

DÉLMAGYARORSZÁG
DÉLVILÁG
OTTHON VAN!

A DÉLMAGYARORSZÁG ÉS A DÉLVILÁG SZAKÁCSKÖNYVE

A DÉLMAGYARORSZÁG ÉS A DÉLVILÁG SZAKÁCSKÖNYVE

A DÉLMAGYARORSZÁG és a DÉLVILÁG SZAKÁCSKÖNYVE



VÁLOGATÁS OLVASÓINK LEGJOBB RECEPTJEIBŐL

2006



A DÉLMAGYARORSZÁG
és
a DÉLVILÁG
SZAKÁCSKÖNYVE

VÁLOGATÁS
OLVASÓINK
LEGJOBB
RECEPTJEIBŐL

2006

A DÉLMAGYARORSZÁG és a DÉLVILÁG
SZAKÁCSKÖNYVE

Szöveg © Délmagyarország
Copyright © Lapcom Kft. Délmagyarország Kiadó, Szeged 2006

Projektmenedzselés: Őrfi Ferenc
Szerkesztés: Lévay Gizella
Koordináció: Pintér Melinda
A recepteket lektorálták és a próbafőzéseket végezték:
Ferenczi Dezső, Frank Sándor, Csiszár István,
Bagi Emília, Nagy Istvánné, Grund Zoltán, Varga László
Fotó: Frank Yvette, Karnok Csaba, Segesvári Csaba, Tésik Attila
Képfeldolgozás: Donáth Attila
A könyvet tervezte, kivitelezte: Pécskői Iringó, Jacob Péter

Külön köszönet a szegedi Konyhatár üzletnek a szép edényekért.

Kiadja a LAPCOM Kft. DÉLMAGYARORSZÁG Kiadó
http://www.delmagyar.hu
Felelős kiadó: Pap Klára
Készült a Novum Nyomdában.

Első kiadás, 2006

ISBN-10: 963-7258-39-6
ISBN-13: 978-963-7258-39-8

Minden jog fenntartva!
A szöveg és a képek értékesítése, akár kivonatolt formában is,
a Lapcom Kft. Délmagyarország Kiadó írásos beleegyezése nélkül
sérti a szerzői jogot és büntethető.
Ez érvényes a sokszorosításokra, fordításokra,
mikrofilm készítésére és az elektronikus rendszereken történő feldolgozásra.



A jótól tanulni nem szégyen

Bennünket is ez az elv vezérelt, amikor belefogtunk abba, amihez nem értünk. Hiszen mi mindennap újságot írunk, készítünk. A könyv pedig egészen más műfaj. A főzéshez meg aztán pláne mit is konyíthat az egyszeri újságíró? Én például leginkább csak a feleségemet bosszantom azzal, amikor a hét végén hihetetlen kuplerájt hagyva a konyhában, ötször annyi idő alatt ötödolyan eredménnyel készítem el ugyanazt az ételt, amit ő.

Mégis belevágtunk. Azért, mert testvérlapunk, a Kisalföld hatalmas sikerrel adta ki hasonló kötetét, sőt Győrben megjelent már a receptkönyv második kiadása is. Azért, mert úgy véljük, manapság egyre nagyobb a keletje a látványos, szép fotókkal illusztrált, ízléses, modern, remek szakácskönyveknek. Manapság minden háziasszony kedvence Jamie, a pucér szakács; mindannyian tudjuk, hogy hétvégén jön „Majd a Buday". Stahl Judit ma már nem híradós, Kaszás Géza pedig nem színész – ők bizony új műfajt teremtettek, a „konyhamédiát". Úgyhogy mi is belevágtunk, mert bizakodunk. Pontosabban bízunk. Méghozzá Önökben. Hiszen e könyvet olvasóink írták, és a megye legnevesebb szakácsmesterei „lektorálták". Kedvenc receptjeik beküldésére lapunkon keresztül kértük olvasóinkat, és Szeged, illetve Hódmezővásárhely legjobb éttermeiben főzték, illetve sütötték meg a szakemberek az Önök által megálmodott különlegességeket. Az a hálás szerep pedig nekünk jutott, hogy elsőként meg is kóstolhattuk a remek leveseket, főételeket, süteményeket. Nem mindennapi ízorgiában volt részünk egy-egy alkalommal!

Ha megengedik, szerkesztő és marketinges kollégáimnak, fotóriportereinknek külön is megköszönném a segítségét, nélkülük, rengeteg munkájuk és szervezésük nélkül nem tarthatnánk a kezünkben e kötetet.

De a siker – mert hisszük, hogy az lesz –, mint mindig, minden könyv esetében a szerzőé. Azaz: Önöké, a Délmagyarország és a Délvilág olvasóié.

Őszintén reméljük, e könyv böngészése, tanulmányozása, a receptek kipróbálása után Önök is úgy vélik majd: ezt jól kisütöttük!

Szetey András
főszerkesztő





Új vendéglő Szeged szívében

Szeged legfiatalabb csárdája a Belváros szívében a Kárász Csárda. Puskás László tulajdonos igyekezett olyan új nevet választani a korábban Arany Oroszlánként működő étteremnek, amely a helyre is és a kínálatra is asszociál. Mivel a csárda a megye egykori alispánjáról, Kárász Benjáminról elnevezett palotában kapott helyet, így egyértelmű volt a névválasztás. A névváltást indokolta az is, hogy a Szegedre látogató turisták inkább a csárdahangulatú vendéglátóhelyeket keresik, ahol tradicionális magyar ételeket és halételeket is kínálnak.

A csárda a földszinti, nemdohányzó részlegen és az éttermi galéria dohányzó részlegén összesen 80 főt tud fogadni, az udvari teraszon pedig további 60 vendég foglalhat helyet. A Klauzál téri teraszon további száz vendég fogyaszthatja a csárda remek konyhájának ételeit. Az étterem szakembergárdáját a Szegeden ismert és elismert Bánfi László üzletvezető irányítja, aki szakmai tudásával nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a fiatalok megtanulják szakmájuk és a szíves, hagyományos vendéglátás fortélyait, amellyel a csárda a hazai és a külföldi vendégeket egyaránt várja. A csárda séfje Grund Zoltán, a konyhafőnök-helyettes Boros István. Nevük garancia arra, hogy minőségi, finom ételek kerülnek terítékre.

A csárda étlapján a tradicionális magyar konyha legkedveltebb ételei között megtalálhatók a pontyból, a harcsából, a lazacból és a pisztrángból készült halételes, ezek közül a bográcsos hallét emeli ki az üzletvezető. Továbbá kínálnak még szárnyasokból, sertésből, marhahúsból készült ételeket. A Kárász Csárdában a könnyebb étrend kedvelői és a vegetáriánusok is találnak kedvükre való ínyencséget az étlapon. A csárdában kínálnak olyan ételt is, ami más éttermek menüjében nem, vagy csak ritkán szerepel, mint például a velőrózsa rántva. Emellett az üzletvezető szeretettel ajánlja a gourmand-oknak saját kedvenc ételét, a bajor sertéscsülköt, valamint a töltött pulyka szép Kárászné kedvére nevű ínyencséget – utóbbi étel aszalt szilvával, camembert sajttal van töltve, a séf ízlése szerint ízesítve. A csárdában mindennap svédasztalos kínálattal is várják a vendégeket, igen kedvező áron.

Bánfi László beszél a borokról is, nem véletlenül, hiszen őt kértük fel, hogy adja meg a szakácskönyv részletes és szakszerű borajánlatát. A Kárász Csárda az ételeikhez borokat is ajánl, méghozzá úgy, ahogyan ezt kevés étterem teszi: a borlapjuk mellett az étlapon is feltüntetik az adott ételhez ajánlott bort. Az üzletvezető szíve szerint – ha a raktározás és hűtési kapacitás engedné – minden jó nevű borász boraiból tartana raktáron, de így is közel harmincféle bor van készleten az egri, a villányi és a badacsonyi borvidékről. A Kárász Csárda csoportos megrendelés esetén kedvezményt biztosít áraiból. Számos rendezvényt bonyolít le az év folyamán, így például minden évben megrendezik az évről évre egyre több vendéget vonzó grill- és sörfesztivált.

A Kárász Csárdában elkészített ételeket a receptekhez tartozó szakácstippnél **K** *betűvel jelöltük.*

HAGYOMÁNY ÉS MINŐSÉG

Szeged arculatához régóta hozzátartozik a Roosevelt téri halászcsárda, amelyet Frank Sándor Venesz-díjas mesterszakács 1997-ben vett át. Emellett a Fehértói halászcsárda és panzió tulajdonosa, amely háború előtti múltra tekint vissza. A folyamatos felújítás mellett ebben az évben készült el teljesen. A konyhája több ezer főt tud egyszerre ellátni, ennek következtében az országos külső helyszínen történő rendezvények bonyolítása is lehetséges. A csárda méretére jellemző, hogy egy időben a teraszokkal együtt ezerötszáz főt lehet vendégül látni. A madárles építése még folyamatban van, elkészülte után pedig a teljes fehértói madárvilág látható lesz.

A Roosevelt téri csárdagazda, Ferenczi Dezső konyhafőnökként korábban több szezont dolgozott osztrák és német többcsillagos szállodákban. Szakértelmét a legjobb éttermekben tökéletesítette, és sok jó ötletet hozott haza magával. Ebben az esztendőben a Magyar Gasztronómiai Szövetség Éttermi Mester kitüntetéssel ismerte el munkáját. Ferenczi Dezső azt is elmesélte, a Sótartó becenévnek régi története van. Az 1960-as, 70-es években míves, szép sótartók voltak az asztalokon. A vendégek el is csentek ezekből egyet-egyet, szuvenírként vitték magukkal egy jó halászlés vacsora után. S ha mások érdeklődtek: honnan a szép fűszertartó, a választ ez volt: Hát a Sótartóból!

A Roosevelt téri halászcsárda tradicionális vendéglátóhely, fontos feladata a hagyományőrzés. Ez nem csupán a paprikafüzérrel díszített termekben mutatkozik meg, hanem az 1900-as évek elején és a második világháború után lejegyzett receptúrák alapján elkészített magyaros ételekben is. A vendégeknek a tradicionális magyar konyha remekei – a töltött káposzta velesült kenyérrel, a borjúpaprikás, a harcsapaprikás, a flekken – mellett a reformételek széles választékát is kínálják: roston sült halakat, salátaféléket. A csárda legkedveltebb halételei édesvízi halakból – pontyból, harcsából, süllőből – készülnek. Emellett a csárda kínál lazacot, kagylót, csigát, bélszínt, libamájból készült ételeket és vadételeket is. A Roosevelt téri halászcsárda minden szezonban kapcsolódik a magyar népszokásokhoz: húsvétkor bárány- és nyúlételek, karácsonykor hal és pulyka, Márton-napkor pedig libaételek kerülnek terítékre.

Ahogyan az ételekre, úgy a borkínálatra is nagy hangsúlyt fektetnek, hiszen a gasztronómiát és a borkultúrát nem lehet különválasztani. A halászcsárdában úgy gondolják: a nemes ízű ételeket illik egy szép borral elkísérni. Magyarország szinte mindegyik borvidékéről – többek között Szekszárdról, Villányból, az egri és a tokaji régióból – is tartanak borokat. Igyekeztek olyan összeállítást a borlapra tenni, amelyben mindenki megtalálja az ízlésvilágának megfelelő italt. S a borokat természetesen úgy válogatták össze, hogy az étlapon szereplő ételek mellé tudják őket kínálni.

A csárda minden év szeptemberében kiköltözik a Tisza-partra: 1997 óta minden évben megrendezik az egyre többeket vonzó nemzetközi tiszai halfesztivált, amelyen 2007-ben már egy 5 ezer literes óriásbográcsban főzik majd a szegedi halászlét.

A Roosevelt téri csárda terasza tavasztól késő őszig várja a vendégeket. A Dankó-pincében 80 fő fogadására van lehetőség, a pince úgynevezett polgármesteri termében pedig 10-15 fős baráti társaságoknak tudnak helyet biztosítani.

A Fehértói halászcsárdában elkészített ételeket a receptekhez tartozó szakácstippnél **F** *betűvel jelöltük.*







Az ízek vásárhelyi mesterei

Három vásárhelyi étterem, három hangulat – ez jellemzi a Bónus István üzemeltette Fekete Sast, a Bagolyvár éttermet és a Bandula kisvendéglőt. Mindhárom az ízek vásárhelyi mestereiként remek és hatalmas adag ételeiről, hangulatos környezetéről és magas színvonalú kiszolgálásáról ismert, immár a városhatáron is túl.

Aki végigkóstolta már Vásárhely három legelegánsabb, leghangulatosabb éttermének ételeit, az elmondhatja, a hazai ízek terén már nem érheti semmi meglepetés. A Fekete Sas, a Bandula kisvendéglő vagy a Bagolyvár étterem külön világa hasonló, mégis eltérő gasztronómiai utazást kínál.

A gyönyörűen felújított, eredeti pompáját 1998-ban visszanyerő Fekete Sas a legnagyobb rendezvényház a megyében. Báltermének méreteire jellemző, hogy ott egyszerre háromszázhatvanan, vörös és zöld szalonjában harminc-harmincan, kávéházában kilencvenen, földszinti éttermében pedig akár százötvenen is kényelmesen elférnek. A Sast ez teszi alkalmassá lakodalmak, konferenciák rendezésére is. No meg az, hogy a vendégek egyedi menü-összeállítást élvezhetnek.

Más jellegű a Bagolyvár Music Club Étterem, mely a századforduló bútoraival, korabeli fényképeivel igazi polgári miliőt teremt. Nyáron borpincét idéző flasztertéglás kerthelyisége, télen pedig étterme várja a vendégeket, akiket rég elfelejtett ízekkel vár a szakképzett és diszkrét személyzet. A Bagolyvár specialitását, a libatepertőt senkinek sem szabad kihagynia. Persze az étlapról sokféle helyi specialitás is választható, a messze földön híres füleslevestől a kemencében sült borjúcsülkön át a nagyétkűeknek szánt szárnyaslakomáig. A Bagolyvár különlegessége az ételek és a környezet mellett, hogy emeleti nagyterme mellett diszkrét, ajtókkal elkülönített kisebb termek állnak a vendégek rendelkezésére, így a családi ünnepek itt tényleg családi jellegűek maradhatnak.

A kisvárosi környezetben, csendes mellékutcáról nyíló Bandula kisvendéglőt már azok is megismerték, akik valaha egy alkalommal is megálltak már a városban. Jó hírét nemcsak a helyi márkanév, a Bandula jelenti, de az is, hogy a nagy étvágyúak bizony itt is elégedetten dőlhetnek hátra ebéd után. Feketével a kezükben biztos állapíthatják meg, sehol sem ettek különbet. A korabeli vendéglátós dinasztia jó hírét méltán továbbvivő kisvendéglő vetekszik az egykor legendássá vált budai kiskocsmákkal. Ételei azonban ízig-vérig helybéliek, hiszen köcsöglevest, rántott csirkecombfilét, ilyen vadragut azért máshol nem lehet enni, ahogy a Bandula-tálat, vagy a Kishomoki salátát sem ismerik máshol a világon. A helyben igen közkedvelt, jó időben kerthelyiséget is működtető Bandula ételei a legnagyobb gourmand-okat sem hagyják hidegen. Az éttermet ennek köszönhetően családok generációi fedezték fel újra.

A vásárhelyi Fekete Sas Rendezvényházban elkészített ételeket a receptekhez tartozó szakácstippnél **V** *betűvel jelöltük.*

ÉTELKÜLÖNLEGESSÉGEK ÉS SZAKMAI ELHIVATOTTSÁG

A Szegedtől 11 km-re lévő Rózsakert vendéglő kilenc éve várja vendégeit Domaszéken. A Bajai út mellett található, családi hangulatú vendéglátóhely tájjellegű ételekkel, gasztronómiai különlegességekkel csábítja a betérőket: az étlapon 111-féle finomság közül választhatunk, köztük tenger gyümölcse salátából, fokhagymás kagylóból, szárnyashússal töltött gombafejből, rákraguval tálalt pulykamellből, vörösboros gombás őzraguból sztrapacskával és őzfiléből áfonyás gyümölcsraguval. Sokan keresik a domaszéki ínyenclevest és a palacsintametélttel tálalt erőlevest is.

Az étlap kialakításánál figyelembe vették a magyar táplálkozási szokások mellett az egészségi szempontokat is. Ugyanis egyre többen szenvednek valamilyen, diétás ételt igénylő betegségtől. A vendéglő étkezteti például a környékbéli óvodát is, ahol sok gyerek tej-, tojás- vagy lisztérzékeny.

A 43 éves szakmai múltra visszatekintő tulajdonos és vezető, Csiszár István mesterszakács neve Szegeden sokáig egyet jelentett a színvonalas hidegkonyhai ételspecialitásokkal, a Bal fasor 3–5. szám alatt található hidegkonyha és egyetemi konyha hosszú évek óta sikeresen működik. Többek között e vállalkozás gyümölcse a domaszéki Rózsakert, amely kezdetben 45 fős étteremmel és 20 fős galériával, majd plusz egy másik 50 fős teremmel, később pedig egy háromszáz fő befogadására alkalmas rendezvénysátorral bővült. Az 1998-ra elkészült, akkoriban országosan egyedülálló négycsúcsú sátorban számos esküvőt és rendezvényt tartottak már: kívánságra az anyakönyvvezető a helyszínen adja össze az ifjú párt. Az egyedülálló újítást szívükbe fogadták a fiatalok, a körülötte lévő hangulatos park pezsgős fogadások helyszíne lett. Ez a nyugati stílus sokakat vonz a Rózsakertbe: a több száz fős rendezvények biztosítják a tavasztól októberig tartó szezon forgalmát.

Úgy is fogalmazhatunk, hogy a nemzetiségi esküvők Mekkája lett a vendéglő, magyar–német, holland–magyar, portugál–magyar, az idén pedig mexikói–magyar és vietnami–magyar pár tartotta lakodalmát Domaszéken. Ilyenkor nemcsak az étlapból választhatnak az itt ünneplők, hanem egyéni kéréseket, óhajokat is teljesítenek a házigazda vendéglátók. Csiszár István és felesége, Marika azt vallja, hogy a vendéglátós szakma megannyi fáradsággal és lemondással jár ugyan, de az étellel és a felszolgálással elégedett vendégek mindenért kárpótolják őket.

A Rózsakert Vendéglőben elkészített ételeket a receptekhez tartozó szakácstippnél **R** *betűvel jelöltük.*



Levesek

12 Kertészleves | 13 Budai májgaluskaleves szívvel | 14 Pacalleves | 18 Sonkás karfiolleves | 18 Árpagyöngyleves (ahogy a nagymamám készítette) | 20 Vörös Erik kedvenc levese | 22 túróstáska-leves 24 Burgonyaleves buggyantott tojással | 25 Májleves | 26 Pikáns raguleves csirkezúzából | 29 Kukoricaleves | 30 Burgonyakrémleves | 32 Uborkaleves húsgombóccal | 33 Rántott leves | 34 Tapsika és a levese | 36 Korhelyleves pulykával és aszalt szilvával | 37 Savanyú tüdőleves



Orcsikné Vass Eszter, *Szeged*

SÜTŐTÖKKRÉMLEVES

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg sütőtök
- só, vegeta
- késhegynyi őrölt szerecsendió
- kevés fehér bors
- őrölt gyömbér
- tejszín
- tökmag, zsemlekocka

A sütőtököt vagy sonkatököt megpucoljuk, magházát kikaparjuk. Körülbelül 4x4 centis kockákra vágjuk, és kevés vízben megfőzzük. Mikor puhára főtt, turmixoljuk, majd fűszerezzük. Ezután tejszínnel lágyítjuk, hasonlóan, mint a krémleveseket. Levesbetétként tökmagot, zsemlekockát adunk hozzá.

1 óra



Frank Sándor, mesterszakács

A tököt előzőleg a sütőben süssük meg, így sokkal kellemesebb ízt kapunk.

A turmixolásnál használjunk 1 ek. vajat, krémesebb lesz tőle a leves.

Kitűnő őszi–téli krémleves.

Tökmagolajjal ízesíthetjük és díszíthetjük.





Orcsik Lívia, *Szeged*

KERTÉSZLEVES



Hozzávalók 4 személyre:

- 35 dkg marhahús
- vöröshagyma
- fokhagyma
- vegeta
- babérlevél
- majoránna
- őrölt szerecsendió
- zöldbab
- karalábé
- burgonya
- gyökér
- sárgarépa
- zeller
- olívaolaj
- gyökérzöld (díszítésnek)

A marhahúst kockákra vágjuk, és sós vízben megfőzzük, majd forrás után lemossuk a habjától. Új vízbe tesszük főni, hozzáadjuk a vegetát, a babérlevelet, a majoránnát, az őrölt szerecsendiót, a vöröshagymát és a fokhagymát. Mikor félig megfőtt a hús, hozzáadjuk a zöldségeket. Minden zöldséget a zöldbab hosszúkás formájára vágunk. Mikor puhára főttek a zöldségek is, a tetejére öntünk néhány csepp olívaolajat, és apróra vágott gyökérzölddel díszítjük.

40 perc

A zöldséget az elészülési idő előtt tíz perccel tegyük bele a levesbe, hogy ne főjön szét.



Sós Norbert, *Szeged*

BUDAI MÁJGALUSKALEVES SZÍVVEL



Hozzávalók 10 személyre:

- 25 dkg vegyes zöldség
- 10 dkg karalábé
- 10 dkg póréhagyma
- 1 csipet majoránna
- 1 csipet őrölt bors
- 3 gerezd fokhagyma
- 50 dkg csirkemáj
- 50 dkg csirkeszív
- 15 dkg búzadara
- 3 db tojás, 2 dl tejföl
- 1 ek. tárkony, 1 db citrom
- 2 ek. liszt
- 2 dl étolaj
- 1 csomag zöldségzöld
- 3 szál zellerzöld
- 15 dkg csirkehús alaplé granulátum
- 1 fej vöröshagyma
- 2 szál friss kapor (vagy szárított)
- 20 dkg sampinyon gomba

A karikára vágott vegyes zöldséget, gombát, karalábét, valamint a fokhagymát olajon megfuttatjuk, a csirkehús-granulátummal megszórjuk, majd felengedjük körülbelül 3 liter vízzel. Beletesszük az előtte félbevágott és jól kiáztatott csirkeszíveket is. Egy kis fej vöröshagymát finomra összevágva olajon megfuttatunk, hozzáadjuk a májat, majd sózzuk és borsozzuk. Ha kihűlt, hozzáadunk kevés sót, finomra vágott petrezselyemzöldjét, a búzadarát és a nyers tojásokat. Ezt követően galuskasűrűségű tésztát készítünk belőle. Ha a szív már puha, galuskaszaggatón a levesbe szaggatjuk a tésztát. A lisztet és a tejfölt simára keverjük, és a leveshez adjuk. Megszórjuk majoránnával és tárkonylevéllel. Ha szükséges, utánízesítjük. Mielőtt teljesen kész a leves, kevés citromlével ízesítjük. Tálalás előtt apróra vágott friss kaporral megszórjuk.

2 óra

Tartalmas és kiadós leves.



Sajóné Gekcsó Valéria, *Szeged*

PACALLEVES



Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg karajcsont
- 1 db birkapacal
- 2-3 szál sárgarépa
- 1-2 szál petrezselyemgyökér
- 2 dkg zsír
- 2 dkg liszt
- pirospaprika, só
- 1 tk. köménymag
- 1/2 liter tej
- 3 db zsemle vagy főtt tojás

A tisztított birkapacalt sós, köménymagos, babérleveles vízben 3/4 óráig abáljuk, majd a vízből kivéve, mikor kihűlt, 1-7 cm-es csíkokra vágjuk. A karajcsontot a pacallal, a zöldségekkel, 1 tk. köménymaggal, sóval, 3 liter vízzel addig főzzük, míg a hús a csontról könnyedén lejön. Ezután rántást készítünk, a tejjel felengedjük és a levesre öntjük. A rántással összeforraljuk. A húst kisebb csíkokra vágjuk, és visszarakjuk a levesbe. A zöldségek a levesben maradnak.

2 óra

Nagygombosi Rosé
(Nagygombosi Szőlőbirtok és Pincészet)

Pirított zsemlekockával vagy főtt tojással tálaljuk.



Piroska Andrásné, *Szeged*

TÁRKONYOS CUKKINILEVES

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg apró cukkini felkockázva
- 1 kisebb vöröshagyma apróra vágva
- 3 szál sárgarépa vékony karikára vágva
- 1 tk. vaj
- 2 ek. olívaolaj
- jódos tengeri só
- petrezselyemzöld
- 2 szál zöld tárkony
- néhány levél borsikafű apróra vágva
- 1 ek. apróra vágott snidling

A vajat és az olívaolajat felmelegítjük, a sárgarépát és a hagymát puhára pároljuk, közben ízlés szerint megsózzuk. Beletesszük a megmosott és apró kockára vágott gyenge cukkinit, megszórjuk borsikafűvel és elkeverjük, majd felengedjük vízzel. Amikor a cukkini puhulni kezd, beletesszük a tárkonyt és a petrezselyemzöldet. Néhány percig állni hagyjuk. Tálaláskor a tárkonyt kivesszük, és megszórjuk apróra vágott snidlinggel.

30 perc

Könnyű, nyári zöldséges ebéd.





Tejfölös gulyásleves mezei szegfűgombával és apró csipetkével



Hajdú Mihály, *Algyő*

TEJFÖLÖS GULYÁSLEVES MEZEI SZEGFŰGOMBÁVAL ÉS APRÓ CSIPETKÉVEL

Hozzávalók 4 személyre:

- 5 dkg vaj vagy 4 evőkanál olívaolaj
- 20-30 dkg frissen és tisztán gyűjtött mezei szegfűgomba-kalapok, max. 1 cm-es tönkkel
- 3 teáskanál őrölt csemege-paprika (szegedi)
- 1 db közepes makói vöröshagyma
- 1 db tölteni való fehér húsos paprika
- 1 db kosszarvú paprika (csípőssége miatt)
- 1 db paradicsom (kb. 5-10 dkg)
- 2 db közepes babérlevél
- 1 csapott kávéskanál köménymag
- ízlés szerint só
- 2 szál sárgarépa
- 2 szál petrezselyemgyökér zöldjével együtt
- őrölt késhegynyi fehérbors
- csipetnyi morzsolt majoránna
- 1 pohár 20%-os tejföl
- 1 db jércetojás, és annyi rétes-liszt, amennyit a tojás felvesz
- 2, 5 l víz a felöntéshez
- 3 gerezd nagyobb fokhagyma



A szegfűgombát tegyük tésztaszűrőbe, folyó vízzel öblítsük át, és rakjuk félre lecsepegni. A zöldségeket mossuk meg és szeljük karikára. A makói vöröshagymát, a tölteni való fehér és a kosszarvú paprikákat a fokhagymával együtt vágjuk apróra. A megolvasztott vajat vagy az olívaolajat egy fazékban (kb. 4 l-es) forrósítsuk fel, és tegyük bele a hagyma- és paprikavagdalékokat. Dinszteljük üvegesre, rakjuk rá a sárgarépa- és petrezselyemgyökér-karikákat, jól forgassuk össze, és fedő alatt 5 percig dinszteljük tovább. Adjuk hozzá a már lecsepegett mezei szegfűgombákat, a köménymagot, az őrölt borsot, kavarjuk meg, 1 dl vizet öntsünk hozzá, és 10-15 percig pároljuk fedő alatt. Majd adjuk hozzá a meghámozott, kockára vágott paradicsomot. Ha a levét elfőtte volna, akkor öntsünk hozzá egy keveset, de az sem baj, ha egy kicsit a gomba lesül itt-ott, mert annál jobb lesz az íze.

A piros őrölt paprikát szórjuk rá, és keverjük össze. Azonnal adjuk hozzá a 2,5 l vizet, a babérlevelet, és forraljuk fel. Szórjuk rá a csipetnyi morzsolt majorán-nát is. A tejfölt keverjük össze, és engedjük bele a levesbe állandó keverés mellett.

Amíg a leves felforr, addig elkészíthetjük az egy jércetojásból és a lisztből összegyúrt, kissé kemény tésztát. Lisztezzük meg, és apró darabokra csipkedjük. Egymás után szórjuk bele a levesbe, és forraljuk fel. Szórjuk rá a csipetnyi morzsolt majoránnát, és sózzuk meg. Addig főzzük, amíg a csipetke meg nem puhul. Kóstoljuk meg, ha nem sós, utánasózzuk, rászórjuk az apróra vágott petrezselyemleveleket. Frissen, forrón tálaljuk.

40 perc

Csak akkor kezdjünk hozzá, ha van gombavizsgáló ismerősünk, aki a szegfűgombát be is tudja szerezni. Ellenkező esetben rókagombát ajánlunk helyette.



Godó Illésné, *Szeged*

SONKÁS KARFIOLLEVES

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg karfiol
- 1 cs. petrezselyem
- 20 dkg főtt füstölt sonka (esetleg gépsonka)
- 1 kiskanál ételízesítő (vegeta)
- só, őrölt fehér bors
- 1 liter húsleves (leveskockából is készülhet)
- 1 dl tejszín
- 2 ek. liszt

A karfiolt megtisztítjuk, kis rózsáira bontjuk, majd húslevessel felöntjük. Sóval, őrölt fehér borssal és ételízesítővel fűszerezve addig főzzük, míg a karfiol megpuhul. Ekkor hozzáadjuk a vékony csíkokra vágott füstölt sonkát, és a levest besűrítjük a liszttel elkevert tejszínnel. Még egyszer átforraljuk, majd finomra vágott petrezselyemmel meghintve forrón tálaljuk.

30 perc

Könnyű, pikáns leves.



Sonkás karfiolleves



Mucsiné Kovács Andrea, *Szőreg*

ÁRPAGYÖNGYLEVES
(ahogy a nagymamám készítette)



Hozzávalók 4-6 személyre:

- 12-15 dkg árpagyöngy
- 2 szál sárgarépa
- 1 szál petrezselyemgyökér
- 1 kicsi karalábé
- 1 szelet zeller
- 1 közepes vöröshagyma
- 2 db közepes burgonya
- 1 kk. őrölt paprika
- 2-3 ek. baromfizsír (ma olívaolaj)
- kapor vagy tárkonylevél
- 1 ek. liszt, pici bors

Az árpagyöngyöt előző este leáztatjuk. A baromfizsíron megfuttatjuk a reszelt vöröshagymát, és hozzáadjuk a megtisztított, felaprított zöldségeket, majd pár percig pároljuk. Félrehúzzuk a tűzről, és megszórjuk 1 ek. liszttel, 1 kk. őrölt paprikával, sózzuk. A tűzre visszahúzva összekeverjük, és ízesítjük még késhegynyi őrölt borssal. Ezt követően felöntjük 2-2,5 l vízzel, és ha felforrt, hozzáadjuk a beáztatott árpagyöngyöt és puhára főzzük. Az apró kockára vágott burgonyát az utolsó 15-20 percben adjuk a leveshez. Nyáron főzhetünk bele 1-1 paprikát és paradicsomot. Végül kaporral vagy tárkonylevéllel ízesítjük.

1,5 óra

Áztatás helyett húsz percig előfőzhetjük az árpagyöngyöt, majd a levet öntsük le.



Sós Norbertné Futó Erika, *Szeged*

VÖRÖS ERIK KEDVENC LEVESE



Hozzávalók 10 személyre:

- 10 dkg vaj
- 2 fej vöröshagyma (20 dkg)
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 kg kelkáposzta
- kevés őrölt bors és kömény
- 10 dkg liszt
- 60 dkg zöldborsó
- 15 dkg marhahúslevespor
- 1 csomag zöldségzöldje
- kevés friss kapor
- 80 dkg darált marhahús
- 3 db tojás
- 2 evőkanál só
- 1 dl tejszín
- 20 dkg füstölt lazac

A felolvasztott vajon megdinszteljük a karikára vágott sárgarépát. Hozzáadjuk a finomra vágott vöröshagymát és egy gerezd fokhagymát. Meghintjük 2-3 evőkanálnyi liszttel, majd rászórjuk a pirospaprikát. Felengedjük, ízesítjük a húslevesporral, sóval és őrölt borssal. Hozzáadjuk a cikkekre vágott kelkáposztát és az őrölt köményt. Közben a marhahúshoz hozzáadjuk az 1-2 gerezd fokhagymát, a fél vöröshagymát, a zöldségzöldet, a kevés kaprot, és ledaráljuk. Ízesítjük sóval, borssal, majd beletesszük a tojásokat is. Kis gombócokat formálva a forrásban lévő levesbe rakjuk őket. A zöldborsót vajon megpároljuk, és csak röviddel a teljes elkészülés előtt tesszük bele, rövid forralás erejéig. Vékonyra felszeletelt füstölt lazaccal is tálalhatjuk. Tálaláskor egy-egy kanál tejszínre öntjük a forró levest.

2 óra

Egri Kékfrankos Rosé (Vince Béla pincéjéből)

V

A gombócot készíthetjük sertésből és szárnyasból is.



Vécsey Ágnes, *Szeged*

KRÉMES CÉKLALEVES

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 közepes fej cékla
- 2 szál sárgarépa
- 1 szál petrezselyemgyökér
- 1 kis fej hagyma
- 1-2 gerezd fokhagyma
- 1 kis paradicsom vagy 1 kávéskanál paradicsompüré
- 1 csomó kapor
- 1 csomó petrezselyemzöldje
- 2 evőkanál tejföl
- só
- bors
- babérlevél
- étolaj

F

Kitűnő, vitamingazdag és gyorsan elkészíthető krémleves.

Megkönnyíti a munkát, ha van valamilyen nagyobb teljesítményű zöldségdarálónk, mert első lépésben a tisztított céklát, a sárgarépát és a petrezselyemgyökeret mind-mind föl kell aprítani a „nagylyukú reszelő”-nek megfelelő méretre. A zöldségeket ezután néhány kanál olajon (célszerű mikrohullámú sütőben) félig megpároljuk, majd hozzáadjuk az apróra vágott hagymát, petrezselyemzöldjét, paradicsomot, babérlevelet, sózzuk-borsozzuk és továbbpároljuk.
Közben levesesfazékban vizet forralunk 2 marhahúsleves-kockával, ebbe jön a megpárolt zöldség és a fokhagyma. Az összes hozzávalót jól összeforraljuk, ha kell, utánaízesítjük, és még 5 percig csendesen főzzük. Ha minden teljesen megpuhult, levesünket leszűrjük. A szűrőkanálban maradt zöldségekből ízlés szerinti mennyiséget összeturmixolunk, majd a leszűrt levesbe visszatesszük, azaz a levest „önmagával sűrítjük”.
Nagy étkű család számára főzzünk apró kockára vágott burgonyát (külön), és azt tegyük a levesbe, igényesebbek készíthetnek saját kezűleg húsos táskát, a gyors megoldást kedvelők számára ajánlott a kész húsos (vagy bármelyik más ízesítésű) ravioli levesbetétként. Végül a levest a levesestálban elkevert 2 evőkanál tejfölre szedjük, és megszórjuk finomra vágott kaporral.

50 perc





Juhász Józsefné, *Szeged*

TÚRÓSTÁSKA-LEVES



Hozzávalók 4 személyre:

Cipó:

- 2 db egész tojás
- 1/2 tojáshéjnyi víz, pici só
- 60-70 dkg finomliszt vagy tönköly fehérliszt

Leves:

- 2-3 db gyökér
- 2-3 db sárgarépa
- 1 cikk zeller
- 1 vöröshagyma
- 2-3 gerezd fokhagyma
- 3-4 db kockára vágott burgonya
- 1 db erős zöldpaprika
- só, bors

Töltelék:

- 1/2 kg házi túró
- 1 evőkanál liszt
- 1 db egész tojás
- ízlés szerint őrölt bors

A hozzávalókból két cipót gyúrunk, és tállal leborítva kicsit pihentetjük. Közben feltesszük főni a levest. 3 liter vízbe beletesszünk a gyökeret, a sárgarépát, a zellert, a vöröshagymát, a fokhagymát, a burgonyát, a zöldpaprikát, pár szem fekete borsot, sót. Amíg fő, elkészítjük a tölteléket. A hozzávalókat jól összedolgozzuk. A tésztát gyúródeszka nagyságúra kinyújtjuk, majd megkenjük olvasztott zsírral, kettévágjuk középen, és a két szélesebb részére 1-1 hosszú csíkban tölteléket halmozunk. Jó szorosan feltekerjük, mint a bejglit, és fakanál nyelének segítségével kb. 4-5 cm-enként erősen benyomkodjuk, majd késsel eldaraboljuk. A forrásban lévő levesbe tesszük egy csokor zöldség- és zellerzölddel együtt. Amíg a tészta fő, elkészítjük a „suhantást”. A suhantáshoz felmelegítünk 3 evőkanál olajat, elkeverünk benne 1 evőkanálnyi őrölt pirospaprikát, és ráöntjük a forrásban lévő levesre. Vigyázzunk, mert ha nem elég meleg az olaj, akkor nem fog suhogni, ha túl forró, akkor megéghet a paprika és keserű lesz. Ha feljöttek a tészták a leves tetejére, akkor kész az étel. Ha sokalljuk a túrós táskákat a levesbe tenni, akkor forró olajban kisüthetjük őket. Második fogásnak kitűnő.

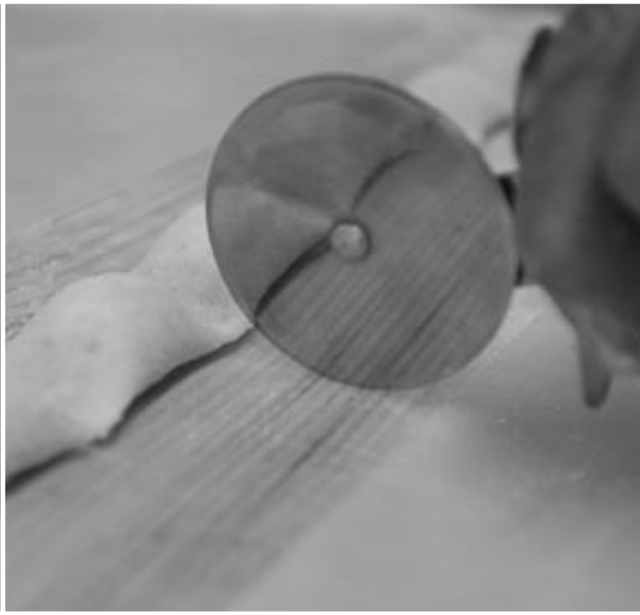
40 perc

Tálaláskor friss petrezselyemzölddel és friss kaporral megszórhatjuk.















