Hémangi Dévi Dászi

Vegetáriánus kalandozás a magyar konyhában

Hémangi Dévi Dászi

Vegetáriánus kalandozás a magyar konyhában

Hémangi Dévi Dászi

Vegetáriánus kalandozás a magyar konyhában

Lalita Kft., 2011

Írta: Hémangi Dévi Dászi (Stefán Helga)

Olvasószerkesztő: Hévizi Éva

Nyomdai előkészítés, borító:
Szundara-rúpa Dász (Jakab Sándor)

Ételfotók:
Károlyi György (borító),
Schermann Anita (belső képek),
www.fotolia.com

© Lalita Kft., 2011

ISBN 978-963-08-2791-1

Lalita Kft.
1137 Budapest, Szent István krt. 6. III./12.
Tel.: (30) 464-7760
www.108.hu
info@108.hu

Felelős kiadó: Manoráma Dász (Kozák Mihály)

Nyomdai munkák: Elektroproduct Kft., Budaörs

Tartalom

Tartalom 5
Bevezetés 9
Hasznos tudnivalók 11

Levesek

Karfiolleves 14
Tejfölös
bableves 15
Kertészleves 16
Krumpligulyás 16
Gyümölcsleves 17
Daragaluska 17
Krumpligombóc 17

Főzelékek

Finomfőzelék 19
Spenótfőzelék 19
Tejfölös krumplifőzelék 20
Lencsefőzelék 20
Kelkáposzta főzelék 21
Répafasírt 22
Bundás kenyér 22
Zöldséges-túrós kölesfasírt 23
Hajdinagombóc 23

Egytálételek

Töltött karalábé 25
Töltött paprika 26
Székelykáposzta 27
Paprikás krumpli 28
Brassói aprópecsenye 29
Rántott karfiol 29
Töltött káposzta 30
Hortobágyi hamis palacsinta 31
Lecsós szelet 32
Lecsós rakott köles 33
Vadasszósz krumplikrokettel 34
Karfiol pörkölt 35

Vegetáriánus tartármártás 35
Házisajt-rántotta 36
Lapcsánka. 36
Rakott krumpli. 37
Rakott savanyú káposzta 37
Spenótos bulgur 38
Krumplipüré 38

Saláták

Lencsesaláta. 40
Tejfölös uborkasaláta 40
Zöldbabsaláta. 41
Majonézes krumplisaláta 41

Tésztafélék

Szilvásgombóc 43
Krumplis tészta. 44
Káposztás lángos 44
Olajban sült krumplis pogácsa 45
Túróval töltött zsömle 45
Savanyú káposztás nudli 46
Barátfüle 47
Túrós csusza 47

Sütemények

Fánk 49
Túrós batyu. 50
Kapros-túrós lepény 50
Sajtos kelt pogácsa 51
Fonott kalács 52
Somlói galuska 53

Index 55

Köszönöm mindenkinek,
aki inspirált, támogatott
és főzésre késztetett...

Hémangi Dévi Dászi

A kötet szerzője, Hémangi Dévi Dászi saját bevallása szerint már tíz évesen beleszeretett a főzésbe. Közel húsz éve vegetáriánus, Közép-Európa egyik legnagyobb ökofalujában, a somogyvámosi Krisna-völgyben élt évekig. Két éve jelent meg első könyve, *A kerttől a konyháig,* melynek sikerét bizonyítja, hogy eddig két kiadást ért meg, s idén angolul is megjelent. Hémangi személyes hangvételű receptjei elevenek, életszerűek, barátságosak, a főzésben kevésbé jártasak számára is könnyen követhetőek. A sorok mögött egy valódi ember arca rajzolódik ki, aki egyszerűen átadja nekünk mindennapi tapasztalatait, sőt, azt az örömöt is, amit a főzés jelent számára. Főzőtanfolyamait Budapesten, a 108 Életmódközpontban tartja.

A Kiadó

Bevezetés

Vallom, hogy a megfelelő étel szemet gyönyörködtető, ízletes és vonzó. Elégedetté teszi a testet és a lelket, az összes érzékszervünknek élményt nyújt. Megkívánjuk, ha csak ránézünk; táplál és energiát ad. Ha valaki vegetáriánus ételeket szeretne fogyasztani, gyakran megesik, hogy gyakorlat és tapasztalat híján úgy gondolja, onnantól lemondással jár számára az étkezés. Ez azonban egyáltalán nem igaz! Az imént felsorolt ismérvek tökéletesen illenek az ínycsiklandó vegetáriánus ételekre, amelyeknek éppúgy meg kell tanulni az elkészítését, mint bármely más konyhakultúra fogásaiét. Az indiai konyhakultúra a világ legősibb, legnagyobb múltra visszatekintő húsmentes főzési tudománya, amely tökéletes fűszerhasználatával és technikáival egyszerűvé teszi, ugyanakkor művészi szintre emeli a vegetáriánus ételek elkészítését. Miután megismerkedtem ezzel a kultúrával, magával ragadott és szárnyakat adott.

Egy magyaros szakácskönyv elején azonban be kell vallanom, éppúgy rajongok a méltán világhírű magyar konyha egyedi ízvilágáért, egyszerű ételeiért is. Az indiai konyhaművészetben tanultakat gyakran alkalmazom magyar ételek készítésénél, hogy harmonikusabb ízvilágot teremtsek. Ám amikor gyerekként főzni tanultam a nagymamámtól, természetesen magyar ételekkel, magyar ízekkel ismerkedtem meg, amelyeket sosem tudnék elfelejteni.

Hogy mit szeretek a magyar konyhában? Nagyon kedvelem egyszerű, ugyanakkor végtelenül ízletes ételeit. Azt, hogy hiába tudjuk már egy-egy étel elkészítésének módját 20-30 éve, mindig hallhatunk valami új ötletet, apró trükköt, addig nem ismert elkészítési módot. A magyar konyhára különösen igaz: ahány ház, annyi szokás. Egy kis odafigyelés-sel rengeteg reform alapanyagot csempészhetünk az asztalra, úgy, hogy a magyaros ízvilág megmarad. S bár a magyar ételekről elsősorban mindenkinek a pirospaprika jut eszébe, ne feledkezzünk meg a feketeborsról, a fűszerköményről és a remek zöldfűszerekről sem (majoránna, tárkony, babérlevél, borsikafű, kapor).

Vegetáriánusként sem kell lemondanunk régi kedvenc ételeinkről, a töltött káposztáról vagy a töltött paprikáról. Gyakran húsevőktől hallom, hogy az én húsmentes változatom jobban ízlik nekik, mint a húsos, amit régóta készítenek. Hús pótlására én személyesen leginkább az indiai módra készült házisajtot (panírt) használom, de ha valakinek úgy

tartja kedve, becsempészheti a szójagranulátumot, a tofut vagy a szejtánt is.

Évekkel ezelőtt olvastam egy tanulmányt arról, hogy valótlan az az elterjedt nézet, miszerint a magyar ember zsíros húsokon élt. A lakosság nagy része nem a szegénység miatt fogyasztott ritkán húst, hanem azért, mert a hús mellőzése hagyomány volt, mely több évszázados múltra nyúlt vissza. A puliszka, a kása, a köles, az árpa, a hajdina, a tejtermékek, az erdő-mező gyümölcsei, a zöldségek nagymértékű fogyasztása szinte reformtáplálkozásról árulkodik. Egy gazdag paraszti család asztalán is csak hetente egyszer-kétszer volt hús. Mindenképpen követendőnek tartom ezeket a hagyományokat, de nyilván alkalmazni kell őket a mai korhoz.

Ebben a receptkönyvben a klasszikus magyar konyha legjellegzetesebb ételeit gyűjtöttem össze, természetesen vegetáriánus köntösbe bújtatva. Nem titkolt célom, hogy ne csak recepteket adjak át, hanem felhívjam a figyelmet valami másra is, amit fontosnak tartok. Azt mondják, a nagymama sütije mindig finomabb. Vajon mitől? Talán több vajat tett bele? Kevesebb lisztet? Vagy eltitkol előlünk valamit? Nem. Szeretetet és gondoskodást, törődést csempészett bele. Úgy vélem, a legnagyobb öröm, amikor szeretteinknek főzhetünk. Amikor végiggondoljuk, hogy vajon minek örülnének, és elképzeljük, amint elégedett, ragyogó arccal ülnek az asztalnál. Ha ebben a hangulatban állunk a tűzhely mellé, az ételek készítése hétköznapi kényszerből szeretetteljes meditációvá válik. Minden kedves olvasónak kívánok főzéssel eltöltött boldog perceket!

Hémangi Dévi Dászi

Hasznos tudnivalók

Mi is az az asafoetida?

Vannak olyan vegetáriánusok, akik vallási tradíciók miatt hagymát és fokhagymát sem fogyasztanak. Ők az asafoetida (hing) nevű fűszer használatával váltják ki a hagymát. Az asafoetida az óriás ánizskapor (ferula asafoetida) gyökerének aromás gyantája. Az aszatgyantának vagy ördöggyökérnek is nevezett hinget e hatalmas, Közép-Ázsiában vadon növő, évelő növény gyökeréből és szárából vonják ki. A hingben található egyik összetevő a kén, ennek köszönheti jellegzetesen átható, mogyoróhagymára vagy fokhagymára emlékeztető ízét. Kis mennyiségben finom zamatot ad a különböző sós ételeknek. Beszerezhető indiai vagy keleti fűszerboltokban.

Házisajt (panír) készítése

A nyugaton elterjedt sajt gyakorlatilag ismeretlen Indiában. Ott az emberek jobban kedvelik a friss tejtermékeket. A panír friss, házilag készült, rendkívül sokoldalú sajt: lecsurgatva levesekbe keverhetjük, vagy natúr fogyaszthatjuk, kipréselve pedig édességeket készíthetünk belőle, vagy kockákra vágva nyersen, illetve kisütve zöldségételekhez adhatjuk. A magyar konyhában remekül használható hús pótlására vegetáriánus ételeknél.

Hozzávalók: 2 l tej (házi tej vagy 3,6 %-os bolti tej), 6 evőkanál citromlé vagy 1 teáskanál citromsav

A tejet felforraljuk. Közben egy szűrőt kibélelünk sűrű szövésű finom anyaggal, és egy tál fölé helyezzük. Amikor a tej forrni kezd, apránként belekeverjük a citromlevet vagy a citromsavat. Először tegyük bele a felét, keverjünk rajta egyet, és várjuk meg, hogy kicsapja a túrót. Így folytassuk szép lassan addig, amíg már csak sárgászöld savó marad. Érdemes lassan, és odafigyelve csinálni, mert ha túl sok

savanyító anyagot teszünk bele, akkor egyrészt túl savanyú lesz, másrészt apró szemcsés, morzsalékos, széteső lesz a panír. Nem biztos, hogy az összes előkészített savanyító anyagra szükség lesz, legyünk figyelmesek. Csak addig kell beletenni, amíg a folyadék fehér, tejes színű. Amikor már teljesen különvált a túró és a savó, hagyjuk állni 10 percig, szűrjük le, tegyük az anyagba. Fedjük be, és nehezékkel préseljük, hogy a felesleges savó is eltávozzon belőle. Egy-két órát hagyjuk állni, majd felhasználható, de a hűtőben több napig is eláll.

