csinálta, mint az összes többi rántást, mondván, adjon már valamim színt is a levesnek.) A rántáshoz tegyünk **1 kávéskanál köménymagot** (ha valaki nem szereti egészben, lehet porított alakban is). Amikor már szépen megbarnult, húzzuk félre és adjunk hozzá **1 kávéskanál őrölt pirospaprikát**. Összekeverjük, felöntjük kb. 1 liter vízzel, **megsózzuk** – és főzzük még 5-6 percig.

Ha nagyon ínyencek vagyunk, a legvégén tegyünk a forrásban lévő levesbe **1 vagy 2 tojást** – és ezt azonnal kavargatjuk el. Így a tojás sajátos szálas formát ölt: ezért hívja a népnyelv suhantékos levesnek.

A TÖLTÖTT PAPRIKA hasonlóan fontos népi étel. Emlékszem, egyszer meghívtak a hollandiai Dordrecht város egyik legelegánsabb és legdrágább éttermébe. A kínált menüsor 6 fogásból állt – s ebből a főételnek számító valami paradicsomos krumpli volt, benne darált hússal. (Az étel neve baromi hosszú volt hollandul: vízszintes 14 betű.) Csak a paprika hiányzott.

Pedig a jó töltött paprika igazi könnyű, nyári finomság.

Vegyünk **60-70 dkg darált húst** (lehet sertés, pulyka). Készítsünk belőle húsmasszát: tegyünk bele **1 tojást, 1 fej reszelt vöröshagymát, sót, őrölt borsot, 10-15 dkg rizst** (ha valaki nagyon rizsesen szereti, adhat hozzá még többet is. A vendéglők például – gazdasági okokból – sok rizzsel készítik). Vegyünk hozzá annyi zöldpaprikát, ahányat a család szeretne (van ház, ahol minden húst paprikába tesznek, máshol csak egy-két paprikát használnak, mutatóba. Ízlés dolga.) A paprikákat csumázzuk ki, töltsük bele – lazán – a húsokat. (Vigyázat: ha sok a rizsünk, az a főzés során megdagad és szétvetheti a paprikákat!) A maradék húsból formáljunk gombócokat.

Készítsünk rántást. Adjunk rá egy-másfél liter hideg vizet. Tegyünk bele **3 nagy doboz paradicsompürét**. (Vagy készítsük az egészet **100 %-os paradicsomléből**.) Keverjük el, fűszerezük **sóval, cukorral**. Adhatunk hozzá néhány **igazi paradicsomot** is. Amikor felforr, beletesszük a paprikákat és gombócokat. Lassú tűzön főzzük egy bő órányit.

Pörkölték és paprikások

Nem kell félni: most nem a szokásos elmélkedés következik a pörkölt és paprikás különbözőségéről. (Ezt megteszi Erdei Ferenc a „Néprajzi ínyesmesterség” című könyvecskéjében, s ha jól tudom, a ma élő szaktekintélyek közül Vánca István vitatja leginkább. Akit a téma mélyebben érdekel, olvasson – és főzzön – utána!)

Inkább azon meditatálnék egy kicsit, hogy a pörkölt alapjában véve zsíros étel. Sokan esküsznek rá – és van igazságuk –, hogy jó hagymás alapot csakis forró sertézsírban lehet készíteni, minden más csak satnya pótlék. Nos, aki kóstolta már a különbséget, az tudja, hogy mindez így igaz – csak az a fránya koleszterintükör...

És akkor még nem is beszéltünk a szalonnapörcc nemesítő erejéről.

Én javaslok egy kompromisszumot. Ha nagyon vágyunk az olvasztott szalonnaszírral, vagy a forró sertézsírban pirított hagyma ízére, tegyük bele gátlás nélkül. Utána pároljuk a húst kb. fél óráig, de ne fűszerezzük be. Fél óra párolás után meg fogjuk látni, hogy kb. fél centi vastag, egyenletes zsírréteg borítja ételünket. Nos, ilyenkor tegyük el hideg helyre egy éjszakán át: a keletkezett vastag fagyott zsírt egy-két mozdulattal leszedhetjük. Ha nincsen rá időnk, akkor egy nagy merőkanál segítségével óvatosan meregessük le a felső zsírréteget, úgy, hogy azon egyetlen szál zsírfolt se maradjon.

Mindkét esetben megőrizzük az „eredeti” ízt – de megszabadulunk a fölösleges zsírtól (persze, ne legyenek illúzióink: marad azért, belesülve a hagymába-húsba, de az mégsem annyi, mint zsírtalanítás nélkül).

Nos ezek után nekikezdehetünk a pörköltfőzésnek. Először is megcsináljuk a magyar konyha legjellegzetesebb étel-alapját, a hagymaágyat. (Ha járt már valaki ócska kis vidéki szállodában, tudja: ez az az illat, ami reggel 8-9 óra tájban végiglengi az egész házat, és ami Krúdy mestert is erősen nosztalgikus gondolatokra ihlette...). Tehát **1-2 evőkanál olajban (vagy zsírban)** üvegesítsünk, illetve (zsír esetén) pirítsunk meg **1-2 fej apróra vágott vöröshagymát**. Rögtön hozzáteszem: ezt a zsiradékot úgy is előállíthatjuk, hogy **5 dkg füstölt szalonnát** kiolvasztunk.

Ha zsírral csináltuk, akkor várhatunk addig, amíg a hagyma pirulni kezd. Ha olajba tettük, akkor elég, a hagyma megüvegesedését várjuk meg, előbbre nem fogunk jutni.

Ha kész az alap, tegyük bele a 2-3 centis kockákra vágott húst. Közepesen forró zsiradékban pirítsuk tovább, amíg a hús szélét meg nem kapja. No, most vigyázat: rászórunk **1-2 evőkanál pirospaprikát**, és mérsékelt hőfokon együtt pirítjuk tovább. Vigyázat: ha megégetjük a paprikát, akkor az borzasztóan keserű lesz! Ha a hús levét ereszt önmagában, akkor ezen a lén párolhatjuk tovább, ha kevés a level, akkor adjunk hozzá – de mindig csak keveset. A paprikás-pörkölt család ugyanis nem főtt, hanem párolt jellegű.

Végezetül egy nagyon fontos tétel: ne higgyük el azokat a tanácsokat, amelyek szerint a végén a pörkölt levét el kell forralni! Egyrészt a pörkölt-paprikás lé nagyon finom, élvezet kikanalazni, vagy kenyérral mártogatni. Másrészt: rendszerint akkor kezdik el a lé elforralását, amikor a hús már amúgy is megpuhult – az eredmény így péppé főtt hús és ízét vesztett fűszerezés lesz.

Ennyi nagyjából közös a pörköltben. Ezután jönnek a különbségek:

SERTÉSPÖRKÖLT, KÖRÖMPÖRKÖLT, MÁJAS-VELÓS CSÜLÖKPÖRKÖLT

A felvágott sertéshúst (pl. **1.5 kg combot**) rátesszük a hagymás ágyra, paprikázzuk, együtt pörköljük tovább. Felöntjük kevés vízzel. Teszünk bele **sót, kicsi borsot, 2-3 gerezd**

apróra vágott fokhagymát, 1 kiskanálnyi majoránnát. Lassú tűzön pároljuk, amíg el nem kezd puhulni. A végén beleteszünk **1 felvágott és lehéjazott paradicsomot, 1 karikákra vágott paprikát** (ízlés szerint csípőset, vagy enyhét), s ízlés szerint **kanálnyi ketchup-ot.** Az egészet összefőzzük. Tálaláskor tehetünk a tetejébe némi **tejfölt** is.

A **KÖRÖMPÖRKÖLT** egy francia barátom szerint a legrendább magyar szó. Lehet – de nagyon finom étel. Lényegében sertéspörkölt, úgy is kell készíteni. Fontos, hogy a hentesnél a **sertéskörmöket** bárdal hasítottuk ketté. Nagy lábos kell hozzá, mert csak úgy fér el rendesen és gyakran kell forgatni. A hagymás alapon addig főzzük a körmöket, amíg puhulni kezdenek, azután még egy kis paprikát tehetünk hozzá. A végén nem kell hozzá a belefőzött paprika-paradicsom, annál inkább egy kis erős paprika.

A **CSÜLÖKPÖRKÖLT** hasonlóan készül, mint a körömpörkölt. Fontos, hogy főzzük bele a csülök csontját is – a csontot a végén kidobhatjuk, de az íze nagyon fontos. Ha viszont igazán nagyot akarunk alkotni, akkor a csülökhöz, amikor már puhul, adjunk kis májdarabokat és/vagy velőt. Így igazi koleszterinbomba lesz belőle – de nagyon finom.

SERTÉSSZELET PAPRIKÁSAN

Ezt készíthetjük **comból**, de **rövid, vagy hosszú karajból** is. Meghagyjuk szeletekben, és a szeleteket tesszük rá a forró hagymás ágyra. Megszórjuk **pirospaprikával**, és mindkét oldalán megpirítjuk.

A továbbiakban ugyanúgy készítjük, mint a sertéspörköltet, de kevés levet hagyunk rajta.

BAKONYI SERTÉSSZELET

Sokan azt hiszik (főként vendéglőkben), hogy a bakonyi sertés egy szelet natúran kisütött húsrá rádobott tejfölös-gombás raguból áll. Nos, ez nem igaz. A bakonyi sertés alapja a fenti sertésszelet paprikásan. Ehhez teszünk egy kis tejfölös-gombás ragut.

Kevés lét kiveszünk a hús alól és beleteszünk **kb. fél kg vegyes gombát** (lehetőleg frisset, de ha nincsen más, szárított vagy gombakonzerv is megfelel). Addig pároljuk, amíg megpuhul. Amikor puha, egy tálkába előkészítünk **1 pohár tejfölt**. Beleszedgetjük a lábosból a gombát. Elkeverjük. Bekeverünk hozzá 1-2 evőkanál pörkölt szaftot. Vigyázzunk, hogy ne hígítsuk túl, a keveréknek sűrűnek kell maradnia! (Van, aki rántást is készít hozzá, de én ezt nagyon ellenzem.)

A gombás ragut visszatesszük a sertésszeletekhez és egyet közösen rotytantjuk.

BELEVALÓ KIS VÖRÖSBOROS-TÁRKONYOS MARHAPÖRI, VALAMINT PACALPÖRKÖLT

A jó marhapörköltöz szaftos hús kell. Ne is próbálkozzunk például felsállal, mert csak törni-szakadni fog a hús. Helyette ajánlom a **combot, lábszárat, pacsnit**. A húst kockákra vágjuk, megfuttatjuk a pörkölt alapon, megpaprikázzuk és felöntjük kevés **száraz vörösborral**. Ha habot eresztene, azt leszedjük. Fűszerként adunk hozzá **sót, borsot, kevés (1 gerezd) fokhagymát, nagy kávéskanálnyi tárkonyt**. Adhatunk hozzá óvatosan még egy pici **majoránnát** is. Vannak, akik tesznek bele **1 marhahúsleves-kockát**. Nagyon alacsony hőfokon pároljuk (lehet az 1-2 óra is), éppen csak gyöngyözzék! A legvégén még tehetünk hozzá pótlólag egy kis pirospaprikát, hogy visszakapja a színét, valamint belevághatunk leborozott **paradicsomot** és **zöld (erős) paprikát** is.

A PACAL szintén marhapörkölt, csak éppen van egy kis mellékíze és borzasztóan sokáig kell főzni. Éppen ezért a pacalt két lében előfőzik (a leveket leöntik), amelyből a másodikban rendszerint adnak hozzá egy pici ecetet is. Végül a csíkokra vágott pacalt csak a harmadik főzésre tesszük a pörköltalapra. (Lehet előfőzött és csíkra vágott pacalt is kapni, úgy egyszerűbb a munka.)

A jó pacalt úgy fűszerezzük, mint a marhapörköltet. Én azonban a legvégén karikázok rá egy kis zsenge zöldhagymát is – úgy nagyon finom.

BIRKAPÖRKÖLT

A birka meglehetősen sajátos ízű húst ad – éppen ezért a főzésénél az a művészet, hogy megőrizzünk valamit az eredeti zamatból, de az ne legyen kellemetlen, erős faggyú íz.

Valaha, a szegedi Pallavicini-birtokon sajátos módszerrel semlegesítették a birka ízét. Egy nagy karámba beterelték a vágásra kiszemelt birkát. A karám közepén tüzet gyújtottak, a szélén pedig két három helyen az itató vályúba savanyú homoki kocsisbort öntöttek. A birka fél a tűztől, menekülni kezd, ezért körbe-körbe fut. Ha megszomjazott, a kocsisborból ivott. Addig kergették a birkát, amíg az bódulattól összeesett, s akkor vágták le – de akkorra az adrenalintól és bortól szinte átpácolódott a teste.

Nos, nem hiszem, hogy ez a pácolási módszer ma az állatvédők egyetértésével találkozna, ezért szelídebb metódust ajánlok. Ahogyan a pacalt, a birka húsát is előfőzzük, egyszerű sós és kicsit ecetes lében. Ezt a levét kiöntjük és a pörkölt alapra már félig puha, előfőzött húst tesszük. A fűszerezés erősen hasonlít a marhapörköltéhez.

PINCEPÖRKÖLT

A pincepörkölt lényegében marha-, vagy birkapörkölt, vele főtt krumplival és tarhonyával. A pörköltet ugyanúgy készítjük, mint alapesetben, de amikor a hús puhulni kezd, burgonyakockákat adunk hozzá. A tarhonyát ugyanúgy pirítjuk, mint ha önállóan készítenénk, s azt is hozzáadjuk az utolsó 15 percben.

Nagyon kell vigyázni a lé mennyiségével. Kb. háromszor annyi lé legyen a húson, mint amennyi tarhonyát teszünk be. Ekkor a tarhonya felszívja az összes szaftot, de még nem lesz kása puhaságú.

Vigyázat: aki szafttal szereti a pörköltet, ne tegyen bele tarhonyát! Nagyon finom egyedül burgonyával is.

BORJÚPAPRIKÁS

A borjú fiatal marha, ám az elkészítése leginkább a sertéspaprikáshoz hasonlít. Nem szükséges hozzá vörösbort, de a kis **majoránnát** és **tárkonyt** meghálálja. Végezetül csinálunk neki egy jó kis tejfölös habarást (egy **pohár tejfölt** összekeverünk **egy kanál ketchup-pal**, és meregetjük bele a paprikás levét, amíg a tejföl csomómentesen feloldódik. Liszt nem kell bele!) Végül a tejfölt ráöntjük a húsrá és első forrásig melegítjük. A legvégén adhatunk hozzá karikákra vágott friss zöldpaprikát is (ízlés szerint enyhét vagy csípőset).

CSIRKEPAPRIKÁS TEJFÖLÖSEN ÉS ZÚZAPÖRKÖLT

Egy csirkét kis darabokra vágunk (pl. külön alsó- és felső combra, a mellet legalább 4 részre). Bőrét lenyúzzuk. A hagymás alapon alaposan forgatjuk a húst, hogy minden része átörkölődjék. Adunk hozzá őrölt pirospaprikát és alacsonyabb hőmérsékleten átpirítjuk. Pici fehérborral és vízzel öntjük fel, de ne sokkal, mert a csirke eléggé gyorsan puhul. **Kiskanálnyi majoránnával, őrölt borssal, pici tárkonnyal és 1-2 gerezd fokhagymával** fűszerezzük, és a legvégén adhatunk hozzá egy kis leborzózott paradicsomot is.

A legvégén egy kis tálkában összekeverünk **1 pohár tejfölt és 1 púpozott evőkanálnyi lisztet**. A csirke szaftját kanalanként adjuk hozzá, így hígítjuk fel, s így a liszt nem lesz csomós. Amikor a tejföl már eléggé híg, ráöntjük a csirkére és még hagyjuk egyet rotytanni.

Nagyon finom a csirkepaprikásunk, ha a legvégén – a tejföllel együtt – teszünk bele egy kis **gombát** is. (A friss gombát először lepirítjuk, s a levét kiöntjük, úgy tesszük a paprikásba. Használhatunk előfőzött gomba-konzervet is – akkor természetesen nem kell előre pirítani.)

A ZÚZAPÖRKÖLT hasonlóan készül, mint a csirkepörkölt (bár én egy kicsivel több fokhagymát teszek bele). Arra kell csak vigyázni, hogy a zúza tovább fő. A legvégén adhatunk hozzá egy kis **ketchup-ot** is.

Valami pazar ételt kapunk – a neve legyen talán CSIRKÉS KRUMPLI – ha a csirke mellé beteszünk személyenként 2-3 szép krumplit, meghámozva és kis darabokra vágva (hasonlóan a pincepörköltökhöz). A krumpli kb. egyszerre puhul meg a csirkével (ha idősebb tyúkot főztünk, akkor adhatjuk kissé később a krumplit). Kicsivel több sót kell adni hozzá, mert a burgonya nagyon felszívja a sót. A paprikásban főtt krumpli valami felséges: olyan, mintha krumplipaprikást és csirkepaprikást ennénk egyszerre.

Én úgy eszem, hogy a krumplit a villával szétnyomkodom a szaftban. Nyálcsondító!

GOMBAPAPRIKÁS ÉS CSIRKÉS-GOMBÁS PAPRIKÁS

A gombapaprikás nagyon finom étel (bár vannak gombafajták, amiket csak egyszer lehet megenni). Éppen ezért csak 100 %-osan ellenőrzött gombát együnk!

Ne felejtjük el, hogy a gomba erősen ereszti a levét, tehát ahogy a hagymás-paprikás alapra tesszük, az egész azonnal leveses lesz. Nem lehet igazán pirítani. A gombát sokféleképpen lehet fűszerezni, többnyire a felhasznált gombafajták szerint. Én sampionhoz és vargányához **1-2 gerezd fokhagymát, majoránnát, zsályát és borsikafüvet** ajánlok. (Na jó, lehet egy kis **lestyán** is...)

Igen finom étel (és egyszerű trükk) a CSIRKÉS-GOMBÁS PAPRIKÁS. A lényege, hogy elkészítünk egy egészen közönséges csirkepaprikást, és a legvégén, amikor a tejfölös habarást beletennénk, zúditunk bele 1 üvegnyi **előfőzött sampion gombát**. (Ha nem szeretjük, akkor kis hagymás ágyon puhítsunk vargányát, sampiont, vagy más erdei gombát – de a levét ne tegyük a csirkéhez, csupán a félpuhára főtt gombákat.)

KÖRETKÉNT HOZZÁJUK TARHONYA...

Jó tarhonyát – mármint olyat, ami nem száraz, de nem is vizes-ragacsos – nagyon nehéz csinálni. Én a következőt javaslom:

4 személyre számíthatunk kb. **20-25 dkg száraz tarhonyát**. Egy kis lábosba tegyünk **2-3 evőkanál olívaolajat**, forrósítsuk fel nagyon forróra és tegyük bele a tarhonyát. Pirítsuk a

tarhonyát, állandó kevergetés mellett – vigyázat, könnyen odakap! Amikor a tarhonya már mély arany színű, de még csak az első szemek kezdenek barnulni, akkor kell felönteni – ez nem könnyű játék, tekintve, hogy az olaj sokkal több, mint 100 fokos, így az első vízmennyiség azonnal fröcskölni kezd.

Annyi levet kell adni hozzá, hogy a tarhonyát kb. kétszer ellepje (tehát a tészta egyharmadnyi magasságban legyen). Jót teszünk, ha kiemelünk egy merőkanálnyit az aktuális pörkölt levéből, azt tesszük bele és csak a lé többi része legyen víz. Adjunk hozzá **kiskanálnyi sót, kiskanálnyi vegetát**. Rendszeres kevergetés mellett alacsony lángon főzzük. Fontos a keverés, mert az alja hajlamos odakapni! Kb. 5 perc után adjunk hozzá 1 felvágott paradicsomot (ha kényesebb gyomrúak a vendégek, lehúzhatjuk a héját) és 1 szeletekre vágott zöldpaprikát. Addig kevergessük, amíg a víz majdnem eltűnik a tetejéről. Ekkorra már elvileg puhulnia kell a tésztának – ha még nem puhulna, adjunk hozzá még egy nagyon kis mennyiségű vizet, de legyünk nagyon óvatosak, nagyon keveset adjunk, különbes ragacsot kapunk!

Amikor már majdnem teljesen puha, vegyük le a lángtól, és fedő alatt pihentessük még 10 percig. Akkorra teljesen beszívja a vizet és pergő, de puha tarhonyánk lesz.

... VAGY EGY JÓ KIS JUHTÚRÓS PULISZKA

Gyermekkoromban a puliszkát nagymamám tejlevessel adta nekünk. Bevallom: olyan nagyon nem ízlett, persze, ha muszáj volt, megettem. Később jöttem rá, hogy a puliszka nagyszerű étel önállóan is, de a legfinomabb a pörkölték kísérőjeként. Ezért ide írom, de előre mondom: egy kis szalonnapörccel önálló ételként is megáll.

A készítése egyszerű. **1 liter vizet** felforralunk, megsózzuk. Állandó keverés mellett belefőzünk **35 dkg kukoricadarát (vagy kukoricalisztet)**. Főzzük, kevergetjük vagy 10 percig, majd levesszük a tűzről és hűlni hagyjuk.

Amíg hűl, kivajazunk egy tűzálló tálal (lehet margarinnal is. Kikészítünk **kb. 40 dkg juhtúrót** (vagy, ha kapunk, eredeti **liptói** túrót). A kihűlt puliszka tésztából evőkanállal a tál aljára szaggatunk egy sort. Most jöhet egy sornyi juhtúró, majd még egy sor puliszka, még egy sor juhtúró. (Vannak helyek, ahol ilyenkor szórnak a tetejére egy kis őrölt piros paprikát – máshol hallani sem akarnának ekkora szentségtörésről. Végül az egész tetejére szórunk apró vaj-, vagy margarindarabkákat és az egészet betesszük a sütőbe.

Kb. 180 C°-on sütjük 35-40 percig. Forrón tálaljuk. Ha sertéspörkölt mellé adjuk, akkor célszerű szépen szétlapítani a tányéron és a pörköltet a tetejére szedni.