Héjja Sándorné, *Szentes*

BURGONYALEVES BUGGYANTOTT TOJÁSSAL



Hozzávalók 4-5 személyre:

- 1/2 kg burgonya
- 5-6 db tojás
- 1 fej vöröshagyma
- 2 ek. liszt
- olaj vagy zsír (libazsír)
- petrezselyem
- őrölt paprika, só, őrölt kömény-mag, babérlevél
- 1 szál gyökér
- 1 szál sárgarépa
- 1 zellerzöldje
- tejföl és ecet

Egy közepes fej vöröshagymát apró kockára vágunk, majd kevés olajon vagy zsíron (esetleg libazsíron) üvegesre párolunk. Ezután 2 ek. lisztet teszünk hozzá, és kissé megpirítjuk (rántást készítünk). Egy kis marék apróra vágott petrezselyemmel egy picit tovább kavarjuk, végül 1 ek. őrölt paprikával ízesítjük. Ezután a tűzről levéve 2,5 liter hideg vízzel felengedjük, sóval, őrölt köménymaggal ízesítjük, és egy babérlevelet is teszünk bele. A tűzre visszatéve 1-1 szál gyökeret és sárgarépát hosszában elvágva belehelyezünk a levesbe, és amikor félpuhára főtt a zöldség, teszünk hozzá 1/2 kg kockára vágott burgonyát. Ha van, lehet bele főzni zellerzöldjét is.
Ha a burgonya már majdnem megfőtt, beleütünk a levesbe 5-6 tojást. Kavarni nem szabad, csak 5 perc után, akkor is óvatosan. Még 2-3 percig főzzük.
Tálaláskor tejföllel és ecettel ízesíthetjük.

40 perc

Régi, hagyományos ízek köszönnek vissza a burgonya és a tojás párosításával.



Ambrus Lajosné, *Csongrád*

MÁJLEVES



Hozzávalók 6 személyre:

- 30 dkg sertéscomb (falatnyi darabokra felvágni)
- 30 dkg sertésmáj (apró kockára felvágni)
- 2 szál gyökér
- 3 szál sárgarépa
- 1/2 zeller
- 1 db közepes fej vöröshagyma
- 10%-os ételecet
- tejföl

2 liter hideg vízbe felrakjuk főzni a húst és a felkarikázott zöldségeket, egészben a vöröshagymát. Forrás után, takarékon 1,5 órát főzzük, majd hozzáadjuk a sertésmájat. Ismét felforraljuk, és 20 percig főzzük. Világos rántást készítünk, amihez egy kávéskanál őrölt pirospaprikát szórunk. 1 dl hideg vízzel felengedjük, ráöntjük a levesre és összeforraljuk. Tálaláskor kínálunk sót, ételecetet és tejfölt.

2 óra

Mustárral és citrommal is ízesíthetjük.



Szabó Mihályné, *Szeged*

GOMBÁS BURGONYALEVES



Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg burgonya
- 30 dkg gomba
- 1 szál sárgarépa
- 1 szál fehérrépa
- 1 fej vöröshagyma
- 2 evőkanál vaj
- 1 babérlevél
- só és bors ízlés szerint
- 1/2 dl tejföl
- zöldpetrezselyem

A gombát megmossuk, megtisztítjuk. A gombaszárakat apróra vágjuk, és 1 evőkanál vajon megpároljuk. Az aprított hagymát, zöldséget külön pároljuk. A gombafejeket felszeleteljük, és 1,5 l vízben 20 percig főzzük, majd beletesszük a kockára vágott burgonyát, a gombaszárakat, a zöldséget és a fűszereket. Még 25 percig főzzük lassú tűzön. Tálaláskor tesszük bele a tejfölt és az apróra vágott petrezselymet.

45 perc

A savanykás ízhatás kedvéért citromlével vagy fehérborral ízesíthetjük.



Török Tibor Zoltánné, *Szeged*

PIKÁNS RAGULEVES CSIRKEZÚZÁBÓL



Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg csirkezúza
- 30 dkg vegyes zöldség (sárgarépa, petrezselyem, gyökér, zeller)
- 15 dkg gomba
- 1 fej vöröshagyma
- olaj
- 1 db citrom
- 1 kapor
- 2 ek. liszt
- 2 dl tejföl
- 2 l húslé (leveskockából is jó)
- 1 cs. zöldségzöld
- bors

Az apróra felaprított hagymát olajon megpároljuk, majd rátesszük a kockákra darabolt zúzát, és megpirítjuk. Ezután a megtisztított és felkarikázott sárgarépát, gyökeret adjuk hozzá, szépen pirítgatjuk, majd rákerül a gyufavékonyra szelt zeller és a felszeletelt gomba is. A zöldségzöldet apróra darabolva szórjuk rá a ragura. Sóval, borssal és kevés szárított kaporral ízesítjük. Jól összepároljuk, és felöntjük a húslével. Ha a zúza és a zöldségek megpuhultak, hozzáadjuk a citrom kifacsart levét. A tejfölt elkeverjük kevés liszttel, és behabarjuk vele a levest. Ízlés szerint még utána fűszerezhetjük. A tejföl után már ne tegyünk a levesbe citromot, mert esetleg összerántja.

50 perc

A zöldségzöldet helyettesíthetjük kaporral vagy tárkonnyal.



Petrecz Pál, *Nagymágocs*

RAGULEVES „TÚRÓS BATYUVAL”



Hozzávalók 10 személyre:

- 10 dkg vaj
- 50 dkg sertéscomb
- 15 dkg sárgarépa
- 10 dkg gyökér
- 10 dkg zellergumó
- 10 dkg vöröshagyma
- 2 dkg fokhagyma
- 10 dkg gomba
- 1 dkg só
- 3 dl kefir
- 1 cs. petrezselyemzöld
- bors, gyömbér, mustármag

Vajon vörös- és fokhagymát pirítunk, hozzáadjuk a kockára vágott sertéshúst, majd szakaszosan pároljuk, sózzuk és fűszerezzük. Hozzáadjuk a kockára vágott zöldségeket és a kefirt, utána felöntjük vízzel. Amikor már majdnem kész van, belefőzzük a „túrós batyukat”.

A levesbetét hozzávalói:
20 dkg liszt, 2 db tojás, 1 dkg só, 20 dkg túró.

Egyszerű gyorstésztát készítünk, nyújtjuk, kis kockákra vágjuk, közepére helyezzük a túrót és batyukat formázunk.
A levest tálalás előtt mézzel vagy ecettel még ízletesebbé, pikánsabbá tehetjük. Tálaláskor megszórhatjuk finomra vágott petrezselyemzölddel.

50 perc

Vasárnapi családi ebéd.



Kocsis Istvánné, *Szeged*

KUKORICALEVES

Hozzávalók 4 személyre:

- 10 dkg mirelit kukorica
- 10 dkg reszelt sajt
- 1/2 liter tej
- 1 db zöldpaprika
- kevés curry por
- olaj vagy margarin
- 1 kocka erőlevesből

Olajban vagy margarinban megpárolunk 2-3 szelet zöldpaprikát és vele a mirelit kukoricát. Megszórjuk a curry porral, és öntünk rá 1/2 liter vizet. Teszünk bele egy erőleveskockát, és felforraljuk. Utána öntünk bele 1/2 liter tejet, és ismét felforraljuk. A tányérokba reszelt sajtot teszünk, erre merjük a levest.

20 perc

Egri Muscat Otonell (félédes)
(2004-es, Szőke Mátyás pincéjéből)

Gyorsan elkészíthető, kellemes és különleges ízhatású. Gyerekkorunk ízharmóniája köszön vissza benne.



Bakos Dezsőné, *Algyő*

ŐSZIBARACK-KRÉM-LEVES



Hozzávalók 4 személyre:

- 10 szem szép, érett őszibarack
- 2-3 evőkanál citromlé
- ízlés szerint porcukor
- 2 cs. vaníliás cukor
- ízlés szerint őrölt fahéj (kb. 1 kávéskanál)
- 1 pohár kefir
- 1 l tej

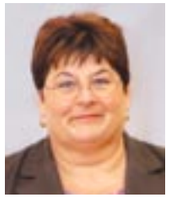
Két-három szem őszibarackot apró kockára vágunk, a vaníliás cukorral, a porcukorral, a citromlével, az őrölt fahéjjal és kevés tejjel simára turmixoljuk. Egy tálba öntjük, és hozzákeverjük a kefirt és a tejet. A maradék őszibarackot is felkockázzuk, és a leveshez adjuk. Egy-két órára hűtőbe tesszük. Nyári melegben rendkívül üdítő. Télen befőttből készíthetjük.

40 perc

Egri Muscat Otonell (félédes)
(2004-es, Szőke Mátyás pincéjéből)

Üdítő, vitaminokban gazdag nyári leves.

Kukoricaleves



Kovács Ferencné, *Szőreg*

BURGONYAKRÉMLEVES



Hozzávalók 4-6 személyre:

- 50-60 dkg tisztított burgonya
- 1 kicsi vöröshagyma
- 2 szál sárgarépa
- 1 szál petrezselyemgyökér
- 1 db zöldpaprika
- 1 db paradicsom
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 1-2 szál lestyánzöld
- 1-2 szál zellerzöld
- 10-12 dkg baconszalonna
- 1 szelet rozskenyér
- 1 kk. őrölt paprika
- 1 mk. őrölt bors
- 2 db babérlevél
- só

A felaprított baconszalonnát kiolvasztjuk, és lapáttal kiszedjük, félretesszük. A visszamaradt zsírra dobjuk a felszelt hagymát és krumplit, 2-3 percig dinszteljük. Megszórjuk sóval és pirospaprikával, összekeverjük, és felöntjük kb. 1-2 l vízzel. Ha felforrt, beletesszük a felaprított répát, a kicsumázott paprikát, a paradicsomot, a babérlevelet, a kenyérszeletet, a borsot és a felaprított zöldeket, amiből 1-2 evőkanálnyi mennyiséget félreteszünk. Ha jó puhára megfőttek a hozzávalók, a levéből leöntünk (de felfogjuk), és botturmixszal pépesítjük. A levét visszaadagolva kellő sűrűségűre hígítjuk. Ha szükséges, meleg vizet is adhatunk hozzá, és összeforraljuk.
Utána ízesítjük sóval, borssal, és a felaprított zöldekkel megszórva adjuk az asztalra. Aki szereti, a kisült baconszalonnával is megszórhatja a tetejét. Tálaláskor tejfölt is adhatunk hozzá, de egy jól ízesített levesből a tejföl nem hiányzik.

80 perc

Tejföl helyett tejszínnel ízesíthetjük, krémesebb, lágyabb lesz tőle.
Szalonna helyett tehetünk bele gépsonkát is.



Ocskó Mária, *Szeged*

SAJTKRÉMLEVES

Hozzávalók 3-4 személyre:

- 1/2 fej vöröshagyma (3-5 cm-es átm.)
- 2 szál petrezselyemlevél apróra vágva
- 2 kocka Knorr erőleves vagy 2 l húsleveslé
- 100 g-os natúr tömbös ömlesztett sajt
- kevés vaj vagy margarin
- 2 púpozott fakanál (4 cm. átm.) finomliszt
- 1 púpozott fakanál (4 cm. átm.) Graham-liszt
- 1-2 levél babérlevél
- késhegynyi tárkonyürömfű
- kurkuma
- 1 kis levesmerő-kanálnyi (6,2 cm átm.) apró kagylótészta

Füstölt sajtot is tehetünk bele.

Erőleveskockából 2 liter levest készítünk, amit alaplének használunk. Serpenyőbe üvegesre pirítunk kevés vajon vagy margarinon vöröshagymát, amit előzőleg karikára szeletelünk. Beletesszük a húslevesbe. Aprítunk bele még petrezselyemlevelet és babérlevelet, késhegynyi tárkonyürömfüvet. A már használt serpenyőbe teszünk még egy kis vajat vagy margarint, 2 púpozott fakanál finomlisztet és 1 púpozott fakanál Graham-lisztet, majd zsemleszínűre pirítjuk. Félrehúzzuk egy kicsit hűlni, felengedjük néhány kanálnyi levessel. Hozzáadjuk a sajtot, és mindezt összeturmixoljuk. Egy homogén állományú, fehér színű krémet kapunk. A levest félrehúzzuk a tűzhelyről, és a krémet lassan hozzáadagoljuk. Visszatesszük a tűzhelyre főni. Ekkor egy kis merőkanálnyi apró kagylótésztát belefőzünk, 5 percig lassú tűzön enyhén forraljuk, hogy a tészta is megfőjön, és a leves is elérje a kellő sűrűséget. A tésztával együtt késhegynyi kurkumát is belefőzünk. Melegen tálaljuk. Külön sózást nem igényel, mivel a Knorr alap sózott, ha saját húslevesből készül, az is tartalmaz sót.

45 perc





Purgel Sándorné, *Hódmezővásárhely*

UBORKALEVES HÚSGOMBÓCCAL



Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg salátauborka
- 2 db nagyobb szem burgonya
- 1 db közepes vöröshagyma
- 2 evőkanál olaj
- 1 gerezd fokhagyma
- 1,5 l húslé (lehet kockából is)
- 1 evőkanál ketchup
- 1 dl tejföl
- 1 evőkanál darabolt petrezselyem

A húsgombóchoz:

- 30 dkg finomra darált hús (lehet szárnyas is)
- 1 db tojás
- só, bors, egy kis csípős őrölt paprika
- 3 evőkanál durva zsemlemorzsa

Először a húsgombócot állítjuk össze, ugyanis a levest előfőzzük, körülbelül 30 percig. Eközben a masszát pihentetni kell.
A leves hozzávalóit megpucoljuk. A vöröshagymát és a fokhagymát apróra daraboljuk, és az olajon üvegesre pirítjuk. A megpucolt és ízléses kis kockára darabolt uborkát és burgonyát a hagymához tesszük, és együtt átsütjük (vigyázva, hogy meg ne égjen). Ráöntjük a húslét, és forrástól számítva 30 percig főzzük. Ezután a már pihent húsból, vizes kézzel kis gombócokat formálunk, és a levesbe szaggatjuk. Lassú forrással ezt is 30 percig főzzük. Leellenőrizzük: egy gombócot kettévágunk, hogy megfőtt-e, vagy még tovább főzzük. Ha megfőtt a húsgombóc is, az előre kikavart ketchupos tejfölt óvatosan belekeverjük, de ezzel már nem forraljuk. Ha kell, sózzuk és borsozzuk. Legvégül darabolt petrezselymet szórunk rá.

50 perc

A hétköznapi ízektől eltérő leveskülönlegesség.



Szeliné Szomor Judit,
Hódmezővásárhely

MACSKAJAJ-LEVES



Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg füstölt tarja vagy sonka
- 4 db virsli
- 30 dkg gomba
- 4 marék (60 dkg) apróra vágott káposzta
- 1 db citrom
- 1 csomag petrezselyemzöld
- 2 db húsleveskocka

Személyenként 1 nagy marék savanyú káposztát apróra vágunk. A káposztához apróra vágott tarját, sonkát, cikkekre vágott gombát, egy nagy, héjastól vékony szeletekre vágott citromot és egy nagy csokor apróra vágott petrezselyemzöldet adunk. Felengedjük vízzel és húsleveskockával. Felforraljuk (pár perc főzés elegendő). Tálalás előtt a karikára vágott virslit hozzáadjuk, és készre főzzük. Tálalhatjuk apróra vágott kemény tojással és/vagy egy evőkanál tejföllel.

40 perc

Csongrádi Kékfrankos Rosé (Somodi Sándor pincéjéből, Ásotthalom)

Őrölt paprikával és kolbásszal, füstölt pulykacombbal és lencsével is elkészíthető.
Tárkonnyal és snidlinggel is fűszerezhetjük. Laktató ebéd, a szilveszteri menük egyik slágere.



Villányi János, *Szeged*

RÁNTOTT LEVES



Hozzávalók 4 személyre:

- 2 db tojás
- 2 db leveskocka
- 3 evőkanál liszt
- pirospaprika, őrölt kömény, só

Három evőkanál lisztet olajon megpirítunk. A tűzről levéve rászórunk piros őrölt paprikát és kevés őrölt köménymagot. Felöntjük 1 liter vízzel (suhantás), felforraljuk. Beleteszünk 2 db leveskockát, majd 2 tojást beleütünk és elkavarjuk.

15 perc

Friss zöldségekkel feljavítva – zellergumó, répa, gyökér és petrezselyemzöldje – még finomabb.
Szupergyors, könnyű ebéd.



Bodó Ferencné, *Szeged*

TAPSIKA ÉS A LEVESE

Hozzávalók 4 személyre:

Tapsika hozzávalói:

- 2 kg burgonya
- 2 db tojás
- 60 dkg liszt
- só
- lekvár

Leves hozzávalói:

- 2 db közepes burgonya
- vöröshagyma
- zöldpaprika
- 3 szál zellerzöld
- 1 kk. só

A burgonyát sós vízben megfőzzük, majd megtörjük. Ha meghűlt, hozzáadunk egy csapott evőkanál sót, 2 db tojást és 60 dkg lisztet. A tésztát lágyra összegyúrjuk. A kész tésztából kb. 4 cm-es gombócot formálunk, majd a megolajozott két kezünk között összelapítjuk. Ez a tapsika-forma. 180 fokos forró olajban mindkét oldalát kisütjük. (Egy db sütési ideje kb. 4-5 perc.) Ezt követően lekvárral megkenjük. A megfőtt burgonya levébe tegyük fel a levest főzni!

Leves: 2 liter vízbe tegyük a megpucolt zöldségeket: a két közepes burgonyát fölaprítva, egy kis vöröshagymát, egy egész, nem csípős zöldpaprikát, három szál zellerzöldet és egy kávéskanál sót. Ha megfőttek a zöldségek, beletesszük a 1,5 cm átmérőjű, kb. 10-12 db gombócot az előbb elkészített tésztából. Ha a gombóc megfőtt, vagyis feljött a víz tetejére, suttyantást öntünk rá.

Suttyantás: lassú tűzre teszünk egy kis lábast. Három-négy kanál olajra egy kávéskanál törött paprikát öntünk, ha ez bugyborékol, akkor ráöntjük a forró levesre. Ez suhog.

Laktató leves, ami egytálételként is fogyasztható.

1 óra







Imrehné Dénes Katalin, *Szeged*

KORHELYLEVES PULYKÁVAL ÉS ASZALT SZILVÁVAL



Hozzávalók 4 személyre:

- 1 füstölt pulyka felső comb (lehet főtt is)
- 1 közepes vöröshagyma
- 3 evőkanál olaj
- 1/2 evőkanál pirospaprika
- 40 dkg savanyú káposzta
- 1/2 mokkáskanál őrölt bors
- 1 kiskanál morzsolt majoránna
- 2 babérlevél
- 15 dkg aszalt szilva
- 2 dl tejföl
- 1 evőkanál liszt

A füstölt húst körülbelül 1,5 liter vízben megfőzzük, lecsöpögtetjük és félretesszük. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk és az olajon üvegesre pirítjuk. Pirospaprikával meghintjük, majd a füstölt lével felöntjük. A rövidre vágott káposztát a hagymás lébe szórjuk. Borssal, majoránnával és babérlevéllel fűszerezzük, felforraljuk. Ha főtt-füstölt combot használunk, akkor azt a káposztával együtt tegyük oda, nem kell külön megfőzni. Ekkor adjuk a káposztához a kimagozott, beáztatott szilvát. Lefedve, kis lángon puhára főzzük. A tejfölt a liszttel, kevés vízzel simára keverjük, és a levest ezzel sűrítjük. A húst tálalás előtt kicsontozzuk, apró kockákra vágjuk, a levesbe szórjuk.

Jó tudni: Más füstölt húsból is készíthetjük. A tejföl felét tejszínnel is helyettesíthetjük. Liszt helyett étkezési keményítőt is használhatunk, de akkor a tejfölt (tejszínt) külön tesszük az ételhez.

90 perc

Szekszárdi Rosé (2005-ös évj., Vida Péter pincéjéből)

K

Az aszalt szilvát egészben rakjuk a levesbe, különben szétmállik. Kellemes és új ízharmóniát kölcsönöz az aszalt szilva és a savanyú káposzta együttese.



Enyingi Péterné, *Sándorfalva*

SAVANYÚ TÜDŐLEVES



Hozzávalók 4 személyre:

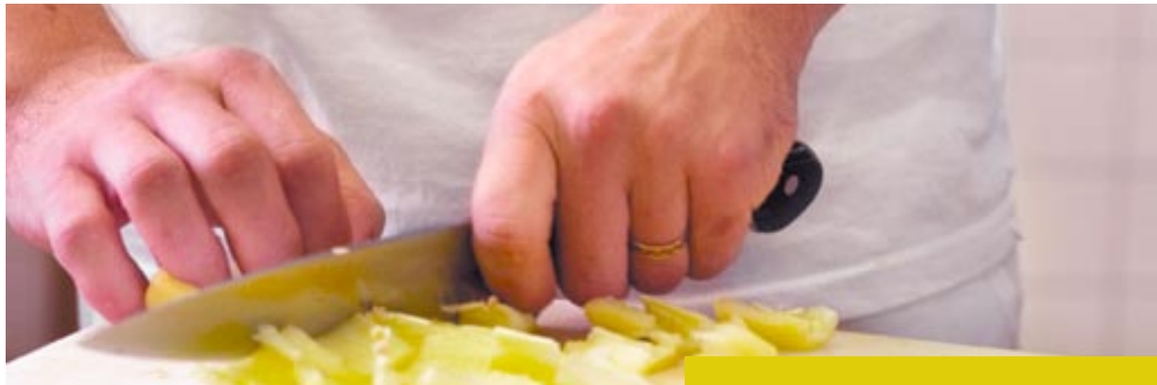
- 1 kg sertéstüdő szívvel
- 40 dkg gyökér
- 40 dkg sárgarépa
- 1 fej fokhagyma
- 5-6 db babérlevél
- 1 cs. zellerzöld
- 3-4 db zöldpaprika
- 15-20 szem bors, só, ecet
- majoránna, bazsalikom, tárkony
- 8 dkg eperlevél vagy eperszalag levestészta

A tüdőt a szívvel megabáljuk. Apró kockákra vágjuk. Pici zsíron a karikára vágott zöldséget, sárgarépát megdinszteljük, felengedjük hideg vízzel. Ezután beletesszük a tüdőt, 2-3 gerezd fokhagymát, babérlevelet, 1 zöldpaprikát, borsot, zellerzöldet, sót ízlés szerint. A többi fűszer nem kötelező. Szépen lassan főzzük. Ha megfőtt, belefőzzük a levestésztát. Tálaláskor – aki szereti – ecettel is ízesítheti.

2 óra

V

Tejfölös habarással, mustárral és citromlével ízesítve pikáns levest kapunk.



Húsételek



| 41 Alföldi „cséplős” csülök bográcsban | 42 Csongrádi marhalábszár | 43 Zsolti bátyó szilvalekváros csirkeszárnyai | 44 Pulykasült zöldségágyon | 48 Anyuci brokkolis finomsága | 50 Törökös csirke 51 Ananászos kacsasült | 54 Hosszúmetélt húsos raguval | 56 Mandulás, sajtos csirkemell | 57 Sertésgerinc borsmentával | 58 Stroganoff-ragu 60 Nagy Lajos, Szentes | 60 Borban párolt sertésszelet | 62 Sajtos almával töltött pulykamell | 64 Patakiné Tóth Szilvia, Nagymágocs 64 Borsós csirke | 64 Almás pulyka | 66 Zöldfűszeres csirkecombok 67 Makói papszelet | 69 Libamájas gombás aprópecsenye | 70 Csáki rostélyos | 74 Baconos-almás csirkemell | 74 Vágfalviné Ökrös Tímea, Deszk | 74 Kafta | 76 Marhahúsos tekercs 79 Szőke Lászlóné, Hódmezővásárhely | 79 Banános csirkemell | 80 Sajtos hús | 80 Gyémánt Istvánné, Zákányszék | 80 Töltött csirkemell sonkával | 81 Marhapörkölt | 84 Csirkecomb mazsolamártásban | 85 Paprikás „Kovalik” módra | 88 Mustáros, gombás hús 91 Gombás oldalas | 92 Marharostélyos tavaszi zöldségágyon | 92 Szabóné Papp Adrienn, Szeged | 92 Sörben sült csülök | 94 Parasztkáposzta | 96 Tejszínes pulykamellszelet 99 Pácolt kacsacomb | 100 Göngyölt hús pürével | 101 Borosgazda pecsenyéje



Petre Szilvia, *Hódmezővásárhely*

ALFÖLDI „CSÉPLŐS” CSÜLÖK BOGRÁCSBAN

Hozzávalók 10 személyre:

- 1,5 kg sertéscsülök
- 1,5 kg füstölt csülök
- 0,5 kg füstölt kolbász
- 50 dkg vöröshagyma
- 20 dkg sertészsír
- 2 dkg cseresznyepaprika
- 2 dkg fokhagyma
- ízlés szerint őrölt bors
- 1 kg burgonya
- 4 dkg só

Reszelt tésztához:

- 60 dkg liszt
- 6 db tojás
- 2 dkg só

Díszítéshez:

- 2 csomó zöldhagyma
- 10 db zöldpaprika

Parasztsalátához:

- 4 fej fejes saláta
- 1 kg fejes káposzta
- 60 dkg sárgarépa
- 50 dkg uborka
- 2 csomó retek
- ízlés szerint szemes bors
- 20 dkg cukor
- ízlés szerint köménymag
- 2 dl ecet
- 1 csomó petrezselyem
- cipó

Az előkészített csülköket felfőzzük bő vízben, majd kicsontozva feldaraboljuk. A főzőlére a későbbiek során még szükségünk lesz, ne öntsük ki. Fél karikákra vágott hagymával, zsíron, bográcsban a kolbászdarabkákkal együtt összepirítjuk, fűszerezzük, ízesítjük. A főzőlével felöntve, mozgatva rotyogtatjuk. A reszelt burgonyát és a reszelt tésztát hozzáadva készre főzzük. Jó sűrű lesz, szinte megáll benne a fakanál.

A parasztsaláta összetevőit leszeljük vékonyra, legyaluljuk. Kicsavarás után a fűszerezett öntetbe tesszük és érleljük. A salátát előzőleg is elkészíthetjük, még mielőtt hozzákezdenénk a bográcsos készítéséhez.

Mély cseréptányérban, zöldhagymával és zöldpaprikával díszítve tálaljuk, mellé parasztsalátát és házi cipót kínálva.

1,5 óra

Soproni Cabernet Sauvignon (Jandl Kálmán pincéjéből, Fertőrákos)



Régi, hagyományőrző alföldi leves abból az időből, amikor a nagy családi munkák idején cséplős géppel dolgoztak.



Farsang Ferencné, *Csongrád*

CSONGRÁDI MARHALÁBSZÁR



Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg marhalábszár
- 3 dkg zsír
- 2 dkg pirospaprika
- 2 db cseresznyepaprika
- 4 cikk fokhagyma
- 2 dl vörösbor
- 10 dkg vöröshagyma
- só

Túrógaluska:

- 50 dkg túró, 10 dkg liszt, 3 db tojás, só

Felhevített zsírban a hús mindkét oldalát hirtelen elősütjük, majd félretesszük. A megmaradt zsíron megpirítjuk a kockára vágott hagymát, meghintjük paprikával, és felengedjük a vörösborral. Ezt követően annyi tiszta vizet öntünk hozzá, amennyi a húst ellepi. Zúzott fokhagymával, cseresznyepaprikával és sóval ízesítjük. Ha felforrt, visszatesszük a húst, és lassú tűzön fedő alatt körülbelül 1,5 óra alatt puhára pároljuk. Tálalás előtt a húst szeleteljük, a párolólét leszűrjük. Túrógaluskával körítjük.

Túrógaluska:
A túrót összegyúrjuk a tojásokkal, a sóval és a liszttel. Evőkanállal galuskákat formálunk belőle, és sós vízben megfőzzük. Tálalásig ebben a vízben tartjuk.

2 óra

Csongrádi Cabernet Franc
(Somodi Sándor pincéjéből, Ásotthalom)

Kiadós, laktató, főételnek ajánlott.



Abonyi Zsuzsanna, *Szeged*

ZSOLTI BÁTYÓ SZILVALEKVÁROS CSIRKESZÁRNYAI



Hozzávalók 4 személyre:

- 1 füstölt pulyka felsőcomb (lehet főtt is)
- 1 közepes vöröshagyma
- 3 evőkanál olaj
- 1/2 evőkanál pirospaprika
- 40 dkg savanyú káposzta



A tisztított szárnyakat pár órára fokhagymás, sós tejben pihentetjük. Ne spóroljunk a fokhagymával! Sütés előtt sózzuk, borsozzuk, meghintjük fahéjjal (nem kell félni tőle) és őrölt gyömbérrel. Bedörzsöljük préselt fokhagymával, és megkenjük kevés mézzel. Körülbelül 200 °C-os sütőben, kiolajozott, nagy tepsiben lefedve vagy nagy sütőzacskóban (minden nagyobb áruházban kapható) körülbelül 20 percig elősütjük. Majd a sütőzacskóból kivágva rátesszük a sűrű szilvalekvárt, 220 °C-on grillezzük 20-30 percig, amíg ragacsos, ropogós nem lesz. Nagyon finom, pikáns csemege.

45 perc

Egri Királyleányka
(2004-es évj., Thummerer Vilmos pincéjéből)

Szenzációsan ötletes étel, különleges ízharmónia jellemzi. A beküldő külön dicséretet érdemel.



Katona Margit Jolán, *Szatymaz*

PULYKASÜLT ZÖLDSÉGÁGYON

Hozzávalók 4 személyre:

- 3 pulyka felső szárny vagy comb
- só, bors, vegeta, szerecsendió
- vöröshagyma
- fokhagyma
- krumpli
- paprika
- paradicsom
- zsiradék

Befűszerezzük a pulykát, fokhagymával betűzdeljük és fűszerezzük. Karikára felszeleteljük a zöldségeket. Egy tűzálló tálat kikenünk zsiradékkal, és sorba rakjuk bele a krumplit, a hagymát, a paprikát és a paradicsomot. A sorokat enyhén fűszerezzük. Ezután kevés vizet öntünk alá. Alufóliával lefedjük, és közepes fokozatú sütőbe tesszük. Ha már elég puha a hús, levesszük róla a fóliát, és pirosra sütjük.

1 óra

Villányi Siller-Kadarka
(Polgár Zoltán pincéjéből)

Nem felső szárny, hanem filézett felsőcomb ajánlott, így tálalásnál szaftos és színhús ételt adagolhatunk.





Kovácsné Tóth Katalin, *Szeged*

ALFÖLDI FINOM NYÚLRAGU



Hozzávalók 4 személyre:

- nyúlgerinc
- joghurt
- fehérbor
- mustár
- 4-5 gerezd fokhagyma
- 2 szál répa
- 1 gyökér
- 2 zeller szára
- 1 szál újhagyma vagy póréhagyma
- babérlevél
- 1 dl olívaolaj
- só, bors
- kakukkfű

A nyúl gerincét nagyobb darabokra vágjuk, majd mustárral megkenjük, és egy doboz joghurtba beleforgatjuk. A zöldségeket karikára vágjuk, a hús mellé rakjuk. Fehér őrölt borssal és sóval megszórjuk, olívaolajjal meglocsoljuk. A pácba még kakukkfüvet is teszünk, ami frissen a legjobb (2-3 szál), mert a húsnak nagyon kellemes ízt ad. Az így elkészített bepácolt húst légmentesen folpackkal jól letakarva 1 éjszakára hűtőbe tesszük. A húst hirtelen elősütjük minimális olajon, majd egy jénaiba beletesszük, és előmelegített sütőben megsütjük. A sütés során fehérbort használunk, amit a hús alá öntünk, mert így a hús még ízletesebb és porhanyósabb lesz. A sütés kb. 1 óra hosszáig tart.

45 perc

Vylyan Rizling
(Vylyan Szőlőbirtok)

A zöldséget a tepsiben külön kevés olívaolajon megfuttatva a nyúlhús mellé tegyük. Köretként metélt tészta is adható.



Nyergesné Tóth Erika, *Makó*

TÖLTÖTT KÍNAIKEL-LEVELEK

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 közepes kínaikel
- 10 dkg rizs
- 30 dkg darált hús vagy sonka
- 10 dkg párizsi
- 15 dkg gomba
- 2 dl tejföl
- 2 ek. tej
- 2 db tojás
- 1 fej vöröshagyma
- 10 dkg margarin
- só, őrölt bors
- kevés petrezselyemzöld

A 1 külső leveleit eltávolítjuk, majd a többi szép levelet forró vízben 1-2 perc alatt megabáljuk és lecsepegtetjük. A hagymát a margarin felén megfuttatjuk, majd a felszeletelt gombával, a darált hússal és a kockára vágott párizsival megpároljuk. A rizst külön enyhén sós vízben megfőzzük. Az egészet a fűszerekkel, a nyers tojásokkal és az apróra vágott petrezselyemzölddel összekeverjük. A leveleket megtöltjük a masszával, és összetekerjük. A maradék margarinnal kikent tűzálló tálba fektetjük, a tejföl és a tej keverékével leöntjük, és 180 fokos sütőben pirosra sütjük. Ha marad ki massza, egy kevés liszt hozzáadásával gombócokat formálunk, és a többivel együtt megsütjük. Tálaláskor tejföl hozzáadásával még szaftosabbá tehetjük.

1 óra

Degenfeld Muscat Lunel (Degenfeld Pincészet)

Füstölt sonkával is elkészíthetjük a tölteléket. Egy könnyű vacsora vagy tartalmas leves utáni főétel.











Mucsiné Felső Andrea, *Szeged*

ANYUCI BROKKOLIS FINOMSÁGA



Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg pulykamell (de lehet 60 dkg-ból is)
- 1/2 kg brokkoli
- 3-4 szál sárgarépa
- 3-4 gerezd fokhagyma
- 3 dl tejszín
- 10 dkg reszelt sajt
- só, bors, vegeta
- pici olaj vagy vaj
- köretnek rizs

A megtisztított, megmosott répát karikára vágjuk, a brokkolit megtisztítjuk, jól átmossuk és kisebb fejekre szedjük. Pici olajon (vagy vajon) a zöldségeket megdinszteljük, vegetával, sóval, borssal megfűszerezzük. 1/2 dl víz hozzáadásával puhára pároljuk. A brokkolit szét kell főzni! A pulykahúst kisebb kockákra vágjuk, szintén sóval, borssal, vegetával és a 3-4 gerezd fokhagymával puhára pároljuk. Mikor mindkét hozzávaló megfőtt és kicsit lesütöttük, összeöntjük őket, majd ráöntjük a tejszínt. Ezt követően pedig áttesszük az egészet egy szélesebb jénai tálba, majd óvatosan belekeverjük a reszelt sajtot. A legvégén forró sütőben körülbelül 40 percig sütjük. Párolt rizs illik hozzá.

50 perc

Cserszegi Fűszeres (Hilltop Neszmély Zrt.)

Könnyű, egészséges, fogyókúrázóknak is ajánlható főétel.



Busa Ferenc, *Szeged*

DOROZSMAI TÖLTÖTT KÁPOSZTA

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 fej savanyú káposzta (kb. 16 levél)
- 1,5 kg apró káposzta
- 1 kg darált csülökhús
- 3 db sertésköröm
- 1 db csülök (füstölt) vagy 1 kg oldalas
- 2 db fokhagyma
- 2,5 dkg pirospaprika
- bors, só
- köménymag ízlés szerint
- 10 dkg rizs
- 3 db babérlevél

Kimondottan nehéz, zsíros, magas kalóriatartalmú téli étel – karácsonyi menüként ajánlható.





A sertéskörmöt gázlángon megpörköljük, megmossuk, feldaraboljuk és sózzuk. A füstölt oldalast feldaraboljuk, ha csülök, akkor csontjairól levágjuk és felkockázzuk. Hideg vízben áztatjuk estétől reggelig.
A savanyú káposztát hideg vízben kimossuk. A töltelékket úgy készítjük el, mint a kolbászt. Egy mély tálban összekeverjük a húst, a sót, a borsot, a köménymagot, a paprikát, a zúzott fokhagymát és a rizst. A káposztaleveleket lefejtjük a hasábról, ha vastag ere van, akkor kivágjuk. A húsból gombócokat készítünk, és a levelekbe belecsavarjuk oly módon, hogy csavarás közben a két végét mindig benyomjuk az ujjunkkal, hogy ne essen szét. Az apró káposzta egy részét az edény aljára helyezzük. Rárakunk 4-5 db füstölt húst és 4-5 db körmöt. Újabb réteg aprókáposztát helyezünk rá. Rátesszük a babérlevelet és az előre elkészített töltelékeket. A maradék apró káposztát és a húsokat ráhelyezzük a töltelékekre úgy, hogy előbb apró káposzta, majd utána a húsok kerüljenek. A maradék káposztalevelekkel szorosan letakarjuk, majd vízzel felengedjük, hogy ellepje. Lassú tűzön főzzük körülbelül 4 órát. Rántást készítünk 4-5 kanál lisztből, 2 kanál őrölt paprikából, és csomómentesen elkeverjük. Hozzáöntjük, és körülbelül még 1 órát főzzük. Keverni nem szabad, csak forgatni, illetve rázni.

4,5 óra

Szekszárdi Cabernet Franc (Takler Ferenc pincéjéből)



Veréb Józsefné, *Apátfalva*

TÖRÖKÖS CSIRKE



Hozzávalók 10 személyre:

- 2 kg csirkemell (vagy pulyka)
- 3 nagy fej vöröshagyma
- 4 db zöldpaprika
- 4 db paradicsom
- 1 db teavaj, 2-3 babérlevél
- 1 dkg szemes bors
- só, őrölt bors, ketchup
- 1 kk. pirospaprika
- 1 kis tubus Piros Arany (csemege)
- 1 doboz konzervgomba

A csirkemellet apró kockákra feldaraboljuk. Apróra elvagdossuk a vöröshagymát, a zöldpaprikát, a paradicsomot és a konzervgombát is. A többi hozzávalókkal összekeverjük, és cserépedénybe (Pataki-tál) tesszük. Az edényt használat előtt legalább 1 órára hideg vízbe kell áztatni. Utána sütőbe tesszük, néha megkavargatjuk. Körülbelül 1,5 óra alatt készül el. Párolt rizzsel tálaljuk.

