Szakácskönyv

Készítette: Nagy Hanna

LEVESEK

LEBBENCSLEVES

• HOZZÁVALÓK

10 dkg császárszalonna

15 dkg füstölt kolbász

10 dkg kocka tészta (v. lebbenes tészta)

1 db vöröshagyma

2 gerezd fokhagyma

2 db krumpli

1 db sárgarépa

1 db petrezselyemgyökér

1 mokkáskanál pirospaprika

1 teáskanál egész kömény

só

1-1,5 l víz

• ELKÉSZÍTÉS

A szalonnát vágjuk fel kisebb kockákra, a kolbászt karikázzuk fel. A vöröshagymát és a fokhagymát vágjuk fel apróra. A sárgarépát, petrezselyemgyökeret, és a krumplit vágjuk fel ízlés szerint.

Egy edénybe tegyük bele a felkockázott szalonnát, majd kevergetve süssük pár percig. Ezután szedjük ki a zsiradékból, és tegyük félre (ha szükséges akkor egy pici zsírt tegyünk alá).

A visszamaradt zsiradékba tegyük bele a tésztát, majd pirítsuk aranybarnára. Ezután szedjük ki, és tegyük félre.

Az ezután visszamaradt zsiradékhoz adjuk hozzá az apróra vágott vöröshagymát, és kezdjük el üvegesre párolni.

Ha megpárolódott, adjuk hozzá a sárgarépát, a petrezselyemgyökeret, majd pár perc párolás után az apróra vágott fokhagymát, a felkarikázott kolbászt, szalonnát. Szórjuk meg a pirospaprikával, majd keverjük alaposan össze. Öntsük fel a vízzel, ízlés szerint sózzuk, adjuk hozzá a köménymagot, és főzzük félpuhára a zöldségeket. Ezután adjuk hozzá az előzőleg megpirított tésztát, és a krumplit, majd főzzük készre a levest.

GULYÁSLEVES

• HOZZÁVALÓK

50 dkg marhalábszár vagy -comb

3 evőkanál disznózsír

2 fej vöröshagyma

50 dkg burgonya

1 csomó leveszöldség (sárga- és fehérrépa, zellerzöld)

2 gerezd fokhagyma

2 púpos evőkanál édes-nemes pirospaprika

2 db paradicsom

2 db zöldpaprika (vagy 1-1 db csípős és édes paprika)

2 kiskanál őrölt kömény

½ liter testes vörösbor (pl. kékfrankos)

só

• ELKÉSZÍTÉS:

A HÚST MOSSUK ÉS TISZTÍTSUK MEG, MAJD VÁGJUK KIS KOCKÁKRA. A HAGYMÁT PUCOLJUK MEG, VÁGJUK APRÓRA, MAJD A FELFORRÓSÍTOTT ZSIRADÉKON LASSÚ TŰZÖN FONNYASSZUK MEG.

ADJUK HOZZÁ A HÚST, ÉS LASSÚ TŰZÖN KEVERGETVE PÁROLJUK ADDIG, MÍG KI NEM FEHÉREDIK. HÚZZUK LE A TŰZRŐL, KEVERJÜK HOZZÁ A PIROSPAPRIKÁT, NÉMI SÓT ÉS A KÖMÉNYMAGOT, MAJD ÖNTSÜK FEL A BORRAL ÉS LEGALÁBB UGYANENNYI VÍZZEL. ADJUNK HOZZÁ 2 GEREZD MEGTISZTÍTOTT FOKHAGYMÁT, A FÉLBEVÁGOTT PARADICSOMOKAT ÉS A KICSUMÁZOTT PAPRIKÁKAT. PÁROLJUK MAJDNEM PUHÁRA A HÚST.

MIKOR MÁR MAJDNEM KÉSZ, ADJUK A LEVESHEZ A MEGTISZTÍTOTT, APRÓRA KOCKÁZOTT KRUMPLIT, A SÁRGA- ÉS A FEHÉRRÉPÁT, VALAMINT A ZELLERZÖLDET. FŐZZÜK ADDIG, AMÍG A LEVESZÖLDSÉGEK MEG NEM PUHULNAK. APRÓRA VÁGOTT PETREZSELYEMZÖLDDEL ÉS FRISS FEHÉR KENYÉRREL TÁLALJUK.