Házi ételízesítő készítése

Hozzávalók:

40 dkg sárgarépa
20 dkg fehérrépa
20 dkg karfiol
20 dkg karalábé
30 dkg kaliforniai paprika
30 dkg zeller
30 dkg paradicsom
1 nagy csokor petrezselyem
1 nagy csokor zellerzöld

A zöldségeket alaposan megtisztítjuk, és kis darabokra vágjuk. Az összeset ledaráljuk és jól összekeverjük. Innentől több lehetőség áll rendelkezésünkre:

1. A zöldségkeverékbe kilónként 10 dkg sót teszünk, megkeverjük, megvárjuk, míg felolvad és kis üvegekbe töltjük. Sokáig eláll, de figyeljünk rá, hogy ne sózzuk túl az ételt!

2. Ha nyáron készítjük, fogunk 2 nagy tepsit, vékonyan szétterítjük rajta a zöldséget, és a napon megaszaljuk.

3. A tepsit a sütőbe tesszük, és úgy aszaljuk meg.

4. Aszalógépbe rakjuk a zöldségkeveréket, és ott aszaljuk.

Én kipróbáltam a sózott, nyers változatot és a szárítottat is. Mindkettő kiválóan működik, de általában szárítottat használok. Amikor kész a szárítás, kapcsos üvegbe tesszük, és lezárjuk. Sokáig eláll, bátran használhatjuk, amíg el nem fogy. Tehetjük levesekbe, főzelékekbe, zöldségraguba, alapleveket készíthetünk vele, szóval kísérletezzünk nyugodtan!

Levesek

Karfiolleves

Az egyik kedvenc levesem. Vannak, akik tejföllel vagy tejszínnel készítik, én azonban maradok a nagymamámtól tanult tejes változatnál, ami kellemesen selymes.

Hozzávalók:

1 közepes fej karfiol
2 sárgarépa
2 fehérrépa
2 ek olívaolaj
1 ek liszt
1,5 kk pirospaprika
¼ kk bors
1 paradicsom vagy fél dl paradicsomlé
½ l tej
1 kis csomag petrezselyem
só
levestészta

Először megtisztítjuk a zöldségeket: a karfiolt kisebb rózsákra szedjük, a sárgarépát megpucoljuk és vékony karikákra vágjuk, majd megpucoljuk a fehérrépát is. Én a fehérrépát nem szeretem megenni a levesből, ezért csak félbevágom hosszában majd keresztben, belefőzöm a levesbe és a végén kiszedem. Ám ha valaki szereti, nyugodtan vágja azt is karikára.

Előveszünk egy leveses fazekat, felmelegítjük benne az olajat, beletesszük a karfiolt, a sárgarépát és a fehérrépát, majd néhány percig kevergetve dinszteljük. Ha megvan, megszórjuk a liszttel, tovább kevergetve megpirítjuk, rászórjuk a pirospaprikát és azt is megpirítjuk. Felengedjük annyi vízzel, ami ellepi, majd beletesszük a paradicsomot, sózzuk, borsozzuk és hozzáöntjük a tejet. Felforraljuk a levest és kis lángon addig főzzük, amíg a zöldségek már majdnem megpuhulnak. Ekkor beletesszük a levestésztát és a felaprított petrezselymet, majd tovább főzzük, míg a tészta megpuhul.

Tejfölös bableves

Krumpligombóccal készítve tartalmas fogás, szinte egytálétel.

Hozzávalók:

30 dkg szárazbab
késhegynyi szódabikarbóna
kb. 2 l víz
3 kisebb répa
2 fehérrépa
1 paradicsom
1 kk házi vegeta
só
2 ek olaj
1 csapott ek liszt
¼ kk asafoetida (vagy fokhagyma)
1 kk pirospaprika
1/4 kk feketebors
1 kis csokor petrezselyemzöld
4 ek tejföl

A babot éjszakára vízbe áztatjuk. Másnak leszűrjük, fazékba rakjuk, majd felengedjük a leves mennyiségének megfelelő vízzel, teszünk bele egy késhegynyi szódabikarbónát (gyorsabban megfő és segíti az emésztést), majd feltesszük főzni. Amikor a bab már egy órája fő, hozzáadjuk a megtisztított és vékony karikára vágott répát, az összevágott fehérrépát, a paradicsomot megmosva, egészben. Sózzuk és beletesszük a házi vegetát. Ha a bab megpuhult, elkészítjük a rántást. Egy kis edényben felmelegítjük az olajat, rászórjuk a lisztet és az asafoetidát, majd alacsony lángon, kevergetve pirítjuk 2-3 percig.

Rászórjuk a pirospaprikát, kissé azt is megpirítjuk, majd az egészet hozzáöntjük a leveshez. Beleszórjuk az őrölt feketeborsot és az összevágott petrezselymet is.

A krumpligombócot (17. old.) egy teáskanál segítségével a levesbe szaggatjuk. Akkor lesz kész, amikor a gombócok feljönnek a leves felszínére. Elzárjuk a lángot és a tejfölt a levesbe keverjük. Ekkora a paradicsom már szétfőtt, szedegessük ki a héját, mert az nem túl szép.

Kertészleves

(tejfölös vegyes zöldségleves)

Hozzávalók:

2 ek olaj
1 lapos ek liszt
1,5 kk pirospaprika
15 dkg zöldborsó
1-2 répa
egy közepes krumpli
15 dkg karfiol
2 db fehér répa
½ dl házi paradicsomlé
1 ek apróra vágott petrezselyem
só

Megtisztítjuk, majd feldaraboljuk a zöldséget. Egy leveses fazékban felmelegítjük az olajat, beleszórjuk az összes zöldséget, majd néhány percig kevergetve dinszteljük. Ha megvan, megszórjuk a liszttel és a pirospaprikával, egy-két percig tovább pirítjuk, majd felengedjük vízzel. Beletesszük a paradicsomlevet, sózzuk, majd felforraljuk, és 20-25 percig főzzük, amíg a zöldségek meg nem puhulnak. Közben elkészítjük a daragaluskát (17. old.). Ha a levesben megpuhultak a zöldségek, kiskanál segítségével beleszaggatjuk a daragaluskát, és 3-4 percig főzzük. Vegyünk ki egyet a levesből, és törjük ketté, így kiderül, hogy megfőtt-e már. Ha elkészült, szórjuk meg a petrezselyemmel, és zárjuk el a lángot.

Krumpligulyás

Hozzávalók:

4 ek olaj
1/3 kk asafoetida
1 ek liszt
2 tk édesnemes piros-paprika
1 dl paradicsomlé
1 kg krumpli
1/3 kk őrölt feketebors
1 kk majoránna
só
1,5 l tejből házisajt (11. old.)

Egy fazékban felmelegítjük az olajat, beletesszük az asafoetidát, és kis lángon egy percig kevergetjük, hozzáadjuk a lisztet, és világos rántást készítünk. Ha megvan, beleszórjuk a pirospaprikát is, elkeverjük, beleöntjük a paradicsomlevet és a megtisztított, felkockázott krumplit. Felöntjük vízzel, sózzuk, borsozzuk, a majoránnát is beletesszük. Ha a víz felforrt, lejjebb vesszük a lángot, és nagyjából 20 percig főzzük, amíg a krumpli megpuhul. Míg fő, a házisajtot úgy 1,5 cm-es kockákra vágjuk, és bő olajban aranyszínűre sütjük. 3-4 perccel azelőtt, hogy a gulyás alatt elzárnánk a lángot, beletesszük a kisütött házisajt kockákat, hogy pár perc alatt megszívja magát az ízletes szafttal.

Gyümölcsleves

A magyar konyhakultúra különleges színfoltja, melyet mindenképp hidegen tálaljunk! Ne édesítsük túl, akkor jó, ha meghagyjuk kellemesen savanykás ízét.

Hozzávalók:

- 40 dkg kimagozott meggy
- 12 dkg cukor (10 dkg fruktóz)
- 2 darab egész fahéj
- 6 db szegfűszeg
- fél citrom leve és reszelt héja
- csipet só
- 2 ek vanília ízű puding-por
- 3 dl tejszín

Felforralunk 1 l vízet, majd beletesszük a kimagozott meggyet, a sót, a cukrot, a fűszereket, valamint a fél citrom levél és héját. Hagyjuk ismét felforrni.

Közben a tejszínt simára keverjük a pudingporral. Miután a leves újra felforrt, belekeverjük a tejszínes pudingport, és megint felforraljuk, majd elzárjuk a lángot.

Levesbetétek

Daragaluska

Hozzávalók:

- 20 dkg búzadara
- 3 dkg fehérliszt
- 1 ek tejföl
- 1 ek olaj
- 1 ek apróra vágott petrezselyem
- só

Összekeverjük a hozzávalókat, azaz a búzadarát, a lisztet, a tejfölt, az olajat, a petrezselymet és a sót. Annyi vizet adunk hozzá, hogy formázható, de nem túl lágy masszát kapjunk. Amíg a leves elkészül, addig pihenni hagyjuk.

Krumpligombóc

Hozzávalók:

- 10-15 dkg főtt, tört krumpli
- 6 dkg liszt
- 1 kk só

A tört krumplit összegyúrjuk a liszttel és a sóval. Könnyen gyúrható tésztának kell lennie, ha túl száraz, adjunk hozzá egy kevés vizet, ha túl ragacsos, még egy kis lisztet.

Főzelékek

Finomfőzelék

Hozzávalók:

2 ek olaj
30 dkg répa
30 dkg zöldborsó
30 dkg karalábé
só
bors
5 dl tej
3 ek liszt
egy csokor petrezselyem

A megtisztított zöldségeket apróra daraboljuk. Egy lábosban felmelegítjük az olajat, megdinszteljük benne a zöldségeket, majd felengedjük annyi vízzel, ami éppen ellepi. Sózzuk, borsozzuk. Ha felforrt, kisebbre vesszük a lángot. Közben elkészítjük a habarást: a tejet a liszttel csomómentesre keverjük. Ha a zöldségek megpuhultak, hozzáadjuk a habarást és a felaprított petrezselymet. Ismét felforraljuk, majd 3-4 percig sűrítjük.