2 óra

Pázmándi Pinot Noir Rosé (György-Villa válogatás)

Laktató, kalóriadús egytálétel.



Tisóczki Klára, *Szeged*

MARHAHÚS BUNDÁBAN



Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg marhahús
- zsemlemorzsa
- tojás
- leveslé
- fokhagyma
- só, bors, vegeta

Előre pácolt marhahúsból is elkészíthetjük, például bélszínből. Így porhanyósabb és puhább lesz a hús.

A húst felszeljük, ha inas, bevagdossuk és fűszerezzük. Zsemlemorzsába forgatjuk, és fólia közt kiveregetjük, vagyis beleverjük a morzsát. Ezután a felvert tojásba forgatjuk, és forró zsiradékban mindkét oldalát pirosra sütjük. Minden szelet húst vékonyan befokhagymázunk, tepsibe rakjuk, a visszamaradt zsiradékot ráöntjük, és felengedjük annyi leveslével, hogy majdnem ellepje. Fóliával befedjük, és kb. 1,5 órára betesszük sülni. Mikor megpuhult, leöntjük a levét, és pirosra sütjük. Kukoricás rizst készítünk mellé, és a húst a tetejére rakjuk. Megszórjuk sajttal, és a sütőben ráolvasztjuk. Csemegeuborkával és céklával tálalhatjuk.

2 óra

Soproni Rosé (Jandl Kálmán pincéjéből)



Jáger Jánosné, *Szentes*

ANANÁSZOS KACSASÜLT

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 db pecsenyekacsa (1,5-2 kg-os)
- 1 ágacska rozmaring (lehet szárított is)
- 1 csapott kk. zsálya (lehet szárított is)
- 1 kk. kakukkfű (lehet szárított is)
- 5 dkg vaj vagy margarin
- 20 dkg sárgarépa
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 10 dkg zeller
- 1 gerezd fokhagyma
- 8 db ananászkarika (konzerv)
- 1/2 dl konyak
- 2 dl száraz fehérbor
- 3 dkg kristálycukor
- 1 ek. borecet, só, bors ízlés szerint

A megtisztított kacsát kívül-belül besózzuk, hasüregét bedörzsöljük a fűszerekkel, majd beletesszük a rozmaringot. A kacsát tűzálló tálba fektetjük, a szárnyvégeket aláhajtjuk, a lábakat megkötözzük. Meglocsoljuk az olvasztott vajjal, mellérakjuk a felaprított sárgarépát, hagymát, zellert és a fokhagymát. Aláöntjük a bort, lefedjük, és előmelegített sütőben, közepes tűznél (180 °C) puhára pároljuk, majd fedő nélkül erős tűzre kapcsolva pirosra sütjük. Sütés közben többször megfordítjuk, és a saját levével locsolgatjuk. A kész kacsát előmelegített tálra tesszük, ezután a zsineget eltávolítjuk, és a húst melegen tartjuk. Utána a pecsenyelét zsírtalanítjuk. Az ananászt lecsepegtetjük, meglocsoljuk konyakkal, és lefedve állni hagyjuk. Egy kis lábasban a cukrot aranybarnára pirítjuk, hozzáadjuk az ecetet, 1 dl ananászlét, a pecsenyelét, méz sűrűségűre forraljuk, és ebben megpirítjuk az ananászt. A kacsát körberakjuk az ananászkarikákkal, utána megkenjük egy kevés mártással.

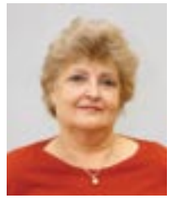
4 óra, előkészülettel együtt

Mutatós és ízletes, viszonylag könnyen elkészíthető, karácsonykor fogyasztható főétel.









Dr. Szatmáryné Asztalos Edit, *Szeged*

RÁNTOTT PULYKAMELLSZELETEK OLAJBAN SÜLT BURGONYAGALUSKÁVAL ÉS CÉKLAHABBAL

Hozzávalók 4 személyre:

- 1/2 kisebb pulykamell, csont nélküli (8 szelet)
- 5 gerezd fokhagyma
- só, bors
- 2 db tojás
- 1/2 pohár liszt
- 1/2 pohár zsemlemorzsa
- 2 dl tej (Ezt nem fontos felhasználni. Panírozás előtt, ha sok a tej, le kell csepegtetni)

Burgonyagaluska:

- 1/2 kg burgonya
- 5 dkg margarin
- 5 dkg liszt

Céklahab:

- 1/2 l üveges cékla
- 6 evőkanál tejföl

A megszokott burgonyakrokettnél jóval puhább és ízletesebb ez a burgonyagaluska. Vadas, marhasült, barnamártásos, szaftos ételek mellé is adhatjuk.

A pulykamellet kisujjnyi vastagságú szeletekre vágjuk, mindkét oldalán kiverjük, és a pépes fokhagymával, borssal, sóval mindkét oldalát bekenjük (előzőleg a sót, borsot, fokhagymát összekeverjük). Egy porcelántálba pici tejet öntünk, belerakjuk az első szelet kivert, sózott, borsozott, fokhagymás húst. Pici tej, pici hús és így tovább, amíg a hús elfogy. Az így előkészített, bepácolt húst 2-3 órán át állni hagyjuk, majd liszttel, tojással és zsemlemorzsával panírozzuk. Kicsit állni hagyjuk (20 perc), és forró olajban sötét zsemleszínűre sütjük. Papírtörülközőre szedjük, hogy az olaj lecsepegjen róla. Tálaljuk.

Burgonyagaluska:
1/2 kg hámozott, kockára vágott burgonyát sós vízben megfőzünk, a vizet leöntjük róla és megtörjük. 5 dkg fagyos margarint és 5 dkg lisztet adunk hozzá, jól kikeverjük, és evőkanállal galuskákat szaggatunk belőle. Forró olajban rózsaszínre sütjük, papírtörülközőre szedjük, lecsepegtetjük. Tálaljuk.

Céklahab:
Az üvegben vásárolt (1/2 literes) céklasalátát beleöntjük a turmixgépbe (a levéből csak keveset), és 6 evőkanál, jóféle tejföllel habosra keverjük. Kis tálakba helyezzük, és céklakarikákkal, citromszelettel tálaljuk.

1,5 óra, 2-3 óra pácolás

Sylvia Cuvée
(Pócz József pincéjéből, Balatonlelle)





Kállai Emilné, *Szeged*

HOSSZÚMETÉLT HÚSOS RAGUVAL



Hozzávalók 4 személyre:

- 1 fej hagyma
- 35 dkg gomba
- 50 dkg csirkemell
- 1 csokor petrezselyem
- 6 dkg vaj
- 1,5 dl száraz fehérbor
- 2 dl tejföl
- 50 dkg hosszúmetélt
- 4 evőkanál parmezán sajt

A vaj felét felforrósítjuk egy serpenyőben, és kisebb adagokban megpirítjuk benne a húst. Miután megpirult, kiszedjük. A maradék vajat is a serpenyőbe tesszük, és megpirítjuk benne a hagymát. Hozzáadjuk a gombát, és addig pároljuk, amíg szinte az összes leve elpárolog. Ekkor fehérborral felöntjük, majd felforraljuk. A húst összekeverjük a tejföllel, és a gombára öntjük. Lefedve, lassú tűzön 15 percig főzzük. Sóval, borssal fűszerezzük. A tésztát kifőzzük. A raguhoz keverjük a petrezselymet, majd összekeverjük a tésztával, és friss parmezán sajttal megszórva, esetleg paradicsomsalátával tálaljuk.

40 perc

Balatonfüredi Chardonnay (Figula Mihály pincéjéből)

A még erősebb ízek kedvelőinek a pestóval (bazsalikomos krém) való fűszerezés javasolt.



Nagyné Domonkos Júlia, *Szeged*

RÉSZEGES SERTÉSMÁJ

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg sertésmáj
- 2 dl tejföl
- 1 ek. liszt
- 1 dl vörösbor (száraz)
- 5 dkg vöröshagyma
- fűszerpaprika
- babérlevél
- vegeta
- őrölt bors
- majoránna
- szurokfű
- 1 kk. mustár
- olaj

A sertésmájat vastagabb csíkokra vágjuk. A vöröshagymát apróra vágva olajon aranysárgára dinszteljük, fűszerpaprikával megszórjuk, majd tíz percig rázogatva megsütjük a májcsíkokat. Ezután a májat kiszedjük belőle. A visszamaradt szaftot felöntjük a borral, a babérlevéllel, a vegetával, a borssal, a majoránnával, csipet szurokfűvel és a mustárral összefőzzük, majd 1 ek. liszttel elkevert tejföllel kiforraljuk. Ezután visszatesszük a májat, és rottyanásig összefőzzük. Petrezselymes, gombás rizzsel tálaljuk.

1 óra

Csongrádi Cabernet Franc (Somodi Sándor pincéjéből)

Különleges, gyorsan elkészíthető, pikáns főétel.





Koncz Éva, *Szeged*

MANDULÁS, SAJTOS CSIRKEMELL

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg csirkemell
- 1 doboz tejföl
- 1 csomag szeletelt mandula
- 15 dkg sajt
- kevés liszt
- só
- bors
- petrezselyem
- olaj

A csirkemellet sózzuk, borsozzuk, kis lisztbe forgatva olajban kicsit megsütjük. Kiolajozott tepsibe egymás mellé helyezzük, majd leöntjük tejföllel. A tetejét megszórjuk reszelt sajttal, szeletelt mandulával és petrezselyemmel. Fóliával letakarva 200 °C-on 35 percig, majd a fóliát levéve még 10 percig pirítjuk. Mazsolás rizs remekül illik hozzá.

50 perc

Ásotthalmi Chardonnay
(2004-es évj., Somodi Sándor pincéjéből)

Baráti összejövetelek ízletes vacsorája lehet.





Pável Miklósné, *Hódmezővásárhely*

SERTÉSGERINC BORSMENTÁVAL



Hozzávalók 4 személyre:

- 8 szelet sertésgerinc
- 1 zöldalma
- 3 evőkanál vaj
- só
- 1 kiskanál fehér bors
- 2 evőkanál tejföl
- 2 evőkanál apróra vágott friss borsmenta

A gerincszeleteket megmossuk, lecsöpögtetjük, majd a zsíros oldalukat 2 cm-enként bevagdossuk, és a húst a csontok mentén kissé bevágjuk. Az almát meghámozzuk, magházát eltávolítjuk, és vékony szeletekre vágjuk. Két evőkanál vajat felhevítünk, és a gerincek mindkét oldalát elősütjük. Megsózzuk, fehér borssal ízesítjük, majd egy tűzálló edénybe helyezzük. Az almaszeleteket a visszamaradt zsiradékban megpároljuk, és a hússzeletekre rakjuk. A megmaradt vajat az almára tesszük, majd előmelegített sütőben, 200 °C-on 1/4 óráig sütjük. Közben a tejfölt kevés sóval és apróra vágott friss borsmentával összekeverjük, a sülő húsra öntjük, és 5 percig együtt sütjük. Vajas burgonyával vagy párolt rizzsel kínáljuk.

Besamelmártással keverjük össze az apróra vágott borsmentát a hozzá való fűszerekkel. Ezzel együtt süssük rá a húsra és a rajta lévő almára. Vasárnapi családi ebédként nagy sikert arathatunk vele.

40 perc

Irsai Olivér
(2005-ös évjárat, Szőke Mátyás pincéjéből)



Belákné Török Tímea, *Szeged*

STROGANOFF-RAGU

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg pulykamell vagy sertéskaraj
- 1 ek. olaj
- 2,5 dkg vaj
- 1 dl fehérbor
- 2,5 dl tejszín
- só, őrölt bors
- 2 dkg paradicsompüré
- 2 apróra vágott hagyma
- 10 dkg apróra vágott csemegeuborka
- mustár

Szeleteljük fel csíkokra a húst. Az olaj és a vaj felét forrósítsuk fel, és lassú tűzön süssük aranybarnára a hagymát. Utána adjuk hozzá a csemegeuborkát. Magasabb hőfokra állítva a tűzhelyet, tegyünk a serpenyőbe még egy kis olajat és vajat, majd 3-4 percig pirítsuk a húscsíkok felét. Ha kész, szedjük tányérra és pirítsuk meg a másik adagot is. Ezután tegyük vissza az összes húst a serpenyőbe, öntsük rá a fehérbort, és három percig főzéssel párologtassuk el alólaa alkoholt. Keverjük hozzá a hagymát, a tejszínnel elkevert mustárt, a fűszereket és a paradicsompürét, majd ismét forraljuk fel. Petrezselyemmel meghintve tálaljuk. Főtt rizst vagy vajas galuskát adhatunk hozzá.

40 perc

Somlódi Sárfehér
(Szent Márton Pincészet)

A recept alapján bármilyen húsból elkészíthető.





Langné Szűcs Katalin, *Hódmezővásárhely*

TÚRÓS TÖLTÖTT CSIRKE

Hozzávalók 4 személyre:

- 2-2,5 kg-os csirke
- 50 dkg túró
- 5 db tojás
- 3 db zsemle
- 1 cs. metélőhagyma vagy egy kis fej reszelt vöröshagyma (olajon megpárolunk)
- 4 dkg só
- 5 g törött bors
- ízlés szerint petrezselyem





A csirkét töltéshez előkészítjük, majd sózzuk. A túrót szintén áttörjük, hozzákeverjük a tojásokat, az áztatott zsemlét. Utána sózzuk és fűszerezzük. Habzsák segítségével a csirke bőre alá töltjük a tölteléket. Cseréptálba rakjuk, közel 2 óra alatt pirosra sütjük. Köretként a cseréptálba rakhatunk mellé zöldségeket: kelbimbót, karfiolt, krumplit, amiket előtte megpárolunk és főzünk. Fehérmártással is leönthetjük.

2–2,5 óra

Hárslevelű
(Polgár Zoltán Pincészet, Villány)

A csirkét filézzük ki egészben a combcsontja kivételével, majd varrjuk össze betöltés után. Tálalás előtt a zsineget szedjük ki. Szeletelve ízlésesen tudjuk tálalni.



Nagy Lajos, *Szentes*

BORBAN PÁROLT SERTÉSSZELET

Hozzávalók 2 személyre:

- 2 nagyobb szelet sertéskaraj
- olívaolaj
- 2 ek. cukor
- 8-10 szőlőlevél
- 2 dl rosébor
- 5 dkg dióbél
- 1/2 kg alma
- 1/2 kg szőlő
- só, bors

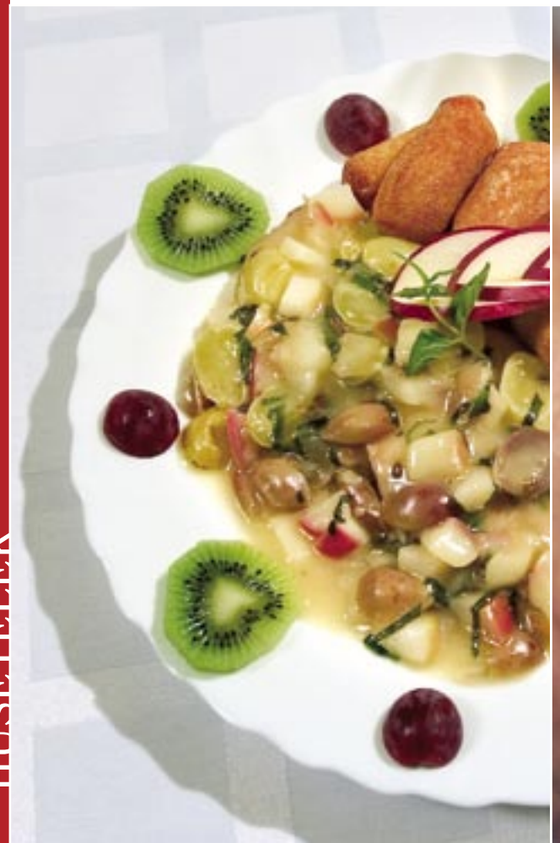
A húst kiklopfoljuk, sóval, borssal ízesítjük, és serpenyőben mindkét oldalán megsütjük. Utána az almát cikkekre vágjuk, a szőlővel együtt a visszamaradt zsiradékon megsütjük, rátesszük a húst, és letakarjuk szőlőlevéllel. Meghintjük cukorral és dióval, és felöntjük borral, majd fedő alatt készre pároljuk. A gyümölcsöket lepasszírozzuk, és a húsra öntve tálaljuk. Burgonyakrokettel és mazsolás rizzsel fogyasztható.

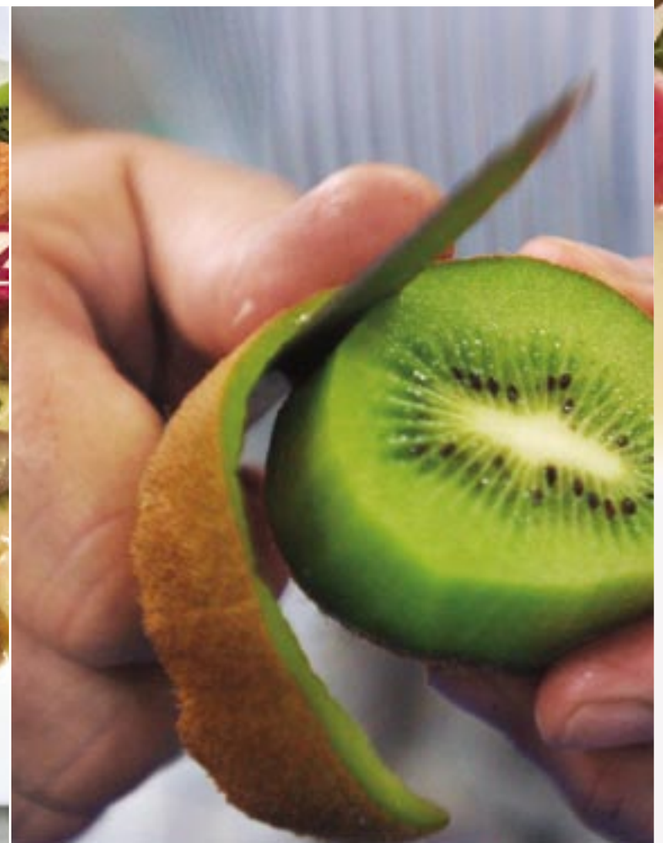
50 perc

Csongrádi Kékfrankos Rosé (Somodi Sándor pincéjéből)

A tálalásnál a húsra gyümölcsdarabkákat is lehet helyezni (szőlő, alma, kivi, dióbél és körte).









Juhász Soma, *Szeged*

SAJTOS ALMÁVAL TÖLTÖTT PULYKAMELL



Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg csont nélküli pulykamell
- 10 dkg liszt
- 2 db tojás
- 20 dkg zsemlemorzsa
- 4 dl olaj
- 2 db savanykás alma
- 16 dkg reszelt sajt

Az almákat meghámozzuk, és körülbelül 1-1,5 centiméteres kockára vágjuk. A reszelt sajtot az almához keverjük, és szerecsendió-reszelékkel ízesítjük.
A kicsontozott pulykamellet 4 nagy szeletre vágjuk, téglalap alakúra kiklopfoljuk és megsózzuk, utána a tölteléket a húsra rakjuk, majd feltekerjük és hústűvel összetűzzük, hogy ne essen szét. Először lisztbe, majd tojásba, végül zsemlemorzsába megforgatjuk. Bő, forró olajban aranysárgára sütjük. A közepes nagyságú burgonyákat meghámozzuk, szárazra töröljük, és egyenként rárakjuk egy evőkanálra. Éles késsel keresztbe sűrűn bevagdaljuk. Kivajazott sütőlapra tesszük, megkenjük olvasztott vajjal, megszórjuk reszelt sajttal és 45 percig sütjük.

1 óra

A pulykát bundázás nélkül is meg lehet sütni, kicsit könnyebb és kalóriaszegényebb lesz. Laktató, gyorsan elkészíthető vacsora.



Grund Zoltán, konyhafőnök

HÚSÉTELEK



Matuszka Istvánné, *Makó*

TÚRÓS FASÍRTFÉSZEK

Hozzávalók 4 személyre:

Fasírthoz:

- 40 dkg darált sertéshús
- 40 dkg darált pulykamellhús
- 2 tojás
- 2 db zsemle
- 2 evőkanál tej
- 2 kanálnyi zsemlemorzsa
- só, törött bors
- 1 kiskanál reszelt vöröshagyma
- petrezselyemzöld

Töltelékhez:

- 25 dkg tehéntúró
- 2 tojás
- 1-2 evőkanál zsemlemorzsa
- 1 dl tejföl
- só
- 1-1 csokor snidling, kapor
- a sütéshez egy kevés olaj

Köretként párolt vegyes zöldséget kínálhatunk hozzá. Az egyedi ízekkel megbolondított fasírt vacsorára ajánlható.



Összegyúrjuk a fasírt hozzávalóit, fűszerezzük, és legalább 1 órát állni hagyjuk. Ezután 12-felé osztjuk, és 12 gömböt formázunk belőle. Mindegyik közepén egy mélyedést formálunk, hogy kosár alakúak legyenek. Kiolajozott tepsiben egymás mellé ültetjük a kosárkákat, a tetejüket olajjal megkenjük. Forró sütőben, élénk tűznél megsütjük. Közben elkészítjük a tölteléket. Az áttört tehéntúrót 2 tojássárgájával, a zöldfűszerekkel, sóval, tejföllel, zsemlemorzsával összekeverjük, végül hozzáadjuk a tojások felvert fehérjét is. Púpozva töltjük a kisült fasírtkosarak üregébe, és a forró sütőbe visszatolva még körülbelül 10 percig sütjük.

45 perc

Ásotthalmi Rajnai Rizling
(2004-es évj., Somodi Sándor pincéjéből)



Patakiné Tóth Szilvia,
Nagymágocs

BORSÓS CSIRKE



Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg konyhakész csirke (darabolt)
- 30 dkg zöldborsó
- 15 dkg füstölt császárszalonna
- 1 pohár tejföl
- 10 dkg trappista sajt
- a kikenéshez margarin
- só, bors, szárnyas-fűszerkeverék

A csirkét zöldségekkel, sóval és vegetával megfőzzük. Közben a zöldborsót is puhára főzzük. Egy jénai tálat kikenünk margarinnal, a császárszalonnát szeletekre vágjuk és a tál alján kirakjuk. A csirkét befűszerezzük, darabjait a császárszalonnára helyezzük, egyenletesen elosztjuk. Ráhalmozzuk a zöldborsót, majd tejföllel meglocsoljuk, és sajtot reszelünk rá. Körülbelül 180 °C-on, 45-50 perc alatt szép barnára sütjük. Köretként krumplipürét vagy párolt rizst kínálunk hozzá.

1,5 óra

Somlói Chardonnay
(Csordás-Fodor Pincészet)

Csirkemellből vagy pulykamellből is elkészíthetjük.



Bogár Gabriella, *Szeged*

ALMÁS PULYKA



Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg pulykamell
- 2 db alma
- 20 dkg füstölt sajt
- só, bors
- olaj

A pulykamellet csíkokra vágjuk, és egy kevés olajon megpirítjuk, majd puhára pároljuk. Sózzuk, és egy kicsit borssal megszórjuk. Amikor megpuhult a hús, a meghámozott almaszeleteket rátesszük, hogy teljesen beborítsa. Lehet akár két rétegben is. Fedő alatt puhára pároljuk az almát, majd a reszelt sajtot rászórjuk és ráolvasztjuk. Sült krumplival tálaljuk.

30 perc

Mátraaljai Sárga Muskotály
(Szőke Mátyás pincéjéből, Gyöngyöstarján)

Kevés cukron forgassuk át az almaszeleteket, így megtartja az állagát.
Könnyű, diétás főételnek javasolt, azonban egyszerű, gyors hétköznapi vacsorára is ajánlható.



Lázár Mónika, *Kistelek*

ZÖLDSÉGEKKEL TÖLTÖTT SERTÉSKARAJ PÁROLT ZÖLDSÉGEKKEL

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,5 kg sertéskaraj csont nélkül
- 50 dkg sajt (trappista)
- 25 dkg margarin
- 0,5 l tejföl
- 50 dkg sárgarépa
- 1 cs. petrezselyem
- 50 dkg gyökér
- 50 dkg cukkini
- 50 dkg zöldborsó
- 50 dkg gomba
- 1 db zeller

A sertéskarajt nyitott szeleteléssel felszeleteljük és sózzuk. Közben a zöldségekből zöldköretet készítünk, és a húsba töltjük, majd teszünk bele egy kis reszelt sajtot. Ezt követően kivajazott tepsibe helyezzük a húsokat szorosan. A tetejére tejfölt és sajtot szórunk, és készre sütjük. A maradék zöldkörettel tálalhatjuk.
A zöldköret készítése: a répát, a petrezselyemgyökeret, cukkinit, gombát, zellert kockákra vágjuk, vajon megpároljuk, utána pedig hozzáadjuk a zöldborsót, és az egészet készre pároljuk.

1 óra

Balaton Rosé
(Varga Pincészet)

A sertéskarajt helyettesíthetjük pulykamellel és csirkefilével is.





Fabulyáné Hanyecz Gizella, *Szeged*

ZÖLDFŰSZERES CSIRKECOMBOK



Hozzávalók 4 személyre:

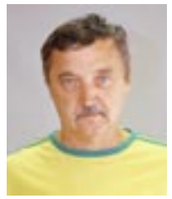
- 4 db csirkecomb
- 5 dkg liszt
- 4 ek. olaj
- só, bors
- 1 fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 db zöldpaprika
- 2 db paradicsom
- 1-1 ág rozmaring, bazsalikom
- 1-1 tk. ketchup, mustár

A combokat először besózzuk, majd a lisztbe belekeverünk egy mokkáskanál frissen őrölt borsot, megforgatjuk benne a combokat. Egy serpenyőben az olajon átpirítjuk, majd tűzálló tálba helyezzük. A visszamaradt olajon sárgára pirítjuk az apróra vágott vöröshagymát, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a kockára vágott paprikát, a héjától megtisztított paradicsomot és az apróra vágott fűszereket. Ezután egy-két percig pároljuk. Hozzáadjuk a mustárt, a ketchupot, ha szükséges, kevés vizet, és összeforraljuk. Ráöntjük a combokra, alufóliával lefedve, előmelegített sütőben 180 °C-on puhára pároljuk. Zöldséges rizzsel tálaljuk. A friss fűszer egy-egy mokkáskanál szárítmánnyal is helyettesíthető.

1,5 óra

Pázmándi Pinot Noir Rosé (György-Villa válogatás)

Csirke- és pulykamellből is elkészíthető. Könnyű főétel.



Zoppé Ferenc, *Óföldeák*

MAKÓI PAPSZELET



Hozzávalók 4 személyre:

- 4 kicsontozott karajszelet
- fokhagyma
- 60 dkg makói vöröshagyma
- étolaj, bors, mustár, só

Petrezselymes burgonya is tálalható köretként. Jól illik hozzá a lilahagyma-saláta. Laktató, erős, fűszeres étel.

A karajszeleteket enyhén kiklopfoljuk, sózzuk, borsozzuk, mustárral és zúzott fokhagymával bekenjük, majd 1 óráig hűtőben tároljuk. A vöröshagymát keresztben szélesebb karikákra szeljük és szétszedjük. Lisztben megforgatjuk, majd bő, forró olajban ropogósra sütjük. A hússzeleteket grillsütőben vagy serpenyőben kevés olajon hirtelen átsütjük. Tálba szedjük, és a mustáros pecsenye levével meglocsoljuk. A tetejére szórjuk a ropogósra sült hagymakarikákat. Köretként sült burgonyát vagy burgonyapürét kínálunk.

90 perc

Szent-Györgyhegyi Olaszrizling (Nyári Ödön pincéjéből)



Jávorszkyné Ginda Enikő, *Szeged*

CSIRKEMELL TAKARÓ ALATT



Hozzávalók 4 személyre:

- 4 pár csirkemell
- 5 dkg vaj
- 25 dkg gomba
- 2 evőkanál liszt
- 2 dl tej, 2 db tojás
- őrölt bors, só

A gombamártásba friss petrezselymet vagy snidlinget is tehetünk.

A csirkemelleket kicsontozzuk, és lefejtjük a bőrüket. Vajon mindkét felüket megsütjük, és egy tűzálló tálra egymás mellé fektetjük. A visszamaradt vajban a megtisztított, apróra vágott gombát borssal, sóval addig pároljuk, míg a levét el nem főtte. Ha zsírjára sült, megszórjuk a liszttel, és folyamatosan kevergetve felengedjük a tejjel. Sűrűre főzzük, utána pedig langyosra hűtjük. Ezt követően belekeverjük a tojások sárgáját, majd a felvert habját. A tálra fektetett húsra simítjuk. Forró sütőben sütjük, majd sült burgonyával tálaljuk.

50 perc

Tokaji Furmint (Pajzos-Megyer Pincészet, Sárospatak)



Huber Mátyásné, *Szeged*

LIBAMÁJAS GOMBÁS APRÓPECSENYE

Hozzávalók 2 személyre:

- apró csíkokra vágott csirkemell
- pici olaj
- 2-3 db, karikára vágott vöröshagyma
- 4-5 gerezd, apróra vágott fokhagyma
- feldarabolt friss gomba
- felkarikázott zöldhagyma
- karikára vágott zöldpaprika és pritaminpaprika
- 1 pohár tejföl
- feldarabolt liba- vagy csirkemáj (libamájjal az igazi)
- fűszerkeverék (grill, szárnyas, fokhagymás)

Feldaraboljuk a csirkemellet, egy nagy tálba tesszük, és jól beszórjuk a fűszerekkel. Só nem kell hozzá, mert a fűszerek sósak. Jól összekeverjük, és 1-2 órára hűtőbe rakjuk. Közben elkészítjük a többi hozzávaló feldarabolását. A főzőedénybe kevés olajat forrósítunk, rádobjuk a húst, és nagy tűzön fehéredésig pároljuk. Ha kicsit megsül, az sem baj. Megsózzuk a karikára vágott hagymával és fokhagymával. Pici vizet öntünk alá, és kb. 15-20 percig pároljuk. Rászórjuk a feldarabolt gombát, megszórjuk fokhagymás grillfűszerrel, és néhány percig tovább főzzük. Rátesszük a feldarabolt paprikát, és 10-15 percig tovább pároljuk, néha megkeverjük. Ráöntünk egy pohár tejfölt, kicsit összekeverjük, majd beborítjuk a felszeletelt májjal. Fedő alatt addig főzzük, míg a máj nem lesz véres. Lehet hozzá sült burgonyát készíteni.

40 perc

Balatonakali Rosé (Pántlika Pincészet)

A zöldségekbe még póréhagymát, paradicsomot és brokkolit is választhatunk. Szerecsendióval pikánsabb ízt nyerhetünk.







Papp Mónika, *Szeged*

CSÁKI ROSTÉLYOS



Hozzávalók 4 személyre:

- 70 dkg marhahátszín
- 10 dkg füstölt szalonna
- 50 dkg paprika
- 20 dkg paradicsom
- 1 fej vöröshagyma
- 4 db tojás
- 2 dl tejföl
- 3 ek. liszt
- 1 db marhahúsleves-kocka (az alaplehez)
- só, kevés fűszerpaprika

Klasszikus magyaros, szép és ízletes főétel.

A vékonyra klopfolt hátszínbe ízletes tojásos lecsót töltünk. A húst begöngyöljük, megkötözzük és elősütjük. Az elősütésre használt olajba finomra vágott vöröshagymát teszünk, és üvegesre pirítjuk. Majd fűszerpaprikával színezzük, apró kockára vágott paradicsomot, paprikát teszünk bele, és a csontalaplével felengedjük. Ezt követően beletesszük az elősütött húsokat, majd készre pároljuk. Befejezés előtt kivesszük a húsokat, tejfölös habarással besűrítjük a párolólét, utána visszahelyezzük a rostélyosokat. Végül pedig az egészet készre pároljuk. Amint elkészült, szeleteljük, tányérra tesszük és a mártással félig meglocsoljuk.
Vajas galuskát kínálunk hozzá.

1 óra

Pannonhalmi Pinot Noir (Pannonhalmi Apátság Pincészet)



Nemeskéri-Orbán István, *Csongrád*

CSONGRÁDI RÉSZEGES MALAC

Hozzávalók 6 személyre:

- teljes malac hátsó negyede
- 1 kg burgonya
- 3-5 dl sör
- 2-3 dl száraz vörösbor
- tejszín
- 1 kg vöröskáposzta
- olaj
- 3-4 ek. cukor
- só, bors
- mustár
- 3-4 csipetnyi köménymag
- 1 kk. szerecsendió

Köretként hagymás tört burgonyát és velesült burgonyát adhatunk.

Egy teljes malac hátsó negyedét (több vendég részére a felét) befűszerezve, sóval, borssal, ízlés szerinti egyéb fűszerekkel, mustárral a húsos felén megkenve, vigyázva arra, hogy a bőrét a só ne érje, mert nem lesz szép fényes, tepsibe fektetünk. Sütőben 180-200 °C-on letakarva pároljuk, úgy, hogy 3-5 dl sört aláöntünk. Amikor átpuhult, a takarást levesszük róla, és a malacot tovább sütjük. A bőrét locsolgatjuk a sörrel és a sörös levével, míg szép pirosra nem sül.
Közben a vöröskáposztát vékony, hosszú csíkokra felszeleteljük. Nagy edényben néhány kanálnyi olajon 3-4 evőkanál cukrot karamellizálunk, és rátesszük a káposztát. Majd megszórjuk kevés sóval, borssal, 3-4 csipetnyi köménymaggal, és egy kiskanálnyi szerecsendióval ízesítjük. 2-3 dl száraz vörösborral felöntjük, a káposzta mennyiségétől függően. Fedő alatt pároljuk, néhány percenként megkeverve, megmozgatva, de vigyázva, hogy össze ne törjön. Mire a malac megsül, a káposzta is megpárolódik.
A szeletekre bontott malacot és a káposztát tejszínnel habosra kevert (1 kg krumpliból) krumplipürével tálaljuk.

2 óra

Csongrádi Kékfrankos Rosé (Somodi Sándor pincéjéből)





Süli Erzsébet, *Algyő*

CSIRKEMELL FŐZŐKOLBÁSSZAL, KAPORRAL, SAJTTAL

Hozzávalók 6 személyre:

- 1,5 kg csirkemell
- 1 nagy szál főzőkolbász
- 1 nagy csokor kapor
- 2-3 tojás
- 1 tejföl
- 30-40 dkg trappista sajt
- 2 ek. margarin
- vegeta

Tartalmas, nehéz, főételként fogyasztható.

A csirkemellet felszeleteljük és kiklopfoljuk, mindkét oldalát megszórjuk vegetával. Egy nagy, téglalap alakú jénaiban elkenjük a margarint, és a csirkemellel befedjük. Felverünk egy tojást, elosztjuk a csirkemellen, majd befedjük főzőkolbász-karikákkal és reszelt sajttal. Megint befedjük csirkemellel, tojással, sajttal, és megszórjuk az összedarabolt kaporral. Ismét csirkemell jön, tojás, kolbász, reszelt sajt. A tetejére csirkemell kerül, amit tejföllel fedünk be, és bőven reszelünk rá sajtot.
Sütőben szép pirosra sütjük a tetejét. Petrezselymes burgonyával tálaljuk. (Ha a hús alatt lé lenne, le kell önteni róla.)

1 óra

Vesztergombi Rosé
(Vesztergombi Ferenc pincéjéből)









Papp Tímea, *Szeged*

BACONOS-ALMÁS CSIRKEMELL



Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg csirkemell
- 10-12 vékony szelet bacon
- 2 db alma
- 20-25 dkg füstölt sajt
- só, bors

Tepsi vagy tűzálló edény alját kibéleljük a bacon felével. Ezt követően a kiklopfolt, sózott, borsozott csirkemellszeleteket sorban a bacon tetejére fektetjük. Az almákat a héjával együtt lereszeljük a reszelő durva oldalán, és egyenletesen a csirkemellre szórjuk. Az alma tetejére reszelt füstölt sajtot teszünk. A megmaradt baconszeletekkel befedjük, majd fólia alatt 180-200 °C-os sütőben 30 percig sütjük. Ezután a fólia nélkül megpirítjuk a tetejét. Burgonyapürével, őszibarackbefőttel tálaljuk.

Egyszerű és gyorsan elkészíthető étel. Jelen esetben felgöngyöltük a csirkemellet.

40 perc

Somlói Furmint (Csordás-Fodor pincészet)



Vágfalviné Ökrös Tímea, *Deszk*

KAFTA



Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg darált hús
- 4 egész tojás
- 1 fej vöröshagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál mustár
- 6 evőkanál ketchup
- 1 teáskanál só
- késhegynyi bors
- 1 cs. petrezselyemzöld

A vöröshagymát kis kockára vágjuk, a fokhagymát összezúzzuk, apróra vágjuk a petrezselyemzöldjét és a többi hozzávalóval összegyúrjuk. A masszát egy közepes méretű, kizsírozott tepsibe rakjuk, és 180 °C-os sütőben készre sütjük. 1-1,5 óra alatt megsül.
Ne legyen túl száraz a massza, ha mégis azt lett, akkor mustárral és/vagy ketchuppal lazíthatjuk. Ha túl lágy a massza, akkor zsemlemorzsát rakhatunk bele.

1 óra 20 perc

Badacsonyi Olaszrizling (Balatonboglári Pincészet)

Köretként tepsis burgonyát tehetünk mellé.



Némethné Rostás Klára, *Hódmezővásárhely*

LECSÓVAL TÖLTÖTT CSIRKECOMB



Hozzávalók 4 személyre:

- 4 db nagyobb vagy 6 db kisebb csirkecomb

Töltelék:

- 10 dkg füstölt szalonna
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 3 db húsos zöldpaprika
- 20 dkg paradicsom
- só, bors, őrölt majoránna
- 3 db tojás

A szalonnát apró kockára vágjuk, kiolvasztjuk, majd a vöröshagymát és a fokhagymát rátesszük, ugyancsak apróra vágva, és lassan dinszteljük. A zöldpaprikákat és a paradicsomot belevágjuk, pici sóval, borssal, őrölt majoránnával fűszerezzük, és az egészet lecsónak pároljuk. A tojásokat felverve hirtelen ráöntjük, és lassú tűzön besűrítjük. A tölteléket kicsit hűlni hagyjuk. A csirkecombok bőrét fellazítjuk, és a lecsós tölteléket a bőr alá töltjük. Kivajazott sütőedénybe egymás mellé rakjuk a töltött combokat, és lefedve 180 °C-os sütőben 40 percig sütjük. Ekkor a fedőt eltávolítjuk, utána reszelt sajttal bőven és pici zsemlemorzsával meghintjük a combokat. Lefedés nélkül még 10-15 percig sütjük. A tálalásnál párolt rizs illik hozzá.

