



méz, dió, csicséri

Őszi-téli főzőskönyv



HORVÁTH ILDI Rajzaival

TARTALOM

Szia! 6

Reggelik és levesek

angol reggeli 14

sajtos rúd céklapesztóval 19

KRÉMLEVES PASZTINÁKBÓL ÉS ALMÁBÓL 30

Főételek

CSICSERICURRY 36

SÜTŐTÖKÖS LASAGNE 43

EGYLÁBASOS, BROKKOLIS MAC AND CHEESE 48

PARADICSOMOS SPAGETTI HÚSGOLYÓVAL	53
SAJTOS-BACONÖS ÉDESKRUMPLI	59
SZUPERGYORS ANANÁSZOS PULYKABURGER.	63

desszertek

MINDIG PUHA MÉZESKALÁCS.	70
CSOKIS GESZTENYECsILLAG, SZALONCUKOR VAGY BONBON	76
PIHEPUHA, BANÁNKRÉMES CSOKITORTA	82



.....

Szia!

.....



Míg előző könyveimben az ételek történetéről meséltem nektek, ebben közös főzésre hívlak! Persze szokásomhoz híven most is részletesen írok egy-egy ételről és alapanyagról, a hangsúly azonban a könnyen elkészíthető recepteken lesz. Ebbe a részbe őszi-téli ételeket válogattam, amiket én is nagyon szeretek, és gyakran készítek otthon. A receptek neve mellett fakanalak jelzik neked, hogy milyen nehéz elkészíteni a receptet. Teljesen kezdőként elsőre nézd meg az egy fakanalas recepteket, és később bátran haladhatsz a kettős, hármas szint felé.

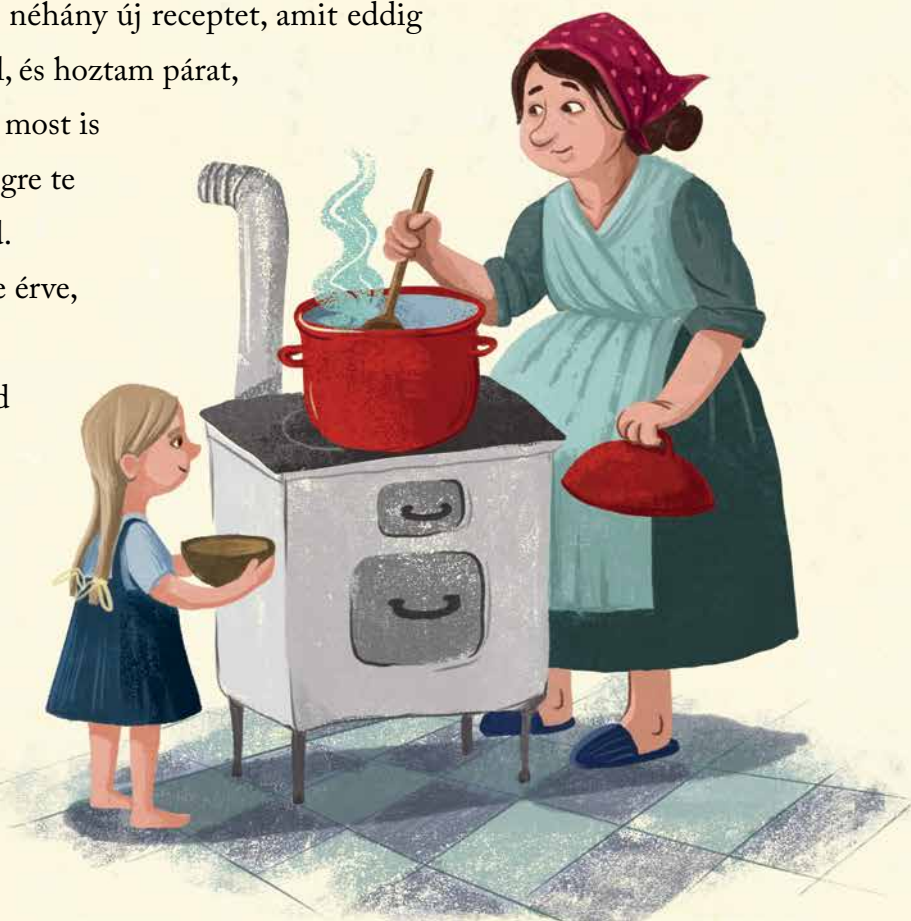
Az őszi-téli időszak remek alkalom arra, hogy ismerkedj a főzéssel. Ilyenkor még sok friss alapanyag elérhető, a karácsonyi, ünnepi hangulatot pedig a finom fűszerek és illatos sütemények is megalapozzák. Rövidebbek a napok, talán egy kicsit több idő jut főzésre és többet van együtt a család.

