Ízek innen–onnan

Zöldséges csirkeleves metélttel

Hozzávalók: 4 *személyre*: 1 *db csirkemellfilé* (*kb.* 20–25 *dkg*), 10 *dkg zöldborsó*, 5 *dkg rizstészta* (*metélt*), 5 *dkg szárított gomba*, 1 *kisebb sárgarépa*, 1 *evőkanál szójacsíra*, 1 *evőkanál olaj*, *só*, *őrölt bors*, 1 *l húsleves*

A rizstésztát áztassuk meleg vízben 15–20 percig, majd szűrjük le. A szárított gombát is áztassuk be. A csirkemell-filét vékony szeletekre vágjuk, a sárgarépát gyufaszálnyi csíkokra metéljük.

Az olajat fölforrósítjuk, majd a csirkehúst megpirítjuk benne. Hozzáadjuk a zöldborsót, a sárgarépacsíkokat, a lecsöpögtetett gombát és néhány percig a hússal együtt sütjük.

Fölöntjük a húslevessel, ízesítjük sóval, őrölt borssal, szójaszósszal. Ha fölforrt, beletesszük a tésztát és egy-két perc alatt készre főzzük.

Korzikai zöldségleves

Hozzávalók: 10 *dkg száraz*, *fehérbab*, 50 *dkg rózsaburgonya*, 4 *közepes póréhagyma fehérje*, 3 *sárgarépa*, 1 *fehérrépa*, 30 *dkg káposzta*, 10 *dkg paradicsom*, 1 *gerezd fokhagyma*, 3 *dkg vaj*, *só*, *őrölt bors*

Hagyományos módon is elkészíthető, de a legtöbb háztartásban megtalálható kukta-fazékban alig egy óra alatt elkészíthető. A babot megmossuk, kuktába tesszük, és felengedjük egy liter vízzel. Öt percig forraljuk, majd leszűrjük. A kuktában felforralunk másfél liter vizet, beleszórjuk a babot, majd sózzuk, borsozzuk. Lezárjuk az edényt, és húsz percen át forraljuk. Közben a paradicsomot cikkekre szeljük, a többi zöldséget pedig apró kockákra vágjuk. A babhoz adjuk, pépesített fokhagymával ízesítjük, és további húsz perc alatt készre pároljuk. Belekeverjük a vajat, és forrón kínáljuk.

Provánszi vitaminos egytálétel

Hozzávalók: 3 *padlizsán*, 3 *szép zöldpaprika*, 3 *kisebb zsenge spárgatök* (*vagy cukkini*), 1 *nagy hagyma*, 2 *gerezd fokhagyma*, 3 *érett paradicsom*, 2 *evőkanál olívaolaj*, 10 *szem fekete olajbogyó*, *só*, *őrölt bors*

Meghámozzuk a padlizsánokat és a paprikát, 1 cm széles csíkokra szeleteljük, majd a hagymát és a fokhagymát finomra vágjuk. Forró vízbe dobjuk a paradicsomokat, és meghámozzuk, végül negyedekbe vágjuk. Egy lábosban olajat melegítünk, beleöntjük a hagymát és a paprikát, lassú tűzön 5 percig pároljuk, majd hozzáöntjük a többi zöldséget. Beletesszük az összetört fokhagymát, kevés sót és borsot, majd 10 percig folytatjuk a párolást.

Megszórjuk a két evőkanálnyi fekete olajbogyóval, pár percre forró sütőbe állítjuk, és tetszés szerint forrón vagy hidegen tálaljuk.

Zöld rizs

Hozzávalók: 4 *csésze főtt rizs*, 2 *evőkanál olaj*, 1 *póréhagyma*, 1 *kiskanál frissen reszelt gyömbér*, 4–5 *gerezd fokhagyma*, 1 *csokor petrezselyem*, 1 *kis fej saláta*

A fölforrósított olajban megsütjük a gyömbért, az összezúzott fokhagymát meg a fölkarikázott póréhagymát. Hozzáadjuk a főtt rizst, jól elkeverjük, majd beletesszük az apróra vágott salátaleveleket és a fölaprított petrezselymet, kevés sóval, ízesijük és 5–6 percig pároljuk. Melegen tálaljuk.