Végezetül következék néhány olyan étel, amelyekről el sem hinnénk, hogy pörkölt ihletésűek – pedig azok. A közös bennük, hogy „pörköltés” hagymaágyról indulunk velük, s utána pároljuk össze. Ezek pedig: RESZTELTE MÁJ, PAPRIKÁS KRUMPLI, LECSÓ.

RESZTELTE MÁJ

Elkészítjük a hagymás alapot. Veszünk **kb. 60-70 dkg májat** (lehet az sertés-, vagy szárnyasmáj). A sertésmájat vékony csíkokra vágjuk, a szárnyasmájokról levesszük a szívet és kettőbe vágjuk. Rátesszük a hagymás alapra, fedő alatt lassú tűzön dinszteljük és kevergetjük. Így saját levet ereszt. Később adunk rá annyi levet, hogy elfődjön, fűszerezük **2-3 gerezd zúzott fokhagymával, őrölt fehérborssal, sok majoránnával, 2-3 evőkanál**

ketchup-pal (nagymama persze fekete borsot és igazi paradicsomot használt). Kb. negyed órát főzzük.

Csak a végén, az asztalnál sózzuk.

PAPRIKÁS KRUMPLI

Szalonnapörccs-hagymás-paprikás alappal kezdünk. Meghámozunk és felkockázunk **1-1,5 kg krumplit**, rátesszük a hagymás alapra. Fél deci vizet öntünk alá és így pároljuk, fedő alatt, néha kevergetve 10-15 percig. Azután felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. Fűszerezzük **sóval, fokhagymával**. Teszünk bele – ízlés szerint – felkarikázott füstölt kolbászt (vagy más, hasonló húsfélét). Ezután addig főzzük lassú tűzön, amíg a krumpli megpuhul.

A legjobb úgy enni, hogy a krumplit a tányérban beletörjük a saftjába! Kovászos uborka és hideg sör dukál hozzá.

LECSÓ

A lecsóhoz először **ujjnyi vastag szalonnából** pörccöt pirítunk. Erre kerül a hagymás-paprikás alap. Rávagunk **másfél kiló kicsumázott és felkarikázott paprikát**. Megsózzuk. (Tehetünk bele – ízlés szerint – néhány csípős, boggyiszlói darabot is.) Lassú tűzön pároljuk. Amikor a paprika összefonnyadt, hozzá adunk **1 kg lehámozott, feldarabolt paradicsomot**. Belevaló még: **2-3 gerezd zúzott fokhagyma, felkarikázott kolbász** (vagy **szafaládé**).

A lecsónk a megfelelő főzés után már kész. Ám sokan sokféleképpen szeretik. Aki tojásosan szereti, az most adhat hozzá **2-3 tojást**, belekeverve és átforralva.

Aki rizzsel szereti, az a legjobban teszi, ha külön felfőz **10-15 dkg rizst**. Amikor megpuhul, akkor belekeveri a lecsóba és összeforralja.

A fasírtok világa

Fasírtnak azt az ételt nevezzük, amit darált húsból, zsemleből, tojásból és fűszerekből összekevert masszából sütünk. Ezekből az adalékokból „Ahány ház, annyi szokás” alapon rengeteg féle ételt készíthetünk. Hosszú életem eddigi két legrémesebb „gasztronómiai” élménye a fasírthoz kapcsolódik: Norvégiában olyan halfasírtot akartak belém diktálni, amiben nem volt fokhagyma – a sirályok ették meg végül –; Cleveland-ben pedig egy olyan sült masszát tettek elém fasírtként, amiben zöldborsó és sárgarépa-darabkák díszeltek. Brrrrrrr!

Nem tudom miért, de jó fasírtot igazán nagymamák tudnak csinálni. Az alábbiakban leírok néhány fasírtot. Mindegyiket egy nagymamától tanultam, s mindegyik nagyon finom.

A fasírtok alapja a **darált sertéshús**. A mai korban ezt már meg szoktuk kerülni, de a helyettesítőnek szánt húсок többnyire nagyon szárazak. Én azt javaslom, hogy – 4-6 személyre számítva – fél kiló sertéshúshoz adjunk **kb. 60 dkg darált marhahúst vagy pulykamellet**.

FASÍRT #1:

Mielőtt a húshoz nyúlnánk, egy tál vízbe beáztatunk **2 nagy zsemlet**. Időnként fordítsuk meg a péksüteményeket, hogy a vízből kiemelkedő felük is átázzék. A húst egy nagy tálba tesszük és a közepébe beleütünk **4 tojást**. A zsemleket kivesszük, nagyon alaposan kinyomkodjuk belőlük a vizet és ráterítjük a húsrá.

A fűszerekkel nem szabad spórolni. Ebbe a fasírtba a következők kellenek: **só, 6-7 gerezd fokhagyma** (szétnyomva), **őrölt fekete bors, kis szerecsendió, egy kis rozmaryngpor és sok oregánó** – na jó, ezt nem nagymamától tanultam, ezt már én újtottam bele. Tehetünk bele egy kis **őrölt fehérborsot** is.

A masszát addig nyomkodjuk és gyúrjuk, amíg teljesen homogén hatást nem tesz. Ekkor kis pogácsákat gyúrunk belőlük és forró olajon mindkét oldalát kisütögetjük, amíg szép barna lesz. Vigyázzunk arra, hogy sütéskor a fasírt kicsit megdagad, ilyenkor lapos fakanállal nyomkodjuk le.

FASÍRT #2:

Amint megfigyelhettük, az előbbi fasírtban egyáltalán nem volt vereshagyma. A most következőben viszont van. A hús-tojás-zsemle ugyanúgy kerül össze, mint az előbbi esetben, kell bele só és bors is. Fokhagymából viszont elég 4-5 gerezd. Ezek mellé viszont kell **1 fej vereshagyma lereszelve** és **3 púpozott kávéskanál őrölt pirospaprika**. A hagymát úgy a legkönnyebb reszelni, ha előtte a héját leszedve egy éjszakára betesszük a mélyhűtőbe. Akkor nem fogunk zokogni.

A nagymama ezt úgy sütötte, hogy a húsmasszát lapos, kicsi pogácsákra gyúrta és tűzforró libazsírba rakta. Ma is érzem a libazsírban sült paprikás hús utánozhatatlan illatát. Mivel a forró zsírban nem lehet sokáig tartani a húst, ő hamar kivette és a húspogácsákat vízen párolta, amíg teljesen át nem párolódtak.

FASÍRT #3:

Bármelyik masszát is készítjük az előbbiekből, készíthetünk „egybefasírtot” is. Ilyenkor egy tepsi alját gyengén beolajozzuk és a húsmasszából hosszúkás cipóformát készítünk. A tepsit

fóliával gondosan lefedjük és előmelegített, forró sütőbe tesszük. Kb. 1 óráig sütjük, 200° C fokon, majd a fóliát levesszük. A húst addig sütjük, amíg a teteje szép barna lesz, közben a kifolyt lével gyakran kengetjük.

Úgy is elkészíthetjük az egybefasírtot, hogy a tepsibe a húsmassza felét tesszük bele, rárakunk egy sorba néhány kifőtt tojást, majd az egészet befedjük a húsmassza másik felével. Ezt nevezzük Stefánia-fasírtnak.

A főtt tojások helyett (vagy mellé) egy vagy két szál kolbászt is rakhatunk a fasírt közepére. Erre a célra a legjobbnak az enyhén füstölt hartai, vagy a lángolt kolbászt tartom. Célszerű, ha a kolbászról előzőleg lehúzzuk a bőrét, vagy legalábbis sűrűn kilyukasztatjuk.

Csupán megjegyzésként: az egybefasírtot jól megbolondíthatjuk, ha teszünk bele **1 evőkanál mustárt** és/vagy **1 lötyintésnyi Worcestershire szószt**. Igen kellemes lezs az eredmény. (De ezt már nem az ősök találták ki, hanem én újítottam.)

Főzelékek

A főzelékek nem különböznek nagyon egymástól, ezért célszerű őket egy fejezetben tárgyalni. Lényegében puhára főzött növények ők, amelyeknek a levét besűrítjük. Egy-két jellegzetesség persze van, amire vigyáznunk kell.

KRUMPLIFŐZELÉK

A fenti fasírtokhoz adhatunk krumplipürét is, de a legjobbak KRUMPLIFŐZELÉKKEL. **1 kg krumplit** meghámozunk, apró kockákra vágunk. **1 kis fej vöröshagymát** apróra vágva **olíva olajon** aranybarnára pirítunk, s a tűzről lehúзва **1 kávéskanál** (nem több!) **őrölt pirospaprikát** adunk hozzá. A krumplit rátesszük a hagymára, megsózzuk és picit vízzel felöntve 5-10 percig kevergetve összepároljuk. Ezután felöntjük annyi vízzel, hogy éppen ellepje. Fűszerezzük **2 babérlevéllel, 1 kávéskanál majoránnával**. Kb. negyed óráig főzzük, amíg a krumplik megpuhulnak. A végén **1 pohár tejfölbe** belekeverünk **1 evőkanál lisztet**, s ezzel a keverékkel behabarjuk. A legvégén picit összeforraljuk.

LENCSEFŐZELÉK

A lencsefőzelék merőben különbözik minden más főzeléktől: elkészítése bonyolultabb, ízharmóniáját nehezebb eltalálni. Én természetesen minden év január 1-én ezt eszem, hiszen a mondás szerint ilyenkor egész évre igaz lesz, *hogy „egy tál lencse, egy tál szerencse”*. Jómagam például nagyon szerencsés vagyok, hogy ezt a receptes könyvecskét megírhatom. A babonán túl: a lencse nagyon finom.

A főzést megelőző este áztassunk be **fél kg lencsét**. Az esetleges hibákat, köveket, zsiszikeket szedegessük ki. Másnap a lencsét tegyük be egy kuktába. Adjunk hozzá **sót, 3 babérlevelet, egy fél citrom héját** (ha egy mód van rá, a citromhéj belső, fehér részét ne tegyük bele, mert az kesernyössé teszi az egészet). A kuktában forrástól számítva negyed óráig főzzük.

A főzés után kivesszük a citromhéjat és babérleveleket: feladatukat elvégezték. Egy lábosban készítünk egy fokhagymás–hagymás–paprikás **rántást: 3-4 gerezd zúzott fok, kis fej lereszelt vöröshagyma, 1 kiskanál paprika, 2 evőkanál liszt**. Hideg vízzel – vagy a kuktában lévő lével, ha kihűlt – felengedjük, csomómentesen elkeverjük és a lencsét rászedjük a kuktából. Teszünk bele még **1 evőkanál tárkonyecetet, 3 evőkanál barnacukrot, 1 evőkanál mustárt**. Az egészet összeforraljuk. Ha valaki szereti, adhatunk hozzá kis tejfölt is.

KELKÁPOSZTA-, ZÖLDBAB-, TÖK-, ZÖLDBORSÓ- ÉS KUKORICAFŐZELÉK, S A JÓ ÖREG SPENÓT

KELKÁPOSZTA: kb. **1 kg kelkáposztát** lemosunk, ereitől-csumájától megszabadítjuk, majd levelekre szaggatjuk, kis kockákra vágjuk. **30-40 dkg krumplit** meghámozunk, kis kockákra vágunk. Kuktába rakjuk, annyi vízzel, hogy éppen ellepje, **sót, majoránnát és köménymagot** adunk hozzá és a forrástól számítva 10-12 percig főzzük. Fokhagymás-paprikás rántást készítünk, a kuktából főzeléket kevés vízzel átszedjük a rántásra. Összeforraljuk, **színes frissen őrölt borssal** megszórjuk, a végén adhatunk rá kis **kefirt** vagy **tejfölt** is.

ZÖLDBAB: kb. **1 kg zöldbabot** darabokra vágunk, ha szálas, akkor a szálakat lehúzkodjuk. Sós vízben megfőzzük. Fokhagymás-paprikás rántást készítünk, rászedjük a zöldbabot kevés

lével, majd jól összeforraljuk. Amikor majdnem kész, **vágott petrezselymet** teszünk bele. A legvégén ízlés szerint tejfölözzük.

Vannak, akik édeskésen készítik: nem fokhagymás-paprikás rántásra, hanem normál rántásra szedik a babot, és **cukorral és ecettel** ízesítik. Erre is jól jön a tejföl.

TÖKFOZELÉK: besózzunk és állni hagyunk **1 kg gyalult tököt**. Egy óra után rántást készítünk, s **1 csokor apróra vágott kaprot** „megfuttatunk” rajta. Ezután a tökről a levet leöntjük, s a rántásra szedjük. Fedő alatt kavargatva puhára pároljuk. Végül teszünk bele **ecetet, cukrot, és sok tejfölt**.

KUKORICA- ÉS ZÖLDBORSÓFOZELÉK: a kukoricát vagy a zöldborsót olajon vagy margarinon (fedő alatt) megpároljuk. 10 perc múlva megszórjuk **liszttel**, felöntjük kevés vízzel és **1 dl tejjel**. **Sózzuk**, adunk hozzá **kiskanálnyi vegetát**. Édesíthetjük még ízlés szerint kis **cukorral** is. **Apróra vágott petrezselyem zöldjét** adunk hozzá.

SPENÓT: ez az az étel, amit érdemes fagyasztott növényből csinálni (a friss spenót ugyanis nagyon összeesik). Fokhagymás rántást készítünk (használjunk sok fokhagymát). Kis vízzel felöntjük, beletesszük a fölengedett **spenótot**, felöntjük **tejjel**, sózzuk-borsozzuk. Van, aki **tejszínt** ad hozzá – nagyon finom!

Sólet

A sólet ma már nem vallási kérdés, de mindenképpen hit kérdése. Mármost az, hogy mit hiszünk sóletnak. Az eredetileg kelet-európai zsidó ételből (a gyökerei közösek a klezmer muzsikával) mára családonként – és vendéglőként – eltérő ízű, állagú, színű egytálétel nemesedett.

Az apósom például fehér színűre csinálja, csupa apróbbából. De ettem én már főzelékre emlékeztető csuszpájt, lisztes-paprikás-gerslis ricsetszerű valamit, sóletnak csúfolt babgulyást is. Van, aki esküszik arra, hogy sóletot kizárólag négyféle babból és hétféle húsból szabad csinálni.

Ahány ház, annyi sólet.

Én most csak a magamét tudom leírni. Tudom, önző dolog, de a vendégeim nagyon szeretik.

A sólet legelső szabálya, hogy csak sok emberre érdemes főzni. Kevés sólet nem sólet. Amit most leírok, legalább nyolc emberre készül.

A második szabály (nálam), hogy legyen benne **tarkabab, apró fehér bab** és nagy **lóbab**. De lehet több is.

A harmadik szabály, hogy jó sóletot csak libazsírral lehet készíteni. Olaj nem létezik, koleszterinre gondolni tilos! (Bár a libazsír tele van telítetlen zsírsavakkal.)

Van egy negyedik szabály is: Izraelben ne kísérletezzünk a „csulent”-tel. Borzalmas nagy csalódás – legalábbis annak, aki evett már életében becsületes sóletot is.

A tálalás előtt 2 nappal beáztatunk kb. **60-70 dkg vegyes babot**. Egy éjszakán és egy nappalon át áztatjuk, a felszínre került szemet leszedjük. Majd a nedves babot beletesszük egy nagy lapos lábosba, aminek fedele is van, de behelyezhető a sütőbe is.

A babba a következőket keverjük: 1 marék **gersli** (lánynevé: hántolt árpa), **1 fej reszelt vöröshagyma** (célszerű lefagyasztva reszelni, mert akkor kevésbé könnyeztet), a húсок zsirosságától függően **1-2 nagy evőkanál libazsír**. Fűszerezzük még **kevés sóval** (mert a füstölt húсок elégé sósak), **5-6 gerezd zúzott fokhagymával, 2-3 evőkanál őrölt pirospaprikával, kiskanálnyi törött fehérborssal, curry-vel, szerecsendióval, végezetül borsikafűvel és szurokfűvel** (ezek csökkentik a bab kellemetlen puffasztó hatását).

Most jöhetnek a húсок! A sóletba nagyon fontos a füstölt hús és jó, ha csontos hús is kerül bele. Én a következőket teszem bele: **70-80 dkg füstölt libamell, 70 dkg csontos marhaszegy, 40 dkg felsál, 1 szál füstölt libakolbász**. A húсокat nagy darabokra vágjuk, a kolbászt kb. 10 centis darabokra szeleteljük és lehúzzuk a bőrét.

Az egészet összekeverjük a lábosban és annyi vizet adunk hozzá, hogy éppen ellepje. Betesszük a sütőbe. 170-180° C-on kb. 3 órán át fedő alatt sütjük. Akkor megnézzük, a vizet, ha nagyon kevés, pótoljuk. Ha csak kicsit süllyedt a vízszint a babok teteje alá, ne adjunk hozzá többet, mert leveses lesz! A felső babszemeket alulra keverjük.

És itt álljunk meg egy pillanatra! Azt láthatjuk, hogy vastag rétegben áll a sólet tetején a liba- és kolbászszsír. Ezt nem kéne megenni. Érdemes tehát kb. 5 percig pihentetni a babot, majd egy függőleges nyelű merőkanalat belemerítgetni annyira, hogy a pereme fél milliméterrel a felszín alá menjen. A zsír lassan belecsorog a kanálba, de a finom leve a lábosban marad. Szedjük le így minden zsírt: összefog gyűlni 2-3 deci. Azt dobjuk ki!

Miután sikeresen lezsíroztuk a sóletunkat, addig sütjük tovább, amíg a bab teljesen puha nem lesz.

Ha a bab megpuhult, a sóletot eltesszük egy napig pihenni. Addigra a bab beszívja a zsíros-csontleves nedvességet. Másnap már csak melegíteni kell a sütőben. Akkor az igazi.

Fehér kenyeret vagy barheszt szeletelünk hozzá.

Kocsonya

A kocsonya legalább annyira kultikus ételünk, mint a sólet, vagy a húsvéti sonka. Ahány család, annyféléleképpen csinálják – nem beszélve a vendéglőről, ahol időnként szörnyűséges kutyvaszokat tálalnak a gyanútlan vendég elé.

Az itteni receptet az anyósomtól tanultam – ez mindent elmond. De miután a családban végigvettem az összes létező kocsonya-változatot, úgy gondolom, ezt volna érdemes itt megörökíteni.

Elöljáróban: a kocsonya nagyon-nagyon munkás étel – de tényleg, majd meglátják! – és csak sok vendégre érdemes főzni. Az itt következő receptből kb. 12 tányér jó kocsonya nyerhető.

A jó kocsonya „titka”, hogy legyen benne füstölt hús is. Ezt kevesen tudják, pedig a füstölt hús leve adja meg a kocsonyának azt jellegzetes sárgás színét, amiért oly’ hiába küzdenek a vendéglősök. Aztassunk be tehát a főzés előtti napon **2 füstölt csülköt**.

Másnap tegyük bele egy nagy-nagy fazékba a csülköket. Tegyük hozzájuk **4-5 négybe vágott sertéskörmöt** (a legcélszerűbb a hentesnél felvágatni), **50 dkg sertéscomb**. (Aki szereti, vehet hozzá egy-két porcogós **sertésfület és -farkat** is.) Annyi vizet öntsünk rá, hogy maximum 2 ujjnyival lepje el. Ha felforrt, leszedjük a habját és fűszerezzük **2 evőkanál sóval, 20-20 szem fekete és zöld borssal, 2 fej egész vöröshagymával, 5 fej (!) fokhagymával, 5 bevágott macskapöcse-paprikával, 2-2 szál feldarabolt sárga- és fehérrépával**. Mindezt nagyon alacsony hőfokon főzzük 3-4 órán keresztül – de úgy, hogy éppen csak gyöngyözzék!

Azt, hogy a kocsonya készen van-e, úgy lehet megállapítani, hogy néhány ujjnyira a lábos fölé, a gőzbe tesszük a tenyerünket. Ha utána a tenyerünk ragad, készen van a kocsonya.

A kész léből vegyük ki a húsokat, és tegyük félre. Az összes többit leszűrjük – nem kell ruhán keresztül, elegendő a finom szűrő. Ami a szűrőn fennakad, megy a szemétkbe. A levet tegyük külön a hűtőbe (ha van elég helyünk), vagy tegyük ki a teraszra. Vigyázat: a kocsonyának a fagy nagy ellensége, 2-3^o C alatt nem szabad kitenni a szabadba!

Másnapra a tetejére kiül a fehér zsír – ezt gondosan szedegessük le az utolsó szemig! Nincsen undorítóbb, mint a fodrozódó fehér zsírhullámok az egyébként jó kis kocsonya tetején.

Ezután a húst osszuk el a 12 tányérba. A csontos részeket mindenki ízlése szerint tartsa meg, vagy dobja ki. A levet melegítsük fel addig, hogy folyékony legyen és szedjük rá a kimért húsrá. A tányérokat tegyük be a hűtőbe, vagy – ha nincsen fagy! – az erkélyre.

Másnap a kocsonya fogyasztható.

A legjobban a fehér, foszlós kenyér illik hozzá. Célszerű még kitenni az asztalra citrom levét, piros paprikát, ecetes és tejszínes tormát, nyers reszelt tormát, erős paprikát – s mindenki azt tesz a tányérjára, amit szeret.

Húsvéti sonka

Alig várjuk már a húsvéti sonkát! Akár megtartjuk a nagybőjtöt, akár nem, a húsvéti füstölt finomság szertartássá nemesedik: itt a tavasz!

Áldozunk tehát egy kicsivel több pénzt, és vegyünk valódi sonkát. Nem becsülöm le a különféle kötözött készítményeket és előpácolt csülköket – de húsvétra nem az igaziak. Sokszor zsírosak és kevésbé ízletesek. Ha nem fér bele a hatalmas darab a legnagyobb fazékba sem, vágassuk félbe a csontot elfűrészeltetve). Így már jó lesz.