Spenótfőzelék

Hozzávalók:

1 jó nagy tál friss spenót (nagyon össze fog esni főzéskor) vagy 1 cs. mirelit
4 ek olaj
2 ek liszt
½ kk asafoetida (vagy fokhagyma)
½ l tej
só

A spenótleveleket több vízben, alaposan megmossuk. Forrásban lévő vízbe dobjuk, és néhány perc alatt puhára főzzük. Leszűrjük és ledaráljuk, vagy turmixoljuk. Ezután egy lábosban felmelegítjük az olajat, beletesszük a lisztet és az asafoetidát, majd alacsony lángon, kevergetve pirítjuk. Kb. 3 perc alatt megpirul és illatos lesz az asafoetidától. Ekkor beletesszük az előkészített spenótot, felengedjük a tejjel és megsózzuk. Felforraljuk és 5 percig forraljuk, majd levesszük a lángról.

TIPP: tavasszal, medvehagyma szezonban az asafoetidás olajba tehetünk egy-két levél apróra vágott medvehagymát. A fejezet végén található tojásmentes bundás kenyérrel tálalva remek ebéd!

Tejfölös krumplifőzelék

Hozzávalók:

1 ek olaj
1/3 kk asafoetida
1 kk pirospaprika
1 kg krumpli
3 babérlevél
2 dl tejföl
2 kanál liszt
só
bors
majoránna

A krumplit megtisztítjuk, kockára vágjuk. Egy lábosban felmelegítjük az olajat, beleszórjuk az asafoetidát és a paprikát, majd megpirítjuk. Hozzáadjuk a krumplit, egy-két percig dinszteljük, majd felöntjük annyi vízzel, hogy épp ellepje a krumplit. Beletesszük a majoránnát, a babérlevelet, sózzuk, borsozzuk, és fedő alatt puhára főzzük. Közben simára keverjük a tejfölt és a lisztet, s ha már a krumpli puha, behabarjuk a főzeléket. Ha újra összeforrt, levesszük a lángról.

Lencsefőzelék

Tökéletes fehérjeforrás vegetáriánusoknak.

Hozzávalók:

25 dkg lencse
2 babérlevél
5-6 dl tej
2 ek olaj
1/3 kk asafoetida (vagy fokhagyma)
3 ek liszt
2 kk pirospaprika
2 ek tejföl
só
bors

Szerencsés, ha a lencsét beáztatjuk éjszakára. A főzés előtt leöntjük a levét, fazékba tesszük, és felengedjük annyi vízzel, ami ellepi. Sózzuk, beletesszük a babérlevelet és puhára főzzük. Leöntjük róla a főzővizet, és felöntjük tejjel. Ha megvan, elkészítjük a rántást. Egy kislábosban alacsony lángon felmelegítjük az olajat, beleszórjuk az asafoetidát, pár másodperc múlva rászórjuk a lisztet, és pirítjuk. Ha megvan, jöhet a pirospaprika, majd az egészet a főzelékhez adjuk. Összeforraljuk és besűrítjük, majd hozzákeverjük a tejfölt, és ha újra forr, levesszük a tűzről.

Kelkáposzta főzelék

Hozzávalók:

1 kg kelkáposzta
30 dkg krumpli
3 ek olaj
1/3 kk asafoetida (vagy fokhagyma)
3 ek liszt
2 kk pirospaprika
1 kk őrölt fűszerkömény
só
bors

A kelkáposztát megmossuk, kivágjuk a torzsát, és csíkokra szeleteljük. A krumplit kockára vágjuk. Mindkettőt fazékba tesszük, felengedjük vízzel, és puhára főzzük. Egy lábosban felmelegítjük az olajat, beleszórjuk az asafoetidát és a lisztet, világosra pirítjuk, majd hozzáadjuk a pirospaprikát, és egy kevés kevergetés után a rántást a főzelékhez adjuk. Sózzuk, borsozzuk, megszórjuk az őrölt köménnyel, és forrás után 6-8 percig sűrítjük.

Köretek, kísérők

Répafasírt

Hozzávalók:

30 dkg sárgarépa
10 dkg csicseriborsó liszt
2 kk só
1,5 kk pirospaprika
¼ kk fekete bors
¼ kk asafoetida
1 kk majoránna
2 kk házi vegeta

A répát megtisztítjuk és finomra reszeljük, belekeverjük a többi hozzávalót, fasírtokat formázunk és bő olajban kisütjük.

TIPP: időnként keverek hozzá 2-3 evőkanálnyi reszelt füstölt sajtot, amely nagyszerűen feldobja az ízét!

Bundás kenyér

A bundás kenyér tojásmentes változata. Bár nem egy diétás étel, a tojás elhagyása némiképp segít a koleszterinszintünk karbantartásában.

Hozzávalók:

néhány szelet kenyér
20 dkg csicseriborsó liszt
2 kk feketesó
½ kk pirospaprika
¼ kk feketebors
½ kk asafoetida

A lisztből és a fűszerekből víz segítségével sűrűbb palacsintatésztát keverünk. Belemártogatjuk a kenyérszeleteket, és forró olajban kisütjük.
Tipp: ha ínyenc változatban szeretnénk elkészíteni, vágjuk vékonyra a kenyérszeleteket. Két szelet kenyér közé tegyünk trappista vagy füstölt sajtot, és így forgassuk bele a szószba.

Zöldséges-túrós kölesfasírt

Egészséges reform étel, melyet bő olaj helyett sütőben sütünk.

Hozzávalók:

20 dkg köles
20 dkg túró
8 dkg cukkini
1 kápia
1 közepes paradicsom
1 kk pirospaprika
1/3 kk őrölt feketebors
1/3 kk asafoetida (elhagyható)
2,5 kk só
egy nagy csokor petrezselyemzöld

A kölest háromszoros vízben puhára főzzük. Teljesen kihűtjük, majd hozzáadjuk a túrót, belereszeljük a cukkinit és a paradicsomot, apróra vágjuk, és beletesszük a kápiát és a petrezselymet. Sózzuk, beletesszük az asafoetidát, a pirospaprikát, a borsot. Jól összegyúrjuk, fasírtokat formázunk, és sütőpapírral bélelt tepsiben sütjük. Félidőben megfordítjuk, hogy mindkét oldala szépen megpiruljon.

TIPP: általában nagy adagot készítek ebből az ízletes fasírtból, és sütés után beteszem a mélyhűtőbe. Aztán ha főzeléket készítek, kiveszek belőle annyit, amennyi kel, és sütőben felmelegítem.

Hajdinagombóc

Könnyen, gyorsan elkészíthető egészséges feltét.

Hozzávalók:

5 dl hajdinaliszt
1 kk cukor
2 kk só
fél kk asafoetida
fél kk frissen őrölt bors
1 kk sütőpor
4 ek joghurt
2 ek olvasztott vaj
egy csokor petrezselyemzöld
kb. 2 dl meleg víz
olaj a sütéshez

Egy tálban összekeverjük a hajdinalisztet, a cukrot, a sót, az asafoetidát, a borsot és a sütőport. Hozzáadjuk a joghurtot, az olvasztott vajat és az apróra vágott petrezselyemzöldet. Annyi meleg vizet adunk hozzá, hogy sűrű masszát kapjunk, de azért ne legyen folyós, kanalazni lehessen. A tésztát negyed órára állni hagyjuk.

Ha letelt az idő, felmelegítjük az olajat, és egy evőkanálnyi tésztát helyezünk bele. Annyi gombócot teszünk, amennyi az edényben elfér, majd forgatva addig sütjük, amíg meg nem barnul. Kisütjük a többit is, és melegen tálaljuk.

TIPP: elkészíthetjük zöldséges változatban is, ez esetben reszeljünk hozzá pl. répát, cukkinit, vagy pritamin paprikát.

Egytálételek

Töltött karalábé

Üde, friss, könnyű nyári ebéd, melegen és hidegen egyaránt kitűnő.

Hozzávalók:

4 közepes zsenge karalábé
10 dkg pritaminos tofu
15 dkg zsírszegény túró
2 dl 12 %-os tejföl
1 kk pirospaprika
1/3 kk asafoetida (elhagyható)
1/3 kk őrölt feketebors
1 kk majoránna
só
1 ek zabkorpa
egy csokor petrezselyem

Lehámozzuk a karalábékat, majd egy kiskanál segítségével kivájjuk mindegyik közepét, hogy tölthető legyen. A kivájt darabokat apró kockákra vágjuk. Elkészítjük a tölteléket: villával összetörjük a tofut, hozzákeverjük a túrót, majd fűszerezzük. Beletesszük a pirospaprika felét, az asafoetidát, a feketebors felét, a majoránnát és megsózzuk. Egy evőkanál tejföllel jól összekeverjük, majd megtöltjük vele a karalábékat. Egy lábosba beleültetjük az összes karalábét, köré tesszük az összevágott darabokat, és felengedjük vízzel. Fontos, hogy a karalábékat ne lepje el a víz, mert a töltelék lágy, nincs benne semmi, amitől összeáll. Feltesszük főzni, és fedő alatt puhára pároljuk. Ha ez megvan, beletesszük a vízbe a tejfölt, a zabkorpát, a maradék pirospaprikát és feketeborsot, az összevágott petrezselymet, és megsózzuk. Összekeverjük, s ha újra felforrt, elzárjuk a lángot.

Töltött paprika

Hozzávalók:

6 db paprika
1 l paradicsomlé
házisajt 1 l tejből (11. old.)
1 dl rizs
5 ek olívaolaj
1/2 tk asafoetida (elhagyható)
1/2 tk őrölt bors
1/2 tk majoránna
1/2 tk őrölt fűszerkö-mény
2 ek liszt
1 tk pirospaprika
só
cukor

A paprikákat kicsumázzuk, és forrásban lévő vízbe dobjuk 2-3 percre. 2 ek olívaolajban megpirítjuk a rizst, másfélszeres forrásban lévő vízzel felengedjük, sózzuk, lehúzzuk a lángot, lefedjük és készre főzzük. Amikor elkészült, hozzáadjuk az összemorzsolt házisajtot, egyneművé keverjük, majd fűszerezzük ¼ tk asafoetidával, ¼ tk őrölt borssal, ¼ tk majoránnával és ¼ tk őrölt fűszerköménnyel. Megtöltjük vele a paprikákat, majd félretesszük.

Elkészítjük a paradicsomszószt. Egy edénybe felmelegítünk 3 ek olajat, majd megpirítunk benne 2 ek lisztet. Amikor világosbarna, beletesszük az ¼ tk asafoetidát, az 1 tk pirospaprikát és az ¼ tk borsot. Kb. 10 másodpercig pirítjuk, majd felengedjük a paradicsomlével. Öntünk hozzá egy-két dl vizet, attól függően, mennyire sűrű a paradicsomlé. Sózzuk, cukrozzuk. Amikor felforr, beletesszük a megtöltött paprikákat, és kis lángon, fedő alatt kb. 20 percig főzzük.