Régen sem volt ez másként! A nem is annyira távoli múltban, amikor még az emberek nem jól fűtött, tágas lakásokban éltek, a tűzhely fűtésre is szolgáltat. Szinte egész nap rotyogott rajta a tartalmas leves, a paprikás pörkölt vagy éppen a töltött káposzta. Persze nem véletlen, hogy a téli időszak alapvetően a nehezebb, zsírosabb, kiadósabb ételek ideje volt. Még a dédszüleid is sokkal nehezebben jutottak télen táplálékhoz, és a fűtetlen házakban sokkal több energiára volt szükségük, hogy védekezzenek a hideg ellen.

A testünk a mai napig úgy működik, hogy a nagy hidegben egy forró krém-leves vagy a decemberi sötétben egy mézes-fahéjas-diós sütemény boldoggá tesz minket.

Ebben a könyvben leginkább az őszi-téli zöldségekkel ismerkedünk. Bár ma már megszoktuk, hogy télen is tele van a szupermarket mindenféle finom alapanyagokkal, régen ez nem így volt. Sokáig az emberek csak azt ették, amit nyáron és ősszel elraktároztak. Nálunk a legfontosabb téli alapanyagok a krumpli, sütőtök, cékla, bab, lencse, káposzta, sárgaborsó, alma, körte, dió, mák és mindenféle aszalt gyümölcs. Ebben a könyvben is arra biztatlak, hogy főleg ezeket az itthon termett, téli alapanyagokat használd! Igyekszem megmutatni neked néhány új receptet, amit eddig nem is ismertél, és hoztam párat, amit talán már most is szeretsz – és végre te is elkészítheted.

A könyv végére érve, remélem, még több kedvenced lesz majd!



LEGFONTOSABB KONYHAI ESZKÖZÖK



Digitális mérleg:

Főleg a sütemények esetében elengedhetetlen, hogy a hozzávalókat pontosan ki tudd mérni.



mérőpohár:

A folyékony hozzávalók kimérésére a legjobb eszköz.



Kézi robotgép:

Tudsz vele tojáshabot verni, cukormázát készíteni vagy akár muffintésztát keverni. Egy konyhai robotgép is szuper, csak kissé macerásabb használni, de ha van otthon, azt is bevetheted!



nagy keverőtálak:

Elengedhetetlenek sütéshez és főzéshez is! Több is kell belőle, soha nem elég egy. Tényleg nagyok legyenek!

serpenyő:

Ebből sem elég egy! A legpraktikusabb a 24-26 centis, de egy nagyobb adag étel készítéséhez érdemes egy olyan, 30 centis, magas falú serpenyőt is beszerezni, aminek van teteje. Ezt tésztaszószok vagy curryk elkészítéséhez tudod használni.



vágódeszka és kés:

Szinte minden recepthez szükséged lesz majd vágódeszkára, lehet, hogy többre is. Az a legjobb, ha már a főzés elején magad elé készíted. Olyan késsel dolgozz, amit jól meg tudsz fogni, nem csúszik a nyele, és a szüleid is biztonságosnak ítélik a használatát.



sütőpapír:

Nem csak süteményekhez hasznos, úgyhogy mindig legyen otthon!