A sonkát áztassuk be egy éjszakára hideg vízbe és ezt a vizet másnap öntsük le. Fontos: a nedves húst egy vastag hústűvel szurkáljuk meg, sűrűn és tövig! Ezzel a lé mélyebben ivódik majd bele a húsba. A fazékba tegyük bele a következőket: magát a **sonkát, kilónként 3 nagy gerezd fokhagymát, 10-10 szem fekete és zöld borsot, 2-3 babérlevelet**. Van, aki tejszínt is tesz a lébe, de én ezt nem pártolom.

A húst fedő alatt főzzük, nagyon alacsony lángon, a víz éppen hogy gyöngyözzék. Vigyázat: a kukta itt nem használható: szákkássá teszi a húst. Főzzük így legalább 3 órán át! Akkor szurkáljuk meg újra a húst, s érezzük majd, hogy puha-e. Ha nem, még főzhetjük, akár 1 órán keresztül is.

Amikor már készen vagyunk, ne vegyük ki a húst, hagyjuk a lében. Így sokkal porhanyósabb lesz.

Vegyünk ki viszont annyi füstölt ízű, és sonka ízű vizet, amennyibe belefér 10-12 tojás. A tojásokat mossuk le és mindkét végükön szűrjük meg tojáslukasztóval (ez a német *Eierpicker*: egy kis szerszám, amivel kis lyukat szúrhatunk a héjba.) Így a tojásaink nem fognak kifakadni, viszont a füstölt lé mélyen átítatja őket.

Ha eltesszük a sonkát, lehetőleg hagyjuk vízben, így tegyük hideg helyre.

Tálaláskor adjunk hozzá tejszínes és/vagy ecetes tormát, édes és erős mustárokat, friss zöldhagymát, erős zöldpaprikát.

A HÚSVÉTI SONKA UTÓHASZNOSÍTÁSA

1. SÜLT FÜSTÖLT FŐTT SONKA (MÁS NÉVEN: KASSELI)

Akárhogyan is igyekszünk majd, a sonka sokáig nem fog elfogyni. A húsvéti sonkából mindig marad és ez harmadszorra már nem akkora élvezet. Ilyenkor készíthetünk belőle kasseli sonkát.

Egy nagyon éles késsel vágjunk kb. 2 centi vastag szeleteket a sonkából. Egy kis tálban keverjük össze **2 evőkanál mustárt, lötytintésnyi Worchestershire szószt és lötytintésnyi szójaszószt**. Tehetünk hozzá egy kis **tökmag-olajat** is. Ezzel kenegessük meg a hússzeletek mindkét oldalát. A lényeg az, hogy jó sötét legyen.

Egy serpenyőben forrósítsunk fel egy kis olajat nagyon-nagyon forróra és tegyük bele a sonkákat. Süssük meg annyira mindkét oldalukat, hogy szép barnára piruljanak. Így már mindjárt más lesz az ízük, mint tegnap volt!

A fenti módszer egyetlen baja, hogy a sonka rettenetesen szétfröcsköli a nedvtartalmát. A konyha perceken belül úszni fog a zsírtól. Egyszerűbb megoldás a következő: tegyük a sonkaszeleteket egy tepsibe, nagyon vékony kis olajrétegre. A tetejét szórjuk meg kis

oregánóval, bazsalikommal és ezt vékonyan kenjük be olajjal. Most fődétlenül süssük kb. 20-25 percig. A z eredmény káprázatos lesz.

Még nagyobb lehet az élvezet, ha beüzemeljük a télen elrakott grillsütőt. Ha a megkent sonkaszeleteket elrakjuk néhány órára, megsüthetjük őket faszéneen is. Megkezdődött a tavasz!

2. KASZÁSLEVES

A finom sonkalét se hagyjuk veszendőbe! Felhasználhatjuk bableveshez is, de az igazán jó belőle, így tavasztájt, a KASZÁSLEVES.

Ne kérdezzék, miért kaszásleves a kaszásleves, mikor sem kasza, sem kaszás nincsen benne. Nem tudom. De ha csak egyszerűen el akarjuk készíteni, a következőképpen járjunk el:

A sonkalevet leszűrjük. Beleteszünk **1-2 szál vékonyra szeletelt sárgarépat, 1 szál fehérrépat,** esetleg tehetünk bele egy kis **felvágott zöldbabot** is. Felfőzzük, fűszerezzük **kevés tárkonyal,** esetleg **lestyánnal, kiskanálnyi tárkonyecettel.** Amikor a zöldség már puhul, tegyük bele apró kockára vágott húsvéti sonkát.

A levest habarjuk be: **1 tojás sárgáját** elkeverjük **1 doboz tejföllel** és **1 evőkanál liszttel.** A keveréket lassan öntsük bele a forró levesbe.

HÚSVÉTI BÁRÁNY

Nagyanyám szegény egész életében bajban volt a birkával-báránnyal. Attól félt, hogy az étel faggyú-ízű lesz. Én viszont állandóan vágyakoztam a bárányhúsról tavasztájt: ebből született a húsvéti bárány. Birka- és faggyúíz nélkül.

Egy család számára vegyünk **1 szép nagy báránycomb**ot. A legelső művelet: a faggyúíz megszüntetése. Egy nagyon éles késsel szép aprólékosan húzzuk le a combot borító fehér hártyákat, majd szedegessük le a fehér faggyúdarabokat. Ahol faggyúrteg belehatol a húsba, ott vágjunk utána, így az izomkötegeket szétszedjük és kiszedjük közülük is a faggyút. Majd forraljunk fel a lábosnyi vizet, adjunk hozzá **1 evőkanál ecetet,** és merítsük bele a húst 5 percre.

Most már bátran főzhetünk!

Először is vágjuk kb. 2 centi vastag szeletekre a húst. Hagyjunk egy kis húst a csontokon is! Sózzuk meg. Egy serpenyőben melegítsünk **olíva olajat,** tegyük bele **kb. 5 dkg vaj**at, és pirítsuk meg szépen a húsok mindkét oldalát.

Egy sütőfazékba tegyük **2 dl veresbort.** Öntsük fel még ugyanennyi vízzel. Helyezzük el benne a megpirított húsokat és a csontot. A serpenyőből öntsük le az olaj nagyját, a maradékot a ruskóval együtt kaparjuk bele a lébe a hús mellé. Adjunk hozzá **kb. 20 szem fehér és zöld borsot, 2 szál rozmaringot, 4-5 gerezd félbe vágott fokhagymát, 2 babérlevelet.** Megszórhatjuk még egy kis Provence-i fűszerkeverékkel is. Löttyintsünk rá egy kevés **Worcestershire szószt** is.

Zárjuk le a sütőedényt, s kb. 200° C-on pároljuk kb. másfél órát. Ha a hús már puhul, vegyük le a sütőedény tetejét, s gyakori locsolgatás mellett süssük pirosra a tetejét.

Amikor a hús elkészül, vegyük ki a sütőedényből, tegyük el meleg helyre. A maradék levet szűrjük le. Keverjük össze **2 dl tejszínt és 1 evőkanál mustárt.** Besűrítethetjük egy kis **liszttel** is. A keveréket gyakori kavarással mellett adjuk hozzá a húsléhez, s forraljuk fel.

Körítésként adjunk rozmaringos krumplit: főzzük meg sós vízben majdnem teljesen puhára a **kb. 2 centis kockákra vágott burgonyát**. Egy serpenyőben olvasszunk vaját, tegyük bele a burgonyát, szórjuk meg rozmaringporral és süssük pirosra.

Tálaláskor a húst és krumplit egyaránt ízlés szerint öntsük le a szósszal.

Behűtött gyenge rozé bor illik hozzá!

Édességek

BEIGLI

Az örök beigli! Szerintem nincsen magyar család, ahol ne készítenének még manapság is legalább egy-két évente beiglit Karácsonyra. Bár az is igaz, hogy mostanában már a profi cukrászdák rászoktak a beigli-gyártásra és év végén elárasztják a piacot mindenféle fantázia-töltelékkel – déligyümölcsökkel, vaníliás töltelékkel, miegymással – készített süteménnyel. Én most megpróbálom a régi, hagyományos beiglit leírni.

A beiglikészítés legfontosabb szempontja, hogy a sütemény ne durranjon szét a sütés alatt. Ezért nagyon kell figyelni a tészta megszurkálására, amint következik.

Két rúdhoz összegyúrunk **60 dkg lisztet, 20 dkg vaj** szétmorzsolva, **2 dkg élesztőt (1/2 dl langyos tejben** felfuttatva), **1 egész tojást + 1 tojás sárgáját, 1 dl tejfölt, 10 dkg kristálycukrot**. Teszünk bele egy kis **reszelt citromhéjat** is. Víz nem adunk hozzá. Amikor készen van, langyos helyre félretesszük pihenni és nekilátunk a tölteléknek.

Mákos töltelék: **35 dkg darált mák, 10 dkg kristálycukor, 2 dl tej**. Ehhez is adunk egy kis **reszelt citromhéjat**, s ízlés szerint egy marék **mazsolát**. Az egészet felfőzzük, s ha készen van, megvárjuk, amíg langyosra hűl. Hűlés közben adunk hozzá még egy kis **tejet**, mégpedig úgy, hogy a hűlés közben szilárduló massa állandóan krémszerű állapotban maradjon.

Diós töltelék: a töltelékét ugyanúgy készítjük, mint a mákosat, csak értelemszerűen **35 dkg darált dióbelet** teszünk bele, s megöntözzük **1 dl sütőrummal**. Adunk még hozzá **1 evőkanál keserű kakaóport és pici fahéjat** is.

Amikor kész a töltelék, a tésztát elővesszük, kettéosztjuk, s lisztezett deszkán két téglalap alakúra nyújtjuk (a hosszabbik oldal kicsit legyen rövidebb, mint a tepsink). Kb. fél centi vastagságú lapokat készítünk. A töltelékkel úgy kenjük meg a lapokat, hogy a szélein kihagyunk másfél-két centit.

A tésztaalapok két rövidebb oldalát kicsit visszahajtjuk, hogy ott ne tudjon kifolyni a töltelék. Majd a lapokat hosszában lazán föltekerjük. (A tészta vége lesz majd a beigli alja, így a sütemény a saját súlyától zárja be a véget.)

A két rudat tepsibe tesszük (lehet sütőpapírra is), s a tetejüket szépen megkenjük **2 tojás sárgájával**. A kenés után kétágú villával vagy vastag hústűvel mélyen megszurkáljuk a rudakat (esztétikai okokból lehet csak az oldalukon is). A sütőben 170-180° C-on sütjük, kb. 40-50 percig, amíg a teteje szépen megbarnul.

Ha nagyon sok beiglit készítünk, a kihűlt sütemény egy részét° fóliában elrakhatjuk a mélyhűtőbe.

FLÓDNI

A flódni a szegény zsidó családok ünnepi süteménye – minden benne van, ami csak a konyhában található és finom. A többretegű, nem túl édes torta receptje természetesen más-más családonként, de igazándiból csak a tészta vastagsága és a töltelék magassága különbözteti meg egymástól a tradicionális „iskolákat”.

Arra azonban nagyon kell vigyáznunk flódni-készítés közben, hogy a töltelék se túl száraz, se túl folyós ne legyen – ehhez tagadhatatlanul kell némi gyakorlat.

Először elkészítjük a tésztát. Egy nagy tepsi mennyiséghez kell **60 dkg finomliszt, 30 dkg vaj vagy 40 dkg margarin, 4 tojás, 10 dkg cukor**. A tésztát összegyúrjuk. Addig teszünk hozzá lisztet – vagy ellenkezőleg: pici **fehérbort** –, hogy éppen ne ragadjon a gyúródeszkához.

Pihentetjük 1 órát. A végén a tésztát 5 részre osztjuk.

Majd úgy fogjuk a tepsibe rakni, hogy a legalsó réteg árnyalatnyit vastagabb legyen. A tepsit nem kell kikenni! Sok háznál az alsó tésztát úgy teszik a tepsibe, hogy az felnyúljon a tepsi oldalára is – a nejem viszont esküszik arra, hogy ettől csak összeragadnak a rétegek és kezelhetetlenné válik az egész.

Most jönnek tehát a töltelékek. Négy van belőlük:

1. A **dió**: **25 dkg diót, 12 dkg cukrot, ½ csomag mazsolát** összekeverünk **1 nagy szelet felolvasztott csokoládéval**. Adhatunk hozzá kis édes fehérbort is. Felfőzzük és langyosra hűtjük.
2. A **szilvalekvár** a legegyszerűbb: jó vastagon meg kell kenni az aktuális réteget (**40-50 dkg**).
3. A **mák**: **20-25 dkg mákot, 10-12 dkg cukrot, 1 csomag mazsolát, némi reszelt narancshéjat, 1-2 evőkanál baracklekvárt** keverünk be kis fehérbor segítségével. Felforraljuk és langyosra hűtjük.
4. Az **alma**: **1 – 1,2 kg almát, 10 dkg cukrot, némi fahéjat, darált szegfűszeget, fehérbort** összekeverünk, felfőzzük, lehűtjük.

Amikor mindennel készen vagyunk, a tészta is pihent, elkezdjük rétegesen rakni-kenni. Van, aki a lekvárt alulra teszi, van, aki középre – de ebből ne csináljunk központi kérdést. A lényeg, hogy jó vastag töltelék-rétegek és vékony tésztarétegek váltogassák egymást.

A legfelső réteget megkenjük **tojássárgájával**. Picit hagyjuk szikkadni, majd – ez nagyon lényeges! – egy testes hústűvel sűrűn és mélyen megszurkáljuk a süteményt. Így nem fog szétpukkadni sütés közben.

A sütőben 150° C-on sütjük 1 órát. Kivesszük, megkenjük ismét tojássárgájával, ismét megszurkáljuk, és immár 130°-on sütjük tovább, kb. még egy órát.

Amikor a teteje szép aranyárga, kivesszük, lehűtjük és a vacsoránál édes bor mellé tálaljuk.

KUCHNI

A kuchi jellegzetes zsidó kalács, leginkább a német kuglófhoz hasonlít. Meglehetősen munkás az elkészítése, de hát a zsidó konyha nem a háziasszony idejével való takarékoságról híres! Jámbor zsidó családok eszik ünnepnapkor, s kakaót isznak hozzá (de jó az kakaó nélkül is, esetleg egy pohárka narancslikőrrel, Cointreau-vel...).

A süteményt egy lábosban kezdjük készíteni. **80 dkg lisztet** szórunk a lábosba. A közepén egy mélyedést vájunk, s belemorzsolunk **2 dkg élesztőt**. Teszünk még a lyukba **8 dkg kristálycukrot** is. Pici langyos tejjel összekeverjük az élesztőt és cukrot a mélyedésben. Letakarjuk a lábost egy konyharuhával és megvárjuk, amíg a liszt közepén a keverékünk dagadni kezd (kb. 15-20 perc).

Ezután levesszük a konyharuhát, s az egészhez adunk **2 tojás sárgáját, pici sót, 15 dkg szobahőmérsékletű vajat**. Az egészet fakanállal összekeverjük **fél liter langyos tejjel**, s

addig verjük, amíg puha tészta válik belőle. Akkor jó, ha hólyagos és elválik az edény falától. Ha kell, adhatunk hozzá még maximum 1 dl tejet.

Amikor kész van, a tészta alá és a lábos oldalára lisztet szórunk, úgy, hogy egyenletesen legyen kilisztezve a lábosunk. Újra letakarjuk konyharuhával, és meleg helyen hagyjuk megkelti.

Ha megkelt, belisztezett gyúródeszkára tesszük a tésztát és belisztezett nyújtófával 3 centi vastagra nyújtjuk (vagyis inkább csak simítjuk). A kinyújtott tészta tetejére nagyon vastagon fahéjat és/vagy kakaóport és kristálycukrot szórunk.

A tésztát nagyon lazán feltekerjük, mintha beigli volna, s utána koszorúformára összehajtjuk. A tésztakoszorút beletesszük egy nagy, kivajazott és kilisztezett lábosba (három és félliteres lábos a legjobb). Ha akarunk, csurgathatunk a tetejére egy kis olvasztott vaját is.

Ismét letakarjuk és kelesztjük egy fél órát. Ha megkelt, a lábost betesszük a sütőbe és kb. 140-150° C-on sütjük. Úgy lehet ellenőrizni, hogy elkészült-e, hogy hústűt szúrunk bele, jó mélyre. Ha ragad, süssük tovább – ha nem már nem ragad a tűhöz semmi, elkészült.

Maga a sütemény nem nagyon édes, ezért a tálaláskor a tetejére szórhatunk egy kis porcukrot is.

GANALAS

A ganalas nálunk családi sütemény. Az egyik dédnagymamám csinálta. Ő kicsit jiddis kiejtéssel beszélt, ezért a nevet – „kanalas” – ganalasnak ejtette. Maga a név pedig abból származik, hogy a vizet, amint majd látszik, kanalanként kell adagolni. A sütemény tehát már legalább négy nemzedéken keresztül él a családjában és eddig mindenki szerette. Dédnagyitól megörökölte a „másik” nagymamám, akit – Stefán unokatestvérem, kicsit szlovákos becézésével – Rózsácskának hívott az egész család. Ma már a negyedik generációs családtagok sütik Magyarországon, ezen kívül Göteborgban, Versailles-ban, az USA-ban Pennsylvania államban, Montrealban – a ganalas tehát világhódító útra indult. Ez talán nem lehet véletlen.

Az elkészítéshez először elkülönítjük 7 tojás fehérjét és sárgáját. Ez után a tésztát úgy kezdjük, hogy **20 dkg lisztbe** belekeverünk **3 evőkanál vizet, 15 dkg margarint, 1 tojás sárgáját**. A tésztát jól összedolgozzuk, majd vékonyra kinyújtjuk.

Majd töltelékét készítünk: keményre felferünk **7 tojás fehérjét**. A kemény habba belekeverünk **6 tojás sárgáját, 20 dkg cukrot, 20 dkg darált diót, 2 evőkanál kakaót**. Tehetünk bele egy kis **vaníliacukrot** is, ha édesebben szeretjük.

A tészta felét belesimítjuk egy közepes méretű tepsibe. A jól kikevert ráöntjük a tésztára, majd letakarjuk a tészta másik felével. A tészta tetejét sűrűn megszurkáljuk egy hústűvel – azáltal a belső gőzök akadálytalanul távozhatnak, nem tépik szét a süteményünket. Előmelegített sütőben kb. 30 percig sütjük.

Ezután „tűpróbát” végzünk: egy tűt vagy villát mélyen beleszúrunk a süteménybe. Ha a töltelék már nem ragad a villára és a tészta is szép világosbarna, akkor készen van a süteink.

Tálaláskor kb. 3-4 centis kockákra vágjuk, úgy adjuk fel.

MÁKOS GUBA

A jó mákos gubához – ki gondolná? – először is kifli kell. Vágjunk fel 2 centi széles karikákra **7 kiflit**. Közben felforralunk **6 dl tejet**. Ha felforrt, keverünk hozzá **20 dkg vaj**at, **20 dkg kristálycukrot**, **2 csomag vaníliás cukrot**. Ha lehült, beleteszünk **6 tojás sárgáját**.

A kiflihez odakészítünk **20 dkg darált mákot**. Egy jénai tálba vagy tepsibe elkezdjük rétegesen kirakni a kifliket, s a rétegek közé vastagon mákot szórunk. Végül az egészet leöntjük a bekevert tejjel.

A **6 tojás fehérjét** felverjük habbá és a habot a kiflik tetejére kenjük.

A sütőben kb. 200° C-on addig sütjük, amíg a hab aranybarnára sül.

TÚRÓGOMBÓC

Igazi túrógombócot csak tehéntúróból készíthetünk. Veszünk **50 dkg tehéntúrót**, **2 egész tojást**, **2 csomag vaníliás cukrot**, **fél citrom reszelt héját**, **4-5 evőkanál búzadarát (grízt)**. Mindezt alaposan összekeverjük. A keveréket egy éjszakára a hűtőbe tesszük.

Másnap vizes kézzel tojás nagyságú gombócokat formázunk belőle. Egy fazékban sós vizet forralunk, a lobogó vízbe belerakjuk a gombócokat. A gombócok lesüllyednek – s úgy jelzik, hogy már elkészültek, hogy feljönnek jelentkezni a víz tetejére. Ekkor leszűrjük őket.

Közben egy serpenyőben **kb. 5 dkg vaj**at forrósítunk fel. A vajba beleszórunk **prézlit** (leánykori nevén: **zsemlemorzsa**t). Nehéz megmondani, mennyit – ez egyéni ízlés dolga, de valószínűleg nem érdemes 10-15 dkg-nál kevesebbet adni. A prézlit folyamatosan kevergetjük, amíg aranybarnára pirul.

A prézlit tálaláskor tesszük a gombócokra, ízlés szerint. Adhatunk még hozzá a tányérra **tejfölt** és **porcukrot**, vagy **eper-**, **szamáca-**, esetleg **meggye**lkvárt.

ALMÁS PITE

A pite olyan édesség, amelynek a töltelékét a legváltozatosabb módon variálhatjuk. Minden háziasszony kidolgozza előbb-utóbb a saját, egyéni töltelékét. Én most az „óst”, az almás pitét írom le.

Gyúrjunk össze **45 dkg lisztet** **30 dkg margarinnal**, **15 dkg cukorral**, **2 tojás sárgájával**, **1 csomag sütőporral**. Tegyük félre, amíg a töltelékét készítjük.

A töltelékhez hámozzunk meg **1 – 1.5 kg almát**. Reszeljük le őket. A reszelékbe keverjük bele egy **fél citrom levét**.

A tésztát felezzük el, s nyújtsuk ki akkorára az egyik felét, amekkora elfér a tepszi alján és picit felhajthatjuk a tepszi oldalára is. Hintsük meg **10 dkg darált dió**béllel. Tegyük rá a reszelt almát (ha kifolyt alóla lé, azt hagyjuk ki), szórjuk meg **fahéjjal** + **6-8 dkg kristálycukorral**. Nyújtsuk ki a tészta másik felét, s terítsük az egész tetejére.

A tésztát kenjük meg **1 tojás sárgájával**. Szurkáljuk meg mélyen, s a sütőben 180° C-on kb. 40 percig sütjük.