TIPP: a töltelék házisajt helyett szójagranulátumból is készülhet.

Székelykáposzta
ahogy én szeretem

Gyerekkoromban azt gondoltam, hogy a székelykáposzta tökéletes étel lenne, ha nem lenne benne hús. Nemrég levelet kaptam egy családtól, akik ismerik ezt a receptemet, és bár nem vegetáriánusok, egyetértettek abban, hogy jobb, mint a húsos változat, és innentől csak így készítik.

Hozzávalók:

3 ek olaj
2 ek liszt
1/4 tk asafoetida
1,5 tk fűszerpaprika
50 dkg savanyúkáposzta
1/2 dl paradicsomlé
só
1/4 tk frissen őrölt feketebors
2 l tejből házisajt (11. old.)
olaj a sütéshez
úgy 3 dl tejföl (ízlés szerint)

Előkészítjük a káposztát, azaz hideg vízben megmossuk és összevágjuk. Egy lábosban felforrósítjuk az olajat, majd beletesszük a lisztet, és folyton kevergetve – kis lángon – világosra pirítjuk (kb. 2 perc). Ezután beletesszük az asafoetidát és a fűszerpaprikát, majd további fél percig pirítjuk. Hozzáadjuk a savanyúkáposztát, és felengedjük kicsit több vízzel, mint amennyi ellepi. Beletesszük a paradicsomlevet, sózzuk, borsozzuk. Ha felforrt, kisebbre vesszük a lángot, és addig főzzük, amíg a káposzta meg nem puhul (40-45 perc).

Amíg a káposzta fő, elővesszük a 2 l tejből készített házisajtot, 2×2 cm-es kockákra vágjuk, és forró olajban aranybarnára sütjük.

Amikor a káposzta megpuhult, beletesszük a sült sajtkockákat, további 5 percig főzzük, belekeverjük a tejfölt, és elzárjuk a lángot. Ropogós, friss kenyérrel nagyszerű fogás.

Paprikás krumpli

Néhány éve kaptam ezt a receptet Szegeden élő barátaimtól, akik bográcsban készítik ily módon a paprikás krumplit.

Hozzávalók:

1,5 kg krumpli
3 ek olaj
1 lapos kk asafoetida
1 zöldpaprika
½ kk római kömény (elhagyható)
1 lapos ek pirospaprika
1 paradicsom
1 kk őrölt fűszerkömény
½ kk bors
só
2 l tejből házisajt (11. old.)
5 dkg füstölt sajt

Megpucoljuk a krumplit és kockára vágjuk. A zöldpaprikát apróra vágjuk (ha nem szeretjük az erőset, vágjuk ki az ereit). A paradicsomnak lehúzzuk a héját, majd összeaprítjuk.

Ezután fogunk egy nagyobb lábost, beletesszük az olajat és felmelegítjük. Beletesszük az asafoetidát, az apróra vágott zöldpaprikát és a római köményt, majd lassú tűzön, állandó kevergetés mellett megpirítjuk – ez kb. 3 perc alatt megvan. Ezután beletesszük a pirospaprikát, néhányat keverünk rajta, és tovább pirítjuk. Rádobjuk a paradicsomdarabkákat és megint keverünk rajta néhányat, majd a

krumplit is beletesszük. Tovább kevergetjük, amíg üveges lesz. Ekkor annyi vizet teszünk bele, hogy jól ellepje, beletesszük a fűszerköményt és a borsot, ízlés szerint sózzuk. Ha felforrt, lejjebb vesszük a lángot.

Közben lereszeljük a füstölt sajtot. 1,5-2 cm-es kockára vágjuk a panírt, majd forró olajban pirosra sütjük a sajtkockákat.

Amikor a krumpli már majdnem puha, beletesszük a füstölt sajtot és a sült házisajt kockákat, és készre főzzük. Ekkor kiveszünk néhány evőkanálnyit a krumpliból, villával széttörjük, majd visszakeverjük a többihez. Most már készek nyilvánítjuk.

TIPP: Ha nincs kedvünk házisajt készítésével bíbelődni, tehetünk bele szójavirslit is.

Brassói aprópecsenye

A brassói e vegetáriánus változata biztos sikert arat húsevőknél is!

Hozzávalók:

3 l tejből házisajt (11. old.)
olaj
½ kk asafoetida
1 kávéskanál majoránna
1 kg krumpli
só, bors
pirospaprika

A krumplit meghámozzuk és kockára vágjuk. A megkeményedett házisajtot szintén felkockázzuk. Az olajat felhevítjük, és aranyszínűre sütjük előbb a házisajtot, majd a krumplit. Egy serpenyőben megmelegítünk néhány kanál olajat, megpirítjuk benne az asafoetidát, a pirospaprikát, a borsot és a majoránnát. Néhány másodperc kevergetés után felöntjük egy dl vízzel, beletesszük a krumplit és a házisajtot, sózzuk, és összeforgatjuk. Néhány perc után elkészül.

Rántott karfiol

Ezzel a módszerrel a rántott zöldségek panírozása tojás nélkül is megoldható.

Hozzávalók:

1 közepes fej karfiol
4 púpozott ek liszt
1,2 dl tej (vegánoknak víz)
½ kk só
10-15 dkg zsemlemorzsa
olaj a sütéshez

A panírozás előtt egy órával előkészítjük a karfiolt: rózsákra szedjük és sós vízben félig puhára főzzük. A panírozás előtt felitatjuk a vizet a rózsákról. Egy kis tálkában simára keverjük a lisztet, a tejet és a sót, ebből egy sűrűbb palacsintatészta lesz. A zsemlemorzsát egy másik tálba tesszük. A karfiol rózsákat először a palacsintatésztába forgatjuk, a felesleget lecsöpögtetjük, majd a zsemlemorzsába tesszük, rányomkodjuk amit felvesz, és félretesszük. Az összes karfiolt bepanírozzuk. Felmelegítjük az olajat, és ha már elég meleg, beletesszük a bepanírozott szeleteket, szép barnára sütjük az egyik oldalát, majd megfordítjuk, és a másikat is megsütjük.

Töltött káposzta

A magyar karácsony elképzelhetetlen töltött káposzta nélkül. Ha valaki vegetáriánus, akkor sem kell lemondania erről a laktató, tipikusan magyaros ételről.

A töltelékhez:

3 ek olaj
1/3 kk asafoetida
1/3 kk feketebors
1,5 kk pirospaprika
8 dkg szójagranulátum
1 kk majoránna
2 kk házi ételízesítő (12. old.) (elhagyható)
só
fél dl paradicsomlé
20 dkg rizs

A káposztához:

2 ek olaj
1 ek liszt
1/3 kk asafoetida
2 kk pirospaprika
1/3 kk bors
1 kk őrölt fűszerkömény
fél dl paradicsomlé
8 tölthető savanyú káposztalevél
30 dkg savanyú káposzta
tejföl

Először elkészítjük a tölteléket. A rizst bő, forrásban lévő sós vízben előfőzzük 3 percig. Egy edényben felmelegítjük az olajat, beletesszük az asafoetidát és a pirospaprikát, pár másodpercig kevergetjük, majd hozzáadjuk a szójagranulátumot, felöntjük a paradicsomlével, és vizet adunk hozzá, hogy kissé hígabb masszát kapjunk. Sózzuk, borsozzuk, beletesszük a majoránnát és a házi ételízesítőt. 6-8 percig főzzük, s ha kész és kihűlt, összekeverjük az előfőzött rizzsel.

A vágott savanyú káposztát kimossuk és összevágjuk. A leveleknek kivágjuk a vastag, eres részét. Ráhelyezzük a tölteléket, majd felgöngyöljük úgy, hogy egyben maradjon, ne essen szét. Egy nagy lábosban felmelegítjük az olajat, beletesszük a lisztet, az asafoetidát és a pirospaprikát, majd kis lángon egy-két percig pirítjuk. Beletesszük a vágott káposztát, és felöntjük vízzel, hogy ellepje. Hozzáadjuk a paradicsomlevet, a fűszerköményt, sózzuk, borsozzuk. Ha felforrt, közé rakjuk a töltött káposztaleveleket, és lefedve kb. egy órán át főzzük. Tálalásnál tejfölt kínálunk hozzá.

Hortobágyi hamis palacsinta

Hortobágyi palacsinta nélkül egy magyaros szakácskönyv mit sem érne. Nincs ez másképp akkor sem, ha ez a könyv történetesen vegetáriánus.

A palacsintához:

20 dkg liszt
1 ek olaj
3 dl tej
3 dl szénsavas ásványvíz
½ kk cukor
1 kk só
csipet sütőpor

A töltelékhez:

2 ek olaj
¼ kk asafoetida (vagy hagyma)
2 ek apróra vágott pritamin paprika
1 paradicsom kockára vágva
1 kk pirospaprika
egy csipet bors
2 kk házi vegeta (elhagyható)
10 dkg szójagranulátum
só
1,5-2 dl tejföl
opcionálisan: egy ek reszelt füstölt sajt

A tálaláshoz:

2 dl tejföl
½ kk pirospaprika
1 kk só

A palacsintatésztához valókat habverő segítségével csomómentesre keverjük. Fél órán keresztül állni hagyjuk, majd megnézzük az állagát. Ha esetleg túl sűrű, még tehetünk hozzá egy kevés vizet. A palacsintákat a szokásos módon kisütjük: egy kevés olajat teszünk a palacsintasütőbe, ha forró, beleöntjük a tésztát és egyenletesen eloszlatjuk. Egy-másfél perc alatt megsütjük, majd megfordítjuk, és a másik oldalát is megsütjük.

A töltelékhez felmelegítjük az olajat, megpirítjuk benne az asafoetidát és a pritamin paprikát, hozzáadjuk a pirospaprikát és a borsot, átforgatjuk, majd a paradicsomot is beletesszük. A szójagranulátumot rászórjuk, és felengedjük vízzel. Hozzáadjuk a vegetát, sózzuk, és 6-8 percig főzzük, ha kell, pótoljuk a vizet. A végén belekeverjük a tejfölt és a füstölt sajtot (ha teszünk bele). 4-5 evőkanálnyi tölteléket félreteszünk, a többivel pedig megtöltjük a palacsintákat.

A félretett tölteléket 2 dl tejföllel, pirospaprikával és sóval simára turmixoljuk, és ezzel vonjuk be a megtöltött, feltekert palacsintákat.

Lecsós szelet

Ez a házisajt (melyet Indiában panírnak hívnak) gyönyörűen szeletelhető és süthető. Kiváló megoldás hús pótlására.

