

LIBRIS

We know
books

100 CSÍKSZEREDAI RECEPT

100 CSÍKSZEREDAI HÁZIASSZONY

Írta: Jánossy Alíz

Fényképezte: Bartalis Előd

Szerkesztette: E. Ferencz Judit



TORTOMA

Barót – 2024

TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ	
KOZMOPOLITA CSÍKSZEREDA	7
HIDEG- és GYORSÉTELEK	13
„Még az ég is lakás”	14
Karfiolkrém tejmajoránnyal.....	16
Sült paprikás vinete.....	18
Füstölt pisztrángkrém.....	20
Töltött tojás	22
Majonézes kukorica virslivel	24
Csirkesaláta	26
Panírozott pacal tormamártással.....	28
Csirke őzgerincben	30
Olasz rakott vinete	32
Nagymama töltött kosárkája	34
Kókusztejes-cukkinis rizstészta.....	36
Cukkinis tagliatelle	38
Vodkás lazac.....	40
Pesztós spagetti	42
Sült paradicsomos-telemeás spagetti	44
Hússal töltött kifli	46
Quesadilla.....	48
Mindenmentes hamburger.....	50
Kovászos focaccia fetamártogatóval	52
LEVESEK	55
Konzervatív levesek	
egy kis idegen „fűszerrel”	56
Gyümölcsleves	58
Csokis meggyleves	60
Cukkinikrémleves	62
Sárgaborsó-krémleves.....	64
Megúsós karalábéleves	66
Gombás krumplileves	68
Mindenmentes laskagombaleves –	
Hamis pacalleves.....	70
Zöldborsóleves.....	72
Pusztinai zöldfaszulykaleves	74
Toszkán bableves	76
Sütőtökrémleves	78
Vietnámi pho ga székelyesen	80
Becsinált leves grízkokkával	82
Becsinált leves nyúlhúsból	84
Bárányleves.....	86
Palócleves	88
Gulyásleves.....	90
Gombás gulyás.....	92
Karalábéleves húsgombóccal	94
Húsgombóccsorba.....	96
Kedvenc káposztaléves.....	98
Töltött paprika.....	100
Lebbensleves.....	102
Tárkonyos füstös húsleves	104
Tárkonyos, tejes pityókaleves	106
Lencseleves	108
FŐÉTELEK	111
Technikás fogások parádéja	112
Tört paszuly pirított hagymával	
és hagymasalátával.....	114

Sült karfiolos csicseriborsó-curry	116	Töltött bélszín vöröshagymalekvárral.....	166
Spenótos csicseriborsó-masala currys kuszkuossal.....	118	Zöldborsós-tarhonyás hús	168
Böjtös töltött káposzta	120	Tündés lecsó.....	170
Gorgonzolás kucsmagomba.....	122	Rakott káposzta.....	172
Medvegombás rizottó	124	DESSZERTEK, SÜTEMÉNYEK.....	175
Vegetáriánus lasagne.....	126	„De már ebből eszünk!”	176
Gomba-Wellington sült zöldségekkel.....	128	Diós-áfonyás házicsoki	178
Pírított laskagomba zöldségpürével és céklasavanyúsággal	130	Málnakrémes bonbon.....	180
Pácolt farkassügér fokhagymakrémmel	132	Köménymagos pászka.....	182
Thai kesudiós csirkemell.....	134	Hígpalacsinta	184
Csirkefalatkák mézes- mustáros mártásban	136	Teasütemény	186
Babavadas	138	Diócska	188
Csirkeemell baconben steakburgonyával és salátával	140	Mézeskalács	190
Csirke üstben vele sült zöldségekkel	142	Hálekin – Harlekin.....	192
Konfitált kacsacomb kétféle körettel és meggyzósszal	144	Almás pite.....	194
Rozé kacsamell gyömbéres spárgával	146	Kakaós szelet	196
Feketeribizli-boros borjúpörkölt nokedlivel.....	148	Marika diósa.....	198
Vadas szalvétagombóccal	150	Triplacsokis, áfonyás muffin.....	200
Szilágysági túrós laska.....	152	Gluténmentes barackos kavart.....	202
Szent István-ház-féle „lasagne” – rakott laska.....	154	Úri szelet.....	204
Lerben sült fasírt édesburgonya-textúrákkal	156	Kranc – kranz	206
Feltúrt hagymás rostélyos.....	158	Koltói pergelt diós.....	208
Dubarry-szelet	160	Körtés-pisztáciás-rózsavizes torta.....	210
Gombás szelet rizibizivel	162	Diplomatatorta	212
Gombával töltött bélszín sajtos bimbós kellel... ..	164	Csupacsokitorta.....	214
		Kinder Bueno-torta.....	216
		Dobostorta.....	218
		Sós kifli.....	220
		Aranygaluska borsodóval	222
		Kovászos-pityókás kenyér	224
		Kovászos bejgli.....	226