Zöldséghámozó:

Elengedhetetlen eszköz a főzéshez! Eleinte kicsit nehéz használni, de némi gyakorlás után bejössz. Érdeemes magadtól elfelé hámozni a zöldséget, nehogy megvágd a kezed!



aprítógép:

Nagyon praktikus eszköz, hipp-hopp, felvágja helyetted a hagymát, megdarálja a diót, elkészíti a pesztót!



fogókesztyű:

Elengedhetetlen ahhoz, hogy kivedd a forró ételt a sütőből!



konyharuha és konyhai papírtörő:

Főzés közben bizony ki fog ömleni ez meg az, és néha a kezedet is meg kell törölni. Mindig legyen kéznél papírtörő és néhány tiszta konyharuha!

sodrófa és gyűrődeszka:

A legfontosabb páros a finom süteményekhez!



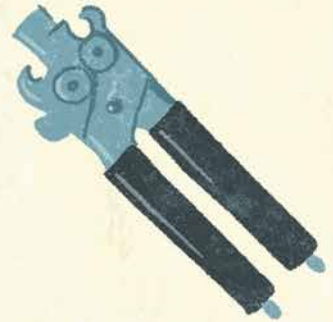
olló:

Mindig legyen a konyhafiókban egy olló, hiszen nagyon sok csomagolást csak ezzel tudsz majd felbontani.



konzervnyitó:

A legtöbb konzervet ma már könnyű kinyitni, de azért nem árt, ha kéznél van egy konzervnyitó is!



még jól jön:

habverő, fakanál, tésztaaszűrő,
merőkanál, műanyag spatula,
lábás, tepsí, tortaforma,
reszelő, botmixer









ANGOL REGGELI



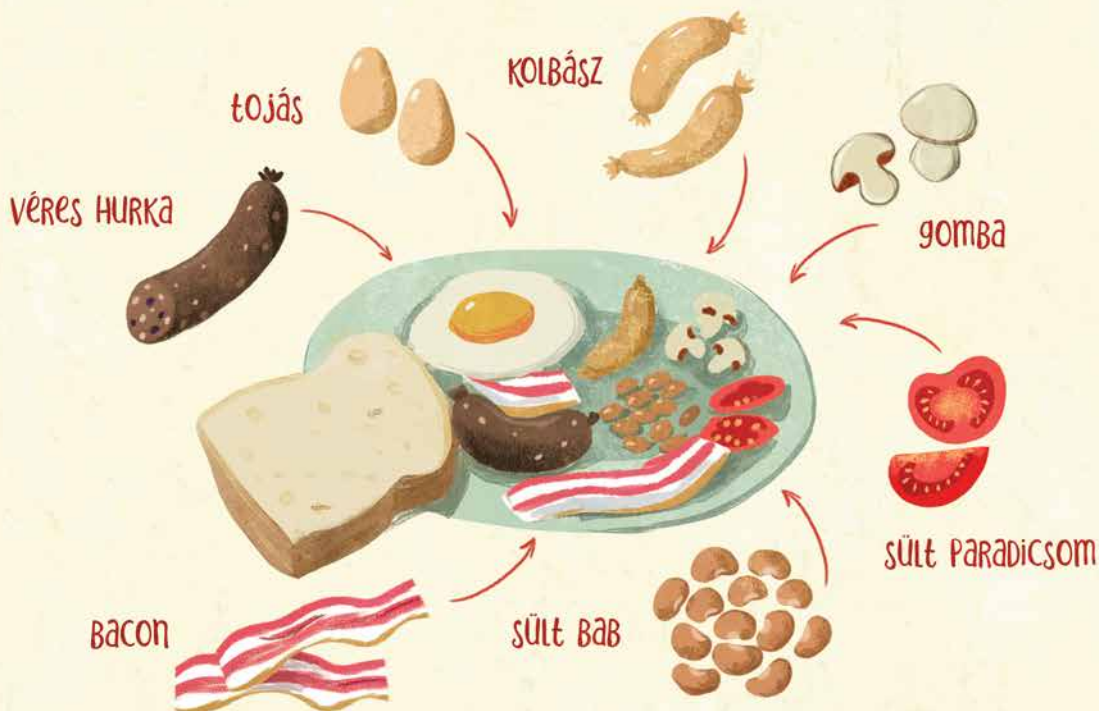
Az angol reggeli legalább annyira híres, mint az amerikai palacsinta. Kérdés persze, hogy mitől lesz egy reggeli angol vagy éppen amerikai. Ezt az ételt azért hívják így, mert ez a fajta, kizárólag sós alapanyagokat tartalmazó, meleg reggeli Angliában lett népszerű a 19. században, Viktória királynő uralkodása alatt. Korábban inkább lekvárt, kenyeret és zabkását reggeliztek, a sok összetevős, meleg reggeli azonban a jó mód jelképévé vált, így gyorsan divatba jött. Az angolok persze nem angol reggelinek, hanem teljes reggelinek (full