1,5 óra

Balatonszőlősi Rosé (Figula Mihály pincéjéből)

A paradicsom bőrét lehámozhatjuk, így esztétikusabb a tálalásnál.



Dr. Karády Istvánné, *Szeged*

MARHAHÚSOS TEKERCS



Hozzávalók 4 személyre:

- 8 szelet puha hátszín vagy felsál
- 8 db kemény tojás
- 2 fej vöröshagyma
- 1 dl vörösbor
- 1 dl tejföl
- só, bors, mustár, babérlevél, borókabogyó, fokhagyma, Piros Arany

A kiklopfolt hússzeleteket megkenjük az előzőleg összeállított fűszerekkel (kevés olívaolaj, só, bors, Piros Arany, mustár). Ezután hűtőben alufóliába csomagolva egy napig pihentetjük. Másnap minden szelet közepére helyezünk egy kemény tojást, majd föltekerjük és hústűvel megtűzzük. Forró olajban hirtelen körbeforgatjuk a tekercseket, utána kivesszük. A visszamaradt zsiradékban 2 fej apróra vágott vöröshagymát megpirítunk, visszahelyezzük a tekercseket, felöntjük annyi vízzel, hogy éppen ellepje, és 1 dl vörösborral. Babérlevéllel és borókabogyóval ízesítjük, fedő alatt kis lángon puhára pároljuk. (Hústól függően kb. 1 óra.) Amikor már puha, mustárral ízesített tejföllel behabarjuk, és már fedő nélkül összerotyogtatjuk, hogy sűrű legyen a szaftja. Köretként tálalhatunk hozzá pennét, burgonyagombócot és knédlit.

A tojásra érzékenyek gombát is tehetnek a húsra.
Laktató vasárnapi ebéd.

1,5 óra

Szekszárdi Cabernet Franc
(Vida Péter pincéjéből)



Flaisz Károly, *Szeged*

SAVANYÚ MÁJ

Hozzávalók 8 személyre:

- 2-3 sertésköröm oldalassal vagy egyéb, könnyedebb sertéshússal 1,5 kg-ig
- 1,5-2 kg friss sertésmáj
- 3 nagyobb fej vöröshagyma
- 1 paradicsom
- 2-3 piros fűszerpaprika
- 2-3 gerezd fokhagyma
- 4-5 ág friss rozmaring
- kevés sertészsír vagy étolaj
- köménymag, só, bors, őrölt paprika ízlés szerint

Továbbá:

- 1,5 kg vöröshagyma, só, cukor és ecet

A felkockázott vöröshagymát kevés olajon megpároljuk, rádobjuk a késsel feldarabolt körmöket és a köménymagot. Ha kerülni szeretnénk az apró csontdarabokat, ne használjunk bárdot! Tegyük hozzá a meghámozott, felaprózott paradicsomot és a csumáitól megszabadított, hosszában bevágott fűszerpaprikákat is. Sózzuk, és annyi vízzel engedjük fel, hogy a körömdarabok szabadon mozoghassanak a mintegy 1 órás enyhe rotyogtatás közben. Időnként kavarjuk meg vagy rázogassuk a bográcsot. Ha puhulásnak indultak a körmök, tegyük hozzá a többi, közepes kockára vágott húst is. Mehet hozzá az összezúzott fokhagyma és egy teáskanálnyi őrölt bors is. Lassú tűzön főzzük, időnként pótolva az elpárolgott vizet. Ha a húsok is elérték a „majdnem kész" állapotot, szórjuk meg bátran három púpozott evőkanálnyi őrölt paprikával. Dobjuk a tetejére a rozmaringágakat. Tegyük rá a májat. Óvatosan forgassuk össze a pörköltalappal. Emeljünk a tűz intenzitásán. Rázogassuk, kevergessük, mert ekkor már könnyen odaéghet. A máj miatt tehetünk még rá sót és borsot ízlés szerint. 15-20 percnyi főzés kell még. Vegyük le a tűzről az ételt, a rozmaringágak maradékait távolítsuk el. Pár percig pihentessük, majd óvatosan szedjük a tetejére a megfőzött, ízesített hagymakarikákat. Friss kenyérrel kínáljuk!

A máj előkészítése: A felkockázott májat bő, enyhén ecetes vízbe helyezzük, időnként forgassuk meg és 1 órát tartsuk ebben a lében. E művelet célja az, hogy a máj ikrás szerkezetűvé váljon.
A savanyú hagyma elkészítése: A vöröshagymát szeleteljük ne túl vékony karikákra. Tegyük fel főni annyi vízben, amennyi éppen csak ellepi. Nem kell túl puhára főzni! A főzés végén ízesítsük sóval, kevés cukorral és ecettel. Ne legyen kimondottan savanyú! A főzés közben elpárolgó vizet nem kell pótolni.



Pikáns ízhatású, laktató, főételként fogyasztható.

2,5 óra

Légli Rosé
(Légli Ottó pincéjéből, Balatonboglár)



Banános csirkemell



Szőke Lászlóné, *Hódmezővásárhely*

BANÁNOS CSIRKEMELL

Hozzávalók 2 személyre:

- 2 db csirkemell (60 dkg)
- 2 db banán (40 dkg)
- 2 db tojás
- 3 ek. liszt
- 4 ek. morzsa
- só
- 1/2 liter olaj a sütéshez

A csirkemellet a csontokról lefejtjük, óvatosan szétlapítjuk, ügyelve arra, hogy szét ne szakadjanak. Mindkét oldalát megsózzuk. Egy-egy félbevágott banánt teszünk rá, felgöngyöljük, majd lisztben, tojásban, zsemlemorzsában bepanírozzuk, mindvégig kézben tartva, hogy a hús megőrizze hosszúkás formáját. Forró olajban megsütjük, ügyelve arra, hogy szét ne nyíljanak. Köretként burgonyapüré fogyasztható.

40 perc

Badacsonyi Szürkebarát – késői szüretelésű (Szeremley Huba pincéjéből)

Az ízhatás fokozható kókuszos zsemlemorzsában való panírozással.



Godó Gáborné, *Szeged*

KARAJSZELETEK TÁRKONYOS MÁRTÁSBAN



Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg kicsontozott hosszúkaraj
- 1 kis fej vöröshagyma
- 1 csokor ecetben eltett tárkonylevél
- 1/2 liter húsleves
- 1 mokkáskanál törött bors, só
- 1 ek. étkezési keményítő
- 1 dl tejföl
- 3 ek. olaj
- 2 ek. liszt

A húst szeleteljük föl, veregessük ki mindkét oldalát, sózzuk, borsozzuk és lisztezzük be, majd olajon süssük elő. A visszamaradt zsiradékban pároljuk üvegesre a hagymát, öntsük fel forró húslevessel, és dobjuk bele a csokorba kötött tárkonyt. Forraljuk fel, helyezzük vissza a húsokat, és lassú tűzön puhulásig pároljuk. Az étkezési keményítőt keverjük el kevés hideg vízzel, és adjuk a kész ételhez. Savanyítsuk kevés tejföllel, végül bolondítsuk meg egy kiskanálnyi tárkonyecettel. Tálalás előtt szedjük ki a fűszercsokrot a mártásból.

45 perc

Ásotthalmi Chardonnay (Somodi Sándor pincéjéből)

A tárkony egészben sült húsokhoz, mártásokhoz remekül illik. Hétvégi, kiadós családi főétel.



Váczi Borbála, *Szeged*

SAJTOS HÚS



Hozzávalók 4 személyre:

- 1/2 kg darált hús
- 1/2 kg reszelt trappista sajt
- só, bors
- petrezselyem, majoránna
- 1 db tojás

A hozzávalókat összekeverjük, összegyúrjuk, majd lapos pogácsákat gyúrunk belőle (mint a fasírt). Bepanírozzuk hagyományos módon, de nagyon jól illik hozzá a szezámmag vagy a szeletelt mandulás panír is. Ezt követően kisütjük. Köretként sült krumpli, rizibizi, krokett, franciasaláta illik hozzá.

30 perc

Szekszárdi Kékfrankos Rosé (Dúzsi Tamás pincéjéből)

A sajthoz nagyon illik a szerecsendió.



Gyémánt Istvánné, *Zákányszék*

TÖLTÖTT CSIRKEMELL SONKÁVAL



Hozzávalók 4 személyre:

- 4 szelet csirkemell
- 4 szelet gépsonka
- 15 dkg áttört túró
- 1 tojásfehérje
- 5 dkg vöröshagyma
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 1 gerezd fokhagyma
- csipetnyi só, frissen őrölt bors
- pár csepp citromlé
- liszt, tojás, zsemlemorzsa a panírozáshoz
- olaj a sütéshez

A petrezselymet finomra daraboljuk, és a vöröshagymát apró kockára vágjuk. A fokhagymát fokhagymapréssen átnyomjuk. A túrót a tojásfehérjével, petrezselyemmel, hagymával, sóval, fokhagymával és pár csepp citromlével simára keverjük. A csirkemellet rostirányba bevágjunk, a húst kihajtjuk, hogy 1-1 nagy szeletet kapjunk. Minden szeletre 1-1 sonkaszeletet teszünk, majd elosztjuk rajta a túrós tölteléket. A húst összetekerjük, hústűvel összetűzzük. Sóval, borssal bedörzsöljük, ezután bepanírozzuk. Forró olajban kisütjük, majd kiszedjük a hústűket. Kínálhatjuk burgonyapürével vagy sült burgonyával.

1 óra

Balatonszőlősi Rosé (Figula Mihály pincéjéből)

A töltelékbe tehetünk még kovászos uborkát. A tehéntúró helyett juhtúróval is elkészíthetjük.

HÚSÉTELEK



Farkas Árpád, *Szeged*

MARHAPÖRKÖLT



Hozzávalók 4 személyre:

- 1,20 kg marhalábszár
- 2 fej vöröshagyma
- 1 db t. v. paprika
- 1 db pritaminpaprika
- 2 db paradicsom
- 1 db erős zöldpaprika
- 4 gerezd fokhagyma
- 2 dl vörösbor
- só, bors

Az elkészítési sorrend nagyon fontos! A vöröshagymát apró kockákra vágjuk, és zsiradékon üvegesre pirítjuk. Mellétesszük a kockára vágott t. v. paprikát, hozzáadjuk a kockára vágott marhalábszárt, és addig pároljuk, míg zsírjára nem pirul. Ezután őrölt köménymagot, sót, borsot, esetleg kockára vágott paradicsomot teszünk hozzá, és kevés borral felöntjük. Miután elfőtte a bor az alkoholtartalmát, felöntjük húslével, és készre pároljuk. Arra ügyeljünk, hogy mindig csak annyi lé legyen a pörköltön, hogy csak ellepje. Az igazi jó marhapörkölt feltétele, hogy megfelelő vöröshagymát használjunk, ugyanis ez adja meg a sűrűségét.

2 óra

Csongrádi Cabernet Franc (Somodi Sándor pincéjéből)

Köretként igazi hungarikumként tarhonya adható hozzá.



Koszta Zoltánné, *Apátfalva*

ÍNYENC PALACSINTA



Hozzávalók 4 személyre:

- 8 db sós palacsinta

A töltelékhez:

- 1 db főtt tojás
- mustár, majonéz, só
- 2 db virsli
- 5 dkg sajt
- 3 evőkanál tejföl

A töltelék alapanyagait apró kockára vágjuk, és összekeverjük kevés mustárral, majonézzel és a tejföllel. A frissen sütött palacsintába púpos evőkanállal töltünk a közepébe. Két oldalát behajtjuk, feltekerjük, majd lisztbe, tojásba és prézlibe forgatjuk, ezt követően pedig forró olajban megsütjük. Sült krumplival tálaljuk.

60 perc

A töltelékbe még tehetünk füstölt sajtot, petrezselyemzöldet és borsot is. Előételként éppúgy ajánlható, mint könnyű főételként. A sült krumpli mellett friss salátakörettel is fogyasztható.



Sándor Gyuláné, *Hódmezővásárhely*

ASZALT SZILVÁS HÚSTEKERCS

Hozzávalók 2 személyre:

- 4 szelet sovány sertéshús vagy pulykamell vagy csirkemell
- szeletenként 3-5 db aszalt szilva
- só, bors, majoránna

A betöltött hússzeleteket alufóliával tekerjük be, hogy megtartsa a formáját. Köretként krokett, rösti burgonya és párolt rizs is ajánlható. Kellemes ízhatású, laktató főétel.

A hússzeleteket enyhén kiklopfoljuk, sózzuk, borsozzuk, és csipetnyi majoránnával is megszórjuk. A szilvaszemeket beletesszük, rúd alakúra feltekerjük, majd hústűvel összetűzzük. Lábosban, fedő alatt sós vízben vagy húsleveskockával ízesített vízben megpuhítjuk a húsokat tűpróbáig. Lecsepegtetjük, ezután forró zsiradékon hirtelen lepirítjuk, hogy egy kicsi piros színt kapjon. A hús mellé fehérboros mártást, burgonyapürét tálalhatunk.

60 perc

Szekszárdi Rosé
(Vesztergombi Ferenc pincéjéből)



Aszalt szilvás hústekercs



Forgó Lajosné, *Szeged*

CSIRKECOMB MAZSOLAMÁRTÁSBAN



Hozzávalók 4 személyre:

- 8 db csirke felsőcomb
- 8 dkg margarin
- 2 dl víz
- 10 dkg mazsola
- 2 evőkanál cukor
- 3 evőkanál rum
- 1 púpozott teáskanál liszt

Este készítsük elő: a 2 dl vízben olvadásig keverjük a cukrot, majd hozzáadjuk a rumot és a jól megmosott mazsolát. Lefedjük, és reggelig állni hagyjuk. Másnap a combokat megmossuk, leszárítgatjuk, majd besózzuk és egy óra hosszáig félretesszük. Ezután a margarinon körös-körül szép pirosra sütjük, majd egy körülbelül akkora lábasba átszedjük, hogy a nyolc comb elférjen egymás mellett. Ráöntjük a mazsolát az áztatóvízzel együtt, és puhára pároljuk. Az elfőtt levet mindig kevés vízzel pótoljuk. Végezetül a lisztből kevés vízzel csomómentes habarást készítünk, és behabarjuk vele a combokat, jól felforraljuk, ami körülbelül 5 perc.

1 óra

Villányi Olaszrizling (2005-ös évjárat, Gere Attila pincéjéből)

A mazsolamártást 2 dl natúr tejszínnel lehet dúsítani, amitől a mártás bársonyosabb lesz. Az ételt úgy is elkészíthetjük, hogy a csirkecombot kicsontozzuk, és az így kapott filét bőr nélkül készítjük. Köretként burgonyakrokett javasolt.



Dr. Szok Istvánné, *Szeged*

PAPRIKÁS „KOVALIK” MÓDRA

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 db csirke
- 5 dkg szalonna
- 2 kávéskanál őrölt pirospaprika
- zöldségzöld, só, bors
- 1 pohár tejföl

Galuska:

- 2 db tojás, 5 dkg tehéntúró
- só, liszt

Az apróra vágott szalonnát ropogósra sütjük. Levesszük a tűzről, és beletesszük a pirospaprikát. A feldarabolt csirkét jó vizesen beleforgatjuk a paprikás, pörcös alapba. Sózzuk, borsózzuk, és meghintjük apróra vágott zöldségzölddel. Készre főzzük. Mielőtt kész, egy pohár tejfölt teszünk hozzá. Galuskával tálaljuk, amit a szokásos módon kifőzünk. Tálaláskor leöntjük tejföllel. A galuskát elkészíthetjük úgy is, hogy serpenyőben felhevített zsiradékon megforgatjuk a túrót. Kicsit megpirítjuk, és hozzáadjuk az elkészített galuskát, végül az egészet összeforgatjuk.

1,5 óra

Egerszalóki Paptag Rosé (Juhász testvérek pincéjéből)

Kalóriadús, kiadós vacsora.





Pótáriné dr. Hojcsi Zsuzsanna, *Hódmezővásárhely*

ZÖLDSÉGES MARHASZELET TÉSZTÁVAL

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg fehér- vagy feketepecsenye
- olívaolaj
- 1 fej vöröshagyma
- 1 evőkanál vöröshagymakrém
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 dkg vaj
- 2 répa
- 1 petrezselyemgyökér
- 1 kis fej zeller
- 1 cs. zöldpetrezselyem
- 1 evőkanál mustár
- 1 citrom leve
- 1 dl tejszín
- 1 kávéskanál liszt (vagy egy evőkanál ételsűrítő)
- só, bors, babérlevél
- 1 szem kockacukor
- 30 dkg durumtészta



A húst felszeleteljük, sózzuk és borsozzuk. Rövid állás után kevés forró olajban a szeletek mindkét oldalát elősütjük és félretesszük. A vöröshagymát felaprítjuk, és az olívaolajon megpároljuk. A párolás félidejében a hagymát megsózzuk, kevés vizet öntünk hozzá, és addig dinszteljük tovább, amíg a víz el nem párolog. Ekkor hozzáadjuk az apróra vágott fokhagymát, és még egy percig kavargatjuk. Rátesszük a hússzeleteket, kevés vizet öntünk alá. Hozzáadunk két babérlevelet, és puhára pároljuk, lehet kuktában is. Eközben a zöldségeket megtisztítjuk, és gyufaszál vastagságúra vágjuk. A vöröshagymakrémet a vajon megpirítjuk, rátesszük a zöldségeket, sózzuk, borsozzuk és 10 percig pároljuk. A párolás végén hozzáadjuk az apróra vágott petrezselymet. Amikor a hús megpuhult, hozzáöntjük a zöldségeket. A lisztből és a tejszínből habarást készítünk (keverjük simára a lisztet és tejszínt 1 dl vízzel), és az ételhez öntjük, vagy egyszerűen beleöntjük a tejszínt és hozzákeverjük az ételsűrítőt. Citromlével és mustárral ízesítjük. A savanyúságát tompíthatjuk egy szem kockacukorral. Ízesíthetjük sóval, borssal, ha szükséges. Olívaolajba forgatott főtt tésztával tálaljuk.

50 perc

Egri Tramini (Egervin Borgazdaság Rt.)

A zöldségek párolását kevés száraz fehérbor hozzáadásával javíthatjuk, akkor egy tökéletes Esterházy rostélyost kapunk.





Kis Beáta, *Hódmezővásárhely*

MUSTÁROS, GOMBÁS HÚS



Hozzávalók 4-6 személyre:

- 1 kg sertéscomb
- 1/2 kg gomba
- mustár
- 1/2 l tejföl
- 1 fej vöröshagyma
- só, bors
- 1 tojás a galuskához

A hússzeleteket vékonyra kiverjük, besózzuk, mustárral bekenjük mindkét oldalát, majd lisztbe forgatjuk. Kevés zsíron elősütjük az így előkészített húsokat. A visszamaradt zsírban a finomra vágott vöröshagymát megpirítjuk, a cikkekre vágott gombát rászórjuk, és sóval, őrölt borssal ízesítjük, majd készre pároljuk. A gombát összekeverjük a tejföllel, és megint megfűszerezzük. A húsokat és a tejfölös gombamasszát egy jénai tálba rétegezzük, a tetejét leöntjük a maradék gombával. Sütőben körülbelül 1 óráig csendes lángon összesütjük. Köretként galuskával tálaljuk.

1,5 óra

Somlói Juhfark
(Inhauser István pincéjéből)

Az ínyencebbek dijoni mustárt összekeverhetnek apróra vágott vöröshagymával, így karakteresebb lesz az íze. Komplett, kalóriadús főétel.



Csányi Lászlóné, *Szeged*

BÉLSZÍNTOKÁNY GAZDAGON



Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg bélszín
- 10 dkg libamáj
- 10 dkg gomba
- 5 dkg zsír
- 1 fej vöröshagyma
- só
- 1 csipetnyi őrölt bors
- 3 cl konyak
- 1 cl alkohol
- 2 dl barnamártás
- 1 dl vörösbor
- 2 ek. zöldborsó
- 4 ek. habart tojás

A bélszínt hártyáitól megtisztítjuk, és ceruzavastag csíkokra vágjuk. A libamáját és a megtisztított gombát kockákra vágjuk. A zsír felén a finomra vágott hagymát megfonnyasztjuk, rádobjuk a májat és a gombát. Pár percig kevergetve átpirítjuk. Nagy serpenyőben a maradék zsírt felhevítjük, és a bélszínt erős tűzön fehéredésig pirítjuk. Ezután hozzáadjuk a hagymáslibamájas gombát, és sóval, borssal ízesítjük. Konyakos alkohollal leöntjük, megrázogatjuk, így a tűzön begyullad. Amikor a láng már gyengén ég, hozzáadjuk a barnamártást és a vörösbort. Fedő alatt még pár percig pároljuk. Az elkészített tokányt előmelegített tányérra tesszük, és a tetejét habart tojással koronázzuk. Zöldborsóval megszórva tálaljuk.

45 perc

Vili Papa Cuvée – barrique
(Thummerer Vilmos pincéjéből)

A habart tojás anyaghányada: 8 db tojás, 1/2 tejszín, 1/2 teáskanál só.
Ünnepi vagy üzleti vacsorára, összejövetelekre ajánlott.



Katonáné Pópity Mónika, *Szeged*

GOMBÁS OLDALAS

Hozzávalók 3 személyre:

- 1 kg oldalas
- 1 fej közepes vöröshagyma
- 5 gerezd fokhagyma
- 1 kicsi pohár tejföl
- 4 fej gomba
- kevés őrölt bors (lehet fekete vagy fehér)
- 2 kávéskanál vegeta
- 3 kávéskanál só
- 3 dl olaj
- 4 dl víz
- 1/2 kg rizs

Sütés előtt 10-12 órával bepácoljuk a hússzeleteket: egy tálba apró kockákra vágjuk a megtisztított vöröshagymát, és hozzányomjuk a fokhagymát. Rászórjuk a fűszereket, majd ráöntjük az olajat és összekeverjük. Ezután egy másik tálban egyesével meglocsoljuk az oldalasszeleteket, amelyeket egymásra rétegezünk. A maradék pácot ráöntjük, és lezárás után hűtőbe tesszük. Sütés előtt az oldalasszeleteket csonttal lefelé tepsibe rakjuk. Ráöntünk 1 dl vizet, és lefóliázzuk. 150 °C-on a hús vastagságától függően körülbelül 1,5 óra alatt puhára pároljuk. A sütőből kivéve kicsontozzuk a szeleteket, majd körülbelül 10 percre visszarakjuk a sütőbe pirulni, ismét kivéve megforgatjuk a szeleteket. Ezután mindegyiket megkenjük tejföllel, és rárakjuk az előzőleg megtisztított és felszeletelt gombát. 10 perc alatt ezt is rápirítjuk.

Köretként sült rizst kínálunk: a hús után tepsibe öntjük az előzőleg átválogatott és megmosott rizst. Ráöntünk annyi vizet, hogy éppen ellepje, lefóliázzuk és 40 perc alatt puhára pároljuk. Kivéve a sütőből összekavarjuk, és még 5 percre visszatesszük pirulni.

2 óra

Villányi Rosé Cuvée
(Gere Tamás pincéjéből)



Bagi Emília, mesterszakács

Csontozott oldalasból is elkészíthető.
Vasárnapi ebédre ajánlott, különleges ízvilágú étel.



Berszán Anna, *Szeged*

MARHAROSTÉLYOS TAVASZI ZÖLDSÉGÁGYON



Hozzávalók 6 személyre:

- 80 dkg hátszín
- 5 közepes vöröshagyma
- 3 db sárgarépa
- 2 db friss karalábé
- 20 dkg zöldborsó
- 3 db édes t. v. paprika
- 20 dkg vajbab
- só, bors, olaj a sütéshez
- 5 dl húslé, pici édes-nemes fűszerpaprika

A hátszínt felszeljük, kiveregetjük, sózzuk és borsozzuk. Utána mindkét oldalát lisztezzük, elősütjük, majd húslével felöntjük, és majdnem készre pároljuk. A feldarabolt zöldségeket kevés olajon megpároljuk, ezután rárakjuk a majdnem kész hátszínszeleteket. Kevés húslével összeforraljuk, majd megszórjuk fűszerpaprikával. Vajas újburgonyát adhatunk hozzá.

70 perc

Egri Bikavér (Thummerer Vilmos pincéjéből)

Étvágygerjesztően színes, vasárnapi főételként is megállja a helyét.



Szabóné Papp Adrienn, *Szeged*

SÖRBEN SÜLT CSÜLÖK



Hozzávalók 4-6 személyre:

- 1 db hátsó csülök kicsontozva, apró kockára darabolva
- 1 fej vöröshagyma
- 1/2 üveg sör
- 1 ek. liszt
- 1 mk. őrölt bors
- 1 kk. cukor
- 1 késhegynyi szerecsendió
- 2 gerezd fokhagyma (összetörve)
- 1 kk. ecet
- 1 késhegynyi gyömbér
- 1 ek. vegeta, só ízlés szerint

A felszeletelt vöröshagymát kevés olajon üvegesre pirítjuk, hozzáadjuk az apró kockára vágott csülköt, és zsírjára pirítjuk. Megszórjuk liszttel, és a tűzről levéve befűszerezzük. Jénai tálba tesszük, és fél üveg sört öntünk rá. Előmelegített sütőben, fedő nélkül sütjük körülbelül 1 órán keresztül. Sütés közben többször megkavarjuk, majd a legvégén a tetejét pirosra sütjük. Rizskörettel tálaljuk.

2 óra

Szekszárdi Kadarka (Dúzsi Tamás pincéjéből)

Kiadós, ünnepi alkalomra is tálalható főétel.

HÚSÉTELEK



Tihanyi Lajosné, *Nagytőke*

LIBASÜLT SZILVÁS KÁPOSZTÁVAL

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 libacomb
- 1 db sárgarépa
- 1/2 zeller
- 1 fej vöröshagyma
- 1 db narancs

A káposztához:

- 2 ek. olaj
- 1 vörös káposzta
- 1 fej vöröshagyma
- 8 db szilva
- 2 dl fehérbor
- 3 evőkanál cukor
- őrölt bors, só

A libacombokat vagdossuk be mindkét oldalukon, és fűszerezzük sóval, borssal. Szeleteljük fel nem túl vékonyra a répát, a zellert, a hagymát (hogy ne égjen meg sütés közben), és szórjuk a tepsi aljára. Tegyük rá a combokat (bőrével felfelé), locsoljuk meg a narancs levével, a héját pedig tegyük mellé. Amikor betesszük a sütőbe, még töltsünk kevés vizet a tepsibe a hús alá. A sütőben közepes hőmérsékleten, 20 percenként locsolgatva süssük készre. Szeleteljük vékonyra a káposztát és a hagymát, a szilvákat pedig vágjuk cikkekre. Kevés olajban karamellizáljuk a cukrot, amibe először a hagymát, majd a káposztát tegyük bele, végül a szilvaszeleteket. A párolt káposztára helyezzük a sült combokat. A cikkekre vágott szilvával díszítjük.

1 óra 30 perc

Vylyan Cabernet Sauvignon barrique (Vylyan Pincészet)

A fehérbort vörösborral helyettesíthetjük. Mirelit szilvából is elkészíthetjük. Köretként puliszkatallér tálalható.











Ácsán Józsefné, *Sándorfalva*

PARASZTKÁPOSZTA

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg savanyú apró káposzta
- 6-8 db héjában főtt krumpli
- 1 kg oldalas vagy bármilyen hús (csirkecomb)
- 40 dkg füstölt szalonna kakastaréjra bevágva
- 30 dkg házi szalámi, de ne túl vékonyra vágva

A héjában főtt krumplit megpucoljuk, felkarikázzuk és az olajozott tepsi aljára terítjük. Borsozzuk, majd rá-halmozzuk a savanyú káposztát, a húsokat, a szalonnát és a szalámit. Lefóliázva sütjük, míg a hús megpuhul, majd a fóliát levéve csak pirítjuk körülbelül 10 percig. (A tepsi 30x25 cm-es legyen.)

1 óra 30 perc

Csongrádi Cabernet Franc (Somodi Sándor pincéjéből)

A burgonyát nyersen is a tepsi aljára rakhatjuk, mivel másfél óra alatt a hússal együtt a krumpli is elkészül.



Balogh Lászlóné, *Kistelek*

KAPROS TÖLTÖTT KÁPOSZTA



Hozzávalók 4 személyre:

- 1 egész káposzta

Töltelék:

- 1 + 1/4 kg darált hús
- rizs tetszés szerint
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 1 egész tojás
- só, bors

A káposzta torzsáját kivágjuk, majd a leforrázott fejet leveleire szedjük. Elkészítjük a tölteléket. A megtöltött leveleket a fazékba rakjuk, majd ráöntjük azt a levet, amelyben leforráztuk a káposztát. Jól lepje el, hogy legyen bőven leve. A lébe sót, borsot, vegetát, egy csomó kaprot és annyi ecetet teszünk, hogy enyhén savanyú legyen. Lassú tűznél puhára főzzük.

1 óra

Villányi Rosé (Tiffán Ede pincéjéből)

A fel nem használt leveleket apróra vágva a töltelék alá tehetjük. Darált sertéshús helyett szárnyashús tölteléket is tehetünk bele.



Parasztkáposzta



Szekeres Istvánné, *Szeged*

TEJSZÍNES PULYKAMELLSZELET



Hozzávalók 4 személyre:

- 8 pulykamellszelet
- 6 db tojás
- 15 dkg trappista sajt
- 15 dkg füstölt karaván sajt
- 0,5 l főzőtejszín
- só, bors, kevés olaj

A hússzeleteket kissé kiverjük, sózzuk és borsozzuk, majd félretesszük. A tojásokat felverjük, a sajtokból 10-10 dkg-ot belereszelünk, és az egészet összekeverjük. Egy tűzálló tálat vékonyan bekenünk olajjal, a hússzeleteket megforgatjuk a sajtos tojásban, és a tálba rakjuk úgy, hogy negyedrészben takarják egymást. A maradék tojást, az 5-5 dkg reszelt sajtot belekeverjük a tejszínbe, és a húsra öntjük. Az egészet letakarjuk alufóliával, és előmelegített sütőben körülbelül 25-30 percig sütjük. A fóliát levéve annyi időre tesszük vissza, amíg szép rózsaszín lesz a teteje.
A sütőtálban tesszük asztalra, és petrezselymes köretet adunk hozzá. A pulykamellszeleteket helyettesíthetjük sertéskaraj- és csirkemellszeletekkel is.



40 perc

Balatonszőlősi Pinot Gris (Figula Mihály pincéjéből)

Könnyű és ízletes főétel.



Özv. Bakonyi Tiborné, *Szeged*

TEJFÖLÖS HÚS PARASZTOSAN



Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg csont nélküli sertéskaraj
- 2 dl tej
- 1 dl olaj
- só, pirospaprika
- vegeta
- 2 dl tejföl
- a tálaláshoz: füstölt szalonnapörc
- 40 dkg csuszatészta

A hússzeleteket lesózzuk, 2-3 evőkanál tejben állni hagyjuk (körülbelül 1 órát). Az olajat felforrósítjuk, és a hússzeleteket belerakjuk, mindkét oldalát megpirítjuk. Kiszedjük egy tányérba a húst, a két közepes hagymát a zsírba beleteszünk, üvegesre pirítjuk, és a tejet is beleöntjük (a mártásnak igen jó íze lesz tőle). Pirospaprikát teszünk bele és egy késhegynyi vegetát. Egy kis vízzel felengedjük, visszarakjuk a hússzeleteket, és lassú tűzön puhára pároljuk. Ha a hús puha, körülbelül 1-2 dl tejfölben kávéskanál finomlisztet simára dolgozunk, és a húshoz öntve felfőzzük. Ízlés szerint sózzuk. A füstölt szalonnát apró kockára vágjuk és kisütjük. Ezzel a zsiradékkal olajozzuk be a tésztát, hogy átvegye a zamatát. Csuszatésztát vagy vékony csőtésztát adunk mellé.

Laktató, magyaros ízvilágú főétel.

1,5 óra

Villányi Kékfrankos Rosé (Bock József pincéjéből)





Brindza Istvánné, *Csongrád*

PÁCOLT KACSACOMB

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 kacsacomb
- 2 dl must, 20 dkg szőlő
- 1 mk. majoránna
- 60 dkg aprószemű burgonya
- 10 gerezd fokhagyma
- 2 kis fej vöröshagyma
- 4 szál újhagyma
- 2 babérlevél
- 10 szem bors
- 20 dkg libazsír
- 1 tk. méz

A kacsacombokra ráöntjük a mustot, és egy napon át a hűtőben pácoljuk. Felhasználás előtt letörölgetjük, sózzuk, és megszórjuk a majoránnával. Ezt követően a zöldségeket megtisztítjuk. A sütőt 160 °C-ra előmelegítjük. Az egyik hagymát szeletekben a tepsibe rakjuk, ráhelyezzük a combokat, mellé a fokhagymát és a babérlevelet. Megszórjuk borssal, és ráteszünk libazsírt. Majd aláöntünk 1 dl mustot, kevés vizet, és puhára sütjük. Amikor már majdnem puha, mellérakjuk egészben a burgonyát. Ha elkészült, a combokat átszedjük egy hőálló edénybe, és a sütőt 200 °C-ra kapcsoljuk, hogy a comb teteje ropogósra piruljon.
Serpenyőben kissé megforrósítjuk a mézet, rátesszük a másik hagymát. Az újhagymát nagyobb darabokra vágjuk, a szőlőszemeket pedig félbevágjuk és kimagozzuk. Rádobjuk a mézes hagymára, és összeforgatjuk. A tepsiben visszamaradt burgonyát és a szaftot ráöntjük a szőlős hagymára, majd megint összeforgatjuk, és a megpirult combokkal együtt tálaljuk.

A must helyett használhatunk vörösbort is a pácoláshoz. Ebben az esetben erdei gyümölcsökkel tálaljuk.

1 óra 40 perc

Kunsági Cabernet Franc – barrique (Birkás Menyhért pincéjéből)





Nagy Erika Melinda, *Algyő*

GÖNGYÖLT HÚS PÜRÉVEL



Hozzávalók 4-6 személyre:

- 8 szelet csont nélküli karaj
- 8 szelet lapkasajt (trappista)
- 8 szelet bacon
- 1 tasak gyorsrizs
- 30 dkg szeletelt gomba
- 2-3 fej vöröshagyma
- só, bors, majoránna
- őrölt csemegepaprika
- sülthús-fűszerkeverék
- 80 dkg burgonya
- vaj
- 1 db tojás
- 1 nagy pohár tejföl

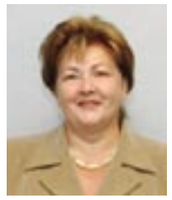
A karajszeleteket kiklopfoljuk, és a fűszerkeverékkel beszórjuk, majd állni hagyjuk. Közben elkészítjük a tölteléket: a rizst előírás szerint megfőzzük. Feltesszük főni sós vízbe a kockára vágott burgonyát, ezt követően pedig tört krumplit készítünk belőle kevés vajjal kikavarva. A vöröshagymát apró kockára vágjuk, felhevített olajban üvegesre pirítjuk. Később rátesszük a szeletelt gombát, pirítjuk, ha kell, kevés vizet öntünk alá. Mikor a gomba puhul, hozzáadjuk a rizst, sóval, borssal, majoránnával és őrölt paprikával fűszerezzük. A hússzeletekre teszünk 1-1 szelet sajtot, rá a rizses gombából 1-1 kanállal, majd feltekerjük a húsokat, begöngyöljük 1-1 szelet baconnal, hogy ne nyíljon szét. A tepsibe rakjuk egymás mellé a húsokat, majd befedjük tört krumplival, aminek a tetejére tejfölt teszünk, arra pedig a tojást felverve rákenjük. Forró sütőben aranybarnára sütjük. Ecetes uborka vagy savanyú káposzta finom hozzá.

1,5 óra

Villányi Rosé
(Bock József pincéjéből)

Ízletes, laktató főétel.





Lakat Zoltánné,
Hódmezővásárhely

BOROSGAZDA PECSENYÉJE



Hozzávalók 4-6 személyre:

- 6 szelet sertéscomb
- 1 evőkanál olaj
- 3 dl testes vörösbor
- só, bors
- majoránna
- 1 dl tejszín

A megmosott, leszárított hússzeleteket sózzuk, borsozzuk és behintjük majoránnával. Az olajat felforrósítjuk, és a hússzeleteket mindkét oldalán megpirítjuk benne. Felöntjük körülbelül 1,5 dl vörösborral, és csendes tűzön puhára pároljuk. Ha kell, a levet a maradék borral pótoljuk. Ha már elkészült, ráöntjük a tejszínt, és ezzel már csak éppen átforraljuk. Párolt rizs, uborka, krokett és vajas burgonya is tálalható mellé köretként.

Egy könnyebb leves mellé tartalmas főétel.

60 perc

Vili Papa Cuvée – barryque
(Thummerer Vilmos pincéjéből, Eger)



Mészáros Sándorné, *Szeged*

RÉSZEGES CSIRKE



Hozzávalók 4 személyre:

- fejenként 1-2 csirkecomb
- só, őrölt bors
- füstöltszalonna-csíkok
- tejföl
- 1-1,5 dl fehérbor
- 1-1,5 dl főzőtejszín

A csirkecombokat megmossuk, majd papírtörlővel a vizet leitatjuk róluk. Sóval és a borssal bedörzsöljük, és a tepsibe tesszük. A bort aláöntjük, majd a szalonnacsíkokkal befedjük, és tejföllel az egészet beborítjuk. Előmelegített sütőben, közepes lángon 45 percig sütjük. A combokat előmelegített tálra szedjük, a megmaradt levet a tejszínnel besűrítjük, és a combok alá öntjük. Burgonyapürével tálaljuk.

Rizibizit, rizst is adhatunk hozzá köretként.