LIBRIS

We know
books



ELŐSZÓ

KOZMOPOLITA CSÍKSZEREDA

Csíkszereda a Csíki-medence központi fekvésű települése, az Olt mentén meghúzóódó észak–dél irányú, valamint a Tolvajos- és Gyimesi-hágókat összekötő kelet–nyugat irányú útvonalak kereszteződésénél található. Noha a hozzácsatolt Somlyó, Taploca és Zsögöd településekről már a 12–13. századból vannak említések, Csíkszeredáról az első írásos dokumentum egy 1558-ban kelt okirat, amelyben Izabella királyné – János Zsigmond fejedelem édesanyja – mentesíti az akkoriban már mezőváros rangot viselő település lakóit az adófizetés alól. Nevét – a történetírások szerint – az észak–dél, valamint kelet–nyugat irányban húzóódó utak kereszteződésénél szerdánként tartott vásárról kapta. Orbán Balázs az 1868-ban megjelent *A Székelyföld leírása* című művében még azt írja, hogy „Szereda egy oly gyarló, kicsiny helység, melynél nagyobb s városias küllemmel bíró falu Csíkban akárhány van”, ám egyre növekvő közéleti szerepének köszönhetően 1878-ban már Csík vármegye székhelye lett. Akkor még 229 házról és 961 lakosról tesznek említést az 1850-es összeírásban. Aztán a 19. század végi, illetve a 20. századi iparosodásnak köszönhetően jelentősen megnövekszik lakosainak száma, ezzel együtt közéleti szerepe is, így az 1968-as megyésítés alkalmával létrehozott Hargita megye székhelye lett. Ezt a státusát mai napig őrzi – lakosainak nem kis öröme.

Ismerkedésem a várossal az 1970-es évek elején kezdődött, amikor gyermekként édesanyámat többször elkísértem ilyen-

olyan hivatalos útjára a megyeszékhelyre. Ezekből az időkből leginkább az ügyintézés utáni vendéglőzések maradtak meg, amikor édesanyámmal és hasonló ügyeket intéző kolléganőivel együtt beültünk a Tosca nevű vendéglőbe májtokányt vagy tejfőlös-tehéntúrós puliszkát enni. Akkoriban magam sem gondoltam – talán édesanyám sem –, hogy néhány év múlva egészen közeli ismeretséget köthetek a barátságos kisvárossal. Igen, mert az alkalmi vendéglőzős látogatások után egészen közelről megízlelhettem a csíkszeredai életérzést, mi több, barátságot köthettem itteni emberekkel. Ugyanis négy évet töltöttem ebben a városban a csíkszeredai Matematika–Fizika Líceum – jelenleg Márton Áron Főgimnázium – diákjaként, s noha a barátkozás az elején döcögösen indult, mostanra elmondhatom, derekasan kiállta az idők próbáját. Hiszen a régi barátságok igencsak jó alapnak bizonyultak a mostani gyűjtéshez, mert nemcsak az egykori lány osztálytársak és évfolyamtársak ragadtak fakanelat, de a fiúk feleségei is brillíroztak a konyhában, illetve szinte mindenki ajánlott még legalább egy személyt a könyvhöz. Ha már itt tartunk, még megemlíteném kedves régi újságíró-kolléganőmet, Balázs Ildikót és Bara Lenke barátnőmet, illetve Erőss Esztert, a lányom barátnőjét, akik számos ügyes asszonnyal hoztak kapcsolatba a könyv sikeréért. Ennek ellenére, Bartalis Előd fotós kollégámmal ezt a gyűjtést tekintjük az eddigiek közül a legnehezebbnek. Nem mintha a csíkszeredaiak zárkózottabbak vagy kevésbé barátságosak lettek volna, mint teszem azt a gyergyóiak, a felcsíkiak, az alcsíkiak és a kászoniak, inkább azért, mert sokkal elfoglaltabbak, mint az előbbieik. Ebben a városban ugyanis a hölgyek többsége dolgozik, s igencsak megizzasztott a telefonos egyeztetés, ugyanis sokan délután öt óra után, illetve hétvégén vállalták volna a sütés-főzést.



Ezek az időpontok viszont sok esetben nekünk nem feleltek meg, emiatt legnagyobb szívfájdalmunkra számos kedves asszony vagy lány kimaradt. Szerencsénk volt viszont a húszas éveik végén, harmincas éveik elején járó fiatal édesanyákkal, akik sok esetben picurkájukat csípőjükön ringatva fél kézzel aprítottak, kavargattak, de úgylis megfőzték az ételt. Könnyű volt még az egyezkedés az 55 év fölötti, nyugdíj előtt álló, illetve a 61-62 év fölötti „fiatal” nyugdíjas korosztállyal, akik esetenként akár a munkából is elkérekedtek az adott napra, hogy főzhessenek vagy süthessenek valamit a készülő könyvbe. A legtöbb gond az egyeztetés körül a 35–55 év közötti, dolgozó, munkáját igencsak komolyan vevő hölgyekkel volt, velük többször kellett beszélni, hogy alkalmas időpontot találjunk. Ennek ellenére talán épp ez az a korosztály, amely a legnagyobb létszámban képviselteti magát a könyvben.