Hozzávalók:

3 l tejből házisajt (11. old.)
4 ek olaj
1/3 kk asafoetida (vagy hagyma)
½ kk pirospaprika
egy csipet bors
4 TV paprika csíkokra vágva
4 db paradicsom felkockázva
1 tk cukor
só

Lehetőség szerint előző nap elkészítjük a házisajtot, hogy legyen ideje jól megszilárdulni, és szépen szeletelhető legyen. Amikor a sajt már eléggé összeállt, szeletekre vágjuk, kissé besózzuk, egy serpenyőbe 2 ek olajat teszünk, majd a sajtszeletek mindkét oldalát aranyszínűre sütjük.

A lecsóhoz felmelegítjük az olajat, majd beledobjuk a paprikát és puhára sütjük. Jobb lesz az íze, ha nem csak párolódik, hanem pirul is. Közben rászórjuk az asafoetidát. 6-8 perc elteltével hozzáadjuk a paradicsomot, a pirospaprikát, a borsot, a cukrot és a sót. 20 percig főzzük. Ekkor belehelyezzük a sült sajtszeleteket és további 5 percig főzzük, hogy a sajt beszívja a szószt.

Lecsós rakott köles

A köles méltatlanul elfeledett, de szerencsére újra reneszánszát élő gabona, mely használatát érdemes gyakoribbá tenni a konyhában.

Hozzávalók:

25 dkg köles
3 ek olaj
3 TV paprika csíkokra vágva
¼ kk asafoetida
3 paradicsom felkockázva
1 kisebb cukkini
1 kk pirospaprika
1 csipet őrölt feketebors
só
1 tk cukor
5 dl tejföl
20 dkg trappista sajt

TIPP: Tudta, hogy a köles
- az egyetlen gabona, amely teljesértékű fehérjéket tartalmaz
- lúgos kémhatású
- rákmegelőző, késlelteti az öregedési folyamatokat
- szabályozza a vércukorszintet és zsíranyagcserét
- rengeteg vitamint és ásványi anyagot tartalmaz.

A kölest háromszoros sós vízben megfőzzük. Amíg fő, elkészítjük a cukkinis lecsót. Felmelegítjük az olajat, majd beledobjuk a paprikát és megpirítjuk. Hozzáadjuk a felkockázott cukkinit és az asafoetidát. 5-6 perc elteltével hozzáadjuk a paradicsomot, a pirospaprikát, a borsot, a cukrot és a sót. 20 percig főzzük. A tejfölbe keverünk egy kevés sót, a sajtot pedig lereszeljük. Egy jénai tálba összeállítjuk a rakott kölest. Az aljába simítjuk a megfőtt kölest, ráhelyezzük a cukkinis lecsót, a tetejére kanalazzuk a tejfölt, majd megszórjuk sajttal. Előmelegített sütőben 35-40 percig sütjük, míg a teteje megbarnul.

Vadasszósz krumplikrokettel

A vadasszósz krumplikrokettel olyan étel, ahol pótolnunk sem kell a húst, mert magában is megállja a helyét, hiszen majdnem olyan, mint egy főzelék feltéttel.

Hozzávalók:

60 dkg leveszöldség (répa, fehérrépa, egy kevés zeller, egy krumpli)
2 babérlevél
2 ek olaj
¼ kk asafoetida (vagy vöröshagyma)
2 ek liszt
2 kk mustár
1 tk cukor
egy csipet bors
2 dl tejföl
2 kk só

A krumplikroketthez:
40 dkg krumpli
10 dkg liszt
2 kk só
zsemlemorzsa

A leveszöldséget megtisztítjuk, feldaraboljuk, felengedjük vízzel, beletesszük a babérlevelet és feltesszük főzni. Ha megpuhult a zöldség, kiszedjük a babérlevelet, s összeturmixoljuk. Ha megvan, felmelegítjük az olajat, megpirítjuk benne az asafoetidát, beleszórjuk a lisztet, és világos színű rántást készítünk. Felöntjük a zöldségpéppel, s ha túl sűrű, még adunk hozzá vizet, kellemes krémleves állagúnak kell lennie. Beletesszük a borsot, a cukrot, a mustárt, a sót és a tejfölt. Forrás után még 2-3 percig főzzük. Krumplikrokettel tálaljuk.

A kroketthez a krumplit héjában megfőzzük, még forrón meghámozzuk, és rögtön összetörjük. Szobahőmérsékletűre hűtjük, majd hozzáadjuk a lisztet és a sót. Nem hagyjuk állni, rögtön kigyúrjuk a tésztát, és jó ujjnyi vastag, 5 cm hosszú rudakat formázunk, melyeket zsemlemorzsába forgatunk, majd bő olajban aranybarnára sütünk.

Karfiol pörkölt

Hozzávalók:

2 ek olaj
¼ kk asafoetida (vagy hagyma)
1 paprika összevágva
1 kk pirospaprika
1 paradicsom felkockázva
1 kk majoránna
egy csipet szerecsendió
egy csipet őrölt feketebors
1 kisebb fej karfiol rózsákra szedve
2 kk só
4-5 ek tejföl
1 ek keményítő vagy liszt

Az olajat felmelegítjük, beletesszük az összevágott paprikát és az asafoetidát, megpirítjuk, majd hozzáadjuk a pirospaprikát, a felkockázott paradicsomot, a majoránnát, a szerecsendiót és a borsot. Átkeverjük, beletesszük a karfiolrózsákat, felengedjük annyi vízzel, amennyi ellepi. Amíg fő, habosra keverjük a tejfölt a liszttel vagy keményítővel, s ha a karfiol puha, behabarjuk és sózzuk, majd egy perc forralás után levesszük a tűzről. Rizzsel, krumplipürével vagy nokedlivel tálaljuk.

TIPP: zöldségpörkölt természetesen nem csupán karfiolból készíthető, erre a célra tökéletes a zöldbab, zöldborsó, cukkini vagy akár a padlizsán is.

Vegetáriánus tartármártás

Hozzávalók:

2 dl tejföl
2 tk mustár
1 tk citromlé
¼ kk asafoetida
1,5 kk só
1 kk cukor
egy csipet őrölt feketebors

A hozzávalókat jól elkeverjük, és néhány órára behűtjük, hogy összeérjenek az ízek.

Házisajt-rántotta

Attól, hogy nem használunk tojást, még nem kell lemondanunk a rántottáról sem!

Hozzávalók:

4 l tejből házisajt (11. old.)
2 ek olaj
1 kk egész római kömény
1 kisebb paradicsom
1/4 kk asafoetida
½ kk pirospaprika
¼ kk őrölt feketebors
½ kk kurkuma
1,5 dl tejszín vagy tejföl
2 kk fekete só vagy hagyományos só
1 csokor összevágott petrezselyemlevél

Az olajat egy edényben felmelegítjük, és beledobjuk a római köményt. Szép lassan megpirítjuk (kb. 3 perc), majd beledobjuk az asafoetidát, a kurkumát és a pirospaprikát is. Kb. fél percig pirítjuk, hozzáadjuk a meghámozott, szeletekre vágott paradicsomot. Néhányat keverünk rajta, és beletesszük a nagyobb darabokra morzsolt házisajtot. Sózzuk, borsozzuk, és néhány percig összefőzzük. Beleöntjük a tejszínt, a petrezselymet, egy percig forraljuk, és levesszük a tűzről. Salátával és pirítóssal igazi lakoma!

Lapcsánka

Tócsni, krumpliprósza, macok, berét, és még folytathatnánk a sort. Ahány ház, annyi név, és annyi elkészítési módja ennek a végtelenül egyszerű ételnek, mely régen a szegények ételének számított.

Hozzávalók:

5-6 db krumpli
3 ek liszt
2 ek tejföl
egy csipet őrölt feketebors
2,5 kk só
¼ kk asafoetida
(vagy fokhagyma)
egy csomag apróra vágott petrezselyemzöld

A krumplit megtisztítjuk és lereszeljük, s az összes többi hozzávalóval kikeverjük. Egy serpenyőben kevés olajat hevítünk, majd kanállal kis lepényeket adagolunk a masszából, és kissé ellapítjuk. Ha az alja megsült, megfordítjuk. Ha mindkét oldala szép barna, kivesszük egy szűrőtálba.

Rakott krumpli

A rakott ételekben azt szeretem, hogy sokféleképpen elkészíthetjük őket annak függvényében, hogy éppen mit találunk a spájzban és a konyhaszekrényben.

Hozzávalók:

1 kg krumpli	6 dl tejföl
1 közepes padlizsán	¼ kk asafoetida
1 pritamin paprika	¼ kk őrölt fekete bors
10 dkg füstölt sajt	1 kk majoránna
10 dkg trappista sajt	2 kk só

A krumplit karikákra vágjuk és sós vízben megfőzzük. Közben a tejfölt kikeverjük a borssal, az asafoetidával, a majoránnával és a sóval. A füstölt sajtot felkockázzuk. A padlizsánt és a pritamint is kockákra vágjuk, majd egymás után kisütjük őket bő olajban. A padlizsán héját semmiképp ne hámozzuk le, és figyeljünk arra, hogy sötét barnára süssük, mert így lesz ízletes.

Egy jénai tál alját kirakjuk krumpliszeletekkel, teszünk rá a sült padlizsánból, a pritaminból és a füstölt sajtkockákból. Meglocsoljuk a tejföllel. Majd megint krumpli jön és így folytatjuk a rétegezést, amíg van a hozzávalókból. Előmelegített sütőbe toljuk, és kb. fél órán át sütjük, majd kiszedjük, megszórjuk a reszelt trappista sajttal, és tovább sütjük, míg megpirul.

Rakott savanyú káposzta

Hozzávalók:

3 ek olaj	6 dl tejföl
1 dl rizs	2 tk majoránna
1 kk só a rizshez	½ tk asafoetida
fél kg savanyú káposzta	1 tk pirospaprika
2 l tejből házisajt (11.old.)	½ tk őrölt feketebors
	2 kk só a töltelékhez

Először megfőzzük a rizst. 3 ek olajon néhány perc alatt megpirítjuk a rizsszemeket, felengedjük 2 dl forrásban lévő vízzel, meghintjük 1 tk sóval, és fedő alatt, lassú tűzön puhára pároljuk. Közben megmossuk a savanyú káposztát, és összevágjuk. Ha a rizs megfőtt, elkészítjük a tölteléket. Egy nagyobb tálban összekeverjük a rizst, a tejfölt, a nagyobb darabokra morzsolt házisajtot, valamint a fűszereket és a sót.