breakfast) hívják, hiszen meglehetősen kiadós. Mivel sok húst tartalmaz, és hosszú ideig tart az elkészítése, nem ajánlott mindennap ezt reggelizni, de egy ráérős hétvégi napon érdemes kipróbálni. És persze nem is fon-

tos minden összetevőt beletenni – amit nem szeretsz annyira, azt ki is hagyhatod belőle. Így megalkothatod a saját angol reggelidet is. Én egy könnyebben elkészíthető receptet hoztam, amit egyedül is gyorsan össze tudsz dobni.

A végeredmény nagyon mutatós és kiadós lesz!





Ha már angol reggelit készítesz, akkor érdemes hozzá kipróbálnod az angol teát is! Az English Breakfast, azaz az Angol reggeli nevű teát kifejezetten ehhez a fogáshoz szokás kortyolgatni. Háromféle, erős ízű fekete tea keveréke, és hagyományosan tejjel isszák. Ezt a szokást Indiából tanulták el az angolok, ahol gyakran főzik a fekete teát fűszerekkel és tejjel. Bár ez elsőre furcsán hangzik, egyszer próbáld ki!



SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK:

Kis tepsi vagy sütőedény, közepes serpenyő, mikrózható tál és két kistálka, főzőlapát, vágódieszka, kés, evőkanál, fogókesztyű, tányérok, konzervnyitó, tűzhely, mikró, sütő

HOZZÁVALÓK 2-4 SZEMÉLYRE:

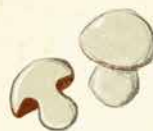
- 8 szelet bacon
- 2 egész paradicsom
- 4 nagyobb vagy 6-8 kisebb fej csiperkegomba
- 4 kis, sütni való kolbászka vagy 2 pár debreceni kolbász
- 1 paradicsomosbab-konzerv
- 4 db tojás
- Pár kanál olaj vagy egy kis vaj
- Pár ág friss vagy szárított kakukkfű
- 4 szelet piritós vagy 2 zsemle
- Só