Ami az ételeket illeti, nagyon színes és változatos a kínálat, és ugyancsak megmutatkozik rajta, hogy a csíkszeredai hölgyek nemcsak dolgoznak, de utazni, kirándulni is szeretnek, sőt, az interneten is gyakrabban szörföznek, mint falusi társaik. Van a könyvben néhány olyan étel, amelyeket készítője külföldi tartózkodása idején az adott országban tanult, hazatérve aztán itthon is kipróbálta, s mivel sikert aratott szerettei körében, azóta is főzi. Ilyen például a mexikói quessadia, amit készítője még egyetemi évei alatt, diákmunkásként tanult az Amerikai Egyesült Államokban egy mexikói étteremben, de akkora sikere lett az ételnek idehaza, hogy azóta is „kénytelen” időnként elkészíteni barátai örömére. De említhetném a vodkás lazacot is, amelyet készítője Olaszországban, vendégmunkásként tanult olasz ismerőseitől, s amely szintén annyira ízlett itthon, hogy gyakran kerül terítékre. Az internetnek köszönhetően megismerkedhetünk még a thái

kesudiós csirkével, a vietnámi pho ga székeljesített verziójával, de kóstolhatunk indiai és toszkán ételeket is. Ugyanakkor ebben a könyvben az is megmutatkozik, hogy a csíkszeredaiak igyekeznek minél egészségesebb ételeket tenni családjuk asztalára, ezért szívesen elsajátítanak olyan technológiákat, amellyel például kevesebb zsiradék kerül az ételbe. De akad a könyvben ételrecept laktóz- és gluténérzékenyeknek, valamint cukorbetegeknek is a nem csak vegetáriánusoknak szóló, húsmentes ételek mellett. A végére jutva jogosan fogalmazódik meg a kérdés: mi a helyzet a jó, régi, ízletes csíkszeredai ételekkel? Az aggódók megnyugtatóra jelzem: vannak ilyenek, még ha lényegesen kevesebb is, mint korábbi kiadványainkban. Van ugyanis tisztességes marhapörkölt és vadas, gulyásleves, illetve családi recept alapján készült bárányfejleves meg hagymás rostélyos. Ha már a hagyományos recepteknél tartunk, elmondható, hogy más vidékek régi ételei is megvillannak ebben a kötetben, találnak itt ugyanis pusztinai zöldfaszulykalevest (zöldbalevest), gyimesi böjtös töltött káposztát, de szilágysági túrós laskát (tésztát) is.

Összességében, ha a könyvet fellapozva bárkinek az az érzése támad, hogy Csíkszereda egy világváros, igaza lesz, mert valóban az, legalábbis, ami a 2024-es ételkínálatot illeti.

Lapozzák haszonnal ezt a könyvet, válasszanak ételt a hagyományos kínálatból, vagy ízleljék meg távoli vidékek ételeit, esetleg próbálják ki a húsmentes vagy a valamilyen ételintoleranciában szenvedőknek ajánlott fogásokat. De legfőképp: tanuljanak a csíkszeredai asszonyoktól, lányoktól! Van, amit...

Jánossy Alíz

LIBRIS

We know
books

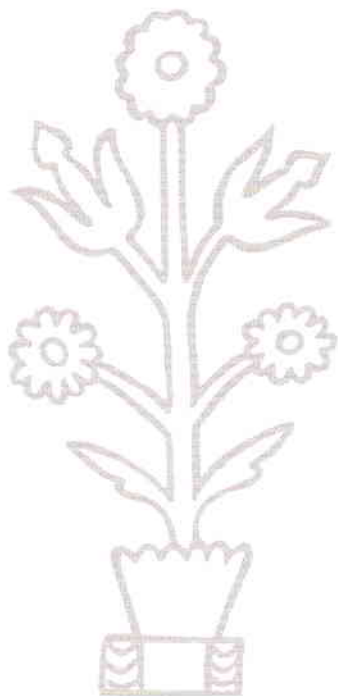


LIBRIS

We know
books



HIDEG- ÉS GYORSÉTELEK





„MÉG AZ ÉG IS LASKÁS...”