Fogunk egy tűzálló tálat, egy kis zsiradékkal (vaj vagy olaj) enyhén kikenjük, majd elkezdjük rétegezni a hozzávalókat. Az aljára leterítjük a káposzta harmadát, erre tesszük a tejfölös-rizses töltelék harmadát, majd megint káposztát és megint tejfölös rizst. Nekem általában 3-3 sor jön ki ebből az adagból egy elég nagy jénaiban, de ez természetesen függ az edény méretétől. A lényeg, hogy a tetejét a tejfölös dolog fedje. Amikor elkészült a rétegezés, betoljuk a sütőbe, és úgy 45-60 percen át sütjük, amíg szépen megpirul.

Köretek:

Spenótos bulgur – reform köret

Hozzávalók:

3 ek olívaolaj
½ kk asafoetida (elhagyható)
2 dl bulgur
2 kk házi vegeta
4 dl víz
2 kk só

Egy lábosban felmelegítjük az olajat, rászórjuk az asafoetidát, majd beletesszük a bulgurt és a vegetát. Néhány percig pirítjuk, majd felöntjük a vízzel és sózzuk. Lefedjük, s ha felforr, lehúzzuk a lángot, és lassan főzzük, mint a rizst. Kb. 10-15 perc alatt elkészül. A végén megszórhatjuk némi friss zöldfűszerrel (pl. petrezselyemmel).

Krumplipüré

Hozzávalók:

1 kg krumpli
5 dkg vaj
2 dl forró tej
2 kk só

A krumplit meghámozzuk, nagyobb kockára vágjuk és sós vízben megfőzzük. Ha puha, leszűrjük és forrón átnyomjuk egy krumplinyomón. A vajjal, a sóval és a forró tejjel habosra, krémesre keverjük. Ha túl sűrű lenne, higítsuk tejjel.

Saláták

Lencsesaláta

Vegetáriánusoknak figyelni kell arra, hogy elegendő hüvelyest tartalmazzon az étkezésük, hiszen a megfelelő mennyiségű fehérje fogyasztáshoz elengedhetetlen.

Hozzávalók:

30 dkg lencse
2 babérlevél
egy pár szójavirsli (opcionális)
2,5 dl tejföl
egy ek citromlé
egy tk mustár
egy csipet bors
¼ kk asafoetida
só

A lencsét előző este beáztatjuk. Másnap a babérlevéllel együtt fazékba tesszük és bő vízben puhára főzzük. Ha megfőtt, leszűrjük és hagyjuk kihűlni. Közben a tejfölt kikeverjük a citromlével, a mustárral, a borssal, a sóval és az asafoetidával. Ha szeretnénk szójavirslit beletenni, azt felkarikázzuk. Összekeverjük a főtt lencsét, a fűszeres tejfölt és a szójavirslit. Alaposan behűtjük.

Tejfölös uborkasaláta

Hozzávalók:

5-6 nagy uborka
2 kk só
½ liter tejföl
1 kk pirospaprika
½ kk őrölt bors
½ kk asafoetida (vagy fokhagyma)
fél zöldpaprika
1 ek citromlé
1 ek cukor

Az uborkát megpucoljuk, majd uborkagyalun legyaluljuk. Egy kk sóval besózzuk, majd negyed órára állni hagyjuk. Ekkor kinyomkodjuk belőle a nedvességet, és leöntjük a levet. Az uborkához hozzáadjuk az ízesítőket: a pirospaprikát, a borsot, a maradék sót, az asafoetidát, a nagyon apróra vágott zöldpaprikát, a citromlevet és a cukrot. Jól összekeverjük, majd hozzáadjuk a tejfölt is, és megint elkeverjük. Érdemes fogyasztás előtt két-három órával elkészíteni, hogy az ízek összeérjenek.

Zöldbabsaláta

Hozzávalók:

40 dkg zöldbab
2,5 dl tejföl
egy csomag friss kapor
egy csipet bors
só

A zöldbabot megtisztítjuk, felvágjuk és megpároljuk. Ha puha, hagyjuk kihűlni, majd hozzákeverjük a tejfölt, a borsot, az apróra vágott kaprot és a sót. Pár órás hűtés után tálaljuk.

TIPP: a tejfölt nyáron helyettesíthetjük joghurttal is. Az ájurvéda szerint a joghurt hűti a testet, ezért egy könnyű ebédként elkészített, jól lehűtött joghurtos saláta remek szolgálatot tehet a meleg napokban.

Majonézes krumplisaláta

Hozzávalók:

60 dkg krumpli
2 dl tejföl
3 ek joghurt
1/3 kk asafoetida
2 tk só
1 tk citromlé
1 tk cukor
1 kk mustár
egy csipet bors

A krumplit héjában megfőzzük. Ha kihűlt, meghámozzuk és kockákra vágjuk. A tejfölt és a joghurtot kikeverjük a fűszerekkel, a citromlével és a mustárral, majd hozzáadjuk a krumplit. Alaposan lehűtjük.

Tésztafélék

Szilvásgombóc

Aki még nem próbálta, egyszer készítse el szilva helyett sárgabarackkal. Megszórhatjuk cukrozott zsemlemorzsával, vagy darált mákkal is.

Hozzávalók:

1 kg krumpli
30 dkg liszt
egy csipet só
1 kg szilva
2 ek cukor
1 tk fahéj
fél dl olaj
20 dkg zsemlemorzsa
4 ek cukor
egy csipet fahéj

A krumplit héjában megfőzzük, ha puha, megtisztítjuk és még forrón összenyomjuk. Ha kihűlt, beletesszük a lisztet és a sót, majd jól összedolgozzuk. Közben előkészítjük a szilvát: megmossuk, kimagozzuk, s a mag helyére fahéjas cukrot töltünk. A tésztát kinyújtjuk félujjnyi vastagra, egyenlő (kb. 8 x 8 cm-es) négyzetekre vágjuk, s mindegyiknek a közepére egy szilvát helyezünk. Egy nagy fazékban vizet teszünk forralni, mire a gombócok elkészülnek, a víz is felforr. A négyzetek sarkát összeillesztjük a szilván, és megformázzuk a gombócokat. Ha készen van, a forrásban lévő vízbe helyezzük őket, és megvárjuk, hogy feljöjjenek a víz felszínére. Ezután még kb. egy percig főzzük, majd kiszedjük. A megfőtt gombócokat zsemlemorzsába forgatjuk.

Zsemlemorzsa pirítása

Felmelegítjük az olajat és beleszórjuk a zsemlemorzsát. Kis lángon pirítjuk, és közben folyamatosan kevergetjük, mert nagyon könnyen megég. Néhány perc múlva öntünk hozzá kb. 1 dl forróvizet, és jól elkeverjük. A víztől a zsemlemorzsa kissé összeáll. Továbbra is kevergetjük, és tovább pirítjuk, amíg a víz elpárolog, és a zsemlemorzsa már nem darabos, hanem újra szemcsés lesz. Akkor levesszük a tűzről, és ha kihűlt, belekeverjük a cukrot és a fahéjat.

Krumplis tészta

Hozzávalók:

35 dkg fodros nagykocka tészta
1 kg krumpli
4 ek olaj
1/3 kk asafoetida (vagy hagyma)
2 kk pirospaprika
őrölt feketebors
só

A krumplit meghámozzuk, nagyobb kockákra vágjuk, és sós vízben megfőzzük. Közben a tésztát is megfőzzük sós vízben. Ha a krumpli puha, villával összetörjük.

Egy lábosban felhevítjük az olajat, beleszórjuk az asafoetidát, és alacsony lángon pirítjuk úgy fél percig. Rászórjuk a pirospaprikát és a borsot is, néhányszor megkeverjük, majd beletesszük a tört krumplit. Sózzuk és alaposan összekeverjük. Végül óvatosan belekeverjük a tésztát is, vigyázunk, hogy ne törjön össze.

Káposztás lángos

Hozzávalók:

3 ek olaj
50 dkg fejes káposzta
egy csipet őrölt fekete bors
1 kk só
40 dkg liszt
2 dkg élesztő
2,5-3 dl tej
1 kk cukor
2 kisebb főtt krumpli
2 kk só

A káposztát lereszeljük, rátesszük a felmelegített olajra és sózzuk, borsozzuk. Megpirítjuk, miközben néhányszor kevergetjük. Közben a krumplit héjában megfőzzük. Ha a káposzta megpuhult, félretesszük hűlni. A megfőtt krumplit is meghámozzuk és villával összetörjük, majd kihűtjük. 2 dl tejet felmelegítünk, elkeverjük a cukorral és belemorzsoljuk az élesztőt. A lisztet dagasztótálba szórjuk, hozzáadjuk a felfutott élesztőt, a krumplit, a káposztát, a sót, majd elkeverjük. Annyi langyos tejet adunk hozzá, hogy könnyen dolgozható, lágy, de nem ragacsos tésztát kapjunk. A tésztát kidolgozzuk, majd letakarjuk és nagyjából egy óra alatt a duplájára kelesztjük. Ha megkelt, lisztezett gyúródeszkán kinyújtjuk a tésztát, és 6-7 cm átmérőjű korongokat szaggatunk belőle, amiket még 10-15 percig kelesztünk. Felmelegítjük az olajat, a lángosokat kézzel vékonyra húzkodjuk, majd mindkét oldalukat kisütjük.

Olajban sült krumplis pogácsa

Megint egy étel gyerekkoromból, szombati ebédek második fogása.

Hozzávalók:

80 dkg krumpli
20 dkg liszt
2 kk só
olaj a sütéshez

A krumplit héjában megfőzzük, még forrón meghámozzuk, és rögtön összetörjük. Szobahőmérsékletűre hűtjük, majd hozzáadjuk a lisztet és a sót. Kigyúrjuk a tésztát, lisztezett deszkán félujjnyi-ujjnyi vastagra nyújtjuk, végül bő olajban aranybarnára sütjük.

Túróval töltött zsömle

Ennél gyorsabb édességet, vagy második fogást el sem lehet képzelni!

Hozzávalók:

8 db zsömle
kb. 2 dl tej
2 cs vaníliás cukor
50 dkg túró
6 ek cukor
5 dkg mazsola beáztatva
egy citrom reszelt héja
egy csipet só
2-3 ek tejföl

Levágjuk a zsömlék tetejét és kiszedjük a belsejüket. A tejet az egyik vaníliás cukorral felmelegítjük. Egyesével belemártjuk a zsömléket, de ne áztassuk el! Ha mindegyik megvan, a maradék tejbe beáztatjuk a zsömlék közepét, majd kikeverjük a túróval, a mazsolával, a cukorral, a másik vaníliás cukorral, a reszelt citromhéjjal és a sóval. A zsömléket megtöltjük, sütőpapírral bélelt tepsire tesszük, s a tetejükre simítunk egy teáskanálnyi tejfölt. Előmelegített sütőben 15-20 percig sütjük.