1 óra

Ásotthalmi Chardonnay
(Somodi Sándor pincéjéből)



Kerekes Ferencné, *Szeged*

GOMBÁS RIZSGOMBÓC DARÁLT HÚSSAL

Hozzávalók a rizsgombóchoz:

- 15 dkg főtt rizs
- 2 tojás
- só, bors, vegeta
- 10 dkg szeletelt csiperkegomba
- 2 ek. olaj
- 2-3 ek. zsemlemorzsa
- 1 kis pohár tejföl
- 10 dkg füstölt trappista sajt

Hozzávalók a pörkölthöz:

- 1 fej vöröshagyma
- 1 paprika, 1 paradicsom
- 1 ek. olaj
- 30 dkg darált hús
- 1 ek. őrölt paprika
- só, bors ízlés szerint

A gombát az olajon megforgatjuk, hozzákeverjük a rizst, a fűszereket, a tojást és a zsemlemorzsát. Vizes kézzel gombócokat formázunk, majd kivajazott jénaiba tesszük. A tetejére egy kis pohár tejfölben elkevert tojást öntünk és reszelt sajtot szórunk. Sütőben szépen ráolvasztjuk a sajtot. A pörkölthöz a vöröshagymát felkockázzuk apróra, a paprikát, a paradicsomot csíkokra vágjuk, és olajon üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a darált húst, őrölt paprikával meghintjük, sót és borsot teszünk bele – ízlés szerint. Felöntjük annyi vízzel, ami ellepi. Készre főzzük. A rizsgombóc mellé külön kínáljuk.

1 óra

Egri Királyleányka
(Thummerer Vilmos pincéjéből)

Egyszerűségében is újszerű és ötletes.
A rizsgombóc egytálételként is megállja a helyét.





Hal- és vadételek

108 Ponty „zöldágyon” | 110 Narancsos szarvascombfilé vörösboros körtével | 112 Almás hal nyárson | 112 Hallecsó (bográcsban az igazi) | 114 Hal diómártással | 116 Káposztás hal | 116 Tejfölös-gombás angolnapaprikás | 117 Nyúlpörkölt dödöllével | 119 Krumpliba csomagolt pontyszelet | 120 Rakott ponty | 121 Paprikás őzgerinc | 124 Királyhegyesi nyúlpecsenye 125 Halas tészta



Hajdu István, *Szeged*

RÁNTOTT PALACSINTA (TÖRPEHARCSÁVAL TÖLTVE)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg törpeharcsa
- 1 fej hagyma
- 15 dkg gomba
- tejföl
- reszelt sajt
- só
- paprika

Újszerű kombináció; ízletes vendégváró falatkáknak vagy könnyű főételnek tálalható.

A megpucolt harcsákat 3-4 percig lobogó, forró vízben főzzük. Leöntjük a vizet, és ha kihűlt, hegyes késsel lefejtjük a húst a gerincről. Felaprítjuk a hagymát, olajon sárgára pirítjuk, hozzáadjuk a megtisztított, szeletelt gombát és dinszteljük. Kevés vízzel felengedjük (a gomba levet ereszt). 10-15 percig főzzük, hozzáadjuk a halhúst és fűszerezzük, paprikát és sót, majd tejfölt keverünk bele. Összeforraljuk (3-4 perc, ne legyen híg!). A tűzről levéve keverünk hozzá reszelt sajtot. Betöltjük a palacsintába, úgy, hogy a palacsinta széleit behajtjuk. Bepanírozzuk és sütjük. Köretnek sült burgonyát készítünk. Tartármártással tálaljuk.

Törpeharcsa-pucolás:
Csípőfogóval vagy ollóval levágjuk a tüskéket. A halakat egy zacskóban meghintjük egy marék sóval. Állni hagyjuk, időnként átnyomkodjuk. Körülbelül 40 fokos vízzel átmossuk (szintén a zacskóban). A maradék nyálkát lekaparjuk, leöblítjük, a fejeket levágjuk, a belső részeket eltávolítjuk, és még egyszer átöblítjük.

1 óra

Egri Sauvignon Blanc (Gál Tibor pincéjéből)







Gyarmati Lajos, *Szeged*

PONTY „ZÖLDÁGYON”



Hozzávalók 4 személyre:

- 1,5 kg ponty
- 1/2 citrom
- 2-3 evőkanál étolaj

Zöldkörethez:

- 3 evőkanál étolaj
- közepes fej vöröshagyma
- 2 db burgonya
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 dl száraz fehérbor
- 1/2 citrom
- ételízesítő
- 25 dkg leveles spenót
- 1 csokor petrezselyemzöld

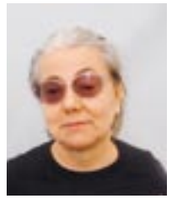
Egy körülbelül 1,5 kg-os pontyot megtisztítunk, majd cm-es közönként beirdaljuk. A halat kívül-belül megszórjuk ételízesítővel, majd fél citrom levét is rácsepegtetjük. Egy megfelelő méretű tepsibe 2-3 evőkanál étolajat teszünk, ebbe kerül a hal, melynek belsejébe tömjük a zöldköret egy részét, a maradékot pedig a hal alá, illetve köré helyezzük.

A „zöldágy köret” elkészítése a következő: 3 evőkanál étolajon 1 közepes fej vöröshagymát, 2 db nagyobb nyers burgonyával lereszelünk, hozzáadunk 2 gerezd tört fokhagymát, 1 dl száraz fehérbort, fél citrom levét és ételízesítőt. Az egészet megpároljuk, majd 25 dkg nyers leveles spenótot, 1 csokor vágott petrezselyemzöldet teszünk hozzá, és fedő alatt puhára pároljuk.

73 perc

Kunsági Kékfrankos Rosé
(2004-es, Birkás Menyhért pincéjéből)

Nemcsak pontyszelettel, hanem pontyfilével is igen kiváló, mert így könnyebb fogyasztani. Gyerekeknek is nyugodtabban adhatjuk.



Molnár Gyuláné, *Szeged*

MUSTÁROS TEJFÖLÖS FOGAS VAGY SÜLLŐ KATALIN KRUMPLIJÁVAL

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg fogasfilé egyenlő szeletekre vágva
- kevés liszt
- só, bors
- olívaolaj
- 2 evőkanál mustár
- 1 pohár tejföl (2 dl)
- zöldpetrezselyem

Köret:

- 1 kg burgonya
- 12 dkg vaj
- 4 tojássárgája
- őrölt szerecsendió
- só

A megtisztított halnak lehúzzuk a bőrét. A csontról lefejtjük a húst, szeletekre vágva besózzuk és lisztbe mártjuk. Három ek. olívaolajon pirosra sütjük mind a két oldalát. Hőálló tálra rakjuk, majd meglocsoljuk mustáros tejföllel. 5 percre forró sütőbe tesszük, megszórjuk finomra vágott zöldpetrezselyemmel.

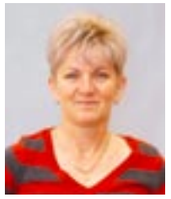
A köret elkészítése a következő: 1 kg krumplit megfőzünk, majd áttörjük, hozzáadjuk a vajat, a tojások sárgáját és a fűszereket. A kivajazott sütőlapra karikákat nyomunk, és 180 fokos sütőben aranysárgára sütjük.

1 óra

Dúzsi Kékfrankos Rosé
(Dúzsi Tamás pincéjéből)

Ha nem kapunk fogast, akkor ponttyal vagy tengeri hallal is helyettesíthetjük.





Palotásné Kiss Erika, *Sándorfalva*

NARANCSOS SZARVASCOMBFILÉ VÖRÖSBOROS KÖRTÉVEL

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg szarvascomb
- 2 dl barnamártás

A páchoz:

- 1 db narancs
- 1 ek. törött zöld bors
- 1 ek. áfonyalekvár
- 1/2 dl étolaj
- 1 ek. mustár
- 2 kiskanál rozmaring, só
- 2 gerezd fokhagyma

A körethez:

- 7 db körte
- 4 dl vörösbor
- 1 ek. kristálycukor
- 1 ek. szegfűszeg
- citromhéj

A páchoz valókat egy edényben összekeverjük, majd a bedörzsölt húst 1-2 napon keresztül hűtőszekrényben érleljük. Közben elkészítjük a vörösboros körtét. A körtét meghámozzuk, majd cukorral, szegfűszeggel, citromhéjjal összeforralt borban puhára főzzük. Utána saját levében kihűtjük. A megérlelt szarvascombfiléket tepsiben, a páccal kenegetve megsütjük. Köretnek a körtét, mártást és sült burgonyát vagy burgonyakrokettet adunk. Ugyanilyen finom vaddisznóhússal is.

1,5 óra

Villányi Zweigelt (Polgár Zoltán pincéjéből)

Karácsonyi menüként is megállja a helyét ez a nagyon finom és különleges ízhatású étel.





Békési Magda, *Makó*

ERDÉLYI PONTY





Hozzávalók 4 személyre:

- 1,5 kg-os ponty
- 1 kg sárgarépa
- 1 dl olaj
- 2 dl paradicsomlé
- 2 dl bor
- 10 szem bors
- késhegynyi majoránna
- só

Pontyfilét javaslunk az elkészítésnél, ugyanis a csonttal együtt nem lehet szépen tálalni, így viszont az oldal egészben marad.

Az egészben hagyott ponty belsejét sóval, majoránnával bedörzsöljük. Kívül sózzuk csak, és 1 órát állni hagyjuk. Forró olajban mindkét oldalán megsütjük, majd a pontyot az olajból kivesszük. Az olajban a karikára vágott sárgarépát a szemes borssal és sóval megpároljuk, majd tűzálló tálba terítjük. Ráfektetjük a halat, melynek belsejébe is teszünk répát. Leöntjük a bor és a paradicsomlé keverékével, forró sütőben megsütjük, míg alatta az ízletes olaj marad, a vizes leve elpárolog. Petrezselymes főtt krumplival tálaljuk.

1 óra 20 perc

Kunsági Rosé (Frittmann Pincészet)



Békési Sándorné, *Mártély*

ALMÁS HAL NYÁRSON

Hozzávalók 4 nyárshoz:

- 80 dkg halfilé
- 4 db alma
- 1 db citrom
- 1 gerezd fokhagyma
- só

A megmosott, szalvétával szárazra törölt halhúst körülbelül 10x2 cm-es csíkokra vágjuk, és enyhén megsózzuk. Zúzott fokhagymát adunk a citrom levéhez, bekenjük vele a halszeleteket, és 15 percig pihentetjük. Az almát kimagozzuk és darabokra vágjuk. Közvetlenül a sütés előtt váltakozva felszúrjuk a nyársra az almát és a feltekert halszeletet. A grillkészülék rostján vagy parázs felett forgatva készre sütjük.
A szeletek kenéséhez kenőtollat használjunk.

40 perc

Szeremley Pinot Noir Rosé
(Szeremley Huba pincéjéből)

Bármilyen szálka nélküli halból elkészíthetjük, például harcsafiléből is. Ha már a grillsütőnket bekapcsoltuk, további friss zöldségeket is grillezhetünk köretként.





Orosz Jánosné, *Szeged*

HALLECSÓ (BOGRÁCSBAN AZ IGAZI)

Hozzávalók 4-6 személyre:

- 2 ek. zsiradék
- 1,5 kg halfilé (ponty, harcsa stb.)
- 8 közepes fej hagyma
- 10 húsos fehérpaprika
- 3 csípős zöldpaprika
- 4 db paradicsom
- só

Felolvasztjuk a zsiradékot (mangalicazsír) a bográcsban, majd rászórjuk a tisztított, karikára szelt hagymát és a csípős zöldpaprika-karikákat. Rászeljük a paradicsomot, és beletesszük a felszelt paprikát. Összefőzzük, s amikor már puhul, belerakjuk az előre besózott, felszeletelt haldarabokat. Összefőzzük, ha kell, még sózzuk.

40 perc

Mátraaljai Kékfrankos Rosé
(Ludányi József pincéjéből)

A lecsónak egy különleges halas változata, ami gyorsan elkészíthető.



Almás hal nyárson



Kisagócsi Tünde, *Domaszék*

HAL DIÓMÁRTÁSSAL



Hozzávalók 4 személyre:

- 4 szelet halfilé
- 2 dl félszáraz fehérbor
- 10 dkg darált dióbél
- 1 evőkanál reszelt torma
- 1 dl tejföl
- 1 dl tejszín
- só, cukor
- citromlé
- vaj

A halszeleteket kissé megsózzuk, kivajazott serpenyőbe tesszük, ráöntjük a fehérbort és ugyanannyi vizet. Az edényt lefedjük, és lassú tűzön megpároljuk benne a halat. A tejfölt összekeverjük a tejszínnel, hozzáadjuk a dióbelet, a tormát. Kevés cukorral és citromlével ízesítjük. A halszeleteket kiszedjük a serpenyőből, a párolólét addig forraljuk, hogy körülbelül 1 dl maradjon, besűrítjük a diós tejszínnel és átforraljuk. Tálaláskor a halszeleteket tányérokra rakjuk, és meglocsoljuk a diómártással. Petrezselymes burgonyával körítjük, diógerezdekkel díszítjük. A halszeleteket tálalásig melegen tartjuk. Dió helyett mandulát is használhatunk. Rizibizi körettel is finom. Friss salátalevéllel díszíthetjük.

35 perc

Egri Királyleánynyka
(Thummerer Vilmos pincéjéből)

V

Köretként még párolt rizs és burgonyakrokett is kiváló. A karácsonyi ünnepi asztalra ajánlott, de emellett születésnapok, összejövetelek finom lakomája lehet.



Barkóczi Jánosné, *Hódmezővásárhely*

SZEZÁMMAGOS HALFILÉ

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg (tengeri) halfilé
- 1 db citrom
- 1-2 db tojás
- 1 dl tej
- 2 evőkanál szezámmag
- 10 dkg liszt
- olaj
- só, bors
- 1 kg burgonya
- 1 csokor metélőhagyma

A felszeletelt halfilét sóval, borssal bedörzsöljük és citromlével megöntözzük. A tojást a tejjel elkeverjük. Apránként hozzáadjuk a lisztet, majd beleszórjuk a szezámmagot és megsózzuk. A halszeleteket a szezámmagos masszába megforgatjuk, és forró olajon, közepes hőfokon mindkét oldalát aranysárgára sütjük, utána papírtörlőre tesszük. A meghámozott, feldarabolt burgonyát sós vízben megfőzzük, majd leszűrjük. A metélőhagymát megmossuk, leszárítjuk, finomra összevágjuk és a főtt burgonyára szórjuk. A bundázott halat a metélőhagymás burgonyával körítjük. Tetszés szerint jégsalátát is adhatunk mellé.

40 perc

Balatonszőlősi Olaszrizling
(Figula Mihály pincéjéből)

R

Gyors, könnyű és egészséges, főételként is tálalható.





Szabó Bogár Imréné, *Csongrád*

KÁPOSZTÁS HAL



Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg savanyú káposzta
- 1 kg filézett ponty
- 2 pohár tejföl
- 15 dkg trappista sajt
- 1 kis fej vöröshagyma
- ízlés szerint só
- olaj

A káposztát kinyomkodjuk a levétől, és az olajban megfuttatott hagymára tesszük, 1/2 óráig pároljuk. A felszeletelt, besózott pontyot paprikás lisztben megforgatva megsütjük. Tepsibe beletesszük a párolt savanyú káposztát. Rátesszük a megsütött haldarabokat. A tejföllel meglocsoljuk, és a reszelt sajtot rászórjuk. A gáztűzhely 4-5 fokozatán addig sütjük, míg a sajt aranyszínű lesz.

50 perc

Gróf Nagyrédei Cabernet Sauvignon (György-Villa válogatás)

A tepsi aljára a savanyú káposzta alá tehetünk még baconszalonnát is.



Karámos Józsefné,
Hódmezővásárhely

TEJFÖLÖS-GOMBÁS ANGOLNAPAPRIKÁS



Hozzávalók 4 személyre:

- 1-1,2 kg angolna
- 2 fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- gomba
- só
- fehér bors
- pirospaprika
- tejföl

A megnyúzott angolnát 1,5 cm-es kockákra vágjuk, enyhén sózzuk. Két fej vöröshagymát megdinsztelünk, ráöntjük a leöblített angolnát, majd hozzáadjuk a gombát és a fokhagymát. Jöhet a fűszerezés: sózzuk, fehér borsozzuk és pirospaprikát adunk hozzá. Annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje. Tejfölös habarást készítünk hozzá, és készre főzzük. Külön vajas galuskát készíthetünk hozzá.

45 perc

Csongrádi Cabernet Franc (Somodi Sándor pincéjéből)

A friss paprikát és paradicsomot ne felejtsük ki az angolnapaprikásból.



Kovács Ferencné, *Szőreg*

NYÚLPÖRKÖLT DÖDÖLLÉVEL



Hozzávalók 4-6 személyre:

- 1,5 kg nyúl apróhús (a gerinc kivételével)
- 1 fej vöröshagyma
- 1 paprika
- 1 paradicsom (télen 2-3 ek. lecsó)
- 5-8 dkg zsír
- 2-3 ek. őrölt paprika
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 mk. őrölt bors, őrölt kömény
- 1-2 db babérlevél
- só (csípőspaprika ízlés szerint)

Dödölle:

- 1 kg burgonya
- 20 dkg liszt
- olaj

Tejföllel is tálalhatjuk, lágyabbá teszi.

A hagymát karikára vágjuk, a felhevített zsíron aranysárgára pirítjuk, a húst hozzáadva fehéredésig sütjük, körülbelül 4-5 percig. A tűzről félrehúzva megszórjuk pirospaprikával, sóval, fűszerekkel, kevés vizet öntünk rá (kb. 2-2,5 dl) és összekavarjuk. A tűzre visszahúzzuk a lábast, és a felszeletelt paprikát, lehéjazott paradicsomkockákat és a felaprított fokhagymát hozzáadjuk. Felforraljuk, majd mérsékelt tűzön főzzük. Ha a levét elfőtte, pótoljuk, amíg puhára fő.

Figyelem! A házinyúl főzésénél a víz adagolására ügyelni kell, mert a hús főzés közben vizet ereszt. Ha túladagoljuk, akkor nem lesz sűrű a szaft!

Dödölle: a burgonyát felkockázzuk, és sós vízbe tesszük, hogy ellepje. Ha megfőtt és a levét is elfőtte, villával jól összetörjük (ha sok a leve, leöntöm egy csészébe), 20 dkg lisztet szórunk bele és jól elkavarjuk. Ha nem elég lágy a tészta, a félretett főzőléből öntünk hozzá. Kiolajozott, kisméretű (20x30 cm) tepsibe szaggatjuk olajos kanállal. Forró sütőben kissé lepirítjuk. (Önálló ételként is kiváló! Ekkor 2 dl tejföl és 2 ek. olívaolaj keverékével megöntözzük, és úgy sütjük meg. Salátával kínáljuk.)

90 perc



Krumpliba csomagolt pontyszelet



Barna Györgyné, *Makó*

KRUMPLIBA CSOMAGOLT PONTYSZELET

Hozzávalók 4 személyre:

- személyenként 1 szelet hal
- nagyobb burgonyák
- tej, só, bors, fokhagymapor

Zöldségcsipsz:

- 1 sárgarépa
- 1 közepes zeller

Friss fokhagymát használjunk. Remaulade-mártást adhatunk hozzá.

A pontyszeleteket középen kettévágjuk, kevés tejben húsz percig áztatjuk. A tejet leitatjuk a halszeletekről, a húst sózzuk, borsozzuk és fokhagymaporral megszórjuk. A burgonyát meghámozzuk, megmossuk és szárazra töröljük. Burgonyahámozóval tovább-tovább hámozzuk a burgonyát, hogy hosszú burgonyacsíkunk legyen. Ebbe csomagoljuk a pontyszeleteket (jó vastagon legyen a burgonya a halon), majd forró olajban kisütjük.
A zöldségeket legyaluljuk és olajban kisütjük.

40 perc

Soltvadkerti Kékfrankos (Frittmann pincészet)



Török Tibor Zoltánné, *Szeged*

HARCSAPAPRIKÁS



Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg afrikai harcsafilé
- 15 dkg füstölt szalonna
- 1 pohár tejföl
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1-2 erős paprika
- 1 paradicsom
- 2 ek. őrölt csemegepaprika
- 2 db halászlékocka
- pici bors, 2 tk. ételízesítő
- 2 kanál liszt

A felkockázott szalonnát kisütjük, belerakjuk a finomra vágott vöröshagymát és a karikára szelt erős paprikát. Rátesszük a pirospaprikát, a fokhagymát és a felszeletelt paradicsomot. Megszórjuk két teáskanál ételízesítővel, rárakjuk a kevés vízben feloldott halászlékockákat. Enyhén rázogatjuk, párologtatjuk 5-6 percig, amíg a halszeletek át nem főnek. Aki szereti az extra csípőset, még ízesítheti Erős Pistával. A liszttel elkevert tejfölös habarással sűrítjük, és jól átforraljuk. Finom tojásos, apróra szaggatott galuska illik hozzá.

40 perc

Villányi Kadarka (Jekl Béla pincéjéből)

Kedvelt halétel, amit bármikor elkészíthetünk.



Csala Judit, *Makó*

RAKOTT PONTY

Hozzávalók 4 személyre:

- 6-8 szelet ponty
- 20 dkg gomba
- vöröshagyma
- paprika, bors, só
- halfűszerkeverék, vegeta
- tejföl

A tisztított gombát apróra vágott vöröshagymával puhára dinszteljük, sóval, paprikával, borssal, vegetával ízesítjük. Felengedjük a vízzel, és addig forraljuk, amíg a hagyma teljesen megpuhul, vagyis szétfőzzük. A halszeleteket sózzuk, vegetázzuk és paprikás lisztbe forgatjuk. A jénai tálat kivajazzuk, az alját kirakjuk halszelettel, rátesszük a gombát, tejföllel befedjük, majd halak vagy sültek fűszerkeverékével beszórjuk. Forró sütőben készre sütjük.

50 perc

Villányi Rosé
(2005-ös évj., Polgár Zoltán pincéjéből)

Jellegzetes Tisza menti étel, köret nélkül is fogyasztható, ebédre, vacsorára.



HALÉTELEK



Boncz Ágnes, *Zsombó*

PAPRIKÁS ŐZGERINC



Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg őzgerinc kicsontozva, felszelve
- 2 evőkanál zsiradék
- füstölt szalonna
- 1 nagyon nagy fej vöröshagyma
- 1 fej fokhagyma
- őrölt pirospaprika
- bors (frissen darálva)

Az őzgerincet húsklopfolóval kiveregetjük, mindkét oldalát sózzuk, és frissen darált borssal megszórjuk. Egymásra fektetve, lehetőleg 1 napig hűtőben pihentetjük. A zsiradékot serpenyőben felhevítjük, és a hússzeletek mindkét oldalát megpirítjuk, majd félrerakjuk. A szalonnát felcsíkozzuk, a zsiradékban kiolvasztjuk. A vöröshagymát a szalonnás zsiradékhoz adva megfonnyasztjuk, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát is. Jól összeforgatjuk, pirítjuk, megszórjuk pirospaprikával és visszarakjuk a hússzeleteket. Kevés forró vizet öntünk hozzá, lefedjük és puhára pároljuk. A puha húst zsírjára sütjük. Galuskával tálaljuk.

2 óra

Szekszárdi Kékfrankos
(2003-as évj., Dúzsi Tamás pincéjéből)

Köretként még főtt makaróni, párolt rizs és tarhonya is ajánlható. Igazi családi, vendégváró vasárnapi ebéd.



Lippai Lászlóné, *Szeged*

RAKOTT FÁCÁN RÉSZEGES KÖRTÉVEL

Hozzávalók 6 személyre:

- 2 db fácán
- 20 dkg füstölt szalonna
- 30 dkg gomba
- 1 db szárnyasmájkrém
- 1 fej vöröshagyma
- néhány gerezd fokhagyma
- 3 db tojás
- petrezselyemzöld
- só, bors, kevés curry
- étolaj

Részeges körte:

- 1,5 kg körte (érett)
- 4 evőkanál cukor
- 3 dl vörösbor
- 1 teáskanál gyömbérpor



A fácánokat szétdaraboljuk, a melleket és a felsőcombokat kicsontozzuk, lebőrözzük. A melleket nagy, lapos szeletekre vágjuk, a felső combokat csontozás után úgy vágjuk meg, hogy szép nagy szelet legyen belőle. Az így előkészített húst 2 napra olajos pácba tesszük. Az aprólékból és a hátából levest készítünk.
Pác: ételajba szórunk borsot, reszelünk fokhagymát. Pácolás ideje alatt néhányszor átforgatjuk a hússzeleteket. A gombát nagyon picire aprítjuk, vöröshagymán megpároljuk. A tojásokat keményre főzzük és lereszeljük apró lyukú sajtreszelőn. A párolt gombába belekeverjük a májkrémet, a főtt tojásokat és a fűszereket (petrezselyemzöld, só, bors, curry, fokhagymapép). Beleteszünk 1 evőkanál reszelt füstölt szalonnát. Egy kerek hőálló tálat kibélelünk vékonyra szelt füstölt szalonnával, erre a szalonnaágyra fektetjük a hússzeletek felét, majd enyhén sózzuk, szorosan egymás mellé fektetjük. A hússzeletekre rárakjuk a gombás tölteléket, betakarjuk a maradék hússzelettel, a tetejére pedig ismét vékonyra szelt füstölt szalonna kerül. Sütőben, lassú tűznél szép pirosra sütjük. Burgonyapürével és részeges körtével tálaljuk!
A körtéket hámozás után lereszeljük, beleszórjuk a kristálycukrot és a gyömbérport. Utána ráöntjük a bort, és egy kisméretű tepsiben sütjük addig, míg lekvársűrűségű lesz. Pikáns körete a vadhúsoknak.

1 óra 20 perc

Vylyan Kékoportó – barrique (Vylyan Pincészet)

A májkrémet helyettesíthetjük friss szárnyasmájjal. Fahéjjal, szegfűszeggel 10 percig gyenge lángon pároljuk a körtét. Tálaláskor a körtelekvárt két félbevágott körte közé öntsük.





Sarró Mihály, *Makó*

KIRÁLYHEGYESI NYÚLPECSENYE



Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg nyúlhús (gerinc és a combok)
- 20 dkg kolozsvári szalonna
- 2 szelet szikkadt barna kenyér
- 20 dkg sárgarépa
- 20 dkg vöröshagyma
- 20 dkg zellergumó
- 1 gerezd fokhagyma
- 2,5 dl vörösbor
- 3 evőkanál olaj
- 1 babérlevél
- 2 szem borókabogyó
- 2 szem szegfűbors
- 1 szem szegfűszeg
- 1 teáskanál szárított kakukkfű, só, bors

A húst megmossuk, és nagyobb darabokra vágjuk. A kolozsvári szalonnát vastagon felszeleteljük. Az olajat a tepsiben (20x30 cm) megforrósítjuk, beleteszszük a húst, majd hirtelen megpirítjuk, és hozzáadjuk a szalonnát is. Közben a vöröshagymát megtisztítjuk, és nagyobb darabokra vágjuk. A sárgarépát és a zellert megtisztítjuk, és karikákra vágjuk. A hús mellétéve 3-4 percig együtt pirítjuk. A megtisztított fokhagymát felszeleteljük, és a kakukkfűvel, a babérral, a szegfűszeggel, 1/2 teáskanál őrölt borssal és 1 teáskanál sóval együtt a húshoz adjuk. Felöntjük borral és 2 dl vízzel. Felforraljuk, majd meghintjük a finomra morzsolt barna kenyérrel. Alufóliával letakarva előmelegített sütőbe toljuk, és 175 fokon körülbelül 2 órát sütjük. Közben megkeverjük. Főtt burgonyával tálalhatjuk.

2,5 óra

Somlói Juhfark
(Inhauser István pincéjéből)

Kimondottan ínyenceknek ajánlott, időigényes, ünnepi alkalmakra pompás lakoma.

HALÉTELEK



Márkus László, *Algyő*

HALAS TÉSZTA



Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg masnitészta
- 1 üveg pesztó (magunk is készíthetjük: pirított fenyőmag, bazsalikom, só, bors, olívaolaj, reszelt parmezán sajt)
- 5 dkg reszelt sajt
- só, bors
- bazsalikom
- 30-40 dkg füstölt makréla

A masnitésztát sós, olajos vízben fogkeményre főzzük. A makréla bőrét lehúzzuk, kivesszük a gerincét és a szálkákat, majd kisebb darabokra tördeljük. Egy nagyobb teflonedényben olajra tesszük a tésztát, átforgatjuk, majd ráöntjük a pesztót. Jól átforgatjuk a tűzön, ráöntjük a füstölt makrélát a tésztára. Reszelt sajttal, bazsalikommal tálaljuk.

30 perc

Badacsonyi Pinot Noir Rosé
(Szeremley Huba pincéjéből)

Rio Mare tonhallal is elkészíthető. A különlegességet kedvelőknek gyorsan elkészíthető vacsora.



Papp Árpádné, *Szentes*

ALFÖLDI PONTYFILÉ CSUSZATÉSZTÁVAL



Hozzávalók 6-8 személyre:

- 1,5-2 kg ponty
- 30 dkg gomba
- 1 nagyobb fej vöröshagyma
- 10 dkg vaj
- 15 dkg füstölt szalonna
- őrölt pirospaprika, só, bors
- 2 dl tejföl
- 1/2 gerezd fokhagyma
- 30 dkg házi csuszatészta

A halat megtisztítjuk, kifilézzük, beirdaljuk, sózzuk és tört fokhagymával enyhén fűszerezzük. Vajban ropogósra sütjük, és tálalásig meleg helyen tároljuk. A szalonnát apróra, a gombát szeletekre vágjuk. A vajban kisütjük a szalonnát, majd benne a hagymát megfonnyasztjuk és hozzáadjuk a gombát. Megpároljuk, paprikával, borssal fűszerezzük. A gombát a kifőzött és felforrósított, tejföllel elkevert tésztára öntjük, majd ráhelyezzük a pontyszeleteket és forrón tálaljuk.

60 perc

Csongrádi Kékfrankos Rosé
(Somodi Sándor pincéjéből, Ásotthalom)

Busával és tonhallal is elkészíthetjük. Jellegzetesen Tisza menti halétel.

Egytálételeke

128 Téli-nyári rakottas | 130 Zöldséges aprópecsenye | 128 Téli-nyári rakottas | 130 Zöldséges aprópecsenye | 133 Csirke Józsi módra
134 Szentesi lencsés lecsó gazdagon | 136 Savanyú káposztás babgulyás füstölt húsokkal | 138 Tanyasi egytál | 141 Zöldséges tésztás pulyka
142 Zöldséges-húsos rakott makaróni | 144 Alu-batyu télen-nyáron | 147 Baconos rakott tészta | 147 Füstölt sajtos lepény | 148 Minek nevezzelek? | 149 Gyöngyösgulyás



Sántáné Kurunczi Mária, *Szeged*

TÉLI-NYÁRI RAKOTTAS



Hozzávalók 6 személyre:

- 30 dkg krumpli
- 5-6 közepes méretű fehér paprika
- 4-5 db közepes méretű paradicsom
- 30 dkg zöldbab
- 30 dkg zöldborsó
- 6 szelet hús – lehet csirkemell vagy sertéscomb
- 1 nagy doboz (4,5 dl) tejföl
- sajt, só

A krumpli felét nyersen belekarikázzuk vékony szeletekre vágva egy kizsírozott tepsibe. A zöldbabot és a zöldborsót megfelezve szintén rárakjuk, majd a paprika felét is rászeleteljük. Közben soronként sózzuk. A közepére helyezzük a vékonyra kiklopfolt hússzeleteket – ha nincs, helyettesíthetjük kolbásszal, virslivel, parizerrel vagy bármilyen felvágottal, tetszés szerint. A maradék anyagot soronként sózva rárakjuk, legtetejére kerül a felkarikázott paradicsom. Ráöntünk fél liter vizet és a tetejére a tejfölt. Alufóliával letakarjuk, vagy a modern sütőedényeknél rátesszük a tetejét, és előmelegített sütőben 40 percig sütjük. Amikor kész, levesszük az alufóliát, illetve a sütőedény tetejét, és a sajtot rászórva még visszatoljuk a sütőbe. Ezt is variálhatjuk tetszés szerint más zöldségekkel, az évszaknak megfelelően zöldség-, sárgarépa-karikákkal stb. Aki szereti, gombát is tehet bele. Télen természetesen a mélyhűtött zöldségek is felhasználhatók, de ebben az esetben kevesebb vizet kell rá önteni, mivel levet engednek.

A burgonyát öt percig előfőzhetjük, így hamarabb elkészülünk az étellel. Színes egytálétel.

1,5 óra

Balatonakali Rosé (Pántlika Pincészet)







Nagy Istvánné, mesterszakács





Bozóki Tamásné, *Tiszasziget*

ZÖLDSÉGES APRÓPECSENYE



Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg csirke apróhús
- 2 ek. olaj
- 3-4 fej vöröshagyma (közepes)
- 3 gerezd fokhagyma
- 2 db cukkini (kb. 40 dkg)
- 3 db savanyú paprika v. uborka
- 1 csokor zöldségzöldje
- vegeta
- só
- bors

A csirkehúst vékony csíkokra vágjuk, megszórjuk vegetával és félrerakjuk. A cukkinit megmossuk, két végét levágjuk, és körülbelül 1 cm vastag karikákra szeljük, vegetával megszórjuk. Az olajat serpenyőben felforrósítjuk, belerakjuk a húst. Sütés után a karikára vágott hagymát, cukkinit, a felszelt savanyú paprikát és a fokhagymát is beletesszük. Átforgatva sütjük addig, amíg megpuhulnak. Az apróra vágott zöldségzölddel megszórjuk, sózzuk és borsozzuk. Köretként sült burgonya vagy rizibizi illik hozzá.

30 perc

Sylvia Cuvée
(2005-ös évj., Pócz József pincéjéből)



Köretként még nagyon vékony karikára vágott sült burgonya is illik hozzá.

EGYTÁLÉTELEK



Rózsa Sándorné, *Domaszék*

TÖLTÖTT TÖK

Hozzávalók 4-6 személyre:

- 1 db közepes nagyságú főzőtök
- 30-40 dkg darált hús
- 1-1,5 dl rizs
- 20 dkg sárgarépa
- 4-5 db csemegeuborka
- 1 db vöröshagyma
- 10-15 dkg főtt-füstölt pulykacomb
- olaj, só, bors ízlés szerint

Hozzávalók alá:

- 1 teáskanál kakukkfű
- 2 dl tejszín
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 púpos kanál liszt, só

Bevonat:

- 3-4 dl tejföl
- 1 evőkanál mustár
- 2 teáskanál szójaszósz
- 2 evőkanál méz
- 3-4 kanál liszt

A sárgarépát felkockázzuk, megsütjük annyi olajban, hogy ellepje, majd félretesszük. Utána a csemegeuborkát is felkockázzuk. Párolt rizst készítünk. A pulykacombot is hasonló méretre kockázzuk, mint a répát és az uborkát. A hagymát felaprítjuk, kevés olajon üvegesre fonnyasztjuk, majd rátesszük a darált húst, sóval, borssal ízesítjük és megpirítjuk. Ha elkészült, összekeverjük a többi hozzávalóval. Utána megtöltjük a tököt.

A hosszában félbevágott tököt kivágjuk, majd abban a tepsiben, amiben sütni fogunk, rátesszük a lángra. 1-1,5 l gyengén ecetes vízbe tesszük a kakukkfüvet és sót, majd körülbelül 5 percig abáljuk a tököt. Utána, ha kissé megpuhult, lecsurgatjuk. A tepsi aljára kerül a 2 dl tejszínhez aprított 2 gerezd fokhagymával, pici sóval ízesített öntet, melyhez még 1 kanál lisztet keverünk. Ezután belefektetjük a lecsurgott tököt, és belerakjuk a tölteléket.

A tetejére elkészítjük a bevonatot a hozzávalók összekeverésével, majd ráöntjük és elsimítjuk. 180 fokos sütőben 20-30 percig sütjük.

2 óra

Szekszárdi Kékfrankos Rosé
(Dúzsi Tamás pincéjéből)

Időigényes, különleges ízhatású főétel.





Csirke Józsi módra



Gutási József, *Röszke*

CSIRKE JÓZSI MÓDRA

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 db 1,6-1,8 kg-os csirke
- 1,2-1,4 kg megtisztított burgonya
- 4-5 nagy fej vöröshagyma (kb. 1/2 kg)
- 10-15 dkg sárgarépa
- 1 liter 20%-os tejföl
- 3-4 db tojás
- 10 dkg vaj
- 2 evőkanál ételízesítő (vegeta)
- 4-5 evőkanál mustár
- 1/2-1 evőkanál curry por
- só, 3-4 csipetnyi bors

A szétdarabolt csirkét egy nagy, kivajazott tepsibe rakjuk. Fele ételízesítővel, borssal meghintjük, majd a karikákra vágott hagymával befedjük, curryvel és sóval ízesítjük. A vastagabb karikákra vágott burgonyával úgy rakjuk, hogy egymást ne fedjék a karikák, majd rászeljük a sárgarépát. A tejfölből, mustárból, tojásból és a maradék ételízesítőből öntetet készítünk, és ezzel leöntjük. Alufóliával lefedjük, és fél órára 180 fokos sütőbe tesszük, majd a fóliát levéve ismét fél órát sütjük. A végén pár percig grillezzük, és félig nyitott lerniajtónál hagyjuk kihűlni, hogy beszívja a szaftot.

1 óra 20 perc

Egri Leányka (Egervin Borgazdaság Rt.)

A csirkét bedörzsölhetjük friss majoránnával vagy tárkonnyal.



Lajkó Lászlóné, *Bordány*

VIRSLIS-ZÖLDSÉGES TÖLTÖTT BURGONYA



Hozzávalók 4 személyre:

- 8 db egészben főtt burgonya
- 25 dkg vegyes zöldség (sárgarépa, fehérrépa, borsó, karfiol)
- 15 dkg virsli
- 2 dl besamelmártás
- 10 dkg sajt
- 1 db tojás
- só, bors, szerecsendió

A főtt burgonyákat meghámozzuk, félbevágjuk, a közepüket kivájjuk, és vajjal kikent tűzálló tálba tesszük. Az apró kockákra vágott zöldséget és virslit megpároljuk, beletesszük a besamelmártásba. Ezt követően sózzuk, borsozzuk, és szerecsendiót teszünk rá. A fele sajtot belereszeljük, és a tojással összekeverjük. Majd beletöltjük a burgonyákba, a tetejükre pedig a maradék sajtot ráreszeljük, és sütőben szép pirosra sütjük. Készíthetjük úgy is, hogy a burgonyákat 1-1 szelet baconnal körbetekerjük és úgy sütjük meg.