Sült rizs sonkával és szójacsírával

Hozzávalók: 4 *csésze főtt rizs*, 20 *dkg füstölt*, *főtt sonka*, 25 *dkg szójacsíra*, 2 *evőkanál olaj*, 1 *csomó újhagyma*, 2–3 *gerezd fokhagyma*, 2 *evőkanál szójaszósz*, 2 *tojás*, *só*, *őrölt bors*

Az olajon megfuttatjuk az összezúzott fokhagymát, majd hozzáadjuk a megtisztított, vékonyan fölkarikázott újhagymát, az apróra vágott sonkát és a szójacsírát. Szójaszósszal, sóval, őrölt borssal fűszerezzük, majd a rizzsel elkeverjük. A tojásokat villával fölverjük és a sonkás rizsre csorgatjuk.

Kevergetve addig pirítjuk, míg a tojás megsül. Azon melegében tálaljuk.

Pirított illatos gomba

Hozzávalók: 40 *dkg csiperkegomba*, 3 *dkg szárított kínai gomba*, 1 *evőkanál ételízesítő por*, 3 *evőkanál szójaszósz*, 1 *csokor friss korianderlevél*

A szárított gombát beáztatjuk, a csiperkét megtisztítjuk és a szárával együtt vékonyan fölszeleteljük. Az olajat fölforrósítjuk, rádobjuk a gombát, ételízesítő porral megszórjuk és nagy lángon 5 percig sütjük. Hozzáadjuk a lecsepegtetett kínai gombát, a szójaszószt és további öt percig pirítjuk. Fölaprított korianderlevéllel megszórva kínáljuk.

Saláta zöldfűszerekkel

Hozzávalók: 4 *nagyobb paradicsom*, 1 *kígyóuborka*, 1 *csokor petrezselyemzöld*, 1 *csokor metélőhagyma*, 1 *csokor turbolya*, *fél citrom leve*, 2 *dl majonéz*

Az uborkát meghámozzuk, majd felkarikázzuk. A paradicsomot megtisztítjuk, és vékonyan felszeleteljük. A majonézt citromlével ízesítjük, és belekeverjük az apróra vágott petrezselyemzöldet, turbolyát és metélőhagymát. A zöldségeket salátástálba tesszük, és

meglocsoljuk a fűszeres majonézzel. Összekeverjük, és behűtve tálaljuk.

Édes-savanyú marinált pontyrudacskák

Hozzávalók: 40 *dkg pontyfilé*, 2 *db kisebb sárgarépa*, 5 *dkg zeller*, 1 *csomó újhagyma*, 4 *evőkanál olaj*, 6 *evőkanál ketchup*, 2 *citrom leve*, 2 *evőkanál cukor*, 4 *evőkanál búzakeményítő*, 1 *kiskanál só*, 1 *dl sherry*

A *bundázáshoz*: *liszt*, 2 *tojás*, *zsemlemorzsa* A *sütéshez*: *olaj*

A zellert és a sárgarépát vékony csíkokra vágjuk, az újhagymát felkarikázzuk és az olajon megpároljuk. Hozzáadjuk a ketchupot, a citromlevet, a cukrot, sót, beleöntjük a sherryt és a búzakeményítővel besűrítjük.

A pontyfilét ujjnyi vastag csíkokra vágjuk, megsózzuk, majd lisztbe, felvert tojásba és zsemlemorzsába bundázva bő, forró olajban pirosra sütjük. Az olajból kiemelve lecsöpögtetjük, majd az édes-savanyú mártással leöntve legalább fél napra behűtjük.

Hidegen, citromkarikákkal díszítve kínáljuk.

A nagymama konyhájából

Narancskrém

3 darab narancs héját reszeljük le és levét csavarjuk ki, azután 25 dkg cukorral és 6 evőkanál vízzel főzzük össze sűrű sziruppá. Oldjunk fel benne négy lap zselatint is, szűrjük át, hogy csomós ne legyen és ha kihűlt, keverjünk hozzá 3 dl tejszínből vert kemény habot.