Savanyú káposztás nudli

Első hallásra talán furcsának tűnhet, de arra buzdítom a kétkedőket is: próbálják ki, lehet, hogy innentől ez lesz a kedvenc ételük!

Hozzávalók:

60 dkg krumpli
25 dkg liszt
2 kk só
2 ek olaj
¼ kk asafoetida (vagy hagyma)
30 dkg savanyú káposzta
egy csipet feketebors
1 kk só

A krumplit héjában feltesszük főzni. Közben elkészítjük a káposztát. Vízben megmossuk, majd összevágjuk. Egy lábosban felmelegítjük az olajat, megpirítjuk benne az asafoetidát, rátesszük a káposztát, megborsozzuk, és 20-25 perc alatt megpirítjuk. Ha már puha, sózzuk és levesszük a lángról. Amikor a krumpli megfőtt, meghámozzuk és még forrón áttörjük. Megvárjuk míg kihűl, majd hozzáadjuk a sót és a lisztet, és tésztát gyúrunk. Ha szükséges, adjunk hozzá egy kevés vizet. Fontos, hogy ne hagyjuk állni, mert az idő előrehaladtával ragacsos, nyúlós lesz a tészta. Lisztezett deszkán kinyújtjuk, nudli méretűre vágjuk, majd kisodorjuk a nudlikat. Forrásban lévő sós vízben kifőzzük. Akkor főtt meg a nudli, amikor feljön a víz tetejére. Leszűrjük, majd óvatosan, hogy ne törjük össze, összekeverjük a pirított savanyú káposztával.

Barátfüle

A barátfüle vagy derelye, mint a legtöbb magyar étel, számtalan változatban megtalálható hazánk területén. Vannak, akik sima, tojásos tésztából készítik, mások főtt krumplit is adnak hozzá, de találkoztam már élesztős, kelt tésztával is. Ugyanígy változik az is, hogy a megfőtt derelyéket miben forgatjuk meg. Egyesek a fahéjas, cukrozott prézlit, mások a darált diót vagy mákot kedvelik inkább.

Hozzávalók:

50 dkg krumpli
30 dkg liszt
egy kk só
egy üveg szilvalekvár

A krumplit héjában megfőzzük, majd meghámozzuk és krumplinyomóval áttörjük. A liszttel és a sóval (s ha szükséges, egy kevés vízzel) rugalmas tésztát gyúrunk. Nem hagyjuk pihenni, hanem azonnal vékonyra nyújtjuk, és a kinyújtott tészta felére kávéskanálnyi lekvárhalmokat púpozunk rá szép sorban, úgy, hogy egy-egy kupac között legalább két centi távolság legyen. Ha ez megvan, beborítjuk a tészta másik felével, és a lekvárhalom körül összenyomkodjuk a tésztát. Derelyevágóval hosszában is és átlósan is összevágjuk, úgy, hogy kis négyzeteket kapjunk, aminek a közepén van a lekvárhalom. Forrásban lévő vízben kifőzzük a barátfülét, akkor szedjük ki, amikor feljön a víz tetejére. Tetszőlegesen pirított, fahéjas zsemlemorzsába, dióba vagy mákba forgatjuk.

Túrós csusza

Aki azt hiszi, hogy a vegetáriánus, azaz zsíros pörc nélkül készített túrós csusza unalmas, az feltétlenül próbálja ki ezt a változatot.

Hozzávalók:

egy csomag (50 dkg) tojás nélküli fodros kockatészta
50 dkg túró
5 dl tejföl
6 dkg füstölt sajt finomra reszelve
2-3 ek szezámmag megpirítva
só

A tésztát bő, sós vízben feltesszük főni. Közben egy nagy tálban összekeverjük a túrót, a tejfölt, a sajtot, a szezámmagot és a sót. Ha a tészta kifőtt, leszűrjük és belekeverjük a túróba. Tálalásnál még adhatunk hozzá külön tejfölt, ha valaki igényli.

Sütemények

Fánk

Hozzávalók:

3 dl meleg tej
2,5 dkg friss élesztő
5 dkg cukor
1 vaníliás cukor
5 dkg vaj
1 citrom reszelt héja
50 dkg fehérliszt
egy csipet só

Először elkészítjük a kovászt. Egy dl meleg tejben elkeverjük az élesztőt, teszünk hozzá 1 evőkanál cukrot és 2 evőkanál lisztet. Egyenletesre keverjük, a tetejét liszttel meghintjük, majd langyos helyre tesszük. Kb. negyed óra múlva megkel. Eközben a vajat, a vaníliás cukrot és a maradék cukrot habosra keverjük, hozzáadjuk a kovászt, a citromhéjat, a sót, a maradék tejet és a lisztet. Simára dagasztjuk, és letakarva meleg helyre tesszük. Úgy egy óra múlva, amikor a tészta megnőtt, másfél-két cm vastagra nyújtjuk, és kiszaggatjuk. 10-15 percig még kelni hagyjuk, majd beletesszük a forró olajba. Az első oldalát fedő alatt sütjük, mert ettől lesz szalagos. Megfordítjuk, megsütjük a másik oldalát is, és vaníliás porcukorral megszórjuk. Ezután már csak bemegyünk a kamrába, leveszünk a polcról egy üveg saját készítésű lekvárt, és tálaljuk.

Túrós batyu

A tésztához:

kb. 3 dl tej
2 dkg élesztő
1 kk cukor
60 dkg liszt
egy csipet só
10 dkg vaj
5 dkg cukor

A töltelékhez:

40 dkg túró
2 ek tejföl
2 ek búzadara
5 dkg cukor
2 cs. vaníliás cukor
1 db citrom reszelt héja
egy csipet só

2 dl felmelegített tejhez keverünk egy kk cukrot, majd felfuttatjuk benne az élesztőt. Egy kelesztőtálba tesszük a lisztet, hozzáadjuk a sót, a cukrot, a puha vajat és a felfuttatott élesztőt. Langyos tej segítségével könnyen kezelhető, lágy, de nem ragacsos tésztát gyúrunk és alaposan kidolgozzuk. Vizes konyharuhával letakarjuk, és nagyjából egy óra alatt a duplájára kelesztjük. Közben előkészítjük a tölteléket. Összetörjük a túrót és az összes többi hozzávalóval alaposan összekeverjük. A megkelt tésztát 1 cm vastagra nyújtjuk, és 10 x 10 cm-es négyzetekre vágjuk. Minden négyzet közepére teszünk egy nagy kanál tölteléket, majd a tészta négy sarkát középen összefogjuk, és egyet csavarunk rajta. A nyílások széleit is összenyomkodjuk, különben a töltelék kifolyik sütés közben. A batyukat sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, a tetejüket megkenjük tejjel, és negyed órára pihenni hagyjuk. Közben bekapcsoljuk a sütőt, s a negyed óra leteltével a tepsit a sütőbe toljuk. 180 fokon sütjük, nagyjából 30 percig.

Kapros-túrós lepény

A tésztához:

1,5 dl tej
2 tk cukor
1 dkg élesztő
25 dkg liszt
egy csipet só
4 dkg vaj
egy csipet só

A töltelékhez:

40 dkg túró
2 ek kristálycukor
4 ek tejföl
1 ek búzadara
egy csipet só
1 csokor apróra vágott kapor

A langyos tejben elkeverjük a cukrot, és belemorzsoljuk az élesztőt. A lisztet a sóval és a puha vajjal elkeverjük, majd hozzáadjuk a felfuttatott élesztőt. Puha tésztát gyúrunk belőle. Langyos helyen, vizes konyharuhával letakarva nagyjából egy óra alatt a duplájára kelesztjük. Egy tepsit kibélelünk sütőpapírral, és

beletesszük a kinyújtott tésztát. Újra megkelesztjük, közben pedig elkészítjük a tölteléket. A túrót összetörjük, kikeverjük a cukorral, tejföllel, búzadarával, sóval és kaporral. A tészta tetejére simítjuk a tölteléket, majd 180 fokos sütőben kb. 35 percig sütjük.

Sajtos kelt pogácsa

Olcsó és légiesen könnyű pogácsa, amely frissen az igazi.

Hozzávalók:

1 db nagyobb krumpli
1/2 kg liszt
1,5 dkg élesztő
1 kávéskanál cukor
2 kávéskanál só
1,5 dl olaj
2,5 dl tej
15 dkg trappista sajt reszelve

A krumplit meghámozzuk, nagyobb kockára vágjuk és megfőzzük. Amikor puha, levesszük a tűzről, leszűrjük és rögtön összenyomkodjuk villával. Teszünk bele egy keveset a tejből, és csomómentesre keverjük.

Egy nagy tálba tesszük a lisztet, a sót és a cukrot, majd belemorzsoljuk az élesztőt. Hozzáöntjük a

krumplis masszát, a reszelt sajt felét, az olajat és a maradék tejet, melyet előzőleg már megmelegítettünk. Alaposan összegyúrjuk, és kb. 10 percig dagasztjuk. Ez egy nagyon lágy tészta, de éppen ilyennek kell lennie. Nedves konyharuhával letakarjuk és kb. egy óra alatt a duplájára kelesztjük.

Amikor megkelt, lisztezett deszkán vékonyra nyújtjuk, jobbról és balról is középre hajtjuk a lapot, majd újra félbe hajtjuk. Újra vékonyra nyújtjuk, és újra hajtogatjuk. Összesen háromszor hajtogassuk, majd nyújtsuk kb. egy cm vastagságúra. Szaggassuk ki pogácsaszaggatóval és tegyük sütőpapírral bélelt tepsire, majd kenjük meg a tetejüket langyos tejjel és szórjuk meg a maradék sajttal. 10-15 perc pihentetés után addig süssük, míg szépen meg nem pirulnak.

TIPP: sajt helyett tehetünk rá egész fűszerköményt, vagy olajos magokat: tökmagot, szezámmagot, napraforgómagot vagy lenmagot is.

Tipp: a kalácsot citromhéj helyett ízesíthetjük vaníliával, mazsolával, aszalt gyümölcsökkel, fahéjjal vagy akár csokicseppekkel is.

Fonott kalács

A fonott kalács a húsvéti asztal dísze, ám most tojás nélkül készül. Akik nem fogyasztanak tojást, és kedvelik az édességeket, legkönnyebben a kelt tésztákkal boldogulnak: azokból ugyanis egyszerűen kihagyjuk a tojást.