A kész süteményt a tepsiben hagyjuk kihűlni. A legjobb, ha fél napig hagyjuk a tepsiben pihenni, mert annyira omlós, hogy előbb szétmorzsolódna. Végül majd szép kockákra vágjuk és kivesszük. Tálalásakor ízlés szerint szórhatjuk meg porcukorral (de szerintem nem kell sok, mert az csak elrontja az ízt).

CSOKITORTA

Nálunk a családi hagyományok szerint a csokitorta vizes piskótából készül.

Először is felverünk **6 tojás fehérjét**. A habba belekeverjük a következő szirupot: **12 evőkanál forró vízben feloldunk 25 dkg cukrot**. A szirup után hozzáadjuk az előbb felhasznált **6 tojás sárgáját, 27 dkg lisztet, 2 csomag vaníliáscukrot, 1 csomag sütőport**.

Mindezt beletesszük olyan formába, amilyenre a tortánkat akarjuk. Tegyük alá sütőpapírt. Közepes hőmérsékletű sütőben kb. 30 percig sütjük. (Az első negyedórán semmiképpen se nyissuk ki a sütő ajtaját, mert összeesik a piskóta!)

Amíg a tésztánk sül, elkészítjük krémet. Összekeverünk **23 dkg vaját 23 dkg porcukorral**, s adunk hozzá **5 dkg keserű kakaóport**. Emellett főzzünk fel **4 dl tejet 3 evőkanál liszttel** (besamel), és tegyük bele **5 dkg apróra tört főzőcsokoládét**. Ha ez kihűlt, hozzáadjuk az alapkeverékhez. Ez lesz a csokikrémünk. (Ízlés szerint tehetünk bele kis **mazsolát** is.)

Amikor elkészül a tésztánk, megvárjuk, amíg kihűl. Majd magasságában félbevágjuk, vagy – ha kör alakúra sütöttük – harmadoljuk. A közöket megkenjük a csokikrémmel, majd az egészet is befedjük vele. Az oldalát is körbekenjük.

A tésztát tegyük hűtőbe egy éjszakára – másnapra érik össze igazán.

A MI KONYHÁNK

A mi konyhánk nagyszerűen felszerelt konyha. Megtalálható benne a modern szakácstudomány ezernyi apró kelléke: botmixer, Eierpicker, mézcsorgató, fagylalt-kiemelő. Kiváló teflonbevonatú serpenyők, sütőedények és fazekak kelletik magukat. Mellettük azonban ott van a nagy konyhájából a tésztaszaggató, a zománcos nagylábos, a mély fazék. Van „Römertopf” is a lassú sütéshez, és mellettük egy-két tűzálló üvegfalú tepsis is. Van, persze, mikrohullámú sütő is – de ezt jóérzésű ember csak melegítéshez használja, s azt sem minden ételhez. (Bocs!) És természetesen megtalálhatók a modern konyha fortélyos sütő alkalmatlanságai is: az egy- vagy kétoldalú érintő- vagy lapsütő (lánynevének: Raclette, amit sült húshoz és szendvicsekhez lehet használni), valamint az a szellemes alkalmatlanság, ami áll egy rostélyból és alatt egy csepegtető tepsiből és a sütőben a húshoz zsírtalan sütéshez lehet használni. Nálunk megtalálhatók még olyan különlegességek is, mint a valaha volt csehszlovák Remouška, amit mi csak Rémeskének hívtunk és isteni egytálételeket lehetett benne készíteni.

Ne is szóljunk most a reszelőkről, gyalukról, aprítókról és kombinált konyhagép-csodákról! Ne hagyjuk ki a hagyma-aprítót, a sajtreszelőt és a fémhúros sajt-vágó deszkát se! És még csak most következnek a kések: néhányan a dizájnolt fa késtartóban, mások – a jobbak – csak úgy, szerényen, a fiókban. Mellettük különféle hús-, tészta- és egyéb fogók, kiemelők, szortírozók és egyéb ördögös szerszámok!

Ami a mi konyhánkat alapvetően megkülönbözteti a nagyitól, az a mérhetetlen mennyiségű fűszer. Található itt kétféle szerecsendió, három- (bocsánat: négy) féle curry, Tandoor pácok, görög szárított fűszerek, magyar kömény egészben és magyar kömény porban és indiai római kömény és fekete arab kömény – és akkor még nem beszéltünk négy konkurens élelmiszerbolt teljes fűszerkeverék-választékáról. Ja: és a chutney-k és custard-k. És a legalább nyolcféle, különböző ízesítésű mustár, ami a frigóban lapul, természetesen a kétféle olasz Pesto mellett. És van még ott csípős és nem csípős izraeli paprika-kivonat, meg a kimondhatatlan nevű, szintén közel-keleti zsálya-szezám keverék a tojásos ételekhez. Ehhez a kétféle szegfűszeg, a mustármag, a porított narancshéj és citromhéj már csak díszítő kellék...

Természetesen van otthon piros (csípős) és zöld (enyhe) Tabasco szósz.

És akkor még nem beszéltünk a valódi kincsekről: az olasz fekete olíva-krémről, vagy a frígó mélyén lapuló igazi szarvasgomba-szeletkékről, ünnepi alkalomra.

Az ablak előtt természetesen virul a snidling, a rozmarin, a tárkony, a zsálya – ha éppen le kellene nyisszantani egy-egy szálat. A mélyhűtőben vár a petrezselyem, aprítva; a vereshagyma, aprításra várva. A falmelléken fokhagymák és piros paprikák füzében.

Ami a pincében lapul, az már büntény: mangalica-kolbászok és fokhagymás kóser libakolbászok csepegtetik zsírjukat, mellettük füstölt kecskesajtok várnak a sorukra.

A konyha szélén, diszkrétan húzódnak meg a szakácskönyvek. Magyar és külföldi konyhák receptjei, hasznos és haszontalan tanácsok, fényképes csodák – és mellettük a szegedi Róza néni egyetemes szakácskönyve, amiből a Nagy is főzött és mi is nála kezdtük a konyhai életet.

És ennek a bolond, zűr-zavaros, pazarló világnak a közepén ott állunk mi, szakácskötényben és szakács-sapkában – és szeretnénk értelmet adni az egésznek. Mondjuk: az elkészített ételünkkel...

Előételek, krémek

A most következő finomságok nem igazán előételek. Még csak meg sem akarják közelíteni a francia Hors d'Ouvre nagyszerűségeit. Csupán afféle ízek, kenegethatóságok és nyaskálni valók, amelyekkel nagyszerűen lehet vendégeket kínálni (sör, bor és egyéb szesztartalmú italok társaságában).

Nagyszerűek vendégfogadáshoz – és nagyon finomak egy-egy gyors hétköznapi vacsorához.

Mindegyik krém igazán pirítóssal jó, de adhatunk hozzá sütőben pirított kifli-karikákat is.

FOKHAGYMÁS TÚRÓKRÉM

Vegyünk **egy csomag tehéntúrót**. (Ha piacra megyünk friss túróért, akkor vegyünk 25 dekát.) Tegyük hozzá **1 púpozott evőkanál vajat, 3-4 gerezd zúzott fokhagymát, sót, fehérborsot, 1 kiskanálnyi majoránát**. Keverjük hozzá még **1 evőkanálnyi mustárt** is. Jól bekeverjük és hűtőbe tesszük legalább fél napra.

Tálaláskor formázhatunk belőle kis alakzatokat is. Jó, ha megszórjuk kis snidlinggel vagy friss petrezselyem zöldjével.

Nyáron isteni finom, habzó sörrel.

PADLIZSÁNKRÉM

A kiinduló pontunk **1 közepes padlizsán**. Ujjnyi vastag szeletekre vágjuk, tepsibe tesszük, kis vizet öntünk alá és a sütőben lefödve puhára sütjük (kb. 20-30 perc). Amikor elkészült, lehúzzuk a héját. Beletesszük egy olyan edénybe, amiben majd turmixolni tudunk. Teszünk hozzá egy kis **sót, fekete őrölt borsot, 2 gerezd fokhagymát, 1-2 evőkanál olíva olajat, 2-3 evőkanál majonézt, 1-2 kávéskanál citromlevet**.

Összeturmixoljuk és fél napig hűtőben érleljük.

Nagyon gyümölcsös ízű fehér vagy rozé bor illik hozzá.

FÜSTÖLT SZARDÍNIA-KRÉM

Vegyünk **1 doboz sprotnit**. Az olajat öntsük le róla. A halacskáknak vegyük ki a gerincét és vágjuk le a farkuk végét. (Ha nagy társaságot várunk, tehetünk hozzá még egy doboz sprotnit, vagy egy doboz normál szardíniát.) Főzzük ki **2 tojást** keményre és villával törjük egészen apróra. Törjük hozzá a sprotnit is. Adjunk hozzá **1 evőkanál margarint** (vagy vajat), **1 teáskanál mustárt, pár csepp citromlevet, őrölt fehérborsot**. Ha akarjuk, belezúzhatunk **1 gerezd fokhagymát** is.

Ha van otthon, tehetünk bele egy kis olíva olajbogyó-krémet is.

Összekeverjük és fél napig hűlni hagyjuk.

Tálaláskor tehetünk a tetejére apró Piros Arany cseppeket, de óvatosan, mert sok Piros Arannyal sós lesz! Díszíthetjük színes kaliforniai paprika szeletekkel, vagy főtt fürjtojásakkal is. Hideg száraz fehérborral jó.

TÖLTÖTT TOJÁS #1

Ez a töltött tojás az előbbi szardínia-krém „fordítottja”. Személyenként számítsunk 1 tojást + egyet a biztonság kedvéért. Négy személyre tehát főzzünk keményre **5 tojást**. Vágjuk félbe a tojásokat hosszában és vegyük ki belőlük a sárgájukat.

Vegyünk **fél doboz sprotnit**. Öntsük le az olajat. Vágjuk ki a gerincét és szedjük le a farkát. Törjük össze a halacskákat a tojás sárgájával, tegyünk hozzá **2 teáskanál margarint** (vaját), **1 teáskanál mustárt, pár csepp citromlevet, őrölt fehérborsot**.

Keverjük össze teljesen homogénre és töltsük vissza a tojásfehérjékbe, enyhén púpozva. Díszítésül tehetünk alá kis saláta ágat, a tetejére meg Piros Arany cseppeket, vagy citromfűlevelet, fél koktél-paradicsomkakat.

Hideg száraz fehérbort ajánlok hozzá.

TÖLTÖTT TOJÁS #2

Ezt a töltött tojást hasonlóan kezdjük, mint az előbb. **5 tojást** keményre főzünk, félbevágjuk, a sárgájukat kiszedjük.

A sárgáját törjük össze, adjunk hozzá **2 evőkanál kenőmájast** (lehet libamáj is), **1 teáskanál mustárt, picit sót, fehérborsot, nagyon picit curry-t és cumin (római kömény)-t** (római köményt). Ha nem eléggé puha a májassal, akkor adjunk hozzá kiskanálnyi margarint.

A keveréket visszatöltjük a tojásba az előbbiekhöz hasonlóan díszítjük.

Nagyon jó hozzá a hideg édes desszertbor (tokaji aszú, édes tokaji szamorodni, portói, mandorla).

CURRY-S RAKOTT TOJÁS

Ez az étel afféle vendégváró. Gyors, könnyen elkészíthető, viszont nagyon ízletes. Előnye még, hogy rengeteg féle variációban készülhet – gyakorlatilag csak a szakács fantáziájától függ, mit hoz ki belőle.

Én most egy alap-variációt írok le – utána mindenki próbálgathat újabb ízekkel. Sic itur ad Astoria.

Négy személyre számítsunk **8 tojást**. Főzzük meg keményre a tojásokat (ne feledjük a végüket kilyukasztani Eierpickerrel, akkor nem reped meg a héjuk). A tojásokat vágjuk ketté (vagy négybe) és tegyük szorosan egymás mellé egy üvegtepsibe. A tojások mellé tegyünk **4 pár füstölt virslit**, karikákra vágva. Az egészet **sózzuk** meg gyengén.

Ezután reszeljük meg durván **20 dkg füstölt sajtot**. **2 pohár sovány tejfölbe** keverjük bele a reszelt sajt kétharmadát. Fűszerezzük meg „ízlés szerint” – én a következőt javaslom:

só, 2 kiskanál curry (lehet erős, Curry Madras is), **1-1 kiskanálnyi őrölt négy színű bors, szerecsendió, gyömbér, egy szórásnyi őrölt fokhagyma** és egy nagyon kicsi **sáfrány** vagy **kurkuma**. A tejföl-sajt keveréket öntsük rá a tojásokra, úgy, hogy teljesen ellepje őket. A legtetejére pedig szórjuk rá vastagon a reszelt sajt maradék egyharmadát.

Tegyük be a tepsit sütőbe és 180-200° C-on süssük mindaddig, amíg a sajt szép aranybarna lesz. (Hogy ne száradjon ki nagyon, a tepsi mellé tehetünk egy kis fémtálka vizet.)

Tálaláskor tegyünk a sajt tetejére díszítésként néhány kis zöld petrezselyem-, vagy citromfűlevelet. Adjunk hozzá pirítóst, erős és gyöngye ecetes paprikákat, dinnyécskéket.

AMERIKAI PIRÍTÓS

Őszintén bevallom, ezt a kis nyalánkságot egy amerikai filmben láttam. Olyan egyszerű és finom, hogy azonnal megcsináltam – és azóta is esszük. Reggelire és vendégvárónak is nagyszerű.

Személyenként 1 vagy **2 fehér** vagy **barna toast kenyérbe** középen egy-egy kb. 3 cm-es átmérőjű lyukat vágunk. A kenyereket *mindkét oldalukon* vékonyan megkenjük margarinnal, vajjal – vagy, ha nagyon merészek vagyunk, enyhén sózott-fokhagymázott libazsírral.

A megkent kenyereket berakjuk egy teflon serpenyőbe és enyhén pirítjuk. Amikor az egyik oldaluk félig megpirult, óvatosan beleütünk **1-1 tojást** a lyukakba. A tojásoknál finoman megsózzuk, ízlés szerint fűszerezzük (én **törött fekete borsot** és **zsálya-szezámag keveréket** szoktam rászórni, de természetesen ízlés szerint lehet fűszerezni). Amikor az egyik oldal már szépen megkeményedett, egy hirtelen mozdulattal a másik oldalukra fordítjuk és ott is megsütjük.

Tálaláskor paprika- és paradicsomkarikákat teszünk a tetejükre.

TÜKÖRTOJÁS

Gondolják, hogy nagy szégyen a tükörtojást belerakni egy ilyen receptes könyvbe? Ne ítéljenek túl korán! Próbálják ki egyszer a most következő tükörtojást, s azután ítéljenek.

A művelethez először is melegítsenek meg a serpenyőben némi **olíva olajat**, s tegyenek bele egy **kis vajat** is (ne margarint!). Majd szépen rakják ki a serpenyő alját **szépen paprikás szalámi** szeletekkel, vagy vékonyra vágott **kolbász-szeletekkel**. A hús közé bele kell szórni némi **apróra vágott paprikát** és **szezámagot**. Szépen pirítgassuk meg a szeletkéket és a paprika oldalait, majd szórjuk meg az egészet **sóval, fokhagymaporral, fehérborssal** és **zsályával**. A tetejébe lehet lötyyenteni a kicsi **szójaszószt** is. Hagyjuk néhány percet együtt párolódni, majd az egészet szórjuk le **kb. 5 dkg durvára reszelt füstölt sajttal**. Most jöhetnek a **tojások**: mondjuk, **személyenként 2 darab**. A tojások tetejét is szórjuk meg nagyon kevés sóval és fokhagymaporral. A sárgájuk tetejébe tegyünk **1-1 szem színes borsot**.

Alacsony hőmérsékleten süssük mindaddig, amíg a sárgása is elkezd keményedni. (Ha fedő nélkül csináljuk, akkor szép „sunny-side-up” tükörtojásunk lesz. Ha teszünk rá egy fém fedőt, akkor vékony fehér hártaréteg telepszik majd rá. Ízlés szerint lehet választani.)

Az egészet, mint egy lepényt vegyük majd ki a serpenyőből. (A maradék zsiradékot szépen hagyjuk a serpenyőben és később öntsük ki.) Hintsük meg kis snidlinggel, s díszítésül tehetünk rá színes paprika csíkokat is.

Ugye, ez egészen más lesz, mint az eddig megismert tükörtojások?

Levesek

NEM FRANCIA HAGYMALEVES

Valljuk be a francia hagymaleves nem a konyhaművészet csúcsa. Nem is tart sokáig az elkészítése. Viszont egy kicsit meg lehet bolondítani, és akkor még eléggé élvezhető.

Tisztítsunk meg **3-4 fej vöröshagymát**, és szeleteljük fel őket nem túl finoman. Pici **olíva olajon** futtassuk meg, amíg üveges nem lesz. Öntsük fel **7-8 dl húsléval és 1-2 dl fehérborral** (helyette használhatunk húsleves-kockát is). Fűszerezzük **sóval, őrölt fekete borssal, 1 babérlevéllel, 3-4 gerezd zúzott fokhagymával**. A fokhagyma és a babérlevél megbolondítja az egészet, anélkül, hogy véglegesen elvinné az ízt más irányba.

Ez a leves már így is kiváló. Azonban „franciásíthatjuk” még, ha a főzés végén beleöntünk **2 dl tejszínt**, s egyet rotytantjuk. (Az idézőjel azért van, mert igazi francia nem tesz bele tejszínt, csak fehérborral csinálja.)

Tálaláskor, ha nagyon bevalóak akarunk lenni, még egy kört futhatunk vele: töltsük ki cseréptányérokba, tegyük a közepére **1-1 szelet pirított kenyeret**, és a kenyeret szórjuk meg vastagon **reszelt füstölt sajttal**. Tegyük a tányérokat a sütőbe, amíg a sajt a kenyérré és a levesre olvad.

Nagyon forrón kell tálalni – a vendégek fújhatják. Végül tehetünk rá – ízlés szerint – frissen őrölt négyszínű borsot (asztali darálóból) és pár csepp zöld Tabasco-szószt.

PÓRÉHAGYMALEVES

Ez már jobban emlékeztet egy igazi levesre.

Vegyünk **3-4 nagy póréhagyma-szálat**. Szeleteljük fel őket, és kis **olíva olajon** pároljuk őket üvegesre. Öntsük fel **1 dl fehérborral** és **1 liter húsléval** (vagy vízzel és húsleves-kockával). Tegyük bele **2-3 szál vékonyra szeletelt sárgarépát** és **1 szál vékonyra szeletelt fehérrépát**. Fűszerezzük **sóval, 8-10 szem fekete és zöld borssal**. Főzzük őket puhára, majd szedegessük ki a sűrűjét és botmixerrel mixeljük össze. Öntsük vissza a lébe, keverjük fel és forraljuk át.

Amíg a leves forr egyet, keverjük össze egy tálkában **1 dl tejfölt** és **2 tojás sárgáját**. A keveréket egyenlően osszuk el a tányérok alján, majd nagyon-nagyon forrón – de tényleg lobogón – merjük rájuk a levest. Végül tehetünk rá – ízlés szerint – frissen őrölt négyszínű borsot (asztali darálóból) és pár csepp zöld Tabasco-szószt.

PÓRÉHAGYMALEVES BÉBIFOKKAL

Ezt a levest csak kora tavasszal tudjuk elkészíteni, amikor még lehet a piacon bébi-fokhagymát kapni.

Készítsük el a levest, mint az előbb, egészen a bevalók összemixeléséig. Amikor azonban visszatesszük a sűrű keveréket a húslevesbe, tegyük bele **2-3 nagyon apróra vágott friss bébi-fokhagymát**. Ezután mixeljük össze az egészet.

Forraljuk 4-5 percig, amíg a fokhagyma is megpuhul.

A tejfölös-tojásos leves-alátétet hozzá adhatjuk, de a fokhagyma annyira finom, hogy nem is nagyon szükséges.

BÉBIFOKOS ZÖLDSÉGLEVES

Ha már a békifoknál tartunk, nagyon egyszerűen készíthetünk ízletes békifok leveseket. A legegyszerűbb, ha egy kis húsleves alaplébe (vagy leveskockával készített alaplébe) beletesszünk **2-3 szál sárgarépat, 1-2 szál fehérrépat, egy kis fej vöröshagymát** egyben, valamint **zeller gumóját és zöldjét. Megfűszerezzük sóval, négyszínű őrölt borssal, lestyánnal, szerecsendióval és gyömbérrel.**

Amikor kissé megfőtt, beledobunk **2-3 fej békifokot** gerezdekben. Puhára főzzük, majd az egészet összemixeljük.

Tálalhatjuk kis petrezselyem zöldjével és/vagy a fent már leírt tojás-tejföl alátétten.

BROKKOLI KRÉMLEVES

Van, aki szereti a brokkolit, van, aki nem. Ez a leves azok számára is készülhet, akik nem szeretik a brokkolit – ezzel meg fogják szeretni.

Forraljunk fel másfél liter vizet és tegyük bele **2 húsleves-kockát, 1 zacskó fagyasztott brokkolit, sót, őrölt fehérborsot.** Fedő alatt kis lángon addig főzzük (kb. negyed óra), amíg a brokkoli megfő. Ekkor beletesszünk **3-4 gerezd zúzott fokhagymát. 1 dl tejszínben** elkeverünk 1 evőkanál lisztet, és a keveréket belehabarjuk a levesbe.

Amikor kész, kézi mixerrel összeturmixoljuk. Nagyon jót tesz neki, ha tálaláskor néhány csepp zöld (nem csípős) Tabasco-szószt és frissen őrölt négyszínű borsot teszünk bele.

KARFIOL KRÉMLEVES

Gyakorlatilag a fenti receptet követjük karfiollal is. Az a különbség, hogy a karfiolt frissen vesszük, nagy darabokra vágjuk – ezért tovább kell főzni. Nem teszünk bele fokhagymát.

Meg tudjuk bolondítani az ízt, ha **egy szál vékonyra szeletelt sárgarépat** olajon megdinsztelünk és belerakjuk a levesbe.

Ugyanúgy tálaljuk, mint a brokkoli levest.