KUKORICALEVES

• HOZZÁVALÓK:

1 konzerv kukorica

1 húsleveskocka (vagy ételízesítő)

2 dl tejföl

só

curry

• ELKÉSZÍTÉS:

A KUKORICAKONZERVET (LEVÉVEL EGYÜTT) FÖLTESSZÜK FŐNI KB. 1 LITER VÍZZEL, HOZZÁADJUK A LEVESKOCKÁT ÉS ÍZLÉS SZERINT SÓT. FORRÁS UTÁN 5-10 PERCCEL TEJFÖLLEL BEHABARJUK, ÉS CSIPETNYI CURRYVEL ÍZESÍTJÜK.

ÜNNEPI LEVESNEK DÚSÍTHATJUK PIRÍTOTT KIFLIKARIKÁKKAL, AMELYRE CSIPETNYI RESZELT SAJTOT OLVASZTOTTUNK, EZT A TÁNYÉRBA TESSZÜK, ÉS ERRE MERJÜK A FORRÓ LEVEST.

FŐÉTELEK

CSIRKE BRASSÓI

- HOZZÁVALÓK

6 db csirkemell filé

5 dkg füstölt szalonna

1 közepes fej vöröshagyma

6 gerezd fokhagyma

10 dkg sűrített paradicsom

só ízlés szerint

bors ízlés szerint

fűszerpaprika ízlés szerint

1.5 kg burgonya

2 dl napraforgó olaj (vagy zsír

- ELKÉSZÍTÉS:

A CSIRKEMELLEKET VÉKONY CSÍKOKRA VÁGJUK. A SZALONNÁT KOCKÁRA VÁGJUK, HAGYMÁT IS FELKOCKÁZZUK.

EGY NAGYOBB SERPENYŐT FELFORRÓSÍTUNK. BELERAKJUK A SZALONNÁT, HA KIOLVADT A ZSÍRJA, KISZEDJÜK ÉS FÉLRERAKJUK. A HAGYMÁT A FORRÓ ZSÍRON EGY KICSIT MEGDINSZTELJÜK, ÉS MÁR MEHET IS HOZZÁ A HUSI. A TŰZET MÉRSÉKELJÜK, ÉS FEDŐ ALATT HAGYJUK PÁROLÓDNI A MELLET.

HA A HÚS ELFŐTTE A LEVÉT (FEDŐ NÉLKÜL), KEVERGETVE RÓZSASZÍNŰRE PIRÍTJUK.
HA MEGPIRULT A HUSINK, FŰSZEREZZÜK, ÉS HOZZÁADJUK A KONZERV PARADICSOMOT, A FOKHAGYMÁT RÁNYOMJUK VAGY RESZELJÜK. 1 DL VIZET IS ÖNTÜNK ALÁ, HOGY SZAFTOS LEGYEN, MEGSZÓRJUK 1 TK PIROSPAPRIKÁVAL A BRASSÓIT, MÉG EGYET ROTTYANTUNK RAJTA, ÉS LEZÁRJUK A LÁNGOT.

A BURGONYÁT APRÓBB KOCKÁRA VÁGJUK, ZSIRADÉKON KISÜTJÜK (NE LEGYEN NAGYON KISZÁRÍTVA). (LEHET MIRELIT BURGONYÁT IS HASZNÁLNI, NEM BAJ, HA CSÍKOKRA VAN VÁGVA.)

A SÜLT KRUMPLIT, A SÜLT SZALONNAPÖRCÖT A BRASSÓIVAL ÖSSZEKEVERJÜK, KÓSTOLJUK ÉS KÉSZ.

SZEZÁMMAGOS CSIRKE

• HOZZÁVALÓK:

A húshoz

1 db csirkemell (egész, filé)

A bundához

200 g búzaliszt (BL55)

1 db tojás (nagyobb, "L"-es méretű)

12 g sütőpor

1 csapott mokkáskanál étkezési keményítő

1 evőkanál étolaj

1 csapott mokkáskanál só

7 evőkanál víz

Az édes-csípős mázhoz

4 evőkanál ételecet (10%-os)

4 evőkanál kristálycukor

3 evőkanál virágméz

2 evőkanál étolaj

1 nagy teáskanál Piros Arany - csípős

4 evőkanál szezámmag

• ELKÉSZÍTÉS:

A CSIRKEMELL FILÉT FELKOCKÁZZUK, MAJD EGY SERPENYŐBEN OLAJAT MELEGÍTÜNK.
A BUNDA HOZZÁVALÓIT EGY TÁLBAN CSOMÓMENTESEN ÖSSZEKEVERJÜK. A VÍZ MENNYISÉGE A TOJÁS MÉRETÉTŐL FÜGGŐEN VÁLTOZHAT. ELÉG SŰRŰ LEGYEN A TÉSZTA, A PALACSINTATÉSZTÁNÁL JÓVAL SŰRŰBB.
A FELKOCKÁZOTT HÚSBÓL EGY KEVESET BELEMÁRTOGATUNK A BUNDÁBA ÉS GYORSAN BELETESSZÜK AZ OLAJBA A DARABKÁKAT. NE TEGYÜNK EGYSZERRE SOKAT, MERT MEGDAGADNAK ÉS ÖSSZERAGADNAK. FIGYELJÜNK RÁ, HOGY EGYESÉVEL SÜLJENEK SZÉP ARANYBARNÁRA. HA KISÜLTEK LECSEPEGTETJÜK.
EGY KIS LÁBOSBAN ÖSSZEKEVERJÜK A MÁZ HOZZÁVALÓIT, FELFORRALJUK ÉS PÁR MÁSODPERC UTÁN EL IS ZÁRJUK ALATTA A GÁZT. RÁCSURGATJUK A HÚSRA ÉS JÓL ÖSSZEFORGATJUK.

PULYKABURGER

- HOZZÁVALÓK

500 g pulykamellfilé

1 nagy fej lilahagyma

1 csokor petrezselyemzöld

1 teáskanál só

0.5 teáskanál feketebors (őrölt)

1 bő evőkanál fokhagymapor

4 szelet ementáli sajt

A hamburgerhez

4 db hamburger zsemle

saláta

2 db paradicsom

ketchup

- **ELKÉSZÍTÉS:**

A HÚST MOSSUK MEG, DARÁLJUK LE. A HAGYMÁT FINOMRA KOCKÁZZUK FEL. A PETREZSELYMET VÁGJUK FINOMRA. ÖSSZEBURÍTJUK ŐKET EGY TÁLBA, ÉS HOZZÁADJUK A SÓT, FOKHAGYMAPORT, ÉS BORSOT.

A HÚSPOGÁCSA FORMÁZÓT ÉS A HOZZÁ VALÓ PAPÍROKAT ELŐKÉSZÍTJÜK. TERMÉSZETESEN HA ILYENÜNK NINCS, KÉZZEL FORMÁZHATJUK A HÚSPOGÁCSÁKAT.

FORMÁZZUK A HÚSPOGÁCSÁKAT. VÁGJUK KÖRBE, HÚZZUK LE A PAPÍRT, ÉS BORÍTSUK KI EGY TÁLCÁRA A KÉSZ HÚSPOGÁCSÁKAT. MINIMUM 20 PERCRE TEGYÜK FAGYASZTÓBA. KÖZEPES HŐMÉRSÉKLETEN SÜSSÜK MEG MINDKÉT OLDALÁT. OLDALAKNÉNT KB. 8 PERC. OLVASSZUNK MINDEN HÚSRA EGY SZELET SAJTOT.

DESSZERTEK

CSOKIS MUFFIN

- **HOZZÁVALÓK:**

1 db tojás
1 bögre tej
1/4 bögre olaj
1/4 bögre cukor
1 csomag vanília cukor
1 csomag sütőpor
1 tk szódabikarbóna
2 bögre liszt
1 bögre étcsokoládé (apróra vágva)

- **ELKÉSZÍTÉS**

TEJET. A LISZTET ELKEVERJÜK A SÜTŐPORRAL, A SZÓDABIKARBÓNÁVAL ÉS AZ APRÓRA VÁGOTT CSOKIVAL, MAJD ÖSSZEKEVERJÜK A TOJÁSOS KEVERÉKKEL. A TOJÁST ELKEVERJÜK A CUKORRAL ÉS AZ OLAJJAL, MAJD HOZZÁADJUK A NÉHÁNY MOZDULATTAL ELKEVERJÜK, DE CSAK ADDIG, AMÍG A LISZT ÁTNEDVESEDIK, NEM KELL TÚLSÁGOSAN KIDOLGOZNI.