kakukkfű



tojás



gomba



paradicsom



piritós



só



bacon



olaj



paradicsomosbab-konzerv



debreceni kolbász

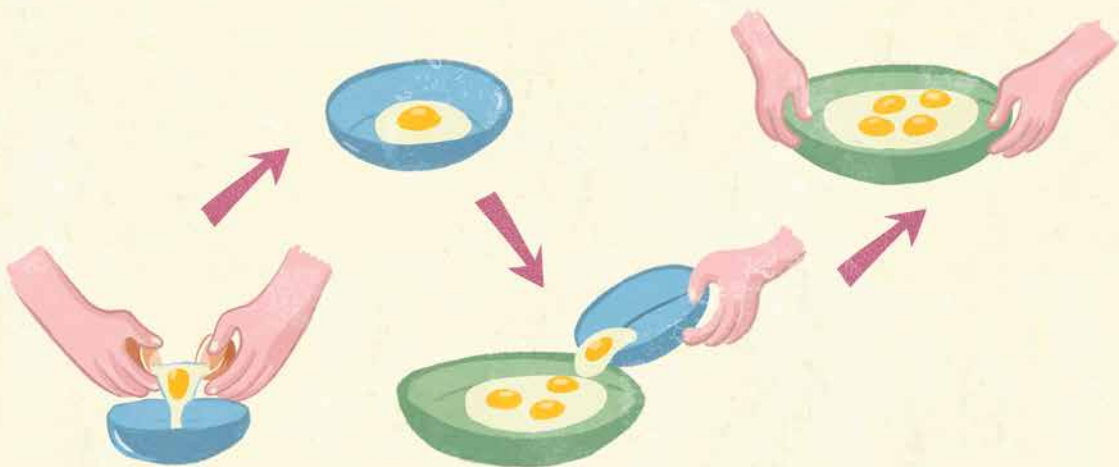
1. lépés: Kapcsold be a sütőt 200 fokra, és vegyél elő egy kisebb tepsit vagy sütőedényt. Amíg a sütő melegszik, vágd félbe a gombákat és a paradicsomokat. Locsolj egy kis olajat a sütőedény aljára – ha vaját használsz, akkor kend meg vajjal. Majd tedd bele a kolbászokat, a félbevágott gombákat és a félbevágott paradicsomokat. Utóbbi kettőt szórd meg egy kicsi sóval és kakukkfűvel. Ha felmelegedett a sütő, tedd be a tepsit húsz percre.

.....

2. lépés: Amíg ezek sülnek, melegíts fel egy közepes serpenyőt, tedd bele baconszeleteket, és mind a két oldalukat süsd ropogósra. Ha kész van, tedd félre egy tányérra. A serpenyőt is vedd le a tűzről, de még ne rakd a mosogatóba.

.....

3. lépés: Törd fel a tojásokat. Érdemes minden tojást külön, egy kicsi edénybe törni, így ha belemegy a héjuk, akkor könnyen ki tudod halászni. A feltört tojást csúsztasd át egy nagyobb edénybe, majd ismételd meg ezt a folyamatot háromszor. A végére négy feltört tojás lesz majd az edényedben.



4. LÉPÉS: A baconös serpenyőt tedd vissza a tűzhelyre, önts bele két evőkanál olajat. Ha felmelegedett, csúsztasd bele a tojásokat és sózd meg a tetejüket. Közepes hőmérsékleten süsd addig, amíg a fehérje teljesen megszilárdul.

.....

5. LÉPÉS: Nyisd ki a babkonzervet. Ez egy kicsit nehéz lehet, ha nem sikerül, kérj segítséget. A konzerv tartalmát öntsd egy nagyobb, mikrózható tálba. Tedd be a mikróba 2-3 percre, amíg felmelegszik.

.....

6. LÉPÉS: Eddigre elkészülnek a finomságok is a sütőben. Készíts ki egy fa vágódeszkát. Óvatosan nyisd ki a sütőt, fogókesztyűvel vedd ki a tepsit, és helyezd a fa vágódeszkára.

.....

7. LÉPÉS: Vegyél elő annyi nagytányért, ahányan vagytok. Tedd a tányérokra a tükörtőjásokat, mellé a tepsiből a kolbászkákat. Merj mindegyik tányérra egy nagy kanál babot, helyezd mellé a kisült bacont, a végén pedig a sült paradicsomot és a gombát is. Pirítóssal tálald, de finom hozzá a zsemle is.