50 perc

Kunsági Kékfrankos Rosé (Frittmann Pincészet)

Más füstölt húsból, például csülökből vagy tarjából is készíthetjük.



Garai Szabó Imre, *Szentes*

SZENTESI LENCSÉS LECSÓ GAZDAGON

Hozzávalók 10 személyre (bográcsban):

- 30 dkg füstölt szalonna
- 1,5 kg vöröshagyma
- 1,5 kg zöldpaprika
- 1,5 kg paradicsom
- 4 ek. só
- 4 ek. édes tört paprika
- 1 ek. törött bors
- 1/2 tubus csemege Piros Arany
- erős Piros Arany (ízlés szerint)
- 2 fej fokhagyma
- 30 dkg szárazlencse
- 30 dkg csiperkegomba
- 5 pár virsli
- 30 dkg csípős és száraz füstölt kolbász
- 1/2 l víz
- **Fűszerek ízlés szerint:** majoránna, bazsalikom, kakukkfű, oregánó és vegeta



A szalonnát körülbelül 1-1 cm-es darabokra felkockázzuk, és lassú tűzön kiolvasztjuk. Félbevágjuk és feldaraboljuk a vöröshagymát, majd kavargatva üvegesre dinszteljük. Közben kicsumázzuk a zöldpaprikát, majd felszeleteljük. A paradicsomokat kettévágjuk. A dinsztelt hagymához hozzáöntjük, és erősebb tűzön 1/2 óráig kavargatjuk, utána megfűszerezzük. Sót, édes tört paprikát, törött borsot, fél tubus csemege Piros Aranyt, ízlés szerint erős Piros Aranyt és két fej fokhagymát adunk hozzá. A gerezdekre bontott fokhagymát a „hajával" együtt szétnyomkodjuk, majd a héját levesszük. Fél evőkanál kristálycukrot is bele lehet tenni. Előző este beáztatjuk a szárazlencsét, amit meleg vízbe rakunk. Megtisztítjuk a csiperkegombát. A szárait külön kitörjük, és apró darabokra szelve beleöntjük a lecsóba. Az átlagos nagyságú gombafejeket 4 darabra vágjuk és félrerakjuk. A virsliket vízbe tesszük, lehúzzuk a bőrét, 3-4 mm vastag karikákra szeljük. A csípős és száraz füstölt kolbászt szintén karikákra vágjuk. Amikor a lecsóalapban a zöldpaprika kellően megpuhult, akkor belerakjuk a lencsét, hozzáöntünk 1/2 liter vizet, és közepes lángon főzzük tovább. Amikor megpuhul, hozzárakjuk a 1/4 fej gombákat, öt perc múlva a kolbászkarikákat és újabb öt perc múlva a virsliket. Tíz perc gyenge lángon való „bográcsolás" – és kész. Tálaláskor hozzá lehet adni tejfölt és külön karikákra szelt erős paprikát is.

90 perc

Villányi Cabernet Franc Rosé (Polgár Zoltán pincéjéből)

V

Laktató, kalóriadús főétel.



Varga László, konyhafőnök



Gyömrei Anita, *Hódmezővásárhely*

HÚSOS-ZÖLDSÉGES RAKOTT TÉSZTA



Hozzávalók 5 személyre:

- 50 dkg csavartmetélt tészta
- 1 fej vöröshagyma
- 50 dkg szárnyas darált hús
- 20 dkg gomba
- 1-1 darab kaliforniai zöld, sárga és piros paprika
- 20 dkg brokkoli
- 1 tojás
- 3 dl tejszín
- 5 dkg vaj
- só
- olaj

A tésztát megfőzzük, leszűrjük és félretesszük. Az olajon megfuttatjuk az apróra vágott hagymát, rátesszük a darált húst, az egészet megforgatjuk az olajon, majd sóval, borssal ízesítjük. Egy kis vízzel felöntve pároljuk. Hozzáadjuk az apró kockákra vágott paprikát és gombát is, majd körülbelül fél órát főzzük. Közben megfőzzük a brokkolit, utána pedig apróra vágjuk. Amíg készül a zöldséges hús, addig a tojást kikeverjük a tejszínnel, a vajjal, a borssal és egy kis sóval.

Ha megpárolódott a hús, összekeverjük a tésztával és brokkolival, üvegtálba rétegezzük, és sütőbe téve még összemelegítjük az egészet körülbelül 180 fokon.

50 perc

Szeremley Pinot Noir Rosé (2005-ös évj., Badacsony)

K

A család minden tagjának ajánlható, hétköznapi, laktató vacsora. A zöldségeket ízlés szerint variálhatjuk.



Bunyevácz Miloje, *Szeged*

SAVANYÚ KÁPOSZTÁS BABGULYÁS FÜSTÖLT HÚSOKKAL



Hozzávalók 10-12 személyre:

- 1 kg füstölt sertéshús (minél vegyesebb, annál jobb: darabolt sonka, húsos-csontos oldalas, csülök, tarja)
- 50 dkg száraz- vagy fejtett bab
- 50 dkg vecsési fehérboros savanyú káposzta
- 30 dkg enyhén csípős paprikás, füstölt, házi jellegű kolbász
- 1-2 db babérlevél
- 2-3 db vöröshagyma
- 2-3 gerezd fokhagyma vagy paszta
- 1 nagy tubus csemege Piros Arany
- 1 kis tubus csípős Piros Arany
- 2-3 kocka erőleves, vagy vegeta
- 2-3 csokor apróra vágott kapor

Előző nap este a szárazbabot és a füstölt húsokat hideg vízbe beáztatjuk. A főzés napján a beáztatott húsokat szárazra töröljük, és ízlés szerint felkockázzuk. 5 liter hideg vízbe feltesszük főni a leszűrt babot és a húsokat. A főzőlébe beletesszük a megpucolt vöröshagymákat egészben, a fokhagymagerezdeket vagy pasztát, a babérleveleket, az erőleveskockákat vagy a vegetát. Belenyomjuk a csemege Piros Arany tartalmát, és ízlés szerint a csípőset is. Amikor az anyagok már félig megfőttek, beletesszük a felkockázott kolbászt, és hozzáadjuk az apróra vágott kaprot vagy annak szárítmányát. Aki szereti, ezt követően szaggathat bele galuskát, de legvégül ne felejtse el beletenni a savanyú káposztát. A leírtak szerint készre főzzük az ételt, majd tálalás előtt lisztszórással vagy tejfölös liszttel behabarhatjuk, de paprikás rántással be is ránthatjuk. Tálalás előtt a hagymafejeket és a fokhagymagerezdeket kiszedjük.

3 óra

Vylyan Kadarka (Vylyan pincészet)

Tartalmas és nagyon kalóriadús egytálétel.







Szabó Istvánné, *Nagymágocs*

TANYASI EGYTÁL



Hozzávalók 5-6 személyre:

- 1 kg sertéstarja
- 50 dkg savanyú káposzta
- 15 dkg tarkabab
- 30 dkg burgonya
- 2 dl tejföl
- 1 fej vöröshagyma
- 2 ek. olaj
- 1 babérlevél
- pirospaprika, só, bors, vegeta
- liszt
- 3 gerezd fokhagyma

A tarjaszeleteket kiklopfoljuk, majd sóval, borssal és ételízesítővel fűszerezzük, utána megforgatjuk lisztben. Kevés olajban, erős lángon átsütjük a húsok mindkét oldalát. Kiolajozunk egy nagyobb jénait, és burgonyakarikákat fektetünk az aljára. Rárakjuk a hússzeleteket, majd a vörös- és fokhagymaszeleteket és a babérlevelet. Ezután az előző nap beáztatott tarkabab következik, végül ismét a burgonya. Az egészet letakarjuk savanyú káposztával. Felöntjük csontlével, hogy ellepje. Fedő alatt 1 órán át pároljuk, majd piros-paprikával elkevert tejfölt öntünk a tetejére, és még 1-1,5 órára átpároljuk.

Ha gombával készítjük a hús helyett, vegetáriánusok is fogyaszthatják.

2,5 óra

Ásotthalmi Rajnai Rizling (Somodi Sándor pincéjéből)

A karikára vágott burgonyát fűszeres lében 4-5 percig előfőzhetjük, így hamarabb elkészül az étel.



Antal Bernadett, *Királyhegyes*

CSIRKEMÁJAS SPAGETTI



Hozzávalók 4 személyre:

- 1 csomag spagetti
- 1/2 kg csirkemáj szívvel, zúzával
- 1-2 nagy vöröshagyma
- 1 dl fehérbor (vörösbor is lehet)
- leveslé
- sűrített paradicsom
- kakukkfű
- rozmaring
- só
- bors
- olaj vagy zsír
- reszelt sajt

A csirkemájat, szívet és zúzát megtisztítjuk, lehártyázzuk, majd hideg vízben megmossuk. A szívet és a zúzát külön rakjuk a májtól. Kockára vágjuk őket. A májra önteni kell vizet, hogy ne barnuljon meg. A hagymát kevés olajban vagy zsírban világosra pirítjuk, majd rátesszük a szívet és a zúzáját, borral meglocsoljuk, és felöntjük vízzel. Amikor felforrt, körülbelül 2 dl leveslét és 2 evőkanál paradicsomsűrítményt teszünk hozzá. Sóval, kakukkfűvel, rozmaringgal ízlés szerint fűszerezzük, és lefedve puhára pároljuk. Ha nagyon elforrja a levét, forró leveslével vagy forró vízzel pótoljuk. Mielőtt teljesen megpuhulna, hozzáadjuk a májdarabokat, és frissen őrölt borssal megszórva készre főzzük. Közben a spagettit sós, olajos vízben megfőzzük és leszűrjük. A tésztát előmelegített tányérra helyezzük, és rárakjuk az elkészített csirkemájas spagettit, megszórjuk reszelt sajttal. Ha a kakukkfűnek és a rozmaringnak meg szeretnénk hagyni az ízét és az illatát, akkor főzés után keverjük hozzá.

Elkészíthetjük úgy is, hogy a csirkemájas feltétet összekeverjük a kifőtt tésztával, megszórjuk reszelt sajttal és sütőben 25 percig sütjük.

50 perc

Zöldséges tésztás pulyka



Kállai Éva, *Szeged*

ZÖLDSÉGES TÉSZTÁS PULYKA

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg pulykamellfilé
- 40 dkg fagyasztott vegyes zöldség (pl. sárgarépa, zöldbab, brokkoli, zöldborsó)
- 1 fej hagyma
- 1 csomag kagylótészta
- 4 evőkanál olaj
- só, ételízesítő

Egészséges, könnyű étel.

Az apróra vágott hagymát az olajon szalmaszínűre pirítjuk. Hozzákeverjük a kis csíkokra felvágott húst, és erős tűzön állandóan kevergetve 4 percig sütjük. Rátesszük a kiolvasztott zöldséget, és néhány evőkanál vizet öntünk alá. Lefedjük, és gyenge lángon, néha megkeverve készre pároljuk. Közben a tésztát sós vízben kifőzzük, leszűrjük. A zsírjára lesült zöldséges húshoz keverjük. Friss zöldségekkel díszítve tálaljuk.

50 perc

Ásotthalmi Rajnai Rizling (Somodi Sándor pincéjéből)



Deli Ferencné, *Szeged*

RAKOTT KRUMPLI MÁSKÉNT, DARÁLT HÚSSAL



Hozzávalók 4 személyre:

- 1,5 kg krumpli
- 3/4 kg darált hús
- 2 fej hagyma
- 2 doboz tejföl
- 6 db tojás
- só, vegeta
- olaj

Egy munkás, nehéz nap utáni tartalmas vacsora.

A krumplit sós vízben megfőzzük. Közben a darált húst a hagymával egy kis olajon megdinszteljük. Összekeverünk 2 doboz tejfölt 6 db felvert tojással, és vegetával ízesítjük. Közepes tepsit kiolajozunk, és egy sorban karikára vágjuk a megfőtt krumplit. Rásimítjuk a megdinsztelt húst, meglocsoljuk a tejfölös tojás felével. Ismét egy sor krumplit karikázunk rá, majd a tetejére öntjük a tejfölös tojás másik felét. Előmelegített sütőben 3/4 órát sütjük. Káposztasalátával vagy csemegeuborkával kockára vágva tálaljuk.

1 óra

Szeremley Óvörös (Szeremley Huba pincéjéből)



Kiss Antalné, *Szentes*

ZÖLDSÉGES-HÚSOS RAKOTT MAKARÓNI

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg mexikói zöldségkeverék
- 10 dkg vaj
- szerecsendió frissen reszelve
- 20 dkg makaróni
- kakukkfű
- 1 gerezd fokhagyma
- 25 dkg darált sertéshús
- 1 fej vöröshagyma
- 1 evőkanál olaj
- só, bors
- 20 dkg füstölt sajt

A vöröshagymát finomra vágjuk, kevés olajban rövid ideig pároljuk, majd hozzáadjuk a darált húst, sóval, borssal ízesítjük. Kevés víz, esetleg csontlé hozzáadása mellett készre pároljuk. A zöldségkeveréket enyhén sós vízben megfőzzük, a makarónit szintén. Tűzálló tálat vajjal kikenünk, és a tészta 1/3-át belehelyezzük. A párolt húst összekeverjük a megfőzött zöldségkeverékkel, ízlés szerint sóval, borssal, kakukkfűvel, őrölt szerecsendióval és összetört fokhagymával ízesítjük. Ennek a keveréknek a felét rásimítjuk a tésztára, és meghintjük füstölt reszelt sajttal. Ezt a rétegezést addig folytatjuk, míg a hozzávalók elfogynak. A legtetejére reszelt sajt kerüljön. Meglocsolhatjuk tejföllel is. Előmelegített sütőben, 180 fokon körülbelül 20-30 percig sütjük.

60 perc

Villányi Olaszrizling (Gere Attila pincéjéből)

Látványos, laktató egytálétel, amit csirkehússal is elkészíthetünk.





Matuszka Andrea, *Makó*

JUHTÚRÓS TÖLTÖTT PALACSINTA



Hozzávalók 4 személyre:

- 12 db sós palacsinta
- 15 dkg juhtúró
- 20 dkg főtt áttört krumpli
- só, bors
- 1 doboz tejföl
- 6 dkg reszelt sajt
- kávéskanál gulyáskrém
- kevés friss kapor

A palacsintákat a szokott módon kisütjük, a hozzávalókból sima krémet keverünk, de csak egy fél doboz tejfölt teszünk a krémhez, a többit a megtöltött palacsinták tetejére simítjuk. Reszelt sajttal megszórjuk és megsütjük.

60 perc

Villányi Chardonnay (Bock József pincéjéből)

A burgonyát tehéntúróval is helyettesíthetjük. Egy tartalmas, leves utáni főételként vagy vacsoraként is tálalhatjuk.



Kószó Albina, *Szeged*

CSIRKEMELLFILÉ PISZTÁCIÁS-SÁRGARÉPÁS TAKARÓBAN

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 közepes méretű csirkemellfilé
- 1 fej hagyma
- 80 dkg sárgarépa
- 1 doboz natúr vajkrém
- 20 dkg pisztácia
- 1 csokor petrezselyem
- vegeta, só, olaj a sütéshez
- 10 dkg parmezán

A csirkemellfilét akár egészben is hagyhatjuk.

A csirkemelleket enyhén megsózzuk, falatnyi kockákra vágjuk, olajon megsütjük, majd egy 20x30 cm-es tűzálló tálba helyezzük. A pisztáciákat megszabadítjuk a héjuktól (forró vízben, lefedve áztatjuk fél óráig, így könnyebben leszedhetjük róluk a vörös burkot). A hagymát apróra vágjuk, kevés olajon üvegesre pirítjuk, majd hozzáadjuk a lereszelt sárgarépát és megízesítjük vegetával. Ezután 15 percig fedő alatt pároljuk, utána pedig belekeverjük a vajkrémet, az apróra vágott petrezselymet és a pisztáciát. Az így elkészült masszát ráöntjük a csirkemellkockákra, a tetejére parmezánt szórunk. 200 fokon 30 perc alatt készre sütjük.

1 óra 20 perc

Villányi Hárslevelű (Bock József pincéjéből)



Sövényházi Józsefné, *Szeged*

ALU-BATYU TÉLEN-NYÁRON



Hozzávalók 4 személyre:

- 2 csontozott csirkemell vagy 4 szelet pulykamell
- 2 db nagyobb burgonya
- 1 cukkini, 4 dl tejföl
- 10 dkg füstölt szalonna vagy bacon
- só, bors, liszt, őrölt paprika
- olaj, alufólia

Az étel hallal is elkészíthető.

A húst vékonyra kiverjük, majd sózzuk. A burgonyát, cukkinit hámozva 0,5 cm-re karikázzuk, sózzuk. Panírozáshoz paprikás-borsos lisztet keverünk. Négy nagy alufóliát kiterítünk, olajjal bekenünk. A hozzávalókat négyfelé elosztjuk a következő sorrendben: alulra vékonyra szelt szalonna, erre a panírozott krumplikarika, erre a panírozott hús, majd rá a panírozott cukkini, végül tejföllel betakarjuk. A fóliát jól összenyomkodjuk, de a gőznek hagyjunk helyet. Egy órán át tepsiben sütjük, nyáron grillrácson vagy tábortűznél.

1,5 óra

Dörgicsei Olaszrizling (Pántlika Pincészet)



Csirkemellfilé pisztáciás-sárgarépás takaróban

Kalapis Gyuláné, *Szeged*

KRUMPLIS DERELYE



Hozzávalók 6 személyre:

- 50 dkg liszt
- 3-4 tojás
- só, víz

Töltelék:

- (burgonyapüré, de maradék is jó)
- 25 dkg burgonya
- 5 dkg vaj
- só, bors, szerecsendió
- 2 dl tejföl
- 20 dkg sajt vagy 15 dkg húsos füstölt szalonna
- 2 nagy fej hagyma

Az 50 dkg lisztből, a tojásokból annyi vízzel, amennyi szükséges – derelyetésztát készítünk. Közben felteszünk főni 25 dkg burgonyát. Áttörjük, sóval, borssal, szerecsendióval, vajjal ízesítjük, és annyi főzővízzel, hogy inkább szárazabb, mint híg legyen. Hidegen kell betölteni.

A tésztát kinyújtjuk, a krumplipüréből kávéskanálnyi halmokat teszünk sorba, a másik felét pedig ráhajtjuk a tésztára. Utána a derelyevágóval kivágjuk és felszabdaljuk. Kifőzzük sós vízben, és egy kis vajon vagy olajon átforgatjuk. Reszelt sajttal, tejföllel tálaljuk.

1 óra 20 perc

Szekszárdi Olaszrizling
(Fekete Mihály pincéjéből)

Ha köretként tálaljuk, akkor hat főre, ha pedig önálló ételként, akkor négy főre javasolt.



Ágostonné Majzik Erzsébet,
Szegvár

BACONOS RAKOTT TÉSZTA



Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg orsótészta
- 20 dkg főtt-füstölt felkockázott bacon
- 2 pohár tejföl
- 1 doboz tejszínes krémsajt
- 2 dl tejszín ízlés szerint
- 20 dkg trappista sajt (ízlés szerint lehet több is)
- só, bors, fokhagyma-granulátum

Enyhén sós vízben a tésztát kifőzzük. Amíg a tészta hűl, a bacont elősütjük. A tejfölt a krémsajttal, az ízlés szerinti sóval, borssal és fokhagyma-granulátummal elkeverjük. A tésztát egy körülbelül 25 cm átmérőjű jénaiba helyezzük, elkeverjük benne a masszát és az elősütött bacondarabkákat. A tészta tetejére kerül a reszelt sajt. Előmelegített sütőben, közepes lángon körülbelül 20 percig sütjük, amíg a sajt megpirul.

45 perc

A trappista sajt mellé füstölt karaván és camembert sajtot is tehetünk.



Papné Tóth Katalin, *Szeged*

FÜSTÖLT SAJTOS LEPÉNY



Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg burgonya
- 2 db tojás
- zsemlemorzsa
- vaj
- 1 gerezd fokhagyma
- csipetnyi őrölt szerecsendió, só
- pici zöldségzöldje
- füstölt sajt, pici parmezán sajt

Először krumplipürét készítünk, belekavarjuk a vajat, a tojást, a parmezánt, a zúzott fokhagymát, a szerecsendiót és a zöldségzöldjét, majd kihűtjük. Kivajazunk egy tepsit, meghintjük zsemlemorzsával, majd a püré felét elterítjük benne. Erre fektetjük a füstöltsajt-szeleteket, végül rátesszük a püré másik felét. Sütőben körülbelül 40 percig sütjük. Langyosan tálalható.

50 perc

Mátraaljai Királyleányka
(Szőke Mátyás pincéjéből, Gyöngyöstarján)

Salátával vacsorának éppúgy kiváló, mint főételként köretnek.



Labozár Jánosné, *Hódmezővásárhely*

MINEK NEVEZZELEK?



Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg burgonya
- 4 db nagy zöldpaprika (lehet színes is)
- 2 fej lilahagyma
- só, bors, őrölt köménymag
- olaj
- 1 dl fehérbor
- tejföl

A meghámozott burgonyát vastagabb szeletekre vágjuk, és közepes nagyságú tepsibe rakjuk. Ezután fűszerezzük: sózzuk és borsozzuk, majd rászeljük a paprikát, a karikára vágott hagymát. A műveletet megismételjük, vagyis jöhet a sózás és borsozás, majd újra a burgonya. Aki szereti, ételízesítővel is megszórhatja. A végén meghintjük őrölt köménymaggal. Meglocsoljuk olajjal, az egészet jól összekeverjük, majd 1 dl bort vagy vizet öntünk rá, és fóliával letakarva körülbelül 30 percig sütjük (amíg megpuhul). A fóliát levéve megkenjük tejföllel, amit rápirítunk. Nagyon jól összesülnek az ízek.

1 óra

Pannonhalmi Rajnai Rizling (Horváth Miklós pincéjéből)

K

Tehetünk még bele padlizsánt, paradicsomot, gombát, cukkinit, friss fűszernövényeket, snidlinget, bazsalikomot. Fokozzák az ízhatást és a tápértéket. Sült húsok, natúr csirke mellé köretként adható, de önállóan is finom.



Balogh Mihályné, *Szentes-Magyartés*

GYÖNGYÖSGULYÁS

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 ek. kacsazsír
- 1 db gyöngyös (max. 1 éves)
- 1 fej vöröshagyma
- 1 fej fokhagyma
- 1 húsos fehérpaprika
- 1 fél cső csípős paprika (zöld)
- 1 nagy szál gyökér
- 1 nagy szál sárgarépa
- 2 db burgonya (negyedbe)
- 1-2 levél kelkáposzta
- kevés zellergumó
- 1 db karfiolrózsa
- törött paprika, só, bors
- 1 szál zellerzöld
- pár szál petrezselyemzöld

A vajgaluskához:

- 1 db tojás, só
- 1 ek. kacsazsír
- 1/2 dl víz, annyi liszt, hogy ne túl lágy galuskatésztát kapjunk

A fiatal gyöngyöst apróra feldaraboljuk. A vöröshagymát a zsíron üvegesre pároljuk. Beleaprítjuk a zöldpaprikákat, apróra vágjuk a fokhagymát, végül pedig a paradicsomot megdinszteljük. Beletesszük a húst, megsózzuk (kb. 1/2 evőkanálnyi), borsozzuk, és állandó keveréssel addig dinszteljük, amíg a zsírjára nem sül. Ekkor a pirospaprikát rátesszük (kb. 1 ek.), és vízzel felengedjük. Hozzáadjuk az összes zöldséget a petrezselyemzöld kivételével, azt ugyanis metélve akkor tesszük a levesre, amikor megfőtt. Végül beleszaggatjuk a galuskát.

1 óra

Egri Kékfrankos (Vincze Béla pincéjéből)

V

Finom, laktató egytálétel. A korszerű táplálkozás elveit is figyelembe veszi.



Reformételek

154 Ananásszal töltött hús | 156 Zöldborsótorta | 156 Zöldséges lepénykék | 158 Céklasaláta | 159 Sült brokkoli sajttal | 162 Paprikás rétes | 164 Gyors saláta | 165 Verebélyi galuska | 165 Őszi zöldséges fasírt | 167 Padlizsán lasagne | 168 Tejfölös kelkáposztagombóc | 169 Karfiolos sonkatekercs | 170 Tejszínes gombafejek | 173 Sajtos gombóc
174 Tészta padlizsánmártással | 176 „Én-félém”, azaz ananászos-barackos csirkemell 177 Töltött kelkáposztalevél rántva | 177 Sajtos rántott patisszon | 179 Rizses káposztával töltött palacsinta paradicsomszósszal | 179 Zsömlés túrós lepény | 180 Almás zellersaláta | 180 Kőrösi József Mihályné, Szeged | 180 Kapros-burgonyás barátfüle 182 Cukkinis tészta | 182 Laskagombás metélt





P. Szabóné Rózsika, *Baks*

CUKKINIS BURGONYANUDLI JOGHURTMÁRTÁSSAL



Hozzávalók 4 személyre:

- 6 db kicsi cukkini
- 1 kg burgonya
- 50 dkg liszt
- 2 tojás
- só
- zsemlemorzsa
- őrölt szerecsendió
- vaj

Joghurtmártás:

- 1 pohár joghurt
- 1/2 citrom leve
- 1 kk. olaj
- zöldfűszerek

Vegetáriánus finomság, vagy köretként szaftos bárány-, borjú- és kacsaételek mellé adhatjuk.

A cukkiniket megmossuk, meghámozzuk, a végeket levágjuk, hosszában félbevágjuk, magjait eltávolítjuk és durvára reszeljük. Szűrőbe téve kissé lesózzuk, majd hagyjuk, hogy a keletkezett lé lecsepegjen. A burgonyát kellő mennyiségű vízben héjában megfőzzük, meghámozzuk, és krumplinyomón áttörjük. A jól lecsöpögtetett cukkinit konyhai itatós papíron jól leitatjuk. A tésztához a burgonyát 50 dkg liszttel és 2 db tojással elkeverjük, sóval, őrölt szerecsendióval fűszerezzük, majd a reszelt cukkinit hozzáadva gyorsan tésztává gyúrjuk. Szükség szerint adunk hozzá még lisztet. A tésztából hengert formálunk, amelyet 1,5 cm vastag szeletekre vágjuk. A szeletekből 5 cm hosszú, ujjnyi vastag nudlikat sodrunk, melyeket zsemlemorzsába forgatunk. Egy serpenyőben, olvasztott vajon ropogósra pirítjuk a nudlikat. A kész nudlit egy kevés zsiradékkal egy nagyobb edénybe rakjuk, és lefedve még egy kicsit puhulni hagyjuk. Közben a hozzávalók összekeverésével elkészítjük a joghurtmártást. A nudlit forrón tálaljuk, a mártást pedig külön adjuk hozzá.

50 perc

Irsai Olivér (Frittmann Pincészet)



Takács Bettina, *Makó*

ANANÁSSZAL TÖLTÖTT HÚS



Hozzávalók 4 személyre:

- 4 szelet füstölt tarja, egyenként 100 g és 1 cm vastag
- 200 g dobozos, darabolt ananász
- 50 g dióbél
- 1/8 liter tejszín
- 2 evőkanál majonéz
- 1 csipet curry
- ízlés szerint só, fehér bors
- 4 salátalevél
- 200 g szőlő

A tarját hosszabbik oldalánál mélyen bevágjuk, hogy zsebek keletkezzenek. Felszeleteljük úgy, hogy egy-egy oldaluk még egyben maradjon. Az ananászt jól lecsepegtetjük, a diót felvágjuk apróra. A tejszínt kemény habbá verjük, összekeverjük a majonézzel és a curryvel. Az ananászt és a diót hozzáadjuk, sóval és borssal ízesítjük. A tarja zsebeit ananászkrémmel megtöltjük, és salátalevélen tálaljuk. A szőlőt lemossuk, megszárítjuk, és a húst szőlőszemekkel díszítjük. Illik hozzá a vegyes saláta zsenge borsóból, sárgarépából, paradicsomból, illetve főtt karfiolból, amelyhez mustáros öntetet adunk.

30 perc

Badacsonyi Olaszrizling – késői szüretelésű (Szeremley Huba pincéjéből)

Elkészíthetjük úgy is, hogy a tarját vékony szeletekre szeljük, és a belehelyezett töltelékkel együtt feltekerjük. Üzleti találkozók, baráti összejövetelek svédasztalának egyik kedvence lehet.



Rácz Lajos, *Szeged*

ŐSZI GYÜMÖLCSSALÁTA

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg körte
- 20-20 dkg alma, szőlő és szilva
- 2 db narancs
- 1 db citrom leve

Öntet:

- 2 dl joghurt
- 2 evőkanál méz
- 2 evőkanál citromlé
- csipetnyi reszelt gyömbér

Egy narancsot meghámozunk, gerezdekre bontunk. A körtét és az almát héjastól nagy cikkekre vágjuk és kicsumázzuk, majd citromlével meglocsoljuk. A szilvát kimagozzuk, negyedekre vágjuk, és a szőlőt leszemezzük. Az előkészített gyümölcsöt egy üvegtálban összekeverjük, és a másik narancs levét ráfacsarjuk. Hűtőben 1-2 órát állni hagyjuk. Kis tálkákban, a simára turmixolt öntettel meglocsolva tálaljuk.

20 perc

Az ízhatás tovább fokozható kevés fokhagymával és gyümölcsecettel.





Csányi Lászlóné, *Szeged*

ZÖLDBORSÓTORTA

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 db tojás
- 2 dl tejföl
- 4+1 ek. finomliszt
- 25 dkg kifejtett zöldborsó
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 1 ek. vegeta
- 1 teáskanál cukor
- 1 késhegynyi őrölt fehér bors
- 5 dkg margarin

Egy kerek tortaformát kikenünk, és liszttel megszórjuk. A tojások fehérjéből kemény habot verünk, a sárgákat pedig habosra keverjük a vegetával, a cukorral. Hozzáadjuk a finomra vágott petrezselyemzöldet, a borsot, a tejfölt, végül a lisztet is belekeverjük. A zöldborsót margarinon néhány percig pirítjuk. Kissé lehűtjük. A tojássárgájás masszába beleforgatjuk a zöldborsót, majd belekeverjük a tojáshabot. A keveréket a kikent edénybe simítjuk, és az előmelegített, forró sütőben tűpróbáig sütjük. A meghűlt zöldborsótortát rácsra borítjuk, cikkekre vágjuk, majd tálaljuk.

40 perc

Kitűnő vegetáriánus étel, de akár hús mellé, köretként is adható.



Farkas Edit, *Ruzsa*

ZÖLDSÉGES LEPÉNYKÉK



Hozzávalók 4 személyre:

- 70 dkg fagyasztott vegyes zöldség
- 3 tojás
- 10 dkg liszt
- 4 evőkanál zsemlemorzsa
- só, bors – ízlés szerint
- olaj a sütéshez

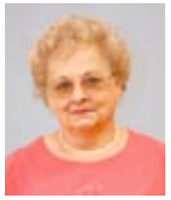
A fagyasztott zöldséget olvasszuk ki, majd pépesítsük. Egy tálban verjük fel a tojást, adjuk hozzá a zöldségpépet, a lisztet és a zsemlemorzsát. Jól dolgozzuk összse, majd sózzuk és borsozzuk. Ha túl hígnak találjuk a masszát, adjunk hozzá még egy kis lisztet. Kézzel formáljunk kis lepénykéket, majd forró olajban süssük át mindkét oldalát. Tálalásnál friss zöldségekkel díszítjük.

25 perc

Natúr, ízesítés nélküli, friss zöldségekkel (jégsaláta, kígyóuborka, paradicsom és zöldpaprika) kiegészítve köretként tálalhatjuk. Kimondottan könnyű vacsora.



Zöldborsótorta



Dr. Balázs Ivánné, *Szeged*

CÉKLASALÁTA

Hozzávalók 4 személyre:

- 70-80 dkg cékla
- 1 nagy kanál tejföl
- 2 gerezd fokhagyma
- só (nem vegeta!), bors
- 1 nagy kanál majonéz

A céklát megmossuk, hideg vízben feltesszük főni. Ha kész, a vizet leöntjük róla, és hagyjuk kihűlni. Megpucoljuk, és kis lyukú reszelőn lereszeljük. Hozzáadjuk a tejfölt, a majonézt, a sót, a reszelt fokhagymát és egy csipet borsot. Jól összekeverjük, és egy órára a hűtőbe tesszük, hogy az ízek jól összeérjenek.

1,5 óra

Roppanásig főzzük a céklát, hogy megmaradjon a vitamintartalma. Igazi wellness finomság, fogyókúrázóknak is ajánlott. Egyszerű rostonsültek mellé is kiváló saláta.





Vasvári Zoltánné, *Makó*

SÜLT BROKKOLI SAJTTAL



Hozzávalók 4 személyre:

- 4 db tojás
- 750 g brokkoli
- 4 kemény paradicsom
- 1/2 teáskanál bors
- 1 csipet oregánó
- 100 dkg ementáli sajt
- édes-nemes paprika
- só

A tojásokat 7 percig főzzük. Megtisztítjuk, félbevágjuk, csipetnyi sóval és paprikával fűszerezzük. A brokkolit megtisztítjuk és megmossuk, 10 cm-es darabokra vágjuk. 1 liter vizet egy teáskanál sóval felforralunk, 15 percig főzzük a brokkolit, majd lecsöpögtetjük és tűzálló edénybe helyezzük. A paradicsomot megmossuk, félbevágjuk és a brokkoli mellé tesszük. Borssal, oregánóval fűszerezzük, és sajtszeleteket teszünk a tetejére. A brokkolit a sütő közepén addig sütjük, amíg a sajt ráolvad. A félbevágott tojásokat tálaláskor a brokkoli mellé helyezzük. Burgonyapüré illik hozzá. A változatosság kedvéért tojás helyett adhatunk hozzá szeletekre vágott kolbászt vagy virslit is, amelyet a brokkolival együtt sütünk.

35 perc

Villányi Portugieser (Günzer Zoltán pincéjéből)

Egy kiadós fitneszedzés utáni könnyű vacsora.



M. Horváthné Undi Ilona, *Szeged*

TÉSZTASALÁTA

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg színes csavarttészta
- 15 dkg sampinyon gomba
- 15 dkg füstölt tarja
- 2 db paradicsom
- 1 db kaliforniai (piros) paprika
- 1 db lilahagyma
- só, bors, bazsalikom, étolaj
- 1 nagy doboz tejföl
- 1 kis tubus majonéz

A gombát és a tarját pici étolajon pár percig nagy lángon átforgatjuk, majd hozzákeverjük a kifőtt tésztához. Ebbe beletesszük az apróra vágott paradicsomot, paprikát és a nagyon vékonyra szeletelt lilahagymát. Sóval, borssal és bazsalikommal ízesítjük, majd miután kihűlt, hozzákeverjük a tejfölt és a majonézt. Legalább pár órára hűtőbe tesszük, hogy az ízek jól összeérjenek.

35 perc

Csongrádi Kékfrankos Rosé (Somodi Sándor pincéjéből)

Az összhatást erősíthetjük, ha virslikarikákat, fejes salátát, uborkát, vékonyra szeletelt káposztát és apró kockákra vágott füstölt sajtot rakunk bele. Magában fogyasztva egy könnyű vacsora is lehet, de ha ebédre készül, akkor natúr fűszeres csirkemellel tálaljuk.



Péter Jánosné, *Székkutas*

GOMBÁVAL TÖLTÖTT KELKÁPOSZTA-TEKERCS



Hozzávalók 4 személyre:

- 8-10 db kisebb kelkáposztalevél
- 25 dkg gomba
- 1 nagy szelet kenyér
- só, bors
- reszelt vöröshagyma
- 1 db tojás
- sok aprított petrezselyem

A kelkáposztaleveleket sós vízben pár percig megabáljuk, lecsurgatjuk és az ereit levágjuk. A gombát szokásos módon megdinszteljük a felaprított vöröshagymával. Amikor hűlni kezd, belekeverjük a tojást és a fűszereket, a megáztatott kenyérszeletet és sok-sok petrezselyemlevelet felaprítva. Összekeverjük, és a kelleveleket egyenként úgy töltjük meg, mint a töltött káposztát. Bepanírozzuk, és forró olajban pirosra sütjük. Krumplipüré illik hozzá.

1,5 óra

Kétszer panírozzuk, mert különben sütés közben szétnyílik a tekercs.



Tésztasaláta



Sternák Klára, *Szeged*

PAPRIKÁS RÉTES













Ferenczy Dezső, mesterszakács

REFORMÉTELEK, SALÁTÁK

Hozzávalók 4 személyre:

- 5 dkg zsír
- 1 dl tejföl
- 1 ek. paprika
- só, bors
- 1 réteslap
- 1/2 kg színes paprika
- kis fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- olívaolaj a sütéshez
- 1 db tojássárgája a rétes megkenéséhez

Kockára vágjuk a húsos zöldpaprikát, a piros paprikát, kevés vöröshagymával, fokhagymával megpároljuk. Őrölt paprikával megszórjuk, és mindezt néhány perc alatt összeforraljuk. Ügyeljünk arra, hogy a paprikák ropogósak maradjanak. A ragu egyik felét töltelléknek használjuk, a többiből pedig húslé hozzáadásával paprikás mártást készítünk, melyet átpasszírozunk. A rétestésztát a paprikaraguval megtöltjük, majd megsütjük, és tálaláskor a paprikás mártást hozzáadjuk.

30 perc

Hasonló módon bármilyen más zöldségtöltelékkel (cukkini, répa és padlizsán) elkészíthetjük.