Szárnyasok

SZALONNÁS-MÁLNÁS JÉRCE

Ez a kis ízkülönlegesség is mutatja, hogy csirkéből szinte mindent meg lehet csinálni. Az édes-sós ízek keveredéséből nagyszerű dolgok szülehetnek. A recept fél-fél csibét szán egy személyre, ha vendégségre tervezzük, lehet, hogy kissé nagyobb étvágyra is számíthatunk. (Meg fogjuk látni, hogy a többlet is elfogy....)

Előkészítésként egy kis főzőlábosban melegítsünk fel **1 kis üveg** (kb. 400 gramm) **eperdzsemet**, **1 evőkanál balzsamecet**, **1 dl erdei-gyümölcs likórt**. Lassú tűzön, kavargatás mellett enyhén forraljuk kb. 7-8 percig. Ezután hűtsük le szobahőmérsékletre.

Közben csirkénként **6-6 szelet bacon szalonnát** üvegesítsünk meg mindkét oldalán egy teflonsütőben. Szedjük ki a szalonnacsíkokat és papírral törölgessük le róluk a maradék zsírt is.

Vágjunk hosszában ketté csontvágó ollóval **kétszemélyenként 1 rántani való csirkét**. (A far-hátát és nyakát kivehetjük, ha nem akarunk csontokat szopogatni, bár szerintem az nagyon finom...) Fűszerezzük meg **sóval, sok fekete és fehérborssal, rozmaringgal**. Helyezzük el őket egy sütőedényben vagy tepsiben úgy, hogy a szárny-láb legyen felfelé, a vágott rész lefelé (a bőr maradhat rajtuk). Öntözzessük meg bőségesen őket a lekvárkeverékkel, kb. az elkészített keverék felét öntsük a csirkékre, a maradék dzsemet tegyük félre. Helyezzük rájuk a szalonnacsíkokat úgy, hogy minden fél csirkére keresztben 3 csík kerüljön, a szalonnákat alul hajtogassuk a madárkák alá. Öntsünk alájuk fél deci fehérbort.

Sütőedényben fedő alatt, tepsiben fóliával letakarva süssük őket, magas hőmérsékleten (200-220° C – de vigyázat: a sütő edény sokat elvesz a hóból!) kb. 40-50 percig. Ezután kenegessük meg újra és süssük tovább, most már fedő vagy fólia nélkül, kb. 10 percenként újra megkenve. A második kenésre már a csirke bőre és szalonna szépen reschre sül.

CSIRKE FOKHAGYMA GŐZÉBEN

Ez a recept Franciaországból származik. Ha csak elolvassuk, kicsit valószínűtlenül hangzik – ám ha kipróbáljuk, csodálkozni fogunk, mennyire kifinomult ízt élvezhetünk.

Négy személyre vegyünk **1** vagy **2 egész csirkét**, de ne vágjuk szét, hagyjuk egyben őket. Mossuk le, tegyük a gyomrukba **1-1 szál friss rozmaringot**. A csirkéket sózzuk és borsozzuk be. Végezetül egy hústűvel sűrűn és mélyen szurkáljunk meg minden húsos részt: mellett, combot, szárnyat, hogy a gőz mélyen bejuthasson a húsba.

Egy nagy sütőedénybe – vagy mély tepsibe – tegyük **fél dl fehérbort**. Helyezzük bele a két csirkét, mellével lefelé. Vegyünk **40-50 gerezd fokhagymát** (igen, annyit!). Bontsuk szét a fokhagyma fejeket, de ne hámozzuk le a fokhagyma héját, csak a külső, száraz fehér hancsot és a központi torzsát vegyük le! A gerezdeket rakjuk be a lébe, a csirkék mellé. Tegyük még rá annyi vizet, hogy a fokhagyma-gerezdeket éppen ellepje.

Ha nagyon jó kedvem van, akkor beledobok egy marék dióbelet is (a gerezdeket egészben hagyom). Nagyszerűen megbolondítja az ételt!

Fedjük le nagyon szorosan a sütőedényt (vagy tepsit), úgy, hogy azon semmi gőz ne jöhessen ki. Kb. 200° C-on pároljuk a csirkét két óra hosszan (vigyázzunk: a sütőedények rendszerint

sok hőt elvesznek!). Két óra múlva vegyük le a fedőt, a madárkákat fordítsuk mellükkel fölfelé és fedő nélkül, grill fokozatban süssük barnára a bőrüket.

Amikor kész, vegyük ki őket a léből és azonnal tálalhatjuk. Tálaláskor pirítsunk kenyeret és a fokhagymákat kenjük el a piritósokon. Valami isteni!

CSIRKE SÓÁGYON (HAMIS GRILLCSIRKE)

Már nem tudnám megmondani, honnan szedtem ezt a receptet. Évtizedekkel ezelőtt, a grillcsirke-divat bejövetelekor terjedt el, hogy tudunk ám mi otthon, a sütőben is grillcsirkét varázsolni. Ezt a módszert fejlesztettem kicsit.

A hamis grillcsirke abból állt, hogy a madarat minden fűszerezés nélkül rátesszük egy sóágyra és a só gőzében pároljuk. A végeredmény teljesen hasonló a grillcsirkére. Nos, én nem vitatom ennek a módszernek a hatékonyságát, de sokkal-sokkal jobb, ha a sóágyon meg is fűszerezzük a húst. A végeredmény nagyon meggyőző lesz.

Egy tepsi alján szétsimítunk **1 kg kócsót** (vegyük a legolcsóbbat, mert a végén úgyis kidobjuk). **2 szép csirkét** bedörzsölünk (kívül és hasüregében) **fehérborssal, oregánóval, curry-vel, édesköménnyel** (cumin (római kömény)). A melle fölött felemeljük a bőrt és a bőr alatt, valamint a mell és combok között megkenjük mustárral. A hasüregbe beteszünk **1-1 szál rozmaringot, esetleg friss oregánót, 2-2 gerezd fokhagymát**, esetleg **fél-fél almát**. Sózni persze nem kell!

A madárkákat úgy helyezzük el, ahogyan a fagyszott csirkét szokás: a combokat összezárjuk a hasüreg előtt, ezzel mintegy bezárjuk a nyílást, majd mellel lefelé a sóágyra helyezzük és fóliával betakarjuk. Előmelegített sütőben 180-200° fokon kb. ¾ óráig sütjük. Azután a madarakat megfordítjuk, mellel fölfelé, a bőrre ragadt sót letakarjuk és fólia alatt addig pároljuk, amíg a hús teljesen megpuhul. (Ezt villával ellenőrizhetjük.) Végezetül a fóliát leszedjük, és kb. 5 percig fólia nélkül grill állásban a bőrt resch-re piritjük.

A tepsi alján lévő sót kidobjuk.

Bármilyen megdöbbentő, a csirke éppen megfelelően sós, szaftos és ízletes lesz.

CSIRKECOMBOK, MÁJAS ÁGYON

Vegyünk **személyenként 1 csirkecombot** (esetleg + egyet, tartaléknak). A húst ne sózzuk be, hanem kenjük be vékonyan Piros Arannyal.

Áztassunk be **annyi zsömlét, ahány combot készítettünk**.

20 perc áztatás után nyomkodjuk ki a zsömlékből a vizet. Adjunk hozzá **eggyel kevesebb tojást, mint ahány zsömlét áztattunk**. Kaparjunk rá **2-3 csirkemájat**. Reszeljünk rá **1 kis fej vöröshagymát** és adjunk hozzá **sót, kiskanálnyi pirospaprikát, őrölt fekete és fehérborsot, kiskanálnyi majoránát, picit szerecsendiót**. Ha lehet, vágjunk bele **friss petrezselymet**. Tegyük rá egy picit **olívaolajat** is. Az egészet keverjük össze teljesen homogénné.

Egy tepsit olajozzunk ki vékonyan. Ezt a keveréket terítsük el a tepsi alján. A keverék tetejére tegyük sorba a csirkecombokat, és a tepsit fedjük le fóliával. (Ha akarjuk, a húst még lefedhetjük enyhén füstölt szalonna – bacon – csíkokkal.)

Süssük kb. 1 órát a sütőben 180° C-on. Ezután vegyük le a fóliát és süssük grill fokozatban addig, amíg a combok szépen megpirosodnak.

Tálaláskor szépen elhelyezzük a combocskákat a májas ágyon. Köretként a legfinomabb hozzá az ecetes-hagymás krumplisaláta.

KÁPOSZTÁS CSIRKE

Ezt a receptet Dévai Nagy Kamilla énekesnőtől kaptam, aki édesanyjától tanulta, még Erdélyben. Kipróbáltam és a hétvégék egyik visszatérő gyönyörűsége lett.

Olajon üvegesre dinsztelünk **1 fej** vékony szeletekre vágott **vöröshagymát**. Ráteszünk **4-6 kettévágott csirkecomb** és/vagy **2-3 négybe vágott csirkemellet** (egy-két szárnyat is adhatunk hozzá...). Fedő alatt, 5-10 percig pároljuk, úgy, hogy néha meg-megfordítgatjuk. Ezután felöntjük annyi vízzel (benne egy kis fehérborral), hogy félig ellepje. Fűszerezzük **sóval, egész borssal, koriander-maggal, őrölt köménnyel, lestyánnal, bazsalikkal és 1-2 babérlevéllel**. (A borsot, a babérlevelet és a koriandert célszerű betenni egy tea-tojásba, akkor nem harapunk rá evés közben.)

Addig főzzük, amíg elkezd puhulni. Akkor ráteszünk **1 kg előre főzött savanyú káposztát, 3 gerezd zúzott fokhagymát**. Így készre főzzük.

(Ha nincsen előre főzött káposztánk, akkor a savanyú káposztát főzés előtt le kell öblíteni és a húsba való bekeverés előtt legalább fél órát kell párolni.)

Amikor kész, tejjel behabarjuk (célszerű egy kis láboscába kivenni egy kis levet, összehabarni a tejjel és így belekeverni a káposztás húsba). Hagyjuk egyet rotyanni!

SAVANYKÁS ZÚZA

Ezt az ételt egy téli este készítettem, amikor már kicsit ráuntunk a zúzapörköltre, de magára a zúzára nem. Valami kis változatosságot szeretünk volna. Nekünk nagyon ízlett, de hogy bizonyos legyen a dologban, meghívtam az egyik kollégámat egy fárasztó, hosszú nyomdai műszak után, kóstolóra. Nagyon gyanakodva kezdte enni, de nemsokára kért még – s fél óra múlva elfogyott az egész lábossal. Nem is csodálom...

Olajon üvegesre dinsztelünk **1 fej apróra vágott vöröshagymát**. Ráteszünk **1 kg zúzát** (lehet csirkezúza, de a legjobb a liba- vagy pulykazúza). A zúzát félbe vagy négybe vagdaljuk. Felöntjük **2 dl fehérborral** és annyi vízzel, hogy éppen ellepje a húst. Beleöntünk **1 evőkanál tárkonyecetet**. A szószt fűszerezzük **1 kávéskanálnyi őrölt piros paprikával, kicsi őrölt fekete borssal, 2-3 babérlevéllel, 2-3 gerezd fokhagymával, egy kávéskanálnyi aprított lestyánnal, kis majoránnával és 1 kávéskanálnyi koriander-maggal**.

Külön tálkában összekeverünk **2 dl tejfölt** (fogyókúrázók: kefirt), **2 evőkanál mustárt** és néhány kanálnyi szószt a zúzáról. Ezzel a habarékkal felöntjük a zúzánkat.

Tálalhatjuk krumplipürével, tarhonyával, de végszükségben tésztával is. Nagyon jó hozzá a kovászos uborka, de egy kis erős ecetes paprikát sem bánnánk meg.

SÜLT PULYKACOMB

Emlékszem, gyerekkoromban, amikor nagymamámnak éppen nem jutott semmi más az eszébe, mit is kellene főzni, azt mondta: „Lesütök egy kis disznóhúst!”. Ez a Jolly-joker passzolt mindenhez: krumplihoz, főzelékhez, vagy csak úgy, magában, kenyérral és uborkával. Más kérdés, hogy ma már meg nem enném – a hús természetesen bő sertészsírban sült és jól össze is ment, úgyhogy kemény volt, alig lehetett enni.

A jó öreg sertéssült helyett ma már pulykacombot sütök, kicsit másképpen. De nem bánom a cserét. Biztosan szeretné a nagymamám is...

Veszünk **2 nagy pulyka felsőcomb**ot. Megsüthetjük egyben is, de jobb, ha 2-3 nagyobb darabra vágjuk. A bőrös részét jó mélyen beirdaljuk, majdnem csontig. Ezután készítünk egy jó, sűrű szószt (fontos, hogy sűrű legyen, mert akkor nem folyik le a combokról). A szószt a következőképpen kotyvasztjuk össze: egy mix-bögrébe beleöntünk **1 dl olíva-olajat, 3 evőkanál mustárt, 1 dl fehérbort, sót, 4-5 gerezd fokhagymát, Provence-i fűszerkeveréket** (ha nincsen kéznél keverék, tegyünk bele oregánót, rozmaringot, kakukkfűvet, zsályát). A keveréket botmixerrel jól összemixeljük.

A pulykacombokat bőrös oldalukkal fölfelé tepsibe rakjuk (nem kell alá önteni semmit), majd a szószt bőségesen rájuk öntjük, Vigyázzunk, lehetőleg semmi sem menjen mellé... Alufóliával légmentesen letakarva sütjük 200 fokon kb. 1 órát, majd levesszük az alufóliát és grill fokozatban reschre sütjük.

Tálalhatjuk krumplipürével, főzelékkel, salátával. A legjobb része a csontja, azt nagyon jó dolog leszopogatni...

A SÜLT PULYKACOMB UTÓÉLETE

A pulykacombok nagyok, többnyire marad belőlük. Hogy ne kelljen minden nap ugyanazt enni, egy kis trükköt alkalmazhatunk: csináljunk PULYKACOMBOS PALACSINTÁT!

Először is palacsintát sütünk. **2 tojásra** ráteszünk annyi **lisztet**, amennyit felvesz, felhígítjuk **tejjel**, és addig-addig adjuk hozzá a lisztet-tejet, amíg sűrű, de folyékony palacsinta-tészta lesz. A végén adunk hozzá annyi dl **olívaolajat**, amennyi liter a hozzáadott tej volt (pl. fél liter tej után fél dl olaj). Végezetül palacsintánként 1-1 merőkanállal merjük egy forró teflonedénybe (a kész palacsinta olyan vastag lesz, amilyen vastagon adagoltuk a tésztát a serpenyőbe).

A kész palacsintát hagyjuk kihűlni. Közben a maradék pulykacombot apró kockákra vágjuk (centisnél kisebbekre). Beletesszük őket egy teflon serpenyőbe – as hús fűszeres, megfagyott levéből is adhatunk hozzá valamennyit –, és megpirítjuk. Egy kis tálkában a hús mennyiségétől függően **3-6 tojásból** rántottát keverünk, megfűszerezzük **sóval, fehérborssal, curry-vel, édesköménnyel** (cumin (római kömény)), **szerecsendióval**.

A tojást ráöntjük a pulykacombra és puha rántottát készítünk belőle. A húsos rántottát szépen beletöltjük a palacsintákba és az ily' módon töltött palacsintákat berakjuk egy üveg tepsibe.

Az étel már így is ehető, de ha igazán jót akarunk, készítünk hozzá egy kis mártást. Egy kis lábosban **1 dl vörösborba** belekeverünk **1 kiskanál balzsamecet**et, **3 barna kockacukrot, 3 evőkanál szójaszószt, 1 evőkanál Worcestershire szószt**. Fűszerezzük **őrölt fekete és fehérborssal, kurkumával**. A levet addig forraljuk, amíg elkezd sűrűsödni.

A szósz felét a palacsintákra öntjük, a másik felét eltesszük. A palacsintákat a tepsiben addig sütjük, amíg a tetejük pirulni kezd. Akkor ráöntjük a maradék szószt is és még 3 percig pirítjuk őket.

Meglátjuk majd: nagyon fog ízleni mindenkinek és ember meg nem mondaná, hogy nem más, mint a tegnapi pulykacomb.

PULYKACOMB RÉMESKÉBEN (VAGY SÜTŐEDÉNYBEN)

Már említettem, hogy van nekünk itthon Rémeskénk. Ez tulajdonképpen a Remouška nevű villanysütő edény, a szocialista Csehszlovákia ékessége. A lényege, hogy a fűtőszál az edény tetejében húzódik, így a hőhatás közvetlenül felülről éri az ételt.

De ne keseredjék el az, aki nem szerzett be idejekorán Rémeskét: ez a nagyszerű egytálétel megsüthető egyszerű sütőedényben is.

Indulásképpen meghámozunk és kb. másfél-két centi vastag szeletekre vágunk annyi **krumplit**, hogy az majd éppen eltakarja a sütőedény (Rémeske) alját. De nem tesszük még bele, hanem tűzforró olíva olajon pirosra sütjük. Ezután tesszük bele az edénybe és lazán megsózzuk (az olajat is utána önthetjük).

A krumpliréteg után jön a zöldség-réteg. Én **egy-egy csomag mélyhűtött brokkolit, kelbimbót és zöldbabot** javaslok (persze, ezt lehet variálni, például vörös babbal). Ezt a réteget jól megfűszerezzük: teszünk hozzá **4-5 gerezd fokhagymát, 1 füstölt ízű kockát, lestyánt, oregánót és bazsalikomot és fehér borsot.**

A zöldség réteg tetejébe jön a hús: **kb. 1 kg pulykacombot** lapos darabokra vágunk és úgy helyezük el a tetején, hogy leföldje a zöldséget. A húst sózzuk, borsozzuk, esetleg egy kis fokhagymaport is rászórhatunk.

S mindennek a tetejébe szépen lerakosgatunk **kb. 20 dkg** vékonyra vágott, **húsos füstölt szalonnát.**

Így már majdnem készen van az ételünk, már csak sütni kell. Rémeskében kb. 2 óra hosszan, sütő edényben fődetlenül, 180° C-on kb. másfél óra hosszan sütögetjük. Félidőben, ha a húsok teteje megpirulna, fordítgassuk meg őket. A mélyhűtött zöldségekből kijön annyi víz, hogy forró párában tartsa a sütőben az ételt, a Rémeske pedig úgy van megkonstruálva, hogy önállóan gondoskodik a belső gőzről.

Amikor már puha a hús, vegyük ki a sütőből (nyissuk ki a Rémeske tetejét). A húst-szalonnát vegyük le, takarjuk be – a krumplihoz-zöldséghez pedig adjunk **egy pohár sovány tejfölt**, és rottyantsuk össze vele. A tejföhlöz adhatunk **egy evőkanál mustárt** is, az étel még jobb lesz.

Ha mindezt szépen együtt föltálaljuk, megérthetjük, hogy a hajdani csehszlovák lábospár méltán volt büszke önmagára!

PULYKAMELL LUCULLUS MÓDON

(mármint, ha Lucullus ismerte volna ezt a receptet, biztosan így ette volna)

Egy kis mediterrán íz jól jöhet a ködös novemberi estéken. S mi is lehetne izgalmasabb, mint egy kis édes-borsos-füstölt-sós varázslat! Kezdjünk hát hozzá.

Vegyünk egy szép, **kb. 1½ kilós pulykamellet**. Fontos, hogy egy darabban legyen. Csináljunk a mellén a vastag részén elől 1, az oldalában 2 „zsebet”: vágjuk be mélyen egy éles késsel, úgy, hogy zsebformája legyen. Fűszerezzük be a zsebeket: **sóval, sok fekete borssal, oregánóval, őrölt rozmaringgal, kakukkfűvel** (használhatunk **Provence-i fűszerkeveréket** is), **szerecsendióval**. Vágjunk három szeletbe **20 dkg füstölt tarját** (nagyon fontos, hogy füstölt legyen!), és vágjunk **3 szelet almát**. A zsebekbe csúsztassunk egy-egy szelet tarját és 1-1 szelet almát. Ha kell, rögzítsük hústúvel. Ezután fűszerezzük be jó erősen a pulykamell külső részét is a fenti fűszerekkel.

(Sokszor csinálom ezt az ételt olyanoknak is, akik nem esznek disznóhúst. Ilyenkor a füstölt tarját füstölt libamellel helyettesítem, a borító szalonnát pedig a libamell zsíros bőrével. A készítésben csupán annyi a különbség, hogy sok zsír keletkezik, ezért a fölösleges libazsirt 1 órányi sütés után egy merőkanállal szépen lemeregetem az utolsó cseppig.)

Egy sütőedénybe öntsük bele **1 üveg körte- vagy barackbefőtt levének felét**, s öntsünk bele **fél deci erdei gyümölcslikórt**. Helyezzük bele a pulykamellet. Egy hústüvel szurkáljuk meg jó mélyen mindenütt, és szépen takargassuk be teljesen **füstölt szalonna csíkokkal** (használhatjuk a bolti „bacon” nevű angolszalonnát is). A maradék befőttel szépen öntözgessük meg a szalonnaréteg tetejét. Tegyük a lébe **két-három szem borókabogyót és szegfűszeget**.

Süssük a húst fedő nélkül 10 percre, majd fedő alatt süssük-pároljuk a húst kb. másfél-két óráig (lehet 220-230° C-on is, mert a sütőedény általában sokat elvesz a hőből). Ezután locsolgassuk meg a lével a szalonnaréteget, majd újra süssük addig, amíg a szalonna már szépen reschre sül.

Ezután tegyük bele a lébe a körte- (barack) befőttet, tegyük hozzá kis aszalt szilvát, meg esetleg a maradék alma szeleteit is. Fedjük le a húst és még pár percre pároljuk együtt az egészet.

Tálaláskor tegyük a húst a tálra, vágjuk fel és rakjuk körbe a gyümölcsökkel. A maradék levet szűrjük le, forraljuk össze és használjuk szószként. Ha krumplipürével adjuk fel, a szósz kiváló hozzá.

HIDEG BRASSÓI PULYKAMELL

Ez az étel nem kimondottan fogyókúra. Mondhatni: hizlal, mint a fene! De olyan jó dolog bűnözni néha...