Formába téve állítsuk hidegre vagy jégre. Tálaláskor a formát kiborítjuk és habosra vert, cukrozott tejszínhabbal díszítjük. Bármilyen süteményt vagy ostyát adhatunk mellé.

Vaníliás tojás

Gyűjtsünk össze olyan tojáshéjakat, melyeket csak a hegyénél törtünk fel. A tojássárgáját vaníliás cukorral kikeverjük, kevés burgonyalisztet és tejet adunk hozzá, sűrű krémet főzünk belőle.

A kész krémet még meleget beletöltjük a jól kiöblített tojáshéjakba. Tojásállványba tesszük és teljesen kihűtjük. Ha kihűltek, a héjakat óvatosan lehámozzuk, a sárga vanília tojásokat üvegtálba rakjuk és gyümölcszselével vagy sziruppal leöntve tálaljuk.

Vaníliás koszorú

10,5 dkg porcukrot, 17,5dkg liszttel, 14 dkg vajat, cseppnyi sóval jól összegyúrunk, azután vékonyra kisodorjuk és koszorúcskákat szaggatunk belőle. A tetejét hab közé kevert mandulával megkenjük, tepsibe téve lassú tűznél világossárgára sütjük.

Diófelfújt

Hat tojás fehérjéből kemény habot verünk, hozzáadunk 6 evőkanál vaníliás porcukrot, 6 tojás sárgáját, 6 evőkanál darált diót és 2 evőkanál zsemlyemorzsát. Kikent formába tesszük és háromnegyed óráig gőzben főzzük. Tejsodót vagy gyümölcslevet adhatunk hozzá.

Káposztáslepény

Egy kisebb fej káposzta leveleit leszedjük és megfőzzük. Utána a vizet leszűrjük, lecsurgatjuk és a káposztát megvagdaljuk. 2 egész tojást 3 dkg vajjal elkeverünk, a vagdalt káposztát hozzákeverjük, kevés sót, törött borsot, és egy lereszelt, áztatott kinyomott zsemlét adunk hozzá. Ha tészta túl puha lenne, belekeverünk még zsemlyemorzsát is.

Egy hosszúkás tepsit zsírral kikenünk, morzsával behintjük, a káposztás tésztát beleöntjük, tetejére kis vajdarabokat rakunk, morzsával behintjük és fél óráig sütjük. Lapos tálra borítva tálaljuk.

Mogyorócsók

25 dkg mogyoróbélből 1 marékkal elveszünk, a többit megdaráljuk és összekeverjük ugyanannyi porcukorral. Belekeverünk 4 tojásfehérje habját. Halmocskákat formálunk, melyeknek közepébe egy mogyorót nyomunk. Nem szabad a tésztát a sütőlemezen túl közel rakni egymáshoz, mert a sütőben szétszaladnak, inkább szárítsuk, mint süssük!

Sacher szelet

9 dkg vajat 9 dkg cukorral, 4 tojás sárgájával habosra keverünk. 9 dkg puhított csokoládét, 6 dkg lisztet, 4 tojás kemény habját adjuk hozzá. Kikent, lisztezett hosszúkás formában sütjük. Barackízzel bekenjük, tejszínhabbal díszítjük.

Sajtos kenyérkék

2 napos zsemlyét kettévágunk, vajjal vastagon megkenjük és egy szelet sajtot teszünk a tetejére. Sütőlemezre rakjuk és 5 percig erősebb tűznél sütjük. A meleg által a sajt megpuhul és a zsemlyére tapad. Forrón tálaljuk.

Burgonyakenyér

Főtt, áttört burgonyát, mihelyt kihűlt, 1 egész tojással, só, kevés őrölt szerecsendió hozzáadásával tésztává gyúrunk, cipót formálunk és 2 ujjnyi vastag szeletekre vágunk. Zsemlyemorzsában meghempergetjük és sárgára megsütjük. Melegen tálaljuk.