Varga Elizabeta, *Apátfalva*

GYORS SALÁTA



Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg fehérbab (konzerv)
- 40 dkg zöldbab (konzerv)
- 25 dkg fehér káposzta
- 2 paradicsom
- 1 db lilahagyma
- 2-2 evőkanál olívaolaj
- finomra vágott petrezselyem
- 1-1 evőkanál borecet
- szezámmag
- őrölt bors
- só

A salátástálban gyors mozdulattal összekeverjük az olajat a borecettel, és beletesszük a petrezselymet, majd megsózzuk, borsozzuk és lefedjük folpackkal. 15 percre hűtőbe rakjuk, hogy az ízek összeérjenek. Majd kibontjuk, leszűrjük és leöblítjük a fehérbabot. A paradicsomot forró vízbe mártjuk, meghámozzuk és felszeleteljük. A hagymát felkarikázzuk, a konzerv zöldbabot leszűrjük, majd leöblítjük (ha mirelit, 5 percig sós, forró vízbe főzzük és leszűrjük). A káposztát vékony csíkokra szeleteljük, és néhány percig forró vízben főzzük. Amikor kihűlt, a salátástálba öntjük a fehérborral meg a paradicsommal együtt, és jól átforgatjuk, hogy az öntet mindenhol átjárja. Meghintjük szezámmaggal és kevés félretett petrezselyemmel. Ha lehet, hidegen tálaljuk, de langyosan is nagyon finom és nagyon egészséges étel.

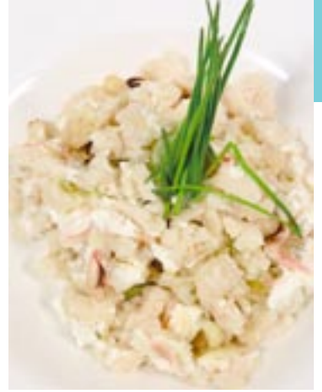
25 perc

Roston sült húsok mellé köretként ajánlható, vitaminban gazdag, wellness jellegű étel.



Bíró Györgyné, *Makó*

VEREBÉLYI GALUSKA



Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg tehéntúró
- 25 dkg liszt
- 2 db tojás
- 4 evőkanál olaj
- 3-4 szál póréhagyma
- 1 kk. só, tejföl

A tehéntúrót áttörjük (ha nem elég zsíros, tejfölt adunk hozzá), és a liszttel, 1 kk. sóval összedolgozzuk. A tésztát addig pihentetjük, amíg a póréhagymát olajon megdinszteljük. Amikor kész, a galuskákat sós, forró vízbe szaggatjuk. Leszűrjük, majd váltakozva egymásra rakjuk: előbb a póréhagyma, majd galuska (pici tejföl), újabb póré, a tetejére hagyma kerül, majd ismét tejföl. Így hűtőbe tesszük, másnap újra tejföllel meglocsoljuk és összesütjük.

30 perc

Vegetáriánus étel, vagy akár ragus bárányétel kitűnő kísérője lehet. Azonnal fogyasztható.



Ácsné Hajdú Szabina, *Apátfalva*

ŐSZI ZÖLDSÉGES FASÍRT



Hozzávalók 4 személyre:

- 2 db sárgarépa
- 2 db petrezselyem
- 2 db burgonya
- 1 db kisebb főzőtök
- 1 db tojás
- só, bors, delikát
- liszt, víz
- olaj a sütéshez

A zöldségeket megpucoljuk, majd nyersen reszelőn lereszeljük. A tojásból, a lisztből palacsintatésztát keverünk. Beletesszük a reszelt zöldséget, összekeverjük, ha kell, még lisztet teszünk hozzá. Evőkanállal forró olajban kis fasírtokat sütünk belőle. Vajas, tejfölös tört burgonyával tálaljuk.

50 perc

Ásotthalmi Chardonnay
(Somodi Sándor pincéjéből)

Mártásos hússzeletek mellé köretként is kiváló, de önmagában is finom különféle öntetekkel.



Padlizsán lasagne



Kajtár Sándorné, *Fábiánsebestyén*

PADLIZSÁN LASAGNE

Hozzávalók 2 személyre:

- 2 fehér padlizsán
- 1 fej lilahagyma
- 2 db főtt tojás, 2 nyers tojás
- 1 paprika
- 10 dkg füstölt felvágott
- 1 pohár tejföl
- 1 kk. apróra vágott kapor
- kevés vaj, só, morzsa

A kikent, közepes jénait zsemlemorzsával megszórjuk, erre karikázzuk a hagymát, majd a kockára vágott főtt tojás, a padlizsán, a paprika és a felvágott keverékét ráterítjük. Megszórjuk kaporral, és a tojás, a tejföl és a só keverékét ráöntjük. Közepes tűznél körülbelül 200-250 fokon sütjük.

40 perc

Soproni Zöldvertelini (Jandl Kálmán pincéjéből)

Elkészíthetjük lila padlizsánnal is. Rakhatunk bele cukkinit és paprikát is.



Fejesné Molnár Klára, *Csanádpalota*

CSIRKERIZOTTÓVAL TÖLTÖTT PADLIZSÁN



Hozzávalók 4 személyre:

- 4 padlizsán
- 1 csirkemell
- 1 ek. delikát
- 2 db paradicsom
- 1 szál póréhagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 2 db tojás
- 20 dkg füstölt sajt
- 20 dkg párolt rizs
- 5 dkg margarin
- 1 tk. oregánó

A megtisztított padlizsánt kettévágjuk, és a húsát kanállal kivágjuk. Forró margarinon megfuttatjuk a csíkokra vágott csirkemellet, majd a darabokra vágott padlizsán- és hagymadarabokat, fűszerezzük és pároljuk. A tűzről levéve beleforgatjuk a kockára vágott paradicsomot, a párolt rizst, a felvert tojásokat és a reszelt sajtot. Ezt a tölteléket a padlizsánba töltjük, reszelt sajttal megszórjuk, és sütőben készre sütjük.

1,5 óra

Ásotthalmi Rajnai Rizling (Somodi Sándor pincéjéből)

A friss oregánó intenzívebb ízt kölcsönöz.



Barna Györgyné, *Makó*

TEJFÖLÖS KELKÁPOSZTAGOMBÓC



Hozzávalók 4 személyre:

- 1,5 kg kelkáposzta
- 1 kis fej vöröshagyma
- 1 zsemle
- 2 dkg liszt
- 2 dkg zsemlemorzsa
- 1 db tojás
- só, bors, ételízesítő, olaj

Tejfölös szaft:

- 1 közepes vöröshagyma
- 2 pohár tejföl
- olaj, ételízesítő

A kelkáposztát összedaraboljuk, és ételízesítős vízben megfőzzük. Jól lecsepegtetjük, és villával összetörjük. Az apróra vágott vöröshagymát olajon megdinszteljük, és a kelkáposztához adjuk. Belekeverjük a vízben áztatott, kinyomkodott zsemlét, rászórjuk a lisztet, a zsemlemorzsát, hozzáadjuk a tojást, majd sózzuk és borsozzuk. Tíz percig állni hagyjuk. Vizes kézzel diónyi nagyságú gombócokat formálunk. Forrásban lévő, bő, sós vízben 8-10 perc alatt kifőzzük.
Az apróra vágott hagymát olajon üvegesre dinszteljük. Hozzáadjuk a tejfölt, és csak ételízesítővel ízesítjük. Kiforraljuk, és ebbe a mártásba rakjuk a kifőtt gombócokat. Adhatjuk pörkölthöz, sült és rántott húsokhoz.

50 perc

Kunsági Arany Sárfehér (Birkás Menyhért pincéjéből)

A teljesen összevágott kelkáposztát még külön tepsibe göngyölve rakhatjuk a sütőbe. A főzéshez felhasznált levet adhatjuk a mártáshoz, amit viszont tejszínnel és vajjal feljavítva tehetünk bársonyossá.



Molnár Jánosné, *Szeged*

KARFIOLOS SONKATEKERCS



Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kis karfiol (kb. 40 dkg)
- 8 szelet gépsonka (Kemencés sült sonka)
- 1 evőkanál liszt
- 3 dl tej
- 10 dkg reszelt sajt
- 5 dkg vaj
- 1 dl tejföl, só, bors (ízlés szerint szerecsendió)

Sós vízben puhára főzzük a karfiolt, villával összetörjük, majd tejföllel, sóval, borssal ízesítjük, és a sonkaszeletekbe tekerjük. A vajat felolvasztjuk, és beleteszszük a lisztet. Kicsit megpirítjuk, feleresztjük a tejjel, és hozzáadjuk a sajt felét. Megízesítjük, és állandóan keverve felforraljuk. Ezután ráöntjük a kivajazott, tűzálló tálban elhelyezett sonkatekercsekre, és meghintjük a maradék sajttal. Előmelegített sütőben 5-6 percig sütjük.

40 perc

Soproni Zöldveltelini (Jandl Kálmán pincéjéből)

Ötletes, laktató vacsora.





Kómár-Móna Bernadett, *Kiszombor*

TEJSZÍNES GOMBAFEJEK

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg nagy kalapú gomba
- 1/2 kg darált hús
- füstöltszalonna-csíkok
- főzőtejszín

Kivesszük a gombák torzsáját. A szalonnacsíkokkal kibéleljük a tepsit. A gombák kalapját ráültetjük a szalonnára (fejjel lefelé). A darált húsból fasírthoz hasonló fűszerezésű masszát készítünk, amelybe beledaraboljuk a gombatorzsákat. Húsgombócokat gyúrunk, s rátesszük a felfelé fordított gombakalapokra. Leöntjük az egészet tejszínnel. Lefedjük fóliával a tepsit, közben időnként meglocsoljuk a szaftjával. Kis ideig pároljuk, majd fólia nélkül készre sütjük. Párolt rizst, valamint csemegeuborkát ajánlunk hozzá.

Köretként burgonyapüré is tálalható. Tartalmas, laktató főétel.

70 perc

Egri Tramini (Egervin Borgazdaság Rt.)







Tejszínes-bazsalikomos



Varga Imréné, *Szeged*

SAJTOS GOMBÓC



Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg krumpli, 10 dkg liszt
- 3 tojássárgája, 3 dkg margarin
- 20 dkg kemény sajt

Mártáshoz:

- 1 fej vöröshagyma
- 20 dkg húsos, füstölt szalonna
- 1 doboz paradicsompüré
- só, bors, 1/2 cs. petrezselyem

A krumplit megfőzzük, összetörjük, majd a liszttel, a tojássárgájával, a zsiradékkal, egy mokkáskanálnyi sóval összegyúrjuk, és 20 szeletre vágjuk. A sajtot 20 kockára szabjuk, rárakjuk a tészta közepére, majd gombóccá formáljuk és kifőzzük. Közben a mártáshoz a szalonnát felkockázzuk, kiolvasztjuk, és hagymát pirítunk benne. A paradicsomot hozzáadjuk, és erős tűzön kissé megpároljuk, sóval, borssal ízesítjük.

1 óra

Ásotthalmi Olaszrizling (Somodi Sándor pincéjéből)

Más füstölt húsból, például csülökből vagy tarjából is készíthetjük.



Pusztai Kata, *Szeged*

TEJSZÍNES-BAZSALIKOMOS

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg burgonya
- 3 dl főzőtejszín
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 tasak bazsalikom
- pici só

A burgonyát megfőzzük ehető puhára. A tejszínt egy keverőtálba öntjük, belenyomjuk fokhagyma-passzírozóval a fokhagymát. Beleszórunk 2 evőkanál bazsalikomot, pici sót és összekeverjük. Egy jénaiba felkarikázzuk a burgonyát, és ráöntjük a kikavart öntetet. (Már a burgonya tálba rakása közben lehet egy kicsit belőle közéönteni.) Ezt követően előmelegített sütőben, 220 fokon addig sütjük, amíg be nem sűrűsödik és piros nem lesz az edény oldalán a tejszín.

1 óra

Irsai Olivér (Hilltop Neszmély Zrt.)

Friss fűszernövényekkel még intenzívebbé tehetjük a bazsalikom ízét. Bármilyen sült vagy rántott húshoz ajánlható, de mint egytálétel is remekül megállja a helyét.



Török Zoltánné, *Szeged*

TÉSZTA PADLIZSÁNMÁRTÁSSAL

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 ek. olívaolaj
- 1-2 friss (esetleg szárított) chilipaprika durvára vágva
- 4 gerezd fokhagyma durvára vágva
- 10 dkg vöröshagyma összevágva
- 1 piros paprika darabolva
- 60 dkg padlizsán kockázva
- 2 ek. citromlé
- 3 ek. szójaszósz
- 3 dl zöldség- vagy csirkeleves (kockából is jó)
- 2 kk. paradicsompüré
- 3 ek. koriander vagy petrezselyem jól összevágva
- 40 dkg szalag- vagy más tészta

Forró olajon hirtelen megpirítjuk a hagymát, a fokhagymát és a paprikákat (kb. 3-4 perc). Hozzátesszük a padlizsánt, és még 4 percig kevergetve sütjük. Belekeverjük a citromlevet, a szójaszószt, a levest, a paradicsompürét és ízlés szerint a sót. Felforraljuk, és takarékon, fedő alatt 20 percig főzzük. Nagy lángon még besűrítjük. A kifőtt tésztára rátesszük a ragut és az összevágott petrezselymet (koriandert), amivel díszítjük is.

45 perc

Ezerjó (Frittmann Pincészet)

Gyorsan elkészíthető, mediterrán jellegű étel, amelyet akár kagylóval vagy más tengeri gyümölccsel is tálalhatunk.





Matuszka Enikő, *Domaszék*

ZÖLDSÉGES PUFIKA



Hozzávalók 4 személyre:

- 2 szál sárgarépa
- 1 kisebb zeller
- 10 dkg zöldborsó
- 10 dkg zöldbab
- só, vegeta
- 2 egész tojás
- 2 dl tej
- 30 dkg liszt
- 1 dl tejföl
- apróra vágott petrezselyemzöld
- 20 dkg reszelt füstölt sajt
- 1 liter olaj a sütéshez

A zöldségeket egyforma kockákra daraboljuk, és sós, vegetás, forrásban lévő vízben 6-8 percig főzzük. Szűrőre szedjük és lecsepegtetjük. Majd a lisztből, a tojásból és a tejfölből nokedli és palacsintatészta közötti keménységű tésztát készítünk, amit enyhén sózunk. Ebbe a masszába lazán beleforgatjuk a zöldségeket és az ízlés szerinti petrezselyemzöldet.
Az olajat felforrósítjuk, és kanállal pogácsákat szaggatunk bele a zöldséges masszából. Mindkét oldalát ropogósra sütjük, és lecsepegtetjük az olajtól. Tálaláskor megszórjuk a reszelt füstölt sajttal. Krumplipürével tálaljuk.

40 perc

Kunsági Blauer Portugieser (Frittmann Pincészet)

Gyorsan elkészíthető, könnyű, de laktató vacsora egy fárasztó nap után.



Márton Ildikó, *Szeged*

„ÉN-FÉLÉM”, AZAZ ANANÁSZOS-BARACKOS CSIRKEMELL



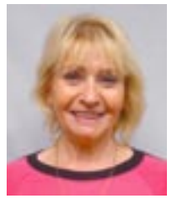
Hozzávalók 6 személyre:

- 1 kg csirkemellfilé
- 1 db ananászkonzerv
- 1 db barackkonzerv
- kevés olaj
- só
- vegeta
- fűszerek ízlés szerint (kakukkfű, oregánó, bazsalikom, majoránna)

A húst csíkokra vagy kockákra vágjuk, a fűszereket az olajjal összekeverjük. Az így kapott öntetet összedolgozzuk a hússal, majd állni hagyjuk. Körülbelül 20-30 perc elteltével elkezdjük sütni. Mikor már puha a hús, ráöntjük a felkockázott ananászt és a barackot, majd összeforraljuk. Aki kevesli a szaftot, a konzervek levéből felöntheti. Rizzsel tálalhatjuk.

50 perc

Az egészséges, kalóriaszegény táplálkozás híveinek ajánlható, könnyű étel.



Marvanek Istvánné, *Szeged*

TÖLTÖTT KELKÁPOSZTALEVÉL RÁNTVA



Hozzávalók 4 személyre (12 levélhez):

- 20 dkg párizsi (reszelve)
- 4 db kemény tojás (vagdalva)
- 2 ek. tejföl
- 1 ek. majonéz
- 5-6 dkg reszelt sajt (trappista)
- kevés só, bors

A káposztaleveleket megabáljuk, a töltelékhez valókat összekeverjük, és ezzel megtöltjük a leveleket úgy, hogy a négy sarkát a levélnek felhajtva négyzet alakú levéltöltelékeket kapjunk. Mindezt utána lisztben, tojásban, zsemlemorzsában megforgatjuk, és zsiradékban kirántjuk.

1 óra

Sylvia Cuvée (Pócz József pincéjéből)

Párizsi helyett gépsonkát is tehetünk bele. Könnyű, laktató vacsora.



Pintér Lajosné, *Mórahalom*

SAJTOS RÁNTOTT PATISSZON



Hozzávalók 4 személyre:

- 1/2 kg patisszon
- 10 dkg sajt
- 2 db tojás
- 1 cs. zsemlemorzsa
- só
- olaj a sütéshez

A patisszont meghámozzuk, félbevágjuk, kimagozzuk, félujjnyi szeletekre vágjuk, majd kissé besózzuk. Ha 1/4 órát állt, leitatjuk a levét. Egy szeletet reszelt sajtba mártunk, és beborítjuk egy üres szelettel. A szeletpárokat a szokott módon bepanírozzuk – felvert tojás helyett lehet palacsintatésztába –, majd bő, forró olajban kisütjük. Paradicsom- vagy tartármártást adhatunk mellé.

40 perc

Gyorsan elkészíthető, ízletes reformétel, ami ebédre vagy vacsorára egyaránt kiváló. Köretként még krokettet, burgonyapürét vagy vajas burgonyát adhatunk.



Rizses káposztával töltött palacsinta paradicsomszósszal



Papp Noémi, *Szeged*

RIZSES KÁPOSZTÁVAL TÖLTÖTT PALACSINTA PARADICSOMSZÓSSZAL

Hozzávalók 5 személyre:

- 1/2 bögre rizs
- 1/2 fej káposzta (lehetőleg kel vagy kínai kel)
- 10 db sós palacsinta
- 1 kis konzerv paradicsompüré
- olaj
- só, cukor
- borsikafű, bazsalikom

A káposztát vékony csíkokra vágjuk, és kevés olajon megpároljuk, majd sózzuk. A rizst megfőzzük, sóval és borsikafűvel ízesítjük. Mikor a káposzta és a rizs kész, összekeverjük. A palacsintákat megtöltjük, és egymás mellé elrendezve tálba tesszük. A paradicsomszószt elkészítjük, bazsalikommal ízesítjük és a palacsintákra öntjük. Rögtön tálaljuk.

50 perc

Kunsági Kékfrankos Rosé (Birkás Menyhért pincéjéből)

Ízletes, gyorsan elkészíthető főétel.



Dobó Imréné, *Szeged*

ZSÖMLÉS TÚRÓS LEPÉNY



Hozzávalók 5 személyre:

- 1 kg túró
- 3 db tojás
- 2 evőkanál liszt
- 10 db zsemle
- 2 dl tejföl
- só, cukor
- tej

A zsemléket félbevágjuk, belsejüket tálszerűen kivájjuk, majd elkészítjük a tölteléket. Összekeverjük az 1 kg túrót, a 2 dl tejfölt, a 2 evőkanál lisztet kevés sóval, cukorral és 3 tojással. A zsemléket finoman a tejbe mártjuk, majd tepsibe helyezzük őket. A mélyedésekbe beleosztjuk a tölteléket. Kemencében vagy sütőben pirosra sütjük. Húsz db „lepény” lesz belőle.

40 perc

Frissen ízletes és laktató falatok.



Mrena Jánosné dr.,
Hódmezővásárhely

ALMÁS ZELLERSALÁTA



Hozzávalók 6 személyre:

- 1 kg zellergumó
- 2 kk. cukor
- 2 db citrom
- 1 kg savanykás alma
- 2 dl tejszín
- majonéz, só

A zellert alaposan megmossuk, meghámozzuk, majd nagyon vékonyra felszeljük. Sóval, cukorral megszórjuk, és citromlével elkeverve a hűtőbe tesszük, hogy a zeller kissé megpuhuljon. Az almát meghámozzuk, vékonyra szeleteljük és a zellerhez adjuk. Az egészet tejszínnel higított kész majonézzel keverjük össze.

30 perc

Ízletes, gyorsan elkészíthető reformétel, de rostonsültek mellé is ajánlható.



Kőrösi József Mihályné, *Szeged*

KAPROS-BURGONYÁS BARÁTFÜLE



Hozzávalók 6 személyre:

- 2 kg burgonya
- 2 tojás
- 1 kg liszt
- só, bors, 1 ek. zsír
- 1 csomó kapor
- 2 doboz tejföl
- trappista vagy füstölt sajt

A burgonyát elfelezzük, az egyik feléből tésztát készítünk liszt, tojás, 1 evőkanál zsír és pici só hozzáadásával. A másik feléből kapros burgonyapürét készítünk úgy, hogy a burgonyát, a 2 pohár tejfölt, a kaprot zsíron kicsit megfuttatjuk. Sóval, borssal fűszerezzük, és jó habosra keverjük. A tésztát kinyújtjuk, kocka alakúra vágjuk, és a közepébe rakjuk a burgonyapürét. Jól összenyomjuk, és forró vízben kifőzzük. Szűrjük, és tetszés szerinti jó ízű sajttal megszórjuk a tetejét. Kaporlevéllel díszíthetjük.

1,5 óra

Tolcsvai Hárslevelű
(Kiss István pincéjéből)

Ízletes vegetáriánus étel.



Gránicz Ilona, *Szegvár*

HÉJÁBAN SÜLT BURGONYA SONKÁVAL ÉS SAJTTAL



Hozzávalók 4 személyre:

- 8 közepes, szétfövő fajta burgonya (kb. 1,2 kg)

Töltelék:

- 10 dkg főtt sonka
- 20 dkg gouda (vagy edami) sajt
- 1 csomó újhagyma
- 1 db paradicsom
- 2 ek. olaj
- só, őrölt fehér bors

Öntet:

- 3 dl joghurt
- 1-2 gerezd fokhagyma
- 1 csokor metélőhagyma

A burgonyát alaposan lesikáljuk, és hosszában kettévágjuk. A belsejét kiskanállal kivájjuk (hogy 1 cm vastag kérge maradjon), apró kockákra vágjuk. A sonkát és a sajtot kis kockákra daraboljuk. Az újhagymát megtisztítjuk, a fehér részét kockákra, a zöldjét karikára vágjuk. A leforrázott paradicsom héját lehúzzuk, a húsát felkockázzuk. A sütőt 180 fokra előmelegítjük. Ezt követően a sonkát forró olajba rakva ropogósra sütjük. A burgonya- és hagymakockákat hozzáadjuk, rövid ideig együtt pirítjuk. A tűzről lehúzva a töltelék többi hozzáadásával összekeverjük, és ízlés szerint fűszerezzük. A burgonyákat kizsírozott tepsibe ültetjük, és a töltelékkel jócskán megtöltjük. 200 fokos sütőben (gáz 3. fokozat) 50 percig sütjük (amíg a burgonya meg nem puhult, a töltelék pedig aranybarnára nem pirult). A joghurtot az átnyomott fokhagymával, apróra vágott metélőhagymával összekeverjük, sóval és borssal ízesítjük. Kis tálkákban a forró burgonyához tálaljuk.

70 perc

Etyeki Chardonnay
(György-Villa válogatás)

A burgonyát héjában körülbelül öt percig előfőzhetjük, így könnyebb vele dolgozni.



Móriczné Békési Magda, *Makó*

CUKKINIS TÉSZTA



Hozzávalók 3 személyre:

- 25 dkg penne tészta (vagy színes tészta)
- 50 dkg cukkini
- 3-4 gerezd fokhagyma
- tejföl
- só, bors

A tésztát kifőzzük, a cukkinit vékonyra felszeleteljük. Az olajban a fokhagymát hirtelen megpirítjuk és kidobjuk. Ebben a cukkinit pirosra sütjük, megsózzuk és borsozzuk.
A főtt tésztát elkeverjük a sütéshez használt olajjal, tetejére halmozzuk a cukkinit, óvatosan összerázzuk, végül a tejföllel meglocsoljuk.

70 perc

Sonkát is tehetünk bele. Vacsorára könnyű reformétel.



Balázsné Pápay Katalin, *Kiszombor*

LASKAGOMBÁS METÉLT

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg laska- vagy csiperkegomba
- 50 dkg széles metélt
- 1 tk. kakukkfű
- 1 kk. őrölt rozmaring
- 10 dkg füstölt sajt
- 1 nagy csokor petrezselyem
- 1 kis fej vöröshagyma lereszelve
- 1 nagy pohár tejföl (450 g)
- só, őrölt bors, kevés étolaj

A gombát nagy darabokra aprítjuk, tölcsérrészét kissé vékonyabbra szeljük. Kevés olajon megfuttatjuk a hagymát, rádobjuk a gombát, megsózzuk. Hozzátesszük a kakukkfüvet és a rozmaringot, valamint kevés borsot. 5 percig pároljuk, dinszteljük saját levében. Utána hozzáöntjük a tejfölt, kiegészítjük a sajttal, az apróra vágott petrezselyemmel. A kifőtt tésztát leszűrjük, tepsibe öntjük, majd a gombás masszát hozzákeverjük. Fólia nélkül készre sütjük. A tésztát nem kell teljesen puhára főzni. A laskagomba gyorsan megpuhul, így az elődinsztelés maximum 5 percig tartson!

1,5 óra

Cserszegi Fűszeres (Hilltop Neszmély Zrt.)

Leves utáni laktató főétel.

Laskagombás metélt

Vendégváróknak



186 Joghurtos-gyümölcsös kuglóf | 188 Kakaós tortaszeletkék 189 Darált húsos tallér | 190 Szilvasorbet | 192 Leveles krumplis pogácsa | 196 parasztrétes | 198 Pudingtorta | 200 Szilvás-mákos torta | 202 Reszelt túrós | 203 néró sütemény | 204 Tök narancsos tejszínhabbal | 206 Kekszszalámi | 206 Sajtkrémmel töltött kifli 209 Keresztanyu csokija | 209 Sajtpuffancs | 210 Sült karamellpuding | 210 Tyúkláb | 211 Csudajó sütemény | 212 Vaníliás- szilvás pite | 214 Horthy-lepény | 215 túrós lepény | 215 Kapros sajtkrém 218 Kávés muffin | 219 Vízenkelt | 188 Joghurtos-gyümölcsös kuglóf

190 Kakaós tortaszeletkék | 191 Darált húsos tallér | 192 Szilvasorbet 194 Leveles krumplis pogácsa | 198 parasztrétes | 200 Pudingtorta | 202 Szilvás-mákos torta | 204 Reszelt túrós | 205 néró sütemény | 206 Tök narancsos tejszínhabbal | 208 Kekszszalámi | 208 Sajtkrémmel töltött kifli | 211 Keresztanyu csokija 211 Sajtpuffancs | 212 Nagyistók Imréné, Szeged | 212 Sült karamellpuding 212 Koller Istvánné, Hódmezővásárhely | 212 Tyúkláb | 213 Csudajó sütemény 214 Szabó Zoltánné, Hódmezővásárhely | 214 Vaníliás- szilvás pite | 216 Horthy-lepény | 217 túrós lepény | 217 Kapros sajtkrém | 220 Kávés muffin | 221 Vízenkelt 221 Szilvalekváros metélt tészta

Tokaji Aszú
(3, 4, 5 puttonyos, Tokaj Kereskedőház Rt.)

Tokaji Szamorodni édes
(Tokaj Kereskedőház Rt.)

Tokaji Hárslevelű – késői szüretelésű
(Pajzos-Megyer Pincészet, Sárospatak)

Tokaji Furmint – késői szüretelésű
(Pajzos-Megyer Pincészet)

Villányi Aranyhárs – késői szüretelésű
(Polgár Zoltán pincéjéből)

Badacsonyi Zeusz – késői szüretelésű
(Szeremley Huba pincéjéből)

Egri Sárgamuskotály
(Ludányi József pincéjéből)

Egri Muscat Otonell
(Szőke Mátyás pincéjéből)

Egri Muskotály Cuvée
(Thummerer Vilmos pincéjéből)

**Bánfi László,
a szegedi Kárász csárda üzletvezetője
azt javasolja, hogy a sós házi tésztákhoz,
pogácsafélékhez könnyű száraz vagy
félszáraz fehérborokat fogyasszunk.**



Németh Irén, *Szeged*

KRÉMES PALACSINTA



Hozzávalók 1 adaghoz:

- 10 dkg vaj
- 6 tojás
- 6 kanál liszt
- 4 dl tej
- 3 kanál kristálycukor
- 3 kanál vaníliás cukor

A vajat kikavarjuk a 6 tojássárgájával és a cukorral, majd beletesszük a lisztet és a tejet. A tojásfehérjéből kemény habot verünk, és óvatosan belekavarjuk a masszába. Előmelegített palacsintasütőben sütjük, mikor pedig megsült az egyik oldala, vaníliás porcukrot szórunk bele 1 kávéskanállal, majd a sütőben feltekerjük. Csak az egyik oldalát sütjük. A kész palacsinta így krémes lesz.

30 perc

A palacsintákat egymásra helyezhetjük, és így tegyük az előmelegített sütőbe. A tetejét barackolkvárral elkevert tojáshabbal díszíthetjük. Gyümölcsmártást vagy vaníliaöntetet adjunk hozzá.



Nemcsok Lajosné, *Algyő*

JOGHURTOS-GYÜMÖLCSÖS KUGLÓF











VENDÉGVÁRÓ FALATOK

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 nagy natúr joghurt
- 1 kész tejszínhab
- 1 dl víz
- 3 ek. étkezési zselatin
- 8 ek. cukor
- 1 vaníliás cukor
- 1 doboz ananász

A vizet (de az ananász leve is lehet) felmelegítjük a zselatinnal, ha kihűlt, hozzáadjuk a joghurtot, a tejszínt, az ananászt és a vaníliás cukrot. Majd kiolajozunk egy kuglófformát, és beleöntjük az egészet. Ezt követően 3-4 órára hűtőbe tesszük. Mikor elég kemény, kerek tálcára borítjuk, és már lehet is szelni, mint egy tortát.

30 perc + 3-4 óra hűtési idő

Friss ananászt vagy idénygyümölcsöket is használhatunk. Kitűnő nyári, frissítő desszert.



H. Kovács Istvánné, *Szeged*

KAKAÓS TORTASZELETKÉK



Hozzávalók 4 személyre:

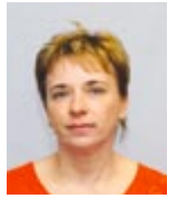
- 25 dkg porcukor
- 4 dkg kakaó
- 25 dkg liszt
- 8 dkg vaj
- 1 db tojás
- fél citrom
- tej
- 1 csomag sütőpor
- baracklekvár
- vaníliás porcukor

8 dkg vajat 1 egész tojással, 25 dkg porcukorral és fél citrommal vagy héjával 1/2 óráig keverjük. Ezután 25 dkg lisztet, 4 dkg kakaót és annyi tejet adunk hozzá, hogy könnyen önthető legyen. A lisztbe 1 csomag sütőport keverünk. Zsírozott, lisztezett tepsibe öntjük, sütés után kettévágjuk, és közepére baracklekvárt kenünk. A tetejét vaníliás porcukorral megszórjuk.

50 perc



Ízlés szerint házi szilvalekvárral is kiváló. Családi ünnepeken, bulikon gyorsan fogyó csemege.



Ábel Lászlóné,
Hódmezővásárhely

DARÁLT HÚSOS TALLÉR



Hozzávalók 6 személyre:

- 6 szelet pulykamell
- 50 dkg darált pulykahús
- vöröshagyma, fokhagyma
- paprika (piros, zöld és sárga színű)
- só, bors
- folpack, alufólia
- olaj
- 1 db tojás

A hússzeleteket laposra verjük, és úgy helyezzük egymás mellé egy 36x25 cm méretű folpackra, hogy kissé fedjék egymást. Kevés sóval, borssal fűszerezzük. A vöröshagymát felaprítjuk, a fokhagymát és a paprikákat apróra vágjuk. A darált hússal összegyúrjuk a hozzávalókat. A hússzeletekre terítjük a darált húsos masszát, majd szorosan feltekerjük. Olajjal vékonyan megkent alufóliába tekerjük. Legalább 1 órára mélyhűtőbe tesszük. A hústekercseket az alufólia lehúzása után deszkán 2 cm vastag szeletekre vágjuk, majd olajjal kikent tepsiben megsütjük.

2,5 óra

A húst még baconszalonnával is feltekerhetjük. Hideg mártással, majonézzel fogyasszuk.



Ambrus Lajosné,
Csongrád

TEJES PITE



Hozzávalók 4 személyre:

- 1/2 liter tej
- 3 db tojás
- 25 dkg rétesliszt
- 5 dkg kristálycukor
- 1 db vaníliás cukor
- 1 dkg vaj
- mazsola

A tojásokat felverjük, hozzáadjuk a cukrot, a vaníliás cukrot, majd apránként – kanalanként – a lisztet és a tejet. Csomómentesre keverjük, beleszórjuk ízesítésként a mazsolát. Kizsírozott, közepes méretű tepsibe öntjük, közepes hőmérsékletű sütőben aranysárgára sütjük. Melegen kockára vágjuk, lekvárral tálaljuk.

1 óra

A tésztába tehetünk még vegyesen aszalt gyümölcsöket.



Katona Margit Jolán, *Szeged*

SZILVASORBET

Hozzávalók 4 személyre:

- 1/2 kg szilvapüré
- 1/2 l víz
- 20 dkg cukor
- csipet só
- 4 db szegfűszeg







Készítsünk szirupot a vízből és a cukorból, amit szegfűszeggel ízesítsünk. Rövid időre tegyük félre hűlni, majd a szegfűszeget vegyük ki belőle. A szirupot a szilvapürével keverjük össze, és ha megdermedt – tálalhatjuk. Fahéjat is tehetünk bele.

30 perc

Tálaláskor felönthetjük jéghideg pezsgővel vagy alkoholmentes kölyökpezsgővel. Kitűnő partiital is lehet.



Hell Lászlóné, *Szeged*

MOGYORÓS SZELET



Hozzávalók 4 személyre:

- 7 db tojásfehérje
- 20 dkg porcukor
- 8 dkg pörkölt-darált mogyoró
- 4 ek. sima + 1 ek. rétesliszten elkevert pici sütőpor

Krémhez:

- 2,5 dl tej

A jellegzetes ízek a krémben jól dominálnak.

A kemény habbá vert tojásfehérjékhez folytonos keverés mellett hozzáadjuk a porcukrot, majd a mogyorót és végül a sütőporos lisztet. Zsírozott, lisztezett tepsiben sütjük, úgy mint a piskótát (kb. 10 perc). Ha kihűlt, megkenjük a krémmel.

A krém elkészítése: 2,5 dl tejből és 1 csomag tejszín ízű pudingporból sűrű krémet főzünk.

Ha kihűlt, 3 tojássárgájával elkeverjük, és beleteszünk 7 dkg pörkölt-darált mogyorót. Közben 15 dkg margarint 15 dkg porcukorral habosra kavarunk, majd apránként elkeverjük a masszával. Végül csokimázzal bevonjuk.

1 óra



Antal Lászlóné, *Szeged*

LEVELES KRUMPLIS POGÁCSA



Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg liszt
- 30 dkg krumpli
- 15 dkg baromfizsír
- 2 dl langyos tej
- 3 dkg élesztő
- 2 tojássárgája
- 3 kávéskanál só
- bors
- majoránna

Ennek a tésztának az elkészítése bátran ajánlható kezdő háziasszonyoknak is. 60 dkg lisztet 15 dkg baromfizsírral elmorzsolunk. Hozzáadunk 2 dl langyos tejben megfuttatott 3 dkg élesztőt, 30 dkg főtt áttört krumplit, 3 kávéskanál sót, borsot, majoránnát ízlés szerint, 2 tojássárgáját. Jól összegyúrjuk, és körülbelül 20 percig pihentetjük. Majd vékonyra kinyújtjuk, és olvasztott zsírral megkenjük. Összesen négyszer hajtogatjuk, 20 perces időt hagyva a hajtogatások között. Ezt követően pogácsaszaggatóval kiszúrjuk, tojássárgájával megkenjük, és forró, 200 fokos sütőben kisütjük. Nagyon egyszerű, olcsó, ugyanakkor finom és alaptésztaként sokféleképpen felhasználható. Hajtogatás nélkül is jó. Lehet például töltött kiflinek sonkásan, sós túrósan, maradék pörkölt darált hússal, dinsztelt káposztával, tepertőkrémmel és májkrémmel.

2,5 óra

Sörözés, borozás mellé finom falatok.



Békési Sándorné, *Mártély*

DIÓTORTA

Hozzávalók 4 személyre:

- 7 db tojás
- 15 dkg cukor
- 10 dkg darált dió
- 2 ek. liszt
- 2 ek. zsemlemorzsa

A diókrém töltelék hozzávalói:

- 20 dkg cukor
- 1dl tej
- 10 dkg dió
- 1 kanál liszt
- 1 csomag vaníliás cukor
- 15 dkg vaj
- 1-2 kanál rum

A tojást elválasztjuk a fehérjétől, és a sárgáját összekeverjük a cukorral, a dióval, a liszttel és a zsemlemorzsával. A tojásfehérjét fölverjük, majd hozzáadjuk a tésztához, és lazán elkeverjük. Hasonlóan a piskótatésztához, tepsiben kisütjük.
A hozzávalókból összeállított tölteléket felfőzzük, és hagyjuk kihűlni. A kisütött tésztát lapjára kettévágjuk, és a kihűlt krémmel betöltjük.
Nedves késsel szeleteljük.

1 óra

A tészta darált dió nélkül is elkészíthető, mert a töltelékben diókrém van.





Banáncsoda



Masáné Berencsi Ilona, *Szeged*

GYÖNGYI-FÉLE KÓKUSZGOLYÓ



Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg darált keksz
- 1 kocka Rama
- 1/2 kg porcukor (pótolhatjuk meggylekvárral is, ekkor csökkentsük a porcukoradagot)
- 5 dkg kakaópor (Szerencsi)
- 2 dl tej
- 1 db rumaroma
- 1 csomag kókuszreszelék
- tetszés szerint darált mazsola és dió

A tejet felforraljuk a porcukorral, majd beletesszük a vajat. Mikor elolvadt, a többi hozzávalót is belekavarjuk. Kissé nehéz kavarni. Vigyázzunk, nehogy odakozmáljon a masszа. Ha nagyon kemény lenne, akkor pici tejjel lazíthatjuk. Ha kihűlt, gyerekekre bízhatjuk a golyóformázást, és a kókuszreszelékben meghempergetve tálcára helyezzük. Egy óra után fogyasztható, ha addig el nem fogy.

40 perc

Gyorsan elkészíthető csemege, a gyerekek kedvence – zsúrra, szülinapi bulira.