Ha elszántuk magunkat a bűnre, vegyünk **½ kg pulykamellet**. Vágjuk fel kb. 3-4 centi hosszú, vékony csíkokra. Egy kuktába tegyük **kb. ½ kg libazsirt**. Olvassuk fel és tegyük bele a húst. A zsír fődje be a húst – ha nem, tegyük hozzá még zsirt. Adjunk bele **sót, őrölt fekete (vagy négy színű) borsot, 6-7 gerezd zúzott fokhagymát**. Az egészet főzzük a kuktában – forrástól számítva – kb. 25-30 percre. Ezután vegyük le a fedőt és forraljuk addig, amíg semmi víz nem marad benne (ezt úgy láthatjuk, hogy a zsír teljesen kitisztul, átlátszóvá válik).

Ezek után az egészet merjük át egy jénai edénybe, hagyjuk kihűlni és tegyük egy éjszakára a frigóba. Másnap pirítóásra kenhetjük a zsírját, és tetejébe rakhatjuk a húsdarabokat – persze, ne felejtsük el a paradicsomot, paprikát, zöldhagymát sem!

NARANCSOS KACSA

Ami most következik, Amerikából érkezett. A nagynéném kínált meg egyszer ott jártunkkor ezzel az ingyencéggel, és természetesen azonnal elkértem a receptjét. Kicsit persze változtattam rajta, de a lényeg megmaradt.

Négy személyre vegyünk **2 pecsenyekacsát**. A hasukból szedjük ki a beléjük csomagolt belsőségeket, tegyük el egy későbbi leves esetére. A hasüregből és nyak körül vágjuk le a vastag zsírpárnákat és a fölösleges bőrt. Kis tepertő még készülhet belőlük, ha akarjuk. A bőrből szedegessük ki a megmaradt kotut, mossuk le a kacsákat és dörzsöljük be őket jól sok sóval és sok fehérborssal. **Kacsánként 1-1 hagymát** tisztítsunk le vágjuk félbe és tegyük be a hasüregükbe. Tegyük melléjük **1-1 narancsot** héjastól félbe vágva és **3-3 gerezd fokhagymát**, apróra vágva. Tegyük még melléjük **1-1 szál friss rozsmaringot**.

A kacsák bőrét – de a húsát – szurkáljuk meg jó sűrűn villával, vagy hegyes késsel: csináljunk legalább 30-40 lyukat. Ezekon a lyukakon fog a zsír kifolyni. A madárkákat ezután tegyük be egy nagy sütőedénybe vagy tepsibe, mellükre fektetve (ha van rácsunk a tepsi vagy az edény fenekén, tegyük bele és arra helyezzük a kacsákat. Süssük a kacsákat letakarva 3 óra (!) hosszan, igen alacsony hőfokon (120° C), közben óránként szurkáljuk újra a bőrt.

3 óra múlva öntsük le a tepsi alján összegyűlt zsírt. Fordítsuk meg a kacsákat, mellükkel fölfelé és vegyük feljebb a hőmérsékletet, 180-200° C-ra. Most már fedő nélkül süssük őket, további 45 percig. Közben néha a levével öntözgessük meg a bőrüket, úgy sokkal szebb lesz.

Vegyük ki a kacsákat a tepsiből, hagyjuk állni őket kb. 10 percig, majd vágjuk szét 4-4 darabba.

Amíg a kacsa sül, elkészítjük a mártást: **20 dkg narancslekvárt** beleteszünk egy kis lábosba. Hozzáadunk **1 evőkanál balzsamecet**et, **1 dl narancslikórt**. Fűszerezzük **sóval és őrölt fekete borssal**. Addig kavargatjuk közepes lángon, amíg szirupos lesz, de nem sűrűsödik be újra.

A szószt a kacsával együtt, de külön mártásos kiöntőben tálaljuk. A kacsára dísznek tehetünk egy kis mentalevelet, vagy citromfű levelét, természetesen hozzá narancskarikákkal.

TOKAJI ALMÁS KACSAMELL

Ez a recept francia eredetű. Nem csoda: a nagyon jó kacsareceptek valamilyen módon mind francia földről származnak – a franciáknak valahogyan különleges érzékük van a kacsákhoz. Én azonnal beleszerettem – de az idők folyamán mindig változtattam rajta egy kicsit, mindaddig, amíg el nem nyerte a mostani formáját.

A kacsa elkészítése nem egyszerű, de megéri – valami frenetikus íze van!

Vegyünk először is **4 egész kacsamellet**. Vágjuk őket félbe és a bőrös-zsíros oldalán mélyen párhuzamosan keresztbe vagdaljuk be, egészen a húsig. Enyhén sózzuk meg. Tegyük be egy tepsibe bőrrel felfelé és lefödve süssük 180° C-on, kb. 1 óra hosszan. Meglátjuk, elképesztő mennyiségű zsír csorog majd ki – ezt öntsük le (eltehetjük kacsazsíros kenyérhez).

Melegítsünk fel egy kis lábosban egy sütőlevet: **2 dl édes tokaji szamorodni, 1 erőleves kocka, 1/2 dl erdei gyümölcslikőr, lötytyintésnyi balzsamecet, 1 kávéskanál reszelt narancshéj, só, őrölt négy színű bors**. A tepsiben maradó húsról most öntsük rá a levét – úgy, hogy alaposan megöntözgetjük a bőr hasadékait is. Fólia alatt pároljuk puhára (kb. fél óra), majd a fóliát levéve a felül lévő bőrt gyakran locsolgatva a lével, süssük reschre.

Sütés közben készítsük el az almakörömet. **4 nagy almát** meghámozunk, felszeletelünk. Egy teflonserpenyőben olvasszuk fel **2-3 dkg margarint**. Tegyük bele az almaszeleteket és magas hőfokon pirítsuk addig, amíg az alma aranybarna lesz. (Vigyázzunk: ne tördeljük szét az almaszeleteket, ne csináljunk almapiürét!)

Az almának is készítünk levét: forraljunk össze **1,5 dl tokaji szamorodnit, 1/2 dl erdei gyümölcslikórt, lötytyintésnyi balzsamecet, 1 erőleves kockát, nagyon pici sót, négy színű őrölt borsot, kávéskanálnyi őrölt szegfűszeget**. (Láthatjuk, hogy ez a lé erősen rímel a kacsára öntött sütő lére – de nem teljesen ugyanaz.) Sűrítsük be **2 dkg margarinnal**, és **2-3 evőkanál tejszínbe kevert liszttel**. A levét öntsük a serpenyőben az almára és fedő alatt pároljuk össze.

Tálaláskor a kacsamellet kivesszük, szeletekre vágjuk a beirdalás mentén és az almát köretként adjuk hozzá. A tepsiben maradt sütő léből – ha levesszük a fölösleges zsírt – összeforralhatunk egy kis szószt is, amit a kacsára öntünk.

TOKAJI KÖRTE: a kacsához kísérőként adhatunk egy kis körtét is (kicsit édeskés, ezért csak „ízlés szerint” javasolom). **4 érett körtét** meghámozunk, kimagozunk. Adunk hozzá **2 dl tokaji**

szamorodnit, 1 evőkanál kristálycukrot, 1 kiskanál őrölt szegfűszeget, 2 szem borókabogyót, 1 evőkanál vajat. Ebben a lében puhára főzzük, majd a lében kihűtjük.

Nehéz húsok

Bevezetőben egy szót a sertéshúsról.

Magyarországon hatalmas a sertéskultúra – gondoljunk csak a rituális jellegű disznóvágásokra, a szalonnák–hurkák–kolbászok–sonkák változatosságára. A magyarok belsőséget is leginkább sertésből ettek a legutóbbi időkig. Noha az utóbbi időben a reformkonyha hatására csökkent a sertéshús túlsúlya, még minden a disznó számít a leginkább elterjedt húsadó állatnak.

Kevesen tudják: mindezt a 150 éves török uralomnak köszönhetjük. A török ugyanis vitt mindet, ami ehető volt – kivéve a sertést, mert azt lenézte. „*A disznó eszik disznót*” – mondták, a gyaurok disznó voltára utalva.

150 év alatt átalakult a magyarok ízlésvilága. Addig ugyanis – pásztornép lévén – ha húst ettek, az főként birka és házi baromfi volt. (Marhát csak a legnagyobb ünnepeken ettek, tekintettel a marha akkor is nagy értékére.) A török uralom végére viszont kialakult a sertés kultúrája.

A sertéskultusz megkoronázásaképpen a magyarok a XIX. század végén megtanulták a beérkező olaszoktól a szalámi készítését. Azóta a Pick-, Herz-, stb. szalámi hungarikumnak számít.

SZŰZÉRMÉK OLASZOSAN

Ez a kis finom szószos étel egyáltalán nem nehéz, noha sertéshúsból készül. Igen kiváló tavasszal és nyáron. Az eredete olasz, de ma már Európa sok országában találkozhatunk valamelyik változatával. (Ha valamiért nem kapunk szűzermét, pulykamellből is előállíthatjuk.)

1 kg (két csík) **szűzermét** kb. 2 centi vastag szeletkékre vágunk. A húst gyengéden kiklopfoljuk. Sózzuk, borsozzuk, majd tűzforró **margarinon** mindkét oldalukat aranybarnára sütjük.

A sült húst beleszedjük egy lábosba. Öntünk bele **1 deci fehérbort** és annyi **vizet**, hogy a húst ellepje. Tegyük bele **4 színű egész borsot**, **1 szál friss rozmaringot**, szárított **kakukkfűvet**, **oregánót**. Kissé még sózzuk meg. Addig pároljuk fedő alatt, amíg a hús megpuhul. Végül egy kis tálkában összekeverünk **1 dl tejszínt** és **2 evőkanál mustárt**. A keveréket ráöntjük a húsról és összeforraljuk.

A legjobb spagettivel, vagy pennével tálalni, s a szószot a tésztára önteni.

SZŰZÉRMÉK FŰSZERESSEN

Egy másik módszer is nagyon finom a szűzermék elkészítésére. Ez kicsit fűszeresebb, mondhatnánk „férfiasabb”. De a nők is szeretik.

Vegyünk egy **egész szűzpecsenye-csíkot**. (Ez a sertés legfinomabb része, hosszúkás, tiszta hús.) Sózzuk meg a húst. Egy serpenyőben **2 evőkanál olíva olajon** és **5 dkg vajon** süssük

oldalanként 5-5 percig egyben a húst, úgy, hogy minden oldal megpiruljon. Ezután vegyük ki a húst és tegyük félre egy picit hűlni.

Vegyük elő **erős mustárt** (lehet persze gyengébb mustár, vagy fokhagymás-petrezselymes mustár is, ízlés szerint) és kenjük be vele vastagon a hús minden oldalát. Majd a borsdarálóba tegyük **4 színű szemes borsot**, és durván daráljuk rá a szúzre, úgy, hogy a borsot belekenjük a mustárba. A végén szórjuk meg a húst gyengéden **római köménnyel** (cumin) és **szerecsendióval**.

A serpenyőbe tegyük még egy kanál olajat, és/vagy egy kis vajat. Forrósítsuk fel és pirítsunk meg benne gyengéden **1 kis fej fehér hagymát** nagyon vékonyra szeletelve és hozzá **2-3 nagy almát** (szintén vékony szeletekben). Megbolondíthatjuk egy picit porított **szegfűszeggel** is, nagyon jót tesz neki.

Most tegyük át a maradék olajat egy tepsibe. Öntsünk rá **1 dl fehérbort**. A folyadékra tegyük rá a húst, s a húsról öntsük rá a pirított hagymát-almát. Az egészet fedjük le fóliával és közepes hőmérsékleten (kb. 170° C) süssük kb. 20 percig.

Amikor elkészült, vágjuk fel a húst átlósan kb. 2 centi vastag szeletekre. Tálaláskor helyezzük a tányérra, tegyük mellé krumplicipőre és 2-3 szelet almát. A húst öntsük le a tepsis alján összegyűlt lével.

FÜSZERES SZŰZÉRME-VARIÁCIÓ #1

Köztudott, hogy az egybesült sertéshús nagyon összemegy. Egy szép nagydarab sertésből alig marad valami, mire a tálba kerül. Lényegesen takarékosabb tehát a következő módszer:

Vágjuk fel a szűzpecsenyét kb. 2 centi vastag karikákra. Klopfoljuk ki a húsokat szép nagyra és sózzuk meg a szeleteket. Pirítsuk meg serpenyőben mindkét oldalukon. A megpirult hússzeleteket kenjük be egyik oldalukon a mustárral, szórjuk meg a fűszerekkel. Helyezzük őket üvegserpenyőbe (a mustáros oldalukkal felfelé), ha kell több rétegben, öntsük rájuk a hagymás-almás ragut és némi fehérbort. Fedjük le, és úgy pároljuk őket a forró sütőben 20 percig.

FÜSZERES SZŰZÉRME-VARIÁCIÓ #2

Akár az egybe-variációt választjuk, akár a szeleteket, az almát helyettesíthetjük finom gombákkal is. Ebben az esetben a húst készítsük el úgy, ahogyan az előbbi receptekben.

A raguhoz a hagymára ne almát tegyünk, hanem vékonyra vágott **vargányagomba** csíkokat, vagy apróra vágott **vegyes erdei gombákat**. Fűszerezzük meg egy kis **kakukkfűvel** és **szurokfűvel**. A többit már ugyanúgy végezzük, mint az előző esetekben.

OLASZ RÁNTOTT SZELET

Az olasz rántott szeletet készíthetjük frissen is, de nagyon jó a másnapra megmaradt rántott szeletekből.

Kezdetnek készítünk teljesen „normális” rántott szeleteket. Mellé készítünk egy kis pikáns ragut: egy **kis fej vöröshagymát** apróra vágunk, megpirítunk olajon és adunk hozzá **10 dkg apró kockára vágott zöldpaprikát**. Dinszteljük együtt néhány percre. Utána adunk hozzá **20 dkg paradicsomot**, lehéjazva és apróra vágva. Teszünk bele **1 evőkanál paradicsompürét, sót, borsot, kakukkfűvet és 2 gerezd zúzott fokhagymát**. Ízlés szerint tehetünk hozzá pici **oregánót** is. Felöntjük **1 dl fehérborral**.

Ezt a keveréket fedő nélkül összeforraljuk, lehetőleg sűrűre. Amikor elkészült, vágunk bele egy kis **friss petrezselymet**.

Tegyük egy tepsibe a rántott húsokat és szedjük a tetejére a sűrű ragut, egyenletesen elkenve. Az egészséget megszórjuk **reszelt sajttal** (a legegyszerűbb a trappista, de választhatunk enyhén füstölt sajtot, vagy olaszos pizza-mozarellát is).

Az egészet fedő nélkül grillezzük. Amikor a sajt már pirulni kezd, tálalhatjuk. Petrezselymes-gombás rizs való hozzá.

EGY JÓ KIS CSÜLÖK

A sertéscsülök a végletek étele. Van, aki megbolondul érte: a bőrért, a jó kis fehér rezgőért, a masszív hústömbökért. Más meg undorral fordul el tőle.

Ami most következik, az valami olyan étel, amiért a csülökpártiak lelkesedni fognak – az ellenzők pedig, ha megkóstolták, legalábbis csülökbarátokká válnak. Némileg hasonlít a bajor „Haxe”-ra, de nem az: van benne árnyalatnyi beütés a húsvéti sonkából is, de lényegét tekintve ropogós, masszív sült hús az istenadta. Nagyon fontos tényező, hogy ne „normál” csülökből készítsük, hanem füstöltből. Ettől az egész étel új dimenziókat kap – majd meglátják!

Vegyünk **2 db szép füstölt csülköt!** (Úgy számíthatjuk, hogy egy csülök bőségesen elég két embernek – ha kettőjük közül az egyik nő és nem szereti a csülköt.) Mossuk le, az esetleges szőröket éles késsel kapargassuk le. A bőrét ritkásan irdaljuk be, és egy hústűvel sűrűn szurkáljuk meg a bőrt-húst, egészen tövig! A sütést megelőző este tegyük pácba: áztassuk bele annyi vízbe, amennyi ellepi, 2 csülökhöz adjunk **5 gerezd apróra vágott fokhagymát, 1 evőkanálnyi Worcestershire szószt, 1 lötytyintésnyi balzsamecetet, 8-10 szem fekete és zöld borsot, kiskanálnyi rozmaringot és oregánót**. (Nem kell hozzá sót adni, mert a füstölt áru önmagában elég sós.) A pácban a csülköket forraljuk fel, de csak egy rotytanásig. Zárjuk le és hagyjuk fedő alatt, hűvös helyen másnapig.

Sütéshez a csülköket vágjuk félbe a csont mellett. Rakjuk be egy mély tepsibe, úgy, hogy a bőre legyen fölfelé. Adjunk hozzá annyi páclevet, hogy 2 centi magasan álljon a tepsiben, a páclébe halásszuk bele a fokhagymadarabokat és borsszemeket. Jól záró fólia alatt süssük **200° C-on 2 óráig**.

Ha megnézzük a sültünket, azt fogjuk látni, hogy a hús lemászott a csont feléről és a beirdalt bőr szépen kinyílt. Szurkáljuk meg egy villával a húst. Ha igaz, már szépen kell puhulnia (ha még nem puhul, tegyük vissza a fólia alá még fél órára). Ha félpuha a hús, öntsünk a bőrre egy kis **szója szószt**. Tegyük vissza a sütőbe, de most már fóliafedő nélkül. Süssük tovább, **170-180° C-on**. 10 percnként locsolgassuk meg bőven a tetején lévő bőrt a saját levével. A hús akkor kész, amikor a bőr már feketés és kemény, belül a hús viszont jó puha. (Hölgyek megnyugtatásául: a zsír addigra már teljesen kisül a fehér, zsíros részekből, a megmaradt zsírtalan „rezgő” kötőszövet viszont imádni való csemege.)

A csülköt fel lehet adni krumplipürével, káposztával is, én mégsem azt ajánlom. Adjunk hozzá foszlós, fehér kenyeret és rakjuk tele az asztalt tejszínes és ecetes tormával, mustárokkaival, csípős és enyhe ecetes édeskáposztával, paprikákkal, paradicsomokkal, kisdinnyékkal, fokhagymával töltött ecetes szilvával.

Sör illik hozzá.

MÁJ, SOPRONIASAN

Őszintén szólva nem tudom, mi ebben a sopronias: készítik ugyanígy a májat Győrött is, Szombathelyen és még számos helyen Nyugat-Magyarországon. Az az érzésem, hogy a keleti vidékeken is, de ott még nem ettem így. Mindegy: a földrajzi bizonytalanságtól eltekintve finom étel, s ha nem készítjük túl nehézre, még egy vasárnap déli ebédnek is megfelel.

Vékonyra felszeletelünk **1 kg májat** (én a sertésmájat javaslom, de készíthetjük **kacsamájból** is – a marhamájat viszont nem ajánlom hozzá). A májszeleteket **lisztbe, vagy paprikás lisztbe** forgatjuk, de ne túl vastagon. Nem sózzuk! A májakat eltesszük pihenni.

1 fej vöröshagymát felvágunk vékony szeletekre és forró **olíva olajban** jól megpároljuk. Amikor a hagyma elkészült, kiszedjük az olajból (ha ugyanis benne maradna, megégne és a keserű íz elrontaná az ételünket). Az olajat tűzforróra melegítjük, beletesszük a májszeleteket (vigyázat: serceg, fröcsköl, robban! Érdemes rátenni egy fröcskölés-gátló fémhálót) és mindkét oldalukon gyorsan pirosra sütjük. Amikor elkészültek a máj-szeletkék, félretesszük őket, kissé lehűtjük az olajat. Kimerjük az olaj tetejét, de a ruskót benne hagyjuk. Ezt a maradék májruskót felöntjük **1 dl vörösborral**. Visszatesszük bele a vöröshagymát, adunk hozzá **sót, fekete őrölt borsot, majoránát**. Kavargatva felfőzzük, a benne lévő liszt kissé összerántja. Amikor már besűrűsödött, levesszük.

A májszeleteket krumplicipőrével tálaljuk, a hagymás-boros szószt a tetejére öntjük.

RAKOTT LENCSE, FÜSTÖLT SERTÉSHÚSSAL

Áztassunk be egy éjszakára **30 dkg lencsét**. Másnap tegyük fel főni kuktában, enyhén **sózza, 2 babérlevéllel, 5-6 szem zöld borssal** és **fél citrom héjával**. Főzzük kb. negyed órát, s amikor megfőtt, szűrjük le.

Daráljunk le **30 dkg főtt, füstölt tarját. 1 tojással** keverjük össze **1 doboz tejfölt**. Keverjük össze a lencsét, a tejfölös tojást és a füstölt darált húst. Tegyük hozzá kis **fehérborsot**.

A keverékünket tegyük bele egy üveg tepsibe és szórjuk le kb. **20 dkg reszelt trappista** vagy **pizza-mozzarella sajttal**. Fedés nélkül süssük addig a sütőben, amíg a sajt megpirul.

Ez az étel önmagában finom, nem igényel köretet.

BÉLSZÍN, HAMIS VADAS SZÓSSZAL

Minden marhahúsok közül a legnépszerűbb, legdrágább és talán a legkönnyebben elkészíthető a bélszín. Általában hirtelen megsütik (forró olajban, vagy sütőlapon), s valamiféle szószt sikerítenek mellé. Az éttermek is szívesen adják: ízletes, gyorsan elkészíthető és nagy pénzt lehet érte kérni.

Most egy olyan receptet írnék le, ami egy kicsit „macerásabb”, viszont ritkább, eredetibb ízű. Nagy sikert lehet vele aratni.

Kezdetnek egy hosszúkás serpenyőben felolvasztunk **5 dkg vaj**at, és **1 dl olíva olaj**at. Az alapon, közepes lángon megpárolunk **1 fej vékonyra vágott vöröshagymát**, **2-3 babérlevelet**, **2-2 szál szép sárgarépat és fehérrépat felszeletelve**. Amikor összefonnyadtak, szépen kivesszük őket a léből – vigyázunk, hogy ne maradjon semmi az olajban, nehogy összeégjen.