A címben foglalt humoros szólást általában az enni tanuló kisgyerekekre használjuk azokban a mókás helyzetekben, amikor a vékonylaskával (cérnametélttel) befőzött levessel sikerül betéríteniük a környezetüket. De hogy kerül ez egy olyan fejezet élére, amelyben az eddigiek során a hideg- és gyorsételek voltak? A magyarázat sokkal prózaibb, mint gondolnák, ugyanis valahová be kellett sorolni azokat az olasz vagy olaszos jellegű tésztás, azaz laskás ételeket, amelyeket gyűjtöttünk. Mivel annyit mégsem sikerült gyűjteni, hogy egy külön fejezetet szánjunk nekik, gondolkodtunk, hogy a főételekhez, vagy ide, a gyorsételek közé soroljuk-e. Végül a választásunk a Hideg- és gyorsételek fejezetre

esett, tekintve, hogy ezeket a tésztás ételeket többnyire önálló fogásként fogyasztjuk ebédre vagy vacsorára, ráadásul valóban néhány perc alatt összedobhatók. Azonban a végére olyan sok lett belőlük, hogy a fejezetben szereplő receptek több mint negyedét teszik ki, hát ezért lett ebben a fejezetben „még az ég is laskás”. Ha tehát valami végtelenül egyszerű, gyorsan elkészíthető, de laktató ételre vágynak, akkor lapozzanak tovább, mert lesz itt, amiből válogatni. A csíkszeredai fiatalasszonyok – mert főleg ők készítik nagy előszeretettel ezeket az ételeket – nagyon jó ismerői az olaszos tésztás ételeknek, a fejezetbe pedig néhány igazán különleges változat került be.

Na de mit találunk még ebben a fejezetben?

Természetesen mindazon ételek receptjeit, amelyek különféle változataival már találkozhattak korábban kiadott köteteinkben. Magyarán a **hideg**ételek sorában például olyan ételek receptjeit, amelyeket akár előételként is el lehet képzelni **nagyobb** étkezések során, illetve megállják **helyüket** akár hidegtálon is, svédasztalos partik **alkalmával**. A gyorsételek sorában pedig a már **említett** tészta ételek mellett akadnak még **olyanok**, amelyekkel gyorsétkezdékben, büfékben **szoktunk** találkozni. Ha összességében nézzük **az** ebben a fejezetben lévő ételeket, elmondhatjuk, hogy többnyire az olasz vagy olaszos **íz**ek dominálnak egy kis mexikói, illetve hazai

„fűszerezéssel”. Ugyanis a már említett tészta ételek mellett van itt még olasz rakott vinete (padlizsán) és focaccia is, igaz, ez utóbbi a kovászos fajtából. De nem kell megijedni, akad néhány ismerős étel is, igaz, mindegyikben van egy kis csavar. Például a karfiolkrém tejmajonézzel készült, de még a vinetekrémet (padlizsánkrémet) is sült paprikával tették ízletesebbé. Ennyi különleges íz láttán, hallatán jogosan tevődik fel a kérdés: akad-e valami igazán helyi jellegű ételféleség ebben a fejezetben? Nos, az aggódók megnyugtatóra jelezzük, igen, akad igazi nagy-mamaféle töltött pityóka, de olyan töltött kifli is, amelynek a töltelékje jóféle pörkölt.

Jánossy Alíz

KARFIOLKRÉM TEJMAJONÉZZEL

Tódor-Ciuche Andrea (Andi) (38 éves)



HOZZÁVALÓK

1 nagy fej karfiol (kb. 1 kg), 1 csokor petrezselyemzöld, só, bors, 1 kiskanál házi ételízesítő; a tejmajonézhez: 1 dl tej, 2 dl olaj, 1 kiskanál mustár, csipetnyi só.

ELKÉSZÍTÉSE

A karfiolt rózsáira szedjük és sós vízben puhára főzzük. Ha megfőtt, leszűrjük, villával összetörjük, majd hagyjuk teljesen kihűlni.



6 személy



1 óra

Ezalatt elkészítjük a tejmajonézt. Ehhez a botmixer (merülő mixer) keverőcsészéjébe tesszük a mustárt, a tejet, az olajat meg a csipetnyi sót, majd belemerítjük a botmixert, és magas fordulaton, időnként fel-le mozgatva addig kavargatjuk, amíg sűrű mártást nyerünk. Az ekképp készített majonézt a teljesen kihűlt és összetört karfiolhoz adjuk, majd összekeverjük, közben finomra vágott petrezselyemzölddel, házi ételízesítővel, sóval és borssal ízesítjük.

Az ízletes nyári zöldségkrémet bagett szeletekre kenve, friss zöldség kíséretében tálaljuk.

A tejmajonézt főleg azoknak ajánlom, akik valamilyen okból nem ehetik meg a tojást – közölte Andi.

Azt is elmondta, hogy a tejmajonéz készítésekor az elején néhány másodpercig a botmixert ajánlott a keverőcsészében mozdulatlanul tartani működésben, addig, amíg a mártás szemlátomást sűrűsödni kezd.