PAPÍRKAPSZLIVAL BÉLELT FORMÁBAN KANALAZZUK A MASSZÁT, ÉS 170 FOKRA ELŐMELEGÍTETT SÜTŐBEN 15-20 PERCIG SÜTJÜK. TŰPRÓBÁVAL ELLENŐRIZZÜK, MAJD A FORMÁBANHAGYJUK LETAKARVA PIHENNI 5 PERCIG.

FAGYLALT KEHELY

• HOZZÁVALÓK:

30 dkg vanília fagylalt

2 közepes db őszibarack

5 dkg eper

0.5 dl tojáslikőr (lehűtve)

4 ek tejszínhab

1 teáskanál cukor (vagy ízlés szerint

• ELKÉSZÍTÉS:

A GYÜMÖLCSÖKET ÉS AZ ÖSSZES TÖBBI HOZZÁVALÓT JÓL LEHŰTJÜK. AZ ŐSZIBARACKOT FELKOCKÁZZUK. AZ EPERBŐL 3 DB-OT ÖSSZEZÚZUNK, ÉS EGY MOKKÁSKANÁLNYI CUKORRAL PÉPESRE KEVERJÜK, A TÖBBIT FELSZELETELJÜK A DÍSZÍTÉSHEZ.

A KELYHEK VAGY POHARAK ALJÁT KIRAKJUK DARABOLT ŐSZIBARACKKAL. ERRE TESZÜNK EGY KEVÉSKE TOJÁSLIKŐRT. AZ ŐSZIBARACKRA TESZÜNK A FAGYLALTBÓL, ÉS RÁÖNTÜNK EGY EVŐKANÁL TOJÁSLIKŐRT. MEGÖNTÖZZÜK A CUKROS EPERPÉPPEL, MAJD BEFEDJÜK FAGYLALTTAL.

A KELYHEK, POHARAK TETEJÉRE HALMOZZUK A TEJSZÍNHABOT ÉS EPERSZELETEKKEL DÍSZÍTVE KÍNÁLJUK.

ITAL

SÜTŐTÖKÖS LATTE

- **HOZZÁVALÓK:**

2 dl tej

30 g sült sütőtök (3 evőkanál, összeturmixolva)

0.5 teáskanál fahéj

0.5 teáskanál vanília aroma

0.25 teáskanál gyömbér

0.25 teáskanál szerecsendió

0.25 teáskanál ánizs

0.5 dl feketekávé (1 espresso vagy hosszúkávé)

-
- **ELKÉSZÍTÉS:**

ÖSSZETURMIXOLJUK SÜTőTÖKÖT, ÉS A TEJJEL EGYÜTT FELFORRALJUK A FűSZEREKKEL.

KÉSZÍTÜNK EGY PRESSZÓ VAGY HOSSZÚ KÁVÉT.

RÁÖNTJÜK A KÁVÉRA AZ ÍZESÍTETT TEJET.

A TETEJÉRE TEJHABOT ÉS FAHÉJAT TESZÜNK.

ÉDESSZÁJÚAK MÉG EGY TEÁSKANÁL ERYTRITTEL ÉDESÍTHETIK.

LEVESEK **2**

lEBBENCSLEVES **2**

- *HOZZÁVALÓK* 2
- ELKÉSZÍTÉS 2

Gulyásleves **3**

- *Hozzávalók* 3
- *Elkészítés:* 3

Kukoricaleves **4**

- *Hozzávalók:* 4
- Elkészítés: 4

FŐÉTELEK **5**

Csirke brassói **5**

hozzávalók 5

- Elkészítés: 5

Szezámmagos csirke **6**

- *Hozzávalók:* 6

Elkészítés: 6

Pulykaburger **7**

- *Hiozzávalók* 7

Elkészítés: 7

DESSZERTEK **8**

Csokis muffin **8**

Hozzávalók: 8

Elkészítés 8

Fagylalt kehely **9**
Hozzávalók: 9
Elkészítés: 9

ITAL **10**

Sütőtökös latte **10**
Hozzávalók: 10
- 10
Elkészítés: 10