Széchenyi Gizella, *Szeged*

BANÁNCSODA

Hozzávalók 6 személyre:

- 10 dkg margarin
- 17,5 dkg cukor
- 1 csipet só
- 2 db tojás
- 1 db citrom reszelt héja
- 10 dkg mazsola
- 1 evőkanál rum
- 40 dkg banán (súly a héja nélkül)
- 1 evőkanál citromlé
- 15 dkg durván darált dió
- 30 dkg liszt
- 1 csomag sütőpor
- pár evőkanál tej

A mazsolát rumban megáztatjuk. A margarint, a cukrot és a sót habosra kavarjuk, majd hozzáadjuk a tojásokat. Addig keverjük a masszát, amíg fényes nem lesz. A reszelt citrom héját, a rumos mazsolát szintén a masszához adjuk. Aztán a banánt szétnyomjuk egy villával, a citromlével elkeverjük, majd a tésztához adjuk. Ezt követi a dió, a liszt, a sütőpor. A tej már csak akkor kell, ha a tészta túlságosan kemény. (Sűrűsége akkor jó, ha nehezen, de leválik a keverőkanálról.) Egy 30 cm hosszú formát sütőpapírral kibélelünk, beleöntjük a masszát, és előmelegített sütőben, 180 °C-on 75 percig sütjük. (A formát a sütőben alulra helyezzük.) Csokoládéöntettel tálaljuk.

1,5 óra

Elkészíthetjük kivivel is.



Dr. Soproni Lajos, *Szeged*

PARASZTRÉTES



Nevét onnan kapta, hogy minden vidéki házban megtalálható liszt, zsír, tojás és tejföl.
A készített vagy kész rétestésztát zsírozott tepsibe tesszük, a széleit peremszerűen visszahajtjuk, hogy a töltelék ne folyjon ki. A tejfölt és a tojást kevés sóval ízlés szerint összekeverjük, és a tepsiben lévő rétestésztára öntjük, majd sütőben megsütjük. (A réteslapot nem kell felcsavarni, ugyanolyan, mint a pizza, lapos. Leves mellé igen jó kiegészítő és laktató második fogás.

40 perc, sütési idő 15 perc



Hozzávalók 4 személyre:

1/2 liter tejföl
5 db tojás
10 dkg liszt
só ízlés szerint
2 csomag mirelit rétestészta
Töltelék:
5 db tojás
0,5 l zsíros tejföl
só

Gyorsan és egyszerűen elkészíthető desszert.



Süle Józsefné, *Szeged*

BORZASKA FÁNK



Hozzávalók 4 személyre:

30 dkg finomliszt
2 egész tojás
2 tojássárgája
csipet só
kevés tej
Krém:
2 egész tojás
4 ek. cukor
1 ek. liszt
vaníliás tej

Kemény tésztává gyúrjuk a 30 dkg lisztet, a 2 tojást és a 2 tojássárgáját, pici sót és kevés tejet teszünk bele. Kinyújtjuk nagyon vékonyra, finommetéltre vágjuk fel.

Elkészítjük a krémet: a hozzávalókat összekeverjük, és gőz fölött sűrűre főzzük. Kihűtjük, majd 1-1 teáskanálnyit kivéve belőle meghengergetjük a metélttésztában, s a rátapadt tésztaszálakkal „borzasan” beledobjuk bő, forró olajba és kisütjük. Vaníliás cukorral megszórva, frissen nagyon finom.

40 perc

Tálaláskor adhatunk hozzá erdei gyümölcsmártást. A gyümölcsöket pici szegfűszeggel, vaníliarúddal, vörösborral felfőzzük, kevés keményítővel mártás sűrűségűre forraljuk.



Molnárné Farkas Zsuzsanna, *Szeged*

PUDINGTORTA



Hozzávalók 4 személyre:

- 1,5 csomag babapiskóta
- 2 liter tej
- 3 különböző ízű Dr. Oetker főzhető pudingpor
- idénygyümölcs
- gyümölcskocsonya por

Egy csatos tortaforma alját tejbe áztatott babapiskótával terítjük be. Megfőzünk egy csokoládés pudingot, és majdnem kihűlve ráöntjük a piskótára. Amikor teljesen kihűlt, újabb sor tejbe áztatott piskótát teszünk rá. A következő réteg eperízű puding, amelyet szintén hűtve öntünk az előző rétegre. Végül a harmadik, vaníliás pudingot főzzük meg, és hűtve öntjük az eperízű pudingra. Most megvárjuk, amíg teljesen kihűl az egész, majd utána gyümölccsel vonjuk be a tetejét, úgy mint a gyümölcstortánál. Végül gyümölcskocsonyát öntünk rá. Egy-két órára hűtőbe tesszük, amíg a kocsonya megdermed, majd lepattintjuk a tortaforma oldalát, és szeletelhetjük.

Előkészítés: kb. 1 óra + a hűtési és dermedési idő.

2,5 óra hűtéssel együtt

Gyerekzsúrra, bulikra dekoratív és finom, édességnek kiváló. A gyümölcsök idényjelleggel variálhatók .



Gonda Gizella, *Sándorfalva*

ALMÁS KRÉMES

Hozzávalók a tésztához:

- 60 dkg liszt
- 20 dkg margarin
- 20 dkg cukor
- 2 db tojás
- 1 db sütőpor
- 1 pohár tejföl

Töltelék:

- 2 cs. tejszín ízű pudingpor
- 5 dl tej
- 15 dkg porcukor
- 25 dkg margarin
- 1,5 kg alma
- pici fahéj

A tészta hozzávalóit összegyúrjuk, és 3 lapot sütünk belőle. A tejben megfőzzük a pudingport. A margarint a cukorral összekeverjük, és ha kihűlt a puding, a kettőt megint összekavarjuk. Az almát lereszeljük, és addig pároljuk, amíg a leve elpárolog. Egy pici fahéjat teszünk bele. Az alsó lapra tesszük az almát, utána a lapot és a krémet, majd a harmadik lapot. A tetejére Katica csokoládét olvasztunk.

A lapokat körülbelül 200 fokos sütőben, 5-8 percig sütjük. A tepsi kb. 25x38 cm-es legyen.

1,5 óra

Könnyű és ízletes desszert.







Bosánszki Dóra, *Szentes*

SZILVÁS-MÁKOS TORTA

Hozzávalók a tésztához:

- 12 tojásfehérje
- 10 tojássárgája
- 10 ek. kristálycukor
- 2 ek. méz
- 9 ek. liszt
- 3 ek. darált mák
- 2 ek. zsemlemorzsa
- 1 cs. sütőpor
- 10 dkg puha vaj

Hozzávalók a krémhez:

- 7 dl tej
- 2 tojássárgája
- 15 dkg kristálycukor
- 3 cs. vaníliás cukor
- 3 ek. liszt
- 15 dkg vaj
- 10 dkg porcukor
- 1 kg érett szilva megmosva, felezve, kimagozva
- kristálycukor, fahéj – ízlés szerint

Díszítéshez:

- darált barackmag (ha nincs, akkor darált dió vagy mandula)

A szilvát előző este megmossuk, megfelezzük, kimagozzuk, majd beleforgatjuk fahéjas kristálycukorba. Betesszük a hűtőbe egy lezárt edényben.

Tészta:

A tojássárgákat a cukorral kikeverjük, hozzáadjuk a vajat és a mézet, és ezekkel is jól kikeverjük. A lisztet összekeverjük a sütőporral, a zsemlemorzsával, a darált mákkal, és hozzákeverjük a tojássárgás keverékhez. Felverjük a tojások fehérjét kemény habbá, egy kevéssel lágyabbá tesszük a tésztát, majd a többi habot is óvatosan, hogy ne törjön össze, hozzákeverjük. Egy kerek tortaformát kivajazunk, belerakjuk a szilvát, erre ráöntjük a tésztát, és megsütjük (kb. 45-50 perc, közben a sütőajtót nem szabad kinyitni, mert összeesik a tészta). Amikor megsült, kiborítjuk egy tányérra, és hagyjuk kihűlni.

Krém:

A két tojássárgáját kikeverjük a cukorral, vaníliás cukorral és a liszttel, hozzáadjuk a tejet, és sűrű krémet főzünk belőle. Kikeverjük a vajat a porcukorral, és ha kihűlt a krém, hozzákeverjük.

A torta összeállítása:

A kihűlt tésztát két lapra vágjuk, és a felső lapot átlesszük arra a tányérra, amin tálalva lesz (úgy, hogy a vágott fele legyen felül). Megkenjük a krém egy részével, majd ráborítjuk a másik lapot úgy, hogy a szilvás réteg középre kerüljön (a krémre). A torta külsejét bevonjuk a maradék krémmel, és beszórjuk darált barackmaggal (vagy darált dióval). Pár órára hűtőbe tesszük.

1,5 óra



A receptleírásnál is látszódott, hogy ezt a tortát érdemes kipróbálnunk, és az eredmény szenzációs volt. Gratulálunk hozzá!





Hódiné Süle Éva, *Szeged*

RESZELT TÚRÓS

Hozzávalók 4 személyre:

Tészta:

- 40 dkg liszt
- 1 cs. Rama (25 dkg)
- 1/2 cs. sütőpor
- 1 db tojássárgája
- 3 kanál kakaó

Töltelék:

- 3 cs. túró (25 dkg-os)
- 3 db tojássárgája
- 15 dkg cukor
- 1 cs. vaníliás cukor
- tojásfehérje habnak

Könnyű, egyszerű desszert.



A tészta összedolgozása után fél órára hűtőbe tesszük, majd kettéosztva almareszelőn egyik felét a tepsibe reszeljük. Utána a tölteléket rákenjük, majd a maradék felet a tetejére reszeljük. Húsz percig 200 °C-on sütjük.

40 perc



Dr. Balázs Józsefné, *Szeged*

NÉRÓ SÜTEMÉNY



Hozzávalók 4 személyre:

Tésztához:

- 25 dkg liszt
- 20 dkg vaj
- 15 dkg porcukor
- 6 tojássárgája
- 1 tasak vaníliás cukor

Díszítéshez:

- 7-8 evőkanál lekvár
- 10 dkg csokoládé
- 0,5 dkg kókuszreszelék

A vajat a porcukorral habosra keverjük, hozzáadjuk egyenként a tojások sárgáját, majd a lisztet és a vaníliás cukrot óvatosan belekeverjük. Sima csöves nyomózsákból tepsibe helyezett sütőpapírra kis halmokat nyomunk. Előmelegített gázsütőben, nagy lángon 10-15 perc alatt aranysárgára sütjük. Miután kihűlt, 2-2 süteményt lekvárral összeragasztunk. A csokoládét felolvasztjuk. A sütemény egyik felét belemártjuk. Mielőtt megdermedne, megszórjuk kókuszreszelékkel.

45 perc

A franciás sütemény házi változatának is megfelelő, ünnepnapra és hétköznapra egyaránt kiváló csemege.



Fekete Éva, *Szeged*

JOGHURTOS LEPÉNY



Hozzávalók 4 személyre:

- 2 pohár kefir vagy joghurt
- 4 pohár finomliszt
- 1 csomag sütőpor
- 4 db tojás
- 2 pohár cukor
- kis só
- 1 pohár olaj
- kevés darált dió, gyümölcs

4 egész tojást 2 pohár cukorral habosra keverünk. Beleteszünk 1 pohár olajat, 2 pohár kefirt vagy joghurtot és 4 pohár finomlisztet, melyet 1 csomag sütőporral elkeverünk. Egy kis só is kell bele. Zsírozott tepsiben, forró sütőben kisütjük. Tetejére darált diót, gyümölcsöt rétegezhetünk.

35 perc

Gyerekzsúrokra, bulikra könnyen elkészíthető joghurtos finomság.



Kis Lajosné, *Hódmezővásárhely*

TÖK NARANCSOS TEJSZÍNHABBAL



Hozzávalók 10 személyre:

- 1 db amerikai sütőtök
- 3 dl habtejszín
- 1 cs. habfixáló
- 1 cs. vaníliás cukor
- 1 narancs reszelt héja
- 2 ek. cukor (+2 ek. a narancshéjhoz)
- 2-3 levélke citromfű (a díszítéshez)

A tököt hosszában kettévágjuk (csak a kerek részére van szükség), a magját kikaparjuk. Egy lábasba 2 ujjnyi vizet öntünk, belerakjuk a két fél tököt (héjával lefelé!), lefedjük, 15-20 perc alatt puhára főzzük. Óvatosan kivesszük a vízből, és kihűtjük.
A tejszínhabot 2 ek. cukorral, a habfixálóval, a vaníliás cukorral kemény habbá verjük. A narancs héját (csak a vékony felső réteget) vékony csíkokra vágjuk, 2 ek. cukorral, kevés vízben puhára (sziruposra) főzzük, majd kihűtjük. A narancs héját a felvert tejszínhabba keverjük. Keveset félreteszünk a díszítéshez. A kihűlt tökfeleket megtöltjük a narancsos tejszínhabbal, majd díszítjük a narancscsíkokkal, a citromfűlevélkékkel.

20 perc

Ha növényi tejszínt használunk, nem esik össze. Főzés után hámozzuk meg a tököt.

VENDÉGVÁRÓ FALATOK



Frank László, *Szeged*

A KÁROLYI TORTA

Hozzávalók 4 személyre:

- 10 dkg vaj
- 10 dkg cukor
- 6 tojássárgája
- 12 dkg melegített csokoládé
- 12 dkg őrölt dió
- 6 tojás keményre vert habja
- lekvár

A 10 dkg vajat a 10 dkg cukorral és a 6 tojássárgájával jól kikeverjük. Hozzáadjuk a 12 dkg melegített csokoládét, a 12 dkg őrölt diót és a 6 tojás keményre vert habját. Összekeverés után megsütjük, és finom lekvárral megtöltjük. Tetejét is kenjük be a lekvárral. Ezután csokoládémázzal bevonjuk, és hidegen történő pihentetés után tálaljuk.
(Ez a sütemény a Károlyi grófok kedvelt édessége volt, melynek receptjét családunk hölgytagjai közel száz éve családi titokként őrizték.)

1 óra 20 perc

Köszönjük a recept beküldőjének ezt a kitűnő különlegességet, az elkészítés során nagy sikere volt.









Zagyi Károly, *Szeged*

KEKSZSZALÁMI



Hozzávalók 8 személyre:

- 5 ostyalap
- 10 tojás
- 16 evőkanál cukor
- 3 evőkanál kakaó
- 2 kockamargarin
- 30 dkg háztartási keksz
- 15 dkg füge apróra vágva
- 15 dkg mazsola
- 20 dkg darabos dió
- 10 dkg étcsokoládé tördelve

Az ostyalapokat vizes ruhába becsomagoljuk. Közben a 10 tojást a 16 evőkanál cukorral összefőzzük, majd beletesszük a margarint, a kakaót, s amíg kihűl, többször megkavarjuk. Amikor már kihűlt, beletesszük a darabosra tört kekszet, a gyümölcsöket, és jól összekeverjük. A megáztatott ostyalap szélére 5 cm vastagságú krémet teszünk, és feltűrjük. Deszkára tesszük, és száradni hagyjuk. Reggel tegyük be a hűtőbe.

60 perc

A töltelékbe még aszalt szilvát is tehetünk. Laktató, édes falatok vidám összejövetelre, szülinapi zsúrra, iskolai farsangra gyerekeknek.



Váczi Borbála, *Szeged*

SAJTKRÉMMEL TÖLTÖTT KIFLI



Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg liszt
- 15 dkg margarin
- 1 dkg kevés tejben felfuttatott élesztő
- 1 dl tej
- 1 teáskanál só
- 1/2 tojás

Töltelék:

- 3 db kisebb, tojás nagyságú burgonya
- 6 dkg reszelt füstölt sajt
- 4 dkg margarin
- 1/2 tojás

A megadott anyagokat jól összedolgozzuk, majd 4 cipóra osztjuk. Meleg helyen 1 órán át kelesztjük. A cipókat egyenként tányér nagyságúra kinyújtjuk, és 8 darabra vágjuk. Megtöltjük a töltelékkel, megsodorjuk. 1/2 tojással megkenjük, köménymaggal, lenmaggal vagy sajttal megszórjuk, és aranysárgára megsütjük. A tölteléket úgy készítjük, hogy a burgonyát héjában, sós vízben megfőzzük és áttörjük. Hozzáadjuk a reszelt sajtot, a margarint és 1/2 tojással összeállítjuk.

1,5 óra

Vendégváráshoz, kellemes esti sörözéshez, borozáshoz könnyű tésztafalatkák.

VENDÉGVÁRÓ FALATOK



Szabó Mihályné, *Szeged*

SAJTOS ROLÁD



Hozzávalók 4 személyre:

(1 rúdhoz)

- 30 dkg trappista sajt
- 25 dkg Zala felvágott (lehet gépsonka is)

Töltelék:

- 4 db tojás
- 10 dkg margarin
- evőkanálnyi mustár
- 1 kis fej vöröshagyma (zöldhagyma is jó)
- petrezselyemzöld (lestyán, zellerlevél, aki szereti)
- só, vegeta, fehér bors ízlés szerint

Először elkészítjük a tölteléket. A megfőzött 4 db tojást ledaráljuk (fokhagymanyomón átpasszírozzuk), majd 10 dkg margarinnal és mustárral habosra keverjük. Hozzáadjuk az apróra vágott vöröshagymát, petrezselyemzöldet és ízlés szerint a fűszereket.

A 30 dkg sajtot egészben forrásban lévő vízbe tesszük, és fedővel leborítjuk (a gázt elzárjuk). 18-19 percig állni hagyjuk. Utána szűrőlapáttal kivesszük, alufólián kinyújtjuk téglalap alakúra. Betakarjuk felvágottal, rákenjük a tölteléket. Hosszában felgöngyöljük, alufóliával együtt a hűtőbe tesszük. Tálaláskor meleg vizes késsel felszeleteljük, és paradicsommal, zöldpaprikával díszítjük.

40 perc

Könnyű, vendégváró falatkák, de körettel, kirántva főételként is fogyasztható.



Keresztanyu csokija



Cser Cintia Luca, *Szeged*

KERESZTANYU CSOKIJA

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 kg kristálycukor
- 2,5 dl víz
- 25 dkg Rama
- 5 cs. zsíros turista tejpor (60 dkg)
- 10 dkg kakaópor
- 20 dkg dió vagy mogyoró enyhén megpirítva

A vizet a cukorral felfőzzük úgy, hogy gyöngyözve forrjon. Utána a kakaót a tejporral összeszitáljuk. A szirupban a Ramát elkeverjük, és összeöntjük az alkotóelemeket. Alufóliával bélelt, nagy tepsibe helyezzük, majd szilárdulás után felkockázzuk.

45 perc

A fogyasztás előtti nap estéjén készítsük el és tegyük a hűtőbe, hogy a csokoládé felvegye a kívánt állagot. Tévénézés melletti édes falatok.



Révész József, *Szeged*

SAJTPUFFANCS



Hozzávalók 4 személyre:

- 2,5 dl tej
- 8 dkg Rama
- 12 dkg sajt
- 16 dkg liszt
- 3 db tojás + 1 tojássárgája
- 1 kk. só

A tejet felforraljuk a margarinnal, és belekeverjük a lisztet, melybe beleraktuk a sót. A tűzről levéve még melegen belekeverjük a 3 tojást. Ha kihűl, hozzákeverjük a lereszelt sajtot. Golyókat formálunk belőle (kb. 30 db). A golyókat tojássárgájával megkenjük. Zsírozott, lisztezett tepsibe rakjuk, és előmelegített sütőben kisütjük.

45 perc

Borozgatások kitűnő kísérője.



Nagyistók Imréné, *Szeged*

SÜLT KARAMELLPUDING



Hozzávalók 4-6 személyre:

- 2 db tojás + 3 tojássárgája
- 25 dkg kristálycukor
- 6,5 dl zsíros tej
- vaníliakivonat
- 2 ek. hideg víz

A tojásokat 6 dkg cukorral addig verjük, amíg teljesen kifehéredik és krémes lesz. A tejet és a vaníliakivonatot közepes láng felett forráspontig melegítjük, majd lehúzzuk a lángról és beleöntjük a cukros tojásba. Alaposan összekeverjük, hogy a cukor elolvadjon. A maradék cukrot egy kis, vastag falú lábasba tesszük a vízzel együtt, és tartaléklángon addig főzzük, amíg karamell lesz belőle. Utána ráöntjük a tejes tojáskeveréket. A formát egy vízzel félig feltöltött tepsibe tesszük, majd előmelegített sütőben, 180 °C-on gőzöljük 30 percig. Hagyjuk kihűlni, majd tálalás előtt még a formában hűtőszekrénybe tesszük legalább 3 órára.

1 óra + 3 óra hűtés

A sütőt ne nyissuk ki a gőzölés alatt, mert a puding összeesik. Amikor elkészült, állítsuk jeges vízbe, hogy hamar kihűljön.



Koller Istvánné, *Hódmezővásárhely*

TYÚKLÁB



Hozzávalók 4 személyre:

- 4 egész tojás
- 2 dl tejföl
- 3 evőkanál cukor
- késhegynyi szódabikarbóna
- csipet só
- liszt, amennyit felvesz (kb. 40 dkg)

A hozzávaló anyagokból közepes keménységű tésztát gyúrunk. 2 cm vastag rudakat sodrunk belőle, és 6 cm hosszúságúra daraboljuk. Egyik végét 3,5 cm-re, majd a tésztát a másik végén is, de az ellenkező oldalán szintén 3,5 cm-re bevágjuk úgy, mint ahogy a kovászos uborkához bevágjuk az uborkát. Ezt követően tyúklábszerűen kifordítjuk, majd forró olajban kisütjük. Porcukorral meghintve tálaljuk.

50 perc

Őszi–téli napok, forró tea vagy forralt bor kísérője lehet.

VENDÉGVÁRÓ FALATOK



Mravik Jánosné, *Fábiánsebestyén*

CSUDAJÓ SÜTEMÉNY



Hozzávalók 4 személyre:

- 6 egész tojás
- 24 dkg cukor
- 3 ek. méz
- 15 dkg dió
- 1 cs. sütőpor
- 25 dkg liszt

Krém:

- 25 dkg porcukor
- 1 margarin
- 0,5 l tej
- 4 ek. liszt
- 3 cs. vaníliás cukor

Máz:

- 20 dkg vaj
- 4 kanál kakaó
- 2 ek. porcukor

A tojást a cukorral és a mézzel habosra keverjük, utána hozzáadjuk a már összekevert diót, lisztet és sütőport. Sütőpapírral bélelt tepsiben sütjük, mint a piskótát: 180 °C-on, körülbelül 20 percig.

Krém elkészítése:

A porcukrot a margarinnal habosra kavarjuk. A tejből, a lisztből és a vaníliás cukorból krémet főzünk, és ha kihűlt, kanalanként belekavarjuk a kikavart margarint cukorral. Ezt követően rákenjük a tésztára, majd elkészítjük a mázat, és azt is rákenjük. Kihűlés után forró vízbe mártott késsel kocka alakú hálót készítünk, és ekkora szeleteket vágunk ki belőle. Minden kocka közepére 1 szem magozott meggyet tehetünk.

1 óra

Egyszerűen elkészíthető, kiadós vasárnapi falatok.



Gruber Györgyné, *Makó*

BURGONYÁS KELT TÉSZTA HÁZI SZILVALEKVÁRRAL TÖLTVE



Hozzávalók 6 személyre:

- 3 dkg élesztő
- 2 dl tejben (langyos) felfuttatni
- 2 dkg cukor
- 3 dkg só
- 0,5 kg tisztított főtt burgonya (törve)
- 20 dkg zsír vagy 20-25 dkg vaj
- 1 db tojás
- 1 kg liszt

A cukrot, a sót, a burgonyát, a zsírt és a tojást habosra keverjük, az élesztős tejet beleöntve újra összekeverjük, majd 1 kg lisztet belegyúrunk (nagyon keményre hagyjuk). Körülbelül 1-1,5 órás kelesztés után pogácsát vagy kiflit formálunk belőle. A kiflikbe belülre töltelékként egy kis szilvalekvárt teszünk. Kétszer a tetejét felvert tojással megkenjük. Tepsiben közepes lángon, 180 °C-on vagy kicsit nagyobb hőfokon sütjük. Az első adag viszonylag tovább sül, 25-30 percig. Három tepsiben fér el ez a mennyiség.

2 óra

Ízesíthetjük még barack-, málna- és eperlekvárral is. Gyerekzsúrra, uzsonnára laktató falatok.



Szabó Zoltánné, *Hódmezővásárhely*

VANÍLIÁS-SZILVÁS PITE



Hozzávalók 4 személyre:

- 2 kg szilva
- 20 dkg vaj vagy margarin
- 15 dkg porcukor
- 1 zacskó vaníliás cukor, só
- 4 db tojás
- 30 dkg liszt
- 3 tk. sütőpor
- 1 zacskó vaníliás ízű öntetpor (1/2 l tejhez főzős)
- 3 dkg szórócukor

A szilvát kimagozzuk, majd a vajat a kétféle cukorral és a csipet sóval krémesre kikavarjuk. Egyenként beledolgozzuk a tojásokat, majd beleszitáljuk az öntetporral, a sütőporral elvegyített lisztet. A tésztát margarinnal kikent, liszttel meghintett, 32x28 cm-es tepsibe simítjuk. A tésztalapot a szilvával kirakjuk. Előmelegített sütőben, 175 °C-on 45-50 percig sütjük. A sütőből kivéve szórócukorral meghintjük, majd a tepsiben teljesen kihűtjük. Tejszínhab illik hozzá.

2 óra

Idény szerinti gyümölcsökkel variálhatjuk.



Berta Ilona, *Szentes*

CSOKOLÁDÉS MUFFIN



Hozzávalók 6 személyre:

- 6,5 dkg liszt
- 1 csomag sütőpor
- 3 dkg kakaópor
- 2 ek. porcukor
- 18 dkg darabokra tördelt csokoládé
- 2 felvert tojás
- 1 dl tej
- 10 dkg vaj

210 fokosra melegítjük elő a sütőt. A tojásfehérjét kemény habbá verjük, és így keverjük össze a hozzávalókkal, amelyet a végén formába öntünk és 20 perc alatt, 200 °C-on, vízgőzbe állítva kisütünk. A tetejét megszórjuk porcukorral.

30 perc

Készíthetünk hozzá erdei gyümölcsmártást, de csokoládé- vagy vaníliaöntettel is kiváló.



Veresné Süle Éva, *Szeged*

HORTHY-LEPÉNY



Hozzávalók 4 személyre:

- 16 db tojás
- 6 evőkanál porcukor
- 6 evőkanál olvasztott zsír
- 1 csomag szalakáli
- amennyi lisztet a fentiek „fölvesznek”

Az összes hozzávalót összegyúrjuk, a lisztet úgy adagolva, hogy nyújtható tésztát kapjunk. A tésztát 3 egyenlő, körülbelül 2-3 cm vastag lappá nyújtjuk, és margarinnal kikent sütőlapon halvány rózsaszínűre sütjük. (A sütés hőfokát, időtartamát annak függvényében válasszuk meg, hogy villany- vagy gázsütőt használunk.)

A kisült lapok közé a következő krémet töltjük:

1 liter tejből, 7 evőkanál réteslisztből (melyet ízlés szerinti mennyiségű cukorral előre összekeverünk, hogy ne legyen csomós), 2 dl erős presszókávéból sűrű krémet főzünk. A tűzről levett, még forró krémhez hozzákeverünk körülbelül 10-15 dkg margarint. A krémet – kihűlve – a lapok közé kenjük, a sütemény tetejét porcukorral hintjük. Hűtőben tároljuk, másnap szeleteljük!

60 perc

Vasárnapra is elkészíthető, egyszerű sütemény.



Pintér Lajosné, *Mórahalom*

TÚRÓS LEPÉNY



Hozzávalók 4 személyre:

- 3 db szendvicstúró
- 3 db tejföl (jó minőségű, ne legyen savós)
- 6 db tojás + 1 db a kenéshez
- 6 ek. réteslisztet
- 5 dkg vaj
- ízlés szerint egy pici só

A túrót, a tejfölt, a 6 db tojássárgáját és 6 kanál réteslisztet összedolgozzuk. Majd a 6 db tojásfehérjét felverjük habnak, és hozzákeverjük. Kizsírozott, lisztezett tepsibe öntjük, tetejét 1 tojással megkenjük, és a vajat rászeleteljük. Előmelegített sütőben sütjük. A sütés ideje a sütő gyorsaságától függ, körülbelül 25-30 perc. Melegen nagyon finom.

40 perc

Hétköznapi finomság, tea mellé, uzsonnára ajánlott.



Wessenauer Péterné, *Szeged*

KAPROS SAJTKRÉM



Hozzávalók 8 személyre:

- 1 papírdobozos Feta sajt
- 2 db Camping tejszínes tömlős sajt
- 1 tasak kapros-joghurtos salátaöntet por
- 1/2 fej fokhagyma összezúzva

A hozzávalókat jól összekeverjük. A salátaöntet port szárazon keverjük a hozzávalókhoz. Egy éjszakát hűtőben érleljük. Pirítós kenyérre vékonyan kenve előételként fogyasztható.

25 perc

A sajtkrémbe apróra vágott snidlinget darabolhatunk. Akik csípősebben szeretik, azok Piros Arannyal megbolondíthatják.



Molnár Jánosné, *Szikáncs*

CITROMVARÁZS

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 dl tejföl
- 8 dl tejszín
- 10 ek. porcukor
- 2 citrom leve
- 1,5 citrom héja
- 1 cs. babapiskóta

A tejszínt habbá verjük, a tejfölt pedig a cukorral és a citrommal kikeverjük. Óvatosan összevegyítjük a két krémet, majd a babapiskótával rétegezve formába tesszük. Én a Hulala tejszínhabot használom hozzá, elég édes, nem kell bele külön cukrot tenni, és az állaga is kitűnő, mivel habfixálót tartalmaz.

35 perc

Érdemes a fogyasztás előtti nap estéjén elkészíteni és hűtőbe tenni, hogy az ízek összeérjenek és a babapiskóta megpuhuljon. Egy kiadós ebéd utáni finom sütemény.











Zsikó Krisztina, *Szeged*

KÁVÉS MUFFIN



Hozzávalók 4 személyre:

- 5 dkg aszalt gyümölcs
- 1 db egész tojás
- 1 db vaníliás cukor
- 1 db sütőpor
- 4 evőkanál olaj
- 4 evőkanál rum
- fél bögre kávé (nem meleg)
- fél bögre cukor
- 1 egész és fél bögre liszt
- A bögre űrtartalma: 4 dl

A lisztet, a cukrot, a vaníliás cukrot, a sütőport és az aszalt gyümölcsöt összekeverjük egy tálban. A tojást felverjük, hozzáadjuk a kávét, az olajat, a rumot, és elkeverjük egy másik tálban. Összekeverjük a két tál tartalmát, de nem szabad sokáig keverni, mert kemény lesz. Kivajazzuk a muffinformát. Előmelegített sütőben 10-15 perc alatt készre sütjük.

40 perc

K

A megadott asztalt gyümölcsök mellé almát, apró szemű szőlőt és apróra vágott narancskockákat is tehetünk, így a tészta másnap is friss marad. A nap bármely szakában ízletes és laktató ínyencség.

VENDÉGVÁRÓ FALATOK



Rostás Ferencné, *Székkutas*

VÍZENKELT



Hozzávalók 8 személyre:

- 2,5 dl tej
- 1 csomag élesztő
- 1 kg liszt
- 1/2 liter fagyos zsír
- 6 db tojás
- 25 dkg kristálycukor
- reszelt citromhéj

Kovászt készítsünk langyos tejből, élesztőből, kevés cukorból és kevés lisztből. Ha megkelt, összegyúrhatjuk a többi járulékos anyaggal. Kelés után a deszkára cukrot szórunk, és abban sodorjuk meg patkó alakúra a kis darabolt tésztákat. 180 fokos sütőben süssük.

2,5 óra

V

Nagyon kiadós és sok van belőle.



Varga Józsefné, *Hódmezővásárhely*

SZILVALEKVÁROS METÉLT TÉSZTA



Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg szilvalekvár
- 25 dkg hosszúmetélt száraztészta
- mangalicazsír

Hosszúmetélt száraztésztát sós vízben kifőzünk. Utána összekeverjük szilvalekvárral. Egy zománcos lábas oldalát és alját zsírral (mangalica hízó zsírjával) kikenjük, beletesszük a szilvalekváros tésztát, és sütőben piros ropogósra megsütjük. Ha kész, egy másik, hasonló méretű lábast is kikenünk zsírral, és belefordítjuk a megsült tésztát. Tovább sütjük, hogy a teteje is piros ropogós legyen.

40 perc

V

Laktató, kalóriadús desszertnek vagy egy tápláló leves utáni főételnek ajánlható.

TARTALOMJEGYZÉK

Alföldi „cséplős”csülök
alföldi finom nyúlragú
Alföldi ponyfilé csuszatésztával
almás hal nyárson
almás krémes
almás pulyka
almás zellersaláta
alu-batyu télen nyáron
ananásszal töltött hús
anyuci brokkolis finomsága
árpagyöngyleves
aszalt szilvás hústekercs
Baconos rakott tészta
baconos-almás csirkemell
banán csoda
banános csirkemell
bélszíntokány gazdagon
borban párolt sertésszelet
borosgazda pecsenyéje
borsós csirke
borzoska
budai májgaluska leves
burgonyakrémleves
burgonyaleves bugyantott tojással
burgonyaleves friss gombavál
burgonyás kelttészta házi lekvárral töltve
céklasaláta
citromos varázs
cukkinis burgonyanudli joghurtmárátssal
cukkinis tészta
csáki rostélyos
Csirke Józsi módra
csirkecomb mazsolamártásban
csirkemájas spagetti
csirkemell főzőkolbásszal kaporral, sajttal
csirkemell takaró alatt
csirkemellel töltött padlizsán
csirkemellfilé pisztáciás-
sárgarépás takaróban
csokis muffin
csongrádi marhalábszár
csongrádi részeges malac
csudajó süti
darált húsos tallér
dió torta
Dorozsmai töltött káposzta
erdélyi ponty
én félém
étel neve
fokhagymás pulykamell
füstölt sajtos lepény
gombás oldalas
gombás rizsgombóc darálthússal
gombával töltött kelkáposzta tekercs
göngyölt hús pürével
gyors saláta
Gyöngyi-féle kókuszgolyó
gyöngyös gulyás
hal diómártásban
halas tészta
hallecsó
harcsapaprikás
héjában sült burgonya sonkával és sajttal
Horty- lepény
hosszúmetélt húsos raguval
húsos-zöldséges rakott tészta
ínyenc palacsinta
joghurtos gyümölcsös kuglóf
jughortos lepény
juhtúrós töltött palacsinta
kafta
kakaós tortaszeletkék
káposztás hal
kapros sajtkrém
kapros töltött káposzta
kapros-burgonyás barát füle
karajszeletek tárkonyos mártásban
karfiolos sonkatekercs
károlyi torta
kávés muffin
Keksz szalámi
Keresztanyu csokija
kertész leves
Királyhegyesi nyúlpecsenye
korhely leves
korhelyleves pulykával és asza
krémes céklaleves
krémes palacsinta
krumpliba csomagolt pontyszelet
krumplis derelye
kukorica leves
laskagombás metélt
lecsóval töltött csirkecomb
leveles krumplis pogácsa
libamájas-gombás aprópecsenye
libasült szilvás káposztával
májleves
makói papszelet
mákos guba
mandulás-sajtos csirkemell
marhahús bundában
marhapörkölt
marharostélyos tavaszi zöldségágyon
marhehúsos tekercs
minek nevezzelek
mogyorós szelet
mustáros tejfölös fogas
mustáros, gombás hús
narancsos szarvascombfilé
vörösboros körtével
Néró
nyúlpörkölt dödölével
őszi gyümölcssaláta
őszi zöldséges fasírt
őszibarack krém-leves
pacal leves
pácolt kacsacomb
padlizsán jénaiban
paprikás őzgerinc
paprikás rétes
paprikás+kovalik” módra
paradicsomos galuska csirkemellel
paraszt káposzta
paraszt rétes
pikáns raguleves csirkezuzából
ponty zöldágyon
pudingtorta
pulykasült zöldségágyon
raguleves túrós batyuval
rakott fácán részeges körtével
rakott krumpli darált hússal
rakott ponty
rántott leves
rántott pulykamell burgonyagaluskával
és céklahabbal
részeges csirke
részeges sertésmáj
reszelt túrós
rizses- káposztával töltött palacsinta
sajtkrém leves
sajtkrémmel töltött kifli
sajtos almával töltött pulykamell
sajtos gombóc
sajtos hús
sajtpuffancs
savanyú káposztás babgulyás füstölt hússal
savanyú máj
savanyú tüdőleves
sertésgerinc borsmentával
sonkás karfiolleves
sörben sült csülök
Stroganoff ragu
sült brokkoli sajttal
sült karamellpuding
sütőtök krémleves
szentesi lencsés lecsó gazdagon
szezámmagos halfilé
szilva szorbet
szilvalekváros metélt tészta
szilvás mákos torta
tanyasi egytál
tapsika és a levese
tárkonyos cukkinileves
tejes pite
tejfölöd gombás angolna paprikás
tejfölös gulyásleves szegfűgombával,
csipetkével
tejfölös hús parasztosan
tejfölös kelkáposzta gombóc
tejszínes gombafejek
tejszínes pulykamell szelet
tejszínes-bazsalikomos
téli nyári rakottas
tészta padlizsánmártással
tésztasaláta
tök- narancsos tejszínhabbal
töltött csirke sonkával
töltött káposztalevél rántva
töltött kínai kellevelek
töltött tök
törökös csirke
törpeharcsával tölzött palacsinta
túrós fasírtfészek
túrós lepény
túrós táska leves
túrós, töltött csirke
tyúkláb
uborkaleves húsgombóccal
vaniliás szilvás pita
verebélyi galuska
virslis- zöldséges töltött burgonya
vizenkelt
Vörös Erik kedvenc levese
zöldborsó torta
zöldfűszeres csirkecombok
zöldségekkel töltött sertés karaj
zöldséges aprópecsenye
zöldséges- húsos rakott makaróni
zöldséges lepénykék
zöldséges marhaszelet tésztával
zöldséges pufika
zöldséges tésztás pulyka
Zsolti bátyó szilvalekváros csirke
zsömlés túrós lepény