Hozzávalók:

2 dkg élesztő
1,5 dl tej
1 kk cukor
60 dkg liszt
egy csipet só
6 ek cukor
5 dkg vaj
2,5 dl tejszín
egy citrom reszelt héja
a kenéshez:
1 ek olvasztott vaj
4 ek tej

A tejet meglangyosítjuk, beleteszünk egy kk cukrot, majd belemorzsoljuk az élesztőt és felfuttatjuk. Tálba tesszük a lisztet, hozzákeverjük a sót, belerakjuk a cukrot, a puha vajat, a tejszínt és a reszelt citromhéjat. A felfutott élesztővel összedolgozzuk és simára dagasztjuk a tésztát. Ruganyos, nem túl puha tésztának kell lennie. Vizes konyharuhával letakarjuk, és meleg helyen a duplájára kelesztjük. Amikor megkelt, három egyforma rudat formázunk, és összefonjuk, mint a copfot. Sütőpapírral bevont tepsire rakjuk, és a tetejét megkenjük az olvasztott vaj és a tej keverékével. A kalácsot még 20 percig pihentetjük, majd előmelegített sütőbe toljuk, és 200 fokon kb. 30 perc alatt aranybarnára sütjük.

Somlói galuska

A magyar cukrászat egyik leghíresebb édessége, melyet a Gundel étterem főpincérének köszönhetünk.

A tojás nélküli piskótához:

2 dl tej
1 dl olaj
2 ek joghurt
20 dkg liszt
12 dkg cukor
egy csipet só
1 kk szódabikarbóna
1 kk sütőpor

A krémhez:

5 dl tej
2 dl habtejszín
egy csomag bourbon
vaníliás pudingpor
5-6 ek cukor

Továbbá:

2 dl tej
egy kevés rumaroma
egy marék mazsola
10 dkg dió durvára
vágva
3 dl habtejszín
csokiöntet
néhány szem meggybefőtt

Először megsütjük a piskótát. Gyorsan összekeverjük a hozzávalókat, és zsiradékkal megkent, liszttel megszórt tepsibe tesszük. Előmelegített sütőben sütjük, először 200 fokon, majd 10 perc múlva 180 fokon. További 15 perc múlva tűpróbával ellenőrizzük, hogy a piskóta megsült-e.

Közben megfőzzük a vaníliás krémet. A pudingport összekeverjük a cukorral, s a tej és tejszín keverékét feltesszük forralni. Ha forr, hozzáadjuk a pudingport, és állandó kevergetés mellett újraforrás után egy-két percig főzzük.

Ha a piskóta megsült, hagyjuk kihűlni. Közben a tejbe beletesszük a rumaromát, és beáztatjuk a megmosott mazsolát. 10 perc múlva leszűrjük, a piskótát kis kockákra vágjuk, majd összeállítjuk a somlói galuskát. Az edény aljára tesszük a piskótakockák felét, meglocsoljuk a rumos tej felével, majd meglocsoljuk a vaníliás krém felével. Megszórjuk a mazsola és a dió felével, majd az egészet megismételjük. Végül felverjük a tejszínt, rátesszük a habot, meglocsoljuk csokiöntettel, és meggyszemekkel díszítjük.

Ha úgy tartja kedvünk, több kis adagot is készíthetünk desszertes tálkákban.

Index

A

Asafoetida 11

B

Barátfüle 47
Brassói aprópecsenye 29
Bundás kenyér 22

D

Daragaluska 17

F

Fánk 49
Finomfőzelék 19
Fonott kalács 52

G

Gyümölcsleves 17

H

Hajdinagombóc 23
Házi ételízesítő 12
Házisajt 11
Házisajt-rántotta 36
Hortobágyi hamis palacsinta 31

K

Káposztás lángos 44
Kapros-túrós lepény 50
Karfiolleves 14
Karfiol pörkölt 35
Kelkáposzta főzelék 21
Kertészleves 16
Krumpligombóc 17
Krumpligulyás 16
Krumplipüré 38
Krumplis tészta 44

L

Lapcsánka 36
Lecsós rakott köles 33
Lecsós szelet 32
Lencsefőzelék 20
Lencsesaláta 40

M

Majonézes krumplisaláta 41

O

Olajban sült krumplis pogácsa 45

P

Panír 11
Paprikás krumpli 28

R

Rakott krumpli 37
Rakott savanyú káposzta 37
Rántott karfiol 29
Répafasírt 22

S

Sajtos kelt pogácsa 51
Savanyú káposztás nudli 46
Somlói galuska 53
Spenótfőzelék 19
Spenótos bulgur 38
Székelykáposzta 27
Szilvásgombóc 43

T

Tejfölös bableves 15
Tejfölös krumplifőzelék 20
Tejfölös uborkasaláta 40
Töltött káposzta 30
Töltött karalábé 25
Töltött paprika 26
Túrós batyu 50
Túrós csusza 47
Túróval töltött zsömle 45

V

Vadasszósz krumplikrokettel 34
Vegetáriánus tartármártás 35

Z

Zöldbabsaláta 41
Zöldséges-túrós kölesfasírt 23

Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!

Ízek, imák, India

Indiai alapozó

Bevezetés a fűszerek világába

Elsajátíthatod az indiai konyha alapvető fortélyait, az ételfajtákat, a fűszerek használatát egy teljes menüsor elkészítése közben.

Indiai főételek, sabjik

Az ájurvéda és a főzés kapcsolata

Hétköznapi és ünnepi főételek készítése egzotikus fűszerkeverékekkel.

Indiai street food

Jóga és meditáció az étkezésben

Az indiai utcák forgatagának ínycsiklandó ételei most megjelenhetnek az otthonodban is.

Indiai kenyérfélék

Tájegységek konyhái

Indiában főleg teljes kiőrlésű lisztből, házilag készítenek lepénykereket, amelyek szinte minden étkezésnél megtalálhatóak.

16 órás teljes körű képzés, az indiai vegetáriánus konyha minden területét felöleli.

Elvégezheted az egész sorozatot, de jöhetsz csak egy-egy részre.

Nálunk autentikus recepteket tanulhatsz!

A tanfolyamokat a népszerű www.vegavarazs.hu gasztroblog írója, kedvelt vegetáriánus szakácskönyvek szerzője, Hémangi tartja.

További információ és jelentkezés

fozoiskola.108.hu

AJÁNDÉK MAGAZIN ELŐFIZETÉS!

40 oldalas, havonta megjelenő, digitális, színes magazin – regisztrálj és ingyenesen kiküldjük az e-mail címedre.

- **Egyszerű, de könnyű tippek a teljesebb életedhez**
- **Segíti a testi és lelki feltöltődésed**
- **Mindez környezetbarát módon, papír nélkül a gépeden**

Regisztrálj most az INGYENES életmódmagazinért a www.108.hu/magazin oldalon!

Krisna-völgy, Indiai Kulturális Központ és Biofarm

8699 Somogyvámos, Fő u. 38. Tel.: (85) 540-002,
info@krisnavolgy.hu, Csoportszervező: (30) 4363-900
NYITVA TARTÁS: mindennap 10:00 – 17:00

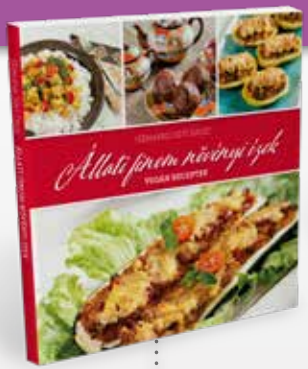
Krisna völgy

További információ:
www.krisnavolgy.hu
www.okovolgy.hu

Hémangi szakácskönyvei

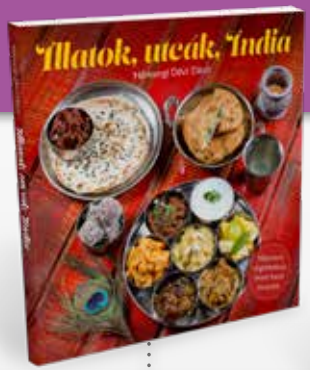
Népek konyhája

Hémangi receptgyűjtemény a népek konyháiban kalandozik el, s egy-egy jellegzetes vagy éppen kevésbé ismert különlegességgel nyújt ízelítőt a különböző országok, kultúrák gasztronómiai palettájáról. De nem csupán napjaink „legnépszerűbb" konyháiból válogat: az olasz, indiai konyha mellett Marokkótól Hollandiáig, Lengyelországtól Oroszországig barangolhatja be az olvasó az ízek világát.



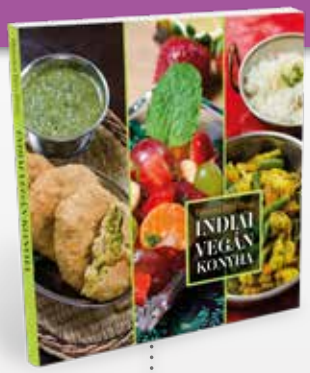
Állati finom növényi ízek

A receptgyűjtemény számos alapreceptet tartalmaz (növényi tejek és tejtermékek vegán változatait, húspótlókat), ugyanakkor útmutatásai lehetőséget adnak kreativitásunk kibontakoztatására is. Segítségével a vegán életmód gyakorlói színes, változatos és ízletes ételeket készíthetnek.



Illatok, utcák, India

Az ételnek, az étkezésnek központi szerepe van Indiában. Része a vallásnak, az utcaképnek, a beszélgetéseknek, az utazásnak. Vannak tipikus „street food" ételek, de valójában mindenféle ételt megvásárolhat a „streeten" az éhes turista. Ínycsiklandozó ételek sokasága, szín- és ízkavalkád várja az utcán sétálókat. Kellemes barangolást kívánunk!



Indiai vegán konyha

Az indiai konyhakultúra vegán hagyományai a régmúltban gyökereznek. Változatossága, összetett ízvilága sokakat lenyűgöz. Bárki megtalálhatja a számításait, vegánok és nem vegánok, ételintoleranciával küzdők, és azok is, akik egyszerűen csak fűszeres fogásokra vágynak.

www.108.hu/szakacskonyvek

Vallom, hogy a megfelelő étel szemet gyönyörködtető, ízletes és vonzó. Elégedetté teszi a testet és a lelket, az összes érzékszervünknek élményt nyújt. Mindez igaz az ínycsiklandó vegetáriánus ételekre, amelyeknek éppúgy meg kell tanulni az elkészítését, mint bármely más konyhakultúra fogásaiét. Ebben a receptkönyvben a klasszikus magyar konyha legjellegzetesebb ételeit gyűjtöttem össze. Nem titkolt célom, hogy ne csak recepteket adjak át, hanem felhívjam a figyelmet valami másra is, amit fontosnak tartok. Úgy vélem, a legnagyobb öröm, amikor szeretteinknek főzhetünk. Amikor végiggondoljuk, hogy vajon minek örülnének, és elképzeljük, amint elégedett, ragyogó arccal ülnek az asztalnál. Ha ebben a hangulatban állunk a tűzhely mellé, az ételek készítése hétköznapi kényszerből szeretetteljes meditációvá válik. Minden kedves olvasónak kívánok főzéssel eltöltött boldog perceket!

108 Kiadó

9 789630 827911