A párolt növényeket félretesszük. Veszünk **1 szép bélszíncsikot**, a hárttyákat behasítjuk, bedörzsöljük **sóval** és jó vastagon **őrölt 4 színű borssal**. A vajat-olajat nagyon felforrósítjuk és a bélszín mind a négy oldalát hirtelen megpirítjuk (ha jól átsütve szeretjük, akkor kissé tovább tartjuk az olajban).

A húst kivesszük, a zsiradék tetejét lemeregetjük. Egy mixer-edénybe belerakjuk a párolt növényeket, rákapargatjuk a serpenyő alján maradt ruskót. A babérleveleket kivesszük, kidobjuk, viszont adunk hozzá **2 gerezd zúzott fokhagymát**. Adunk hozzá kb. **2 dl fehérbort**. A keveréket összeturmixoljuk. A turmixot betesszük egy láboskába. Ízesítjük **sóval, őrölt fekete borssal, reszelt gyömbérrel, lestyánnal, kis kakukkfűvel, citromlével, vagy tárkonyecettel, cukorral, 1 evőkanál mustárral, 1 pohár tejföllel** – majd ezt az egészet összeforraljuk, amíg besűrűsödik.

A húst ferdén kb. 2 centi vastag szeletekre vágjuk, elhelyezzük a tányérokra. A szósz szépen ráöntögetjük.

MARHASÜLT „EGYENESEN”

A marhasülteket általában úgy készítik, hogy a szeleteket forró olajon megsütik és azután a – még meglehetősen kemény – húst kevés fűszeres vízen vagy boron megpárolják. Most erre mutatok egy receptet – azután meg a fordítottját.

Személyenként **1-1 nagy szelet rostélyost, combot, vagy spitz-et** veszünk. A húst alaposan kiklopfoljuk, megsózzuk és megborsozzuk (használhatunk **négyszínű frissen őrölt borsot**). A hárttyákat levesszük, vagy átvágjuk. Egy kis edényben **3 kanál mustárhoz egy kanálnyi fokhagyma-krémet, két-három lötyintésnyi Worcesteshire-szósz**at és ugyanannyi **szójaszósz**at adunk, meghintjük **kakukkfűvel** és mindezt jól összekeverjük. A hússzeleteket bőségesen bekenjük ezzel a keverékkel. Állni hagyjuk egy-két óra hosszan.

Egy mély teflon-serpenyőbe beleöntünk egy kis **olívaolaj**at és egy kanálnyi **libazsírt**. Jó, ha a serpenyőnek üvegteteje van, mert akkor abban figyelhetjük a fejleményeket. A hússzeleteket 8-8 percig sütjük az egyik oldalán, majd a másikon, fedő alatt. Ha közben kicsit lesülne, a ruskót felkaparjuk, de nem távolítjuk el. Amikor minden hússzelet megsült, visszatesszük a húsokat a serpenyőbe, ráöntünk kb. **1 dl vörösbort**at, beleteszünk még **1 babérlevelet, 2 kockacukrot** (lehet barnacukor is), **4 szem borókabogyót**.

A húst fedő alatt addig pároljuk, amíg szép puha lesz.

A végén tehetünk hozzá finom **gomba** szeletekét („sampinyon”, vagy erdei vegyes gomba) is: vagy közvetlenül a hústra tesszük őket, vagy pedig pici olajon megpirítjuk, s főzőtejszínben puhára pároljuk,

A legjobb, ha krumplipürével vagy pennével, esetleg széles olasz tésztával tálaljuk – ezekre lehet ugyanis finoman ráönteni a szószat.

Ha ez így valakinek túl zsírosnak tűnne, a következőt teheti: amikor a húsok megsültek, a serpenyőből óvatosan leöntheti vagy kikanalazhatja a zsír nagyját – de vigyázunk, a belesült mustáros keveréket, és a ruskót ne öntsük ki, mert az adja meg a lé zamatát!

MARHASÜLT „FORDÍTVÁ”

Most pedig nézzük, mit kapunk, ha megfordítjuk a folyamatot!

Személyenként **1-1 nagy szelet rostélyost, combot, vagy spitz-et** alaposan kiklopfolunk. A hárttyákat levesszük, vagy átvágjuk. Kuktában negyedóráig, fazékban kb. 50 percig lassan, kevés vízen főzzük. A léhez **sót, egész fekete borsot**, esetleg egy **marhahús-leveskockát** adunk.

Amikor készen van, a levet először is eltesszük tömény alaplének – nagyon finom. **3 kanál mustárhoz két-három lötyintésnyi Worcestshire-szószt** és **ugyanannyi szójaszószt** adunk, meghintjük **kakukkfűvel**, és mindezt jól összekeverjük. A hússzeleteket bőségesen bekenjük ezzel a keverékkel. Állni hagyjuk egy óra hosszan, majd nagyon forró olajban mindkét oldalán pirosra sütjük.

Az eredmény: nagyon finom marhasült.

VAJON PÁROLT MARHASZELETEK

Teljesen hihetetlen, de az alábbi ételnél arra kell vigyázni, hogy a vajon kívül semmi más olajozó anyagot, vagy vizet ne használjunk a készítés során. Meg fogunk lepődni, mennyire finom húst kapunk.

Személyenként egy (na jó, férfiaknak kettő) **nagy hátszínselet** egyik oldalát éles késsel irdaljuk be keresztbe-hosszába. Sózzuk-borsozzuk, majd egy száraz (!) teflon serpenyőben a húst mindkét oldalán pirítsuk meg.

Egy kuktában egy kis vajon üvegesítsünk meg **1 kis fej vékonyra vágott vöröshagymát**. Tegyük rá a megpirított hússzeleteket és adjunk hozzá **legalább 25 dkg vajat** (lehet több is...). Minden egyéb folyadék nélkül pároljuk a húst, a kukta fűtülésétől kezdve kb. 30-40 percig.

Amikor kész, vegyük le a fedőt, tegyünk hozzá **6-8 gerezd zúzott fokhagymát és pár csepp Worcestshire szószt**, keverjük meg, majd zárjuk vissza fedőt. Hagyjuk így a forró húst a vajban még 15 – 20 percig.

Rizzsel, vagy krumplipürével tálaljuk.

SÖRBEN PÁROLT MARHA

Ez az étel meglehetősen általános Európa északi részén, Belgiumtól egészen a lett-litván vidékekig. Készítik sokféleképpen és sokféle alapanyagból: sertésszívből, pulyka- és libaszívből, sertéshúsból, stb. A lényeg: a sör és a mustár.

Mi az „óst”, a marhát választottuk.

Vegyünk kb. **1 – másfél kiló marhahúst (combot, felsált, hátszínt)**. A húst vágjuk kb. 3-4 centi széles és 2 centi vastag csíkokra, gyengén klopfoljuk ki. Olajon dinszteljük üvegesre **1 fej vékonyra vágott vöröshagymát**. Tegyük rá a húst, sózzuk-borsozzuk, és dinszteljük addig, amíg a hús már majdnem ég. Ekkor öntsünk rá legalább **1 üveg sört** (annyit, hogy ellepje a húst). A sör habját szedegessük le.

Amikor leszedjük a habot, jöhetnek a fűszerek: bőségesen **kakukkfű, koriander mag, porított kömény, 2 babérlevél**. Ha kell, még utána sózhatjuk.

Ebben a lében pároljuk a húst, amíg meg nem puhul. Ha kell, még öntözgethetünk utána – és természetesen a szakács is kaphat a sörből, módjával...

Amikor a hús megpuhul, egy kis tálkában összekeverünk **2-3 evőkanál mustárt** és **1 pohár tejfölt**. Kicsit felöntjük a hús levével, majd az egészet belekeverjük a húslébe.

A hússzeleteket tálaljuk, a maradék levet kicsit összeforraljuk, és szószként öntjük a hústra. Krokett, egyéb krumplicsili illik hozzá – ám kifőzött olaszos tésztával sem rossz.

SÖRÖS VÁLTOZATOK

A fenti étel rengeteg változatban készíthető. Én két változatot javaslok: az egyik a **sertésszív**, a másik a **pulyka- vagy libazúza**. A szívet is, a zúzát is negyedbe vágjuk, a hagymás alapon megborsozzuk és sokáig pirítjuk. A fűszerezés hasonló a marhahúshoz, de igen illek hozzá egy kis **lestyán**, és **friss oregánó** is.

KÁVÉBAN PÁROLT MARHA

Ez a recept már évtizedek óta használatos a családban. Ha ismerősök hallják, először összecsapják a kezüket – viszont, ha megkóstolják, rájönnek, hogy a hús egészen természetes közegében úszik.

Páclét készítünk a következőkből: **2 nagyon erősre főzött kávé, 2 dl vörösbor, 1 kiskanál borecet**. Beleteszünk fűszereket is: **só, négy színű őrölt bors, 4-5 gerezd zúzott fokhagyma, kakukkfű, 1 babérlevél**. Teszünk rá még **1 húsleves kockát, lötytyintésnyi szójaszószot és Worchestershire szószot**.

Egy – másfél kiló marhahúst (combot, hátszínt) szeletekre vágunk és kiklopfolunk. (A felsál ehhez kicsit túl száraz.) Egy jénai tálba belehelyezzük a húst és leöntjük a páclével. Ha szükséges, még egy kis vörösborral pótoljuk, hogy ellepje. Egy éjszakán át lefödve tartjuk a hűtőben. Másnap úgy, ahogy van, betesszük a sütőbe és kb. másfél-két órán át pároljuk (lefödve).

Ha a hús már megpuhul, kivesszük a szeleteket. A maradék levet leszűrjük és besűrítjük szósznak. Burgonyakrokettel tálaljuk.

OROSZ TÖLTÖTT KÁPOSZTA

Ez a töltött káposzta nem az a töltött káposzta. Egy orosz születésű családtag hozta a családi receptek közé. Nagyon finom, de nagyon-nagyon munkás – ezért csak nagyobb ünnepek idejére ajánlom.

1 fejes káposztát megszabadítunk a torzsájától és a nagyobb ereitől. Kuktában, megsóva, kb. 10 percig puhára főzzük. Ha készen van, kivesszük és a leveleire szedjük.

Amíg a káposzta fő, ledarálunk **1 kg nyers tarját**. A darálékba belekeverünk **1 tojást, 3 gerezd zúzott fokhagymát, fél fej reszelt vöröshagymát, sót, őrölt borsot, 1 evőkanál őrölt pirospaprikát, 1 marék rizst**. A keverékből gombócokat formálunk, s ezeket a gombócokat szépen belecsavarjuk a káposztalevelekbe (lehetőleg úgy, hogy sehol ne „eressen”).

Az így elkészített gombócokat forró libazsírban (nagy lángon) mindkét oldalukon barnára sütjük (vigyázat: ha eléggé forró a zsír, pillanatok alatt „megkapja” a káposztát!).

A megpirított gombócokat egy nagy lábosban szépen sorban lerakjuk, egymás mellé, majd új „emeletet” kezdünk, több rétegben. Amikor a rétegek összeálltak, egy kis serpenyőben **olíva olajon** megfuttatunk, **1 sárgarépát felkarikázva, 1 gerezd zúzott fokhagymát, 1 paradicsomot** (apróra vágva), **pici kaprot**. Mindezt ráöntjük a káposzta-batyukra. Adunk hozzá annyi vizet, hogy ellepje és beleteszünk még **1 babérlevelet, 1 húsleves-kockát**. Az egészet kb. 40 percig összefőzzük. Végül **1 doboz tejfölben** kikeverünk **1 evőkanál lisztet**, a keletkezett habarást szép lassan belekeverjük a lébe, és egyszer összerottyantjuk.

A gombócokat a levélvel együtt mély tányérban tálaljuk, friss, foszlós fehér kenyérrel esszük – úgy jobban hizlal!

Halak

Milyen halat is válasszunk? Ez nagy kérdés, főként tengerrel nem rendelkező országokban. Jómagam elsősorban a tengeri halakat szeretem. Sokan panaszkodnak az erős halíz és halszag miatt: de ezt könnyű eltüntetni. Vagy mindig citrommal süssük a halakat, vagy pedig sütés előtt áztassuk be néhány percre citromos lébe. Az erős halízt ez a lé pillanatok alatt eltünteti.

LAZAC, FEHÉR HAGYMÁN

A lazacot nagyon sokféleképpen lehet elkészíteni, de arra vigyázni kell, hogy ne ízesítsük túl. A lazac ugyanis önmagában is nagyon ízletes.

Négy személy számára **1 nagy fehér hagymát** vágjuk nagyon vékony szeletekre. **Néhány csepp olíva olajon** pirítsuk meg, amíg üveges nem lesz. Öntsünk rá **1 dl fehérbort** és **fél deci vermutot**. Szórjunk bele **sót, őrölt borsot, néhány zsályalevelet vagy 1 kávéskanálnyi szárított zsályát**.

A hagymás levet öntsük be egy tepsibe. **Kb. 1 kg lazac** bőrét nyúzzuk le és a halat vágjuk 4 részbe. Helyezzük a lébe a halszeleteket és a tetejét gyengén sózzuk meg. Tegyük a tetejére **2 citrom nagyon vékonyra vágott karikáit**, úgy, hogy a citrom ellepje a halat.

Fedő nélkül süssük a halat kb. 12 – 15 percig, amíg átsül (ez elsősorban a szeletek vastagságától függ). Amikor kész, szedjük le a citromkarikákat.

A lazac-szeleteket a hagymás lé „ágyon” tálaljuk. Barna rizs és némi párolt zöldség illeik hozzá. Jó, ha nem teljesen száraz fehérbort adunk mellé.

LAZAC, TOKAJIS-GOMBÁS LENCSEÁGYON

Ehhez a finomsághoz nagy szükség van a tokaji bor jellegzetes zamatára. Ha helyesen adagoljuk, az összetevők együtt olyan ízharmóniát adnak, amire a vendégeink sokáig emlékeznek majd.

A főzést már előző este el kell kezdenünk. **20 dkg lencsét** szabadítsunk meg az apró kövecskéktől, szeméttől, és áztassuk be éjszakára bő vízbe.

Másnap egy lábosba tegyük be a lencsét. Öntsünk hozzá **2 dl száraz tokaji szamorodnit**. Tegyük hozzá **4-5 dkg apróra vágott szárított vargányát, 2 gerezd zúzott** (vagy fokhagymanyomón átnyomott) **fokhagymát, sót, frissen darált zöld borsot, 1 kávéskanál szárított borsikafüvet**. Tegyük hozzá annyi vizet, hogy éppen ellepje, és fedő alatt pároljuk, amíg a lencse meg nem puhul (kb. 25 – 35 perc).

Ez alatt **4 nagy szelet lazac** mindkét oldalát szórjuk be gyengéden sóval és borssal. Tegyük egy tepsibe (elég néhány csepp olajat alá tenni) és grillezzük meg (kb. 8 – 10 perc. Az elkészült lazacra csepegtessünk bőven **1 citrom levét**.

Tálalás előtt a lencséről öntsük le a maradék levet. A lencséből készítsünk ágyat és helyezzük a tetejére a lazacot.

AFRIKAI TÖRPEHARCSEA, PIKÁNS MÁRTÁSBAN

Én életemben nem tudtam, hogy létezik afrikai törpeharcsa. Igazság szerint semmilyen törpeharcsát nem ismertem, úgyhogy az a törpeharcsa, ami megnyűzott és kicsontozott állapotban feküdt a nagy hipermarketek jégágyán, leginkább kedvező árával hívta fel magára a figyelmemet. Az eladók viszont biztattak, hogy kóstoljam meg, ezért aztán belevágtam.

Először arra gondoltam, hogy jó „afrikaiásra” csinálom, vad ízekkel, de azután a családi békesség kedvéért maradtam a szolid mediterrán ízekenél.

Vettem tehát kb. **1 kg törpeharcsát**. Megsóztam, rácsepegtettem **fél citrom levét**, és megszórta egy kis **Provence-i fűszerkeverékkel** (ha van otthon, ajánlom az izraeli **Zahatar** nevű fűszert. Nagyon finom a halhoz!) Egy serpenyőben nagyon felforrósítottam egy kis **olíva olajat**, az íz kedvéért – hogy németesebb legyen – tettem bele egy kis **vajat** is, majd a halszeleteket mindkét oldalukon jól megsütöttem.

Ezután jöhet a szósz. A szószhoz összeöntöttem **1 dl fehérbort, 2 dl főzőtejszínt, fél citrom levét**. Tettem bele **1 evőkanál mustárt, kiskanálnyi szardella pasztát, kiskanálnyi barna olíva pasztát, kb. 20 szem egész zöld borsot, kb. 10 kapribogyót, Provence-i fűszerkeveréket** (illetve **Zahatart**). Tettem hozzá sűrítésül **2 evőkanál lisztet**. Ezt összemixeltem. A serpenyőből leöntöttem a fölösleges olajat, de úgy, hogy a sült „ruskó” megmaradjon, mert az isteni ízt ad az ételnek. Az összemixelt folyadékot beleöntöttem a serpenyőbe, adtam hozzá **3 babérlevelet**, majd, amikor már jó felforrt, rátettem egy kis **zeller zöldjét** is.

Mindezen közben kifőztem egy kis olasz tésztát. A hallal együtt tálaltam fel, a szószot rájuk öntöttem. A család pedig befogadta az afrikai törpeharcsát.

HAL, CSAK ÚGY, MEDITERRÁN MÓDON

Ha szeretnénk enni egy kis halat és meleg is van és nemrégén láttunk egy filmet valamelyik Földközi-tengeri országról, gyorsan a következőt csinálhatjuk.

Előveszünk a mélyhűtőből **egy zacskó halat** (lehet az édesvízi is, de a tengeri jobb), kivehetünk hozzá némi **tintahal-karikákat**, vagy **polipdarabokat**. Csak, amit találunk otthon, vagy a szomszédos élelmiszerboltban. A halat kiolvastjuk, lecsöpögtetjük, vízzel átmoszuk.

Egy tepsi alján vékonyan olíva olajat kenünk szét. Beleszórhatunk pár vajdarabot és **1-2 babérlevelet**. A halakat (polip- vagy tintahal-darabokat) szépen elosztjuk (azért úgy, hogy a babérleveleket takarjuk le velük). Megszórjuk **sóval**, tehetünk rá némi zöld fűszert, pl. oregánót, és **fehérborsot**. Ráöntjük egy **fél citrom levét**, s még némi olajat.

A sütőben 190-200° C-on lefedés nélkül sütjük kb. 35-40 percig. Ezzel a hal kész.

Közben egy mixer-edénybe beleszorgatunk kb. **1 dl extra szűz olíva olajat**, s a másik **fél citrom levét**. Belevágunk **kb. 5-6 nagy gerezd fokhagymát** és **egy maréknyi petrezselyem zöldjét** és/vagy **friss oregánót**. Az egészet összemixeljük.

A kapott méregerős szószból tálaláskor ízlés szerint rácsorgatunk a halra.

Fölséges!

HAL, CSAK ÚGY – MÉG EGYSZER

Ezt az ételt akkor készítem, amikor éppen semmi más nem jut az eszembe. Nem nagy fakszni, de finom.

Veszünk **1 kg tengeri halat**. (Azért tengeri halat, mert abban kevesebb a szálka, mint az édesvíziben.) Vizes citromlébe beáztatjuk, majd a levet leöntjük és lecsöpögtetjük róla. Gyengéden besózzuk, megborsozzuk. Egy tepsibe teszünk pár csepp **olíva olajat** és nagyon kevés **fehérbort**. A halakat beletesszük és mindkét oldalukon, grill állásban, megsütjük.

„Borításnak” a következő szószot készítjük: a levet, amiben a hal sült, átöntjük egy kis lábosba. Öntünk hozzá **1 dl fehérbort, 2 dl főzőtejszínt**, fűszerezzük **citrom levével, szerecsendióval, oregánóval, kakukkfűvel és bazsalikkal**. Összeforraljuk, esetleg – ha kell – kis liszttel besűrítjük. A szószot külön kis kiöntőben tálaljuk és mindenki ízlése szerint önthet belőle a halacskára.

Még jobban emelhetjük az étel fényét, ha nagyon forró olajon megpirítunk kis kagylócskákat, rákocskákat, vagy a tenger egyéb gyümölcseit. A levet leöntjük, és a helyére rátesszük a fenti szószot. Kicsit összepároljuk és a hal mellé öntjük.

Grillezés

A grillezés a világ legnagyobb mulatságai közé tartozik elsősorban azért, mert a grill mellett jóízűen lehet beszélgetni, iszogatni. A grillezést nem szabad siettetni: a grill lassan süt. Nagyon kell vigyáznunk, hogy a húсок ne égettek legyenek, hanem jól, alaposan átsültek.

Fontos a megfelelő grillsütő kiválasztása. Én nem szeretem a manapság divatos, építményszerű sütőket, mert nem adnak megfelelő távolságot a szén és a hús között, pedig az nagyon lényeges.

Saját pecsenyémet egy egyszerű, öntöttvas grill-hordón sütögetem. Ez kínai termék, alul hordószerűen kigömbölyödik (ide kerül a szén), fölötte tölcészerű nyílás tetején van a szintén öntöttvas rostély. A rostély és a tűztér között akkora a távolság, hogy az esetleg föl-fölcsapó lángok sem érik el a húst. Az öntöttvas nagyon jól átmelegszik, és sokáig tartja a forróságot. Ezen kívül tartós is.

Keverni szoktam a darabos faszén és a faszén-brikettet. Így sokáig izzik a parázs és a jellegzetes faszén-illat is átjárja a húst.

Alapszabály: ne akarjunk gyorsan sütni! Akkor jó a pecsenye, ha lassan sül az izzó parázs fölött. A parázs hőmérsékletét emeli, hogy belecsöpög a hús zsírja és a pác olaja.

A kisült húst néhány percig még tartsuk a tálcán. Ez alatt lehül kissé, és lecsöpög róla a még sercegő zsírmaradék. Minden zsíradék, amit *nem* eszünk meg, csak a hasznunkra válik!

Még egy zárójeles megjegyzés: zord télidőben, amikor odakint a hideg szél tombol, az alábbi recepteket a konyhában is elkészíthetjük. Természetesen ilyenkor nem faszéneken grillezünk. Én a „raclette” nevű alkalmatosságot ajánlom, ami lényegében egy vagy két sütőlap, elektromos hevítéssel. Van még a piacon elektromosan melegített lávakő, vagy gránitkő is – ezek is jók. Ilyenkor persze le kell mondanunk a jellegzetes füstölt illatokról, sajnos. Pótolhat azonban valamelyest, hogy a sütőlapra vagy a kőre ráég a pác és ez a pörcc-íz sajátos zamatot ad a húsainknak.

MUSTÁROS PÁC

A közhiedelemmel ellentétben a pác akkor jó, ha sűrű. Tévedés az, hogy veszünk egy kis ecetet-olajat, dobunk bele valami fűszert (keveréket) és máris jó a pácunk. A sűrű pác éppen úgy beleissza magát a húsba, mint a híg, de a sütésnél jobban rásül a húsról és az íze minden harapásnál érződik. A keverésnél jobb, ha botmixerrel összemixeljük a keveréket: sokkal egyenletesebb pácot kapunk. (A következő pácreceptek többnyire 8-10 nagy szelet húshoz értendők.)

A mustáros pácot jó használni tarjára, marhahúsról, de még csirkére is. Nem baj, ha a hús kicsit zsíros: a sütésnél a zsírnak teljesen ki kell csöpögnie. Egy mix-edénybe összeöntünk **2 dl olajat** (főleg szűz olajat használni, elég a napraforgó-olaj is, úgyis kicsepeg a sütés folyamán), **1-2 dl fehér bort**, **evőkanálnyi borecetet**, **1 evőkanál szója olajat**. Teszünk bele **3 evőkanál mustárt** (itt is főleg szűz olajat használni, elég a napraforgó-olaj is, úgyis kicsepeg a sütés folyamán), **5-6 nagy gerezd fokhagymát**. Fűszerek (legalább 1 kávékanállal): **só, fehérbors, koriander-mag, oregánó, kakukkfű, zsálya**. Ha van, tegyünk bele egy kis **arab köményt** is. Ha meg akarjuk bolondítani, tehetünk bele néhány csepp **Worcestershire-szószt**.

Az egészet összemixeljük, az enyhén kiklopolt húsokat úgy rakjuk egymásra, hogy rétegenként kenünk rájuk a pácból. Végül a maradékot rájuk öntjük, és kézzel jól összenyomkodjuk. Egy éjszakán át a hűtőben hagyjuk érni.

MUSTÁROS PÁC MÁSKÉPPEN

Elkészíthetjük a mustáros pácot kissé keletiesen, némi indiai beütéssel is. Ilyenkor is használunk **fehérbort, olajat, mustárt, fokhagymát** – de fűszerezésképpen a következőket tegyük bele: **szezám, fekete arab kömény, római kömény, szerecsendió, négyszínű bors, Madras curry.**

Konyhai grillezéshez használhatunk vékonyra szeletelt és kiklopolt pulykamellet is. A keveréket mixeljük össze és pácoljuk meg benne a húst.

TANDOOR PÁC

A Tandoor sütés az indiai konyha legfinomabbja. A Tandoor egy jellegzetes kemencét jelent – azonban az így előkészített hús grillezve is pazar. Az illatos fűszerek egy része a sütés folyamán adja ki valódi illatát, ezért a grill sütő mellett élvezet lesz üldögelni.

A pác összeállítása: **1 dl olaj, 4 dl** (két pohár) **joghurt, fél citrom leve, 4-5 gerezd fokhagyma** (fokhagyma-nyomón átnyomva), **3 evőkanál piros Tandoor-fűszer** (keverék), **1 evőkanál curry, 1 kávéskanál szerecsendió, 1 kávéskanál római kömény** (cumin (római kömény)). A keverék akkor jó, ha szép piros, sütésnél pokoli szép piros-fekete színt kapunk. Ezt nem mixeljük, csak keverjük. Egy éjszakán át pácoljuk benne a húst.

ÉDES-MÉZES PÁC

Talán már említettem máshol, hogy a legnagyobb élvezet az édes és sós (fűszeres) ízek keverése. Ez a grillezésnél is igaz. Az édes-mézes pác csirkére a legjobb (melle és szárnya), akkor jó, ha egészen sűrű, mert akkor a méz karamellizálódik a húson sütés közben. (Egy jó tanács: a csirkemellet vágjuk vízszintesen félbe, úgy, hogy fele vastagságú legyen. Sokkal könnyebben és egyenletesebben fog átsülni.)

Mix-edénybe öntsünk **1 dl olajat, 1 dl fehérbort** (lehetőleg édeset. Ha nincs édes borunk, tegyük a bor mellé **1 evőkanál erdei gyümölcs likórt**), **4 evőkanál mézet, fél citrom levét.** Fűszerezés: **só, 3-4 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál szezám, 1-1 kávéskanál fekete bors, fehérbors, rózsabors, római kömény** (cumin (római kömény)), **arab kömény.** Az egészet jól összemixeljük és a húsokra kenjük, mielőtt az olaj elválna a méztől. Egy éjszakán át hideg helyen pácolunk.

VADNYUGATI STEAK PÁC

Ennek a pácnak annyi köze van a cowboyokhoz, mint May Károly indiánjainak a valódi indiánokhoz. Viszont nagyon finom. A legjobb marhahúshoz adni. (Az az igazság, hogy ezt a receptet én is az USA-ban lestem el.) Mivel a magyar marhahús keményebb, mint a Kentucky-i marháké, a legcélszerűbb bélszínhez, vagy hátszínhez használni (a rostélyos vagy hasonló hús kicsit rágós lesz). 4-6 nagy hátszín, vagy kb. 1-1,5 kg bélszín a legjobb (persze, a hártýákat leszededetjük róluk és lazán kiklopfoljuk a hússzeleteket).

Kb. **fél dl olajban** elkeverjük a következőket: **1 kávéskanál só, 1 evőkanál őrölt paprika** (ízles szerint édesnemes vagy csípős, a legmerészebbek egy kis csilit is hozzá keverhetnek), **kb. 4-5 gerezd nagyon finomra vágott valódi fokhagyma, 1 kávéskanál fekete bors, 1 kávéskanál aprított zsálya, 1 evőkanál finomra őrölt babkává.** A sűrű masszát erősen felkenjük a húсок mindkét oldalára és legalább 2 óráig hideg helyen pácoljuk.

ZÖLD SZÓSZOS MARHASZELET

Ezt a szószot a legjobb friss, zöld fűszernövényekből készíteni. De ha csak szárított fűszer van otthon, akkor se rettenjük meg: senki nem fogja felpanaszolni a különbséget.

Mint az előzőhöz, ehhez is bélszín vagy hátszín szeletek kellenek (de a zöld szósz igen jó halakhoz is). Gyengéden kiklopfoljuk a húst, bedörzsöljük bőven sóval-borssal és amíg a szeletek a grillen süledeznek, addig gyorsan elkészítjük a következő szószot:

2 dl szűz olíva olajba belekeverünk **fél dl balzsamecet**et, **8-10 gerezd fokhagymát, 3-3 evőkanál friss petrezselymet, friss koriandert** (ha nincsen levél, végül is a mag is jó), **friss oregánót és friss zsályát.** Ezeket összemixeljük botmixerrel. Kis lábosban felolvasztunk **5 dkg vaj**at vagy **főzőmargarint.** A folyékony anyagba beleöntjük az összemixelt fűszert és kb. 1 percig összeforraljuk Végül sóval-borssal fűszerezzük.

A kész marhaszeletekre vagy halakra a tálaláskor ráöntjük a szószot. A szépség kedvéért rátehetünk egy levél petrezselymet.

VÉGEZETÜL: FETA-SAJTOS – PARADICSOMOS GRILLFASÍRT

Ezt a fasírtot Hajós Kata barátnőmnél kóstoltam először, egy kerti partin. Mit mondjak: nagyon megragadott az íze. Szíves engedélyével közlöm a receptet.

Vegyünk kb. **fél kiló darált marhahúst** és **fél kiló darált pulykahúst.** (Több lehet, kevesebb nem.) Keverjük össze **2 nyers tojással.** Tegyük a keverékbe **sót, őrölt fekete borsot, 4-5 gerezd szétnyomott fokhagymát, kis őrölt kakukkfűvet, kb. fél deci Worcestershire szószot.** Az így kapott massa feléből egy lapra terítsünk le kis „fél” fasírt-pogácsákat (tehát kb. fele magasak legyenek, mint amit majd sütni akarunk). A fasírt-lapok közepébe nyomogassunk bele **apró kockákra vágott feta-sajtot és szintén apró kockákra vágott, lehéjazott paradicsomokat.** Fedjük be a fasírt-pogácsákat a hús másik felével, így „teljes” pogácsákat kapunk. Sütés előtt pihentessük hűtőben a fasírtot legalább 4-5 órán át.

Raclette

A grillezés édestestvére az elektromos sütőlapon való sütés (csak éppen a faszénillat hiányzik). Ezt télen is csinálhatjuk, a konyhában. Sokféle sütőlap létezik, kőből, vasból, teflonozott fémből. Mi a raclette nevűt szeretjük, ennek az alján kis tálkákban sajtokat lehet olvasztani.

Alapszabály, hogy a raclette-en mindent megsüthetünk, amit a faszenes parázson. Most mégis leírok egy olyan receptet, amivel a marhahúst lehet puhán elkészíteni, külön párolás nélkül (természetesen ugyanezt pulykamellből is el lehet készíteni).

PUHA GRILLEZETT MARHASZELET

Vegyünk **kb. 1 kg hátszínt**, vagy **combot**. Nagyon fontos, hogy vékony szeletekre vágassuk a hentesnél. A hússzeleteket gondosan klopfoljuk ki, lehetőleg néhány milliméter vastagságúra.

Készítsünk páclevet! Összetétele: **1 dl olíva olaj, 1 dl fehérbor, lötytyintésnyi szójaolaj, lötytyintésnyi Worcestershire-szós, kiskanálnyi tárkonyos ecet, 2 evőkanálnyi mustár**. Természetesen tetszés szerint fűszerezhetjük, az én javaslatom: **só, törött fekete és fehérbors, kakukkfű, lestyán, porított gyömbér, szerecsendió**. Természetesen lehet más is, ki hogyan szereti.

A pácot összemixeljük, szétkengetjük a hússzeleteken, s egy fél napra betesszük a hűtőbe. Fontos, hogy a hús minden részére jusson a pácléből.

Amikor nekilátunk a sütésnek, először is melegítsük fel a sütőlapot teljesen. Sisteregjen az a hús, amikor rátesszük. Mindkét oldalát jól megsütögetjük, közben egy fakanállal rá is nyomkodjuk a húsokat a lapra.

A hús össze fog ugrani, megvastagszik és belül jó puha lesz. A sült ruskót érdemes majd rászedegetni a húsrá, nagyon finom!

Nem kell hozzá köret, elég egy nagy adag saláta és esetleg egy szeret pirítós is. Fiatal, könnyű vörösbort ajánlok hozzá.

Zöldségek, veggi ínycségek, saláták

ZÖLDSÉGEK CURRY-VEL

A karfiol nagyon finom és a táplálkozástudósok esküsznek arra, hogy hasznos is. Viszont nehéz ízletesen elkészíteni. A következő recept igazán ehető karfiolt eredményez – veggik ehetik önállóan is, de húsok mellé, kis cseréptálkában is adható.

Elkészítése nem nehéz.

Egy főzőlábosban, minimális mennyiségű **szűz olajon közepes hőmérsékleten** pirítsunk üvegesre **1 fej vékonyra szeletelt vöröshagymát**. Amikor szépen megüvegesedett, de még nem barnul, tegyük rá **3-4 gerezd zúzott fokhagymát** és **kb. 4 púpozott teáskanálnyi curry port** (lehet kicsit erősebb, úgynevezett Hot Madras Curry is). Ezt csak 15-20 másodpercig pirítsuk, azután öntsünk rá kb. **fél liter vizet**. Ebbe a lébe tegyük **1 fej** nagy darabokra vágott **karfiolt**, **6 szál sárgarépat** (szeletelve), **2-3 db** négybe vágott **burgonyát**. Fűszerezzük még **sóval**, **1 teáskanálnyi vegetával**, **kis édesköménnyel** (cumin (római kömény)) és esetleg **1 kiskanálnyi szerecsendióval**.

Fedő alatt, kis hőmérsékleten pároljuk kb. 25 percig, amíg a növények megpuhulnak. Ezután a levet le is önthetjük róla és a zöldségeket külön is tálalhatjuk, de a levet be is habarhatjuk **1 pohár tejföllel vagy kefirrel**, amibe előzőleg belekeverhetünk **1 evőkanál mustárt**.

ZÖLDSÉGES TOFU-PITE

Ez az étel kiválóan alkalmas vegetárius vendégek számára. Húsevők is élvezik egy-egy szelet hátszín mellett, köretként – de amerikai életmódot folytatók kiválóan használhatják a vasárnap délelőtti brunch egyik fő fogásaként.

Elkészítése: egy lábosban vizet forralunk. Beledobunk **30 dkg friss spenótot** (miután kivettük az ereit), vagy egy csomag mélyhűtött spenótkrémet. Néhány másodpercig forraljuk, majd leöntjük róla a vizet és a spenótot félretesszük. Egy teflonedényben néhány csepp szűz olajon néhány percig megfuttatunk **1 fej apróra vágott vöröshagymát**, **2 nagy paprikát szeletelve** (a legjobb a paradicsompaprika, de minden más zöldpaprika is használható), **1 vékonyra szeletelt cukkínt**.

Egy mixerben keverjük vagy mixeljük össze **20 dkg tofut**, **3 tojást**, **sót-borsot**, **néhány kanálnyi** (lehetőleg friss) **bazsalikomot**, **petrezselyem zöldjét**, **zsályát**, **3-4 gerezd fokhagymát**.

Egy nagy tepsit kenjük ki olajjal vagy margarinnal. Tegyük bele egyenletes rétegben a spenótot, öntsük rá a tofu-mixet és a dinsztelt növényeket. Egy spatulával enyhén keverjük meg, hogy a rétegek kissé összekeveredjenek. Közepes sütőben süssük kb. 1 óra hosszat, amíg a teteje enyhén megbarnul. A végén szórhatunk rá egy kis **parmezán sajtot** is.

SÜLT PAPRIKA

Ez az étel igazándiból a grillezéshez passzolna, mert ott vesszük a leginkább hasznát. Ám végülis növény, és rendnek kell lennie ezért itt szerepel.

Maga az éték nagyon egyszerű, szinte semmi elkészíteni, a mediterrán vidékeken teljesen általános. Csak azért írom ide, mert némi fűszerezéssel teljesen megbolondíthatjuk.

Egy üveg tepsibe beleöntünk egy kis **olíva olajat**, kb. fél centi magasságban. (Tehetünk bele néhány csepp tökolajat – **bucsnót** – is.) Belehelyezünk **2-3 kicsi babérlevelet**, és **1 csokor** friss, apróra vágott **oregánót**. Beleszórunk még egy kis **fehérborsot** és **szerecsendiót**. Most jön a **paprika**: 5-6 szép zöldpaprikát félbevágunk (akit zavar a csumája, azt kivághatja). Meghengergetjük az olajban a félpaprikákat és szépen elhelyezzük őket. Nagyon fontos: a babérleveleket okvetlenül takarjuk le a paprikákkal, mert a babérlevél, ha megsül, megkeserítheti az egész ételt!

Süssük letakarás nélkül a paprikákat 180 C°-on, kb fél óráig (gyakorlatilag addig, amíg a paprikák szépen elkezdenek barnulni. Közben többször meglocsozhatjuk az olajjal és nyomkodjuk bele a feszségét elvesztő növényt az olajba.

Ha kész van, hűtsük le, szedjük ki belőle a babérleveleket és tegyük hűtőbe. Hidegen nagyszerű kísérő.

SPENÓTOS GOMBA

Magyarországon általában nem szokás, de a gombát ehetjük nyersen is. A következő saláta nagyon egyszerű, grillezett húsokhoz és natúr sült halakhoz is ajánlható. Szinte percek alatt elkészül.

Vegyünk kb. **fél kiló spenótot**. Szedegezzük ki belőle a kemény szálát a levelek közepén. A maradékot futtassuk meg egy kis forró olíva olajon.

Amíg ez készül, egy olaj nélküli teflon serpenyőben pirítsunk meg kb. **5-8 dkg szezámagot**.

Csepegtessük le az olajat és hűtsük le mindkettőt. Amikor hideg, akkor vegyünk **3-4 party gombát**. (A party gomba éppen olyan, mint a csiperke gomba, csak igen nagyra nőtt.) Szeleteljük fel a gombát 2-3 mm vastag szeletekre, „hosszában” (tehát úgy, hogy a szeletek kiadják a gomba formát).

Salátás tálkára tegyük rá a spenótot, helyezzük rá a gombaszeleteket. Kis **citromlével** öntözzük meg, és szórjuk rá a pirított szezámagot.

RÉPA-ALMA SALÁTA

A répa-alma saláta édeskés és fehér húsokhoz való, de nagyon finom ám!

Vegyünk **2 nagy sárgarépat**. Tisztítsuk meg és reszeljük le durva reszelővel. Vegyünk hozzá **2-3 nagy almát**. Hámozzuk meg, vegyük ki a magházát és reszeljük le őket ugyanezen a durva reszelőn.

Közben áztassunk be meleg vízbe **3-5 dkg mazsolát**. Az áztatás után öblítsük át.

Keverjük össze az eddigi anyagokat. Adjunk hozzá **1 citrom levét**, **3 evőkanál mézet**. Az egészet tegyük fél napra hűtőbe, hogy összeérjen.

BÉCSI KRUMPLISALÁTA

Őszintén szólva, én meg nem tudom mondani, hogy mitől bécsi ez a krumplisaláta. Picit különbözik a tipikus némettől, talán ezért is nevezi mindenki bécsinek. Ám legyen.

Meghámozunk, karikára vágunk **1 kg krumplit**. Sós vízben megfőzzük. Leszűrjük.

Közben nagyon apró kockákra vágunk **1 fej vöröshagymát**. A kockákra sót szórunk, s eltesszük 10 percre (amíg a krumpli fő).

Elkészítjük a saláta levét: **1,5 dl olíva olajba** beleöntünk **1 pohár (2 dl) joghurtot**. Adunk hozzá **3 gerezd fokhagymát, 2 csokor friss petrezselyem zöldjét, fél citrom levét, 1 kávéskanál cukrot**. Az egészet jól összemixeljük botmixerrel.

A mixelés után beleszórjuk a lébe a hagymakockákat, felkeverjük az egészet. A főtt krumplihoz keverjük hozzá ezt a levet, s a salátát tegyük hűtőbe kb. fél napra.

Édességek

KÓKUSZOS GOLYÓCSKÁK

A kókuszgolyócskák otthoni vendégségeink slágerei. Általában osztatlan elismerés fogadja a látványt is, amikor előkerülnek a hűtőből – és nagyon hamar el szokott fogyni a készlet.

A készítése viszont egyszerű. Beáztatunk **1 dl rumba 15 dkg grízt**. Megvárjuk, amíg a gríz felszívja a rumot (mi ne szívjuk fel előle). Eközben összekeverünk **25 dkg megdarált háztartási kekszet 15 dkg porcukorral, 15 dkg kókusz-reszeléssel és 15 dkg szobahőmérsékletű vajjal**. A keverékbe belekeverjük a rumszívta grízt is. Alaposan összedolgozzuk és kis golyócskákat formálunk belőle. A kész golyócskákat kakaóporba hempergetjük és egy napra hűtőbe tesszük érni.

NAGYON DIÉTÁS ALMÁS SÜTI

Ez a sütemény alkalmas a heves fogyókúrázóknak. Meglehetősen finom, ha nem is vetekedhet a Sacher-tortával – viszont egyáltalán nem hizlal, sőt.

Összekeverünk **10 dkg zabpelyhet 12-15 dkg teljes kiőrlésű liszttel és 8-10 dkg búzacsírával**. Hozzá teszünk (ízlés szerint) egy **szűk marék mazsolát, 15 dkg margarint, 4 evőkanál mézet, 2 (héjastól) megreszelt almát, reszelt citromhéjat, fahéjat**. Az egészet összedolgozzuk villával.

Egy tepsit kibélelünk sütőpapírral és evőkanállal kis minyonocskákat szaggatunk rá ebből az anyagból. Kb. 35 percig nagyon forrón, 200° C-on sütjük.

Ha kihűlt, üvegben majdnem egy hétig is eláll.

CSOKIS-RUMOS GERINC

Ez az édesség egy régi családi recept alapján készül. Nagyon ízletes és egyszerű készíteni.

Kikeverünk **6 dkg vajat 12 dkg cukorral**. Olvasszunk meg **10 dkg étcsokoládét**, picit hagyjuk hűlni és keverjük bele a cukros vajba. Adjuk hozzá **6 tojás sárgáját**, s jól keverjük ki. Mellette keverjük össze **5 evőkanál zsemlemorzsát 1 dl sütőrummyal**. Amikor a morzsa már megpuhult, akkor keverjük bele a masszába. Adjunk még hozzá **10 dkg darált diót**. Verjük fel a **6 tojás fehérjét**, azt is óvatosan forgassuk bele a masszába – de óvatosan, hogy ne törjön össze a hab.

Vajazzunk ki 1 sütőgerincet (gerincformájú sütőedényt). Szórjunk bele egy kis morzsát is és rázzuk szét egyenletesen. Öntsük bele a masszát. Alacsony hőmérsékleten (150-160 °C-on) fedetlenül süssük kb. 50 percig. Szúrjunk bele egy hústűt és ha nem ragad, akkor készen van. Ha még ragad, bátran süssük tovább!

Szeletenként tálaljuk, tejszínhabbal. Ha még fokozni akarjuk az élvezeteket, készíthetünk hozzá VANÍLIAÖNTETET is. (Az egyszerűség kedvéért használhatjuk a boltokban kapható kész öntet-alapanyagokat.)