

LBRIS

We know
books

100 DABASI RECEPT FÉRFIASAN

Írta: Sebján Emese

Fényképezte: Braun Ági

Szerkesztette: Selyem-Balázs Antónia



tortoma
KÖNYVKIADÓ
Barót – 2022



TARTALOMJEGYZÉK

EGY SZÉKELY ÖTLET	
DABASI TOVÁBBGONDOLÁSA	7
LEVESEK	11
Leves nélkül van élet, vagy nincs?	12
Tejleves.....	14
Hagymaleves.....	16
Gombaleves krumplival, fokhagymás-zöldséges pirítóssal.....	18
Kerti lucskos leves.....	20
Vöröslencseleves.....	22
Tejszínes-kapros raguleves.....	24
Galambbecsinált.....	26
Palóclevés krumpligombóccal.....	28
Pho leves.....	30
Babos-csipetkés borjúgulyás.....	32
Lencsegulyás.....	34
Jókai bableves.....	36
Töltelékes húsleves füstölt csülökkel.....	38
FŐÉTELEK	41
Villás étkek	42
Cukkinis-zöldbabos rakottas polentaágyon....	44
Vegán káposztás lángos.....	46
Rántott ponty majonézes krumplisalátával....	48
Lazac töltött burgonyával.....	50
Mangós csirke.....	52
Szójás csirke zöldséges-tojásos rizzsel.....	54
Kijevi csirkemell.....	56
Füstölt kakas káposztában.....	58
Kacsazúzapörkölt.....	60
Szuvidált mézes kacsasült.....	62
Angyali nyúlgerinc.....	64
Rántott borjúláb fokhagymás majonézzel.....	66
Steak mézes whiskeyben pácolva.....	68
Családi parasztvacsora.....	70
Réteges túrós puliszka.....	72
Lecsó gazdagon.....	74
Hagymás bab.....	76
Hentestokány gombás rizzsel.....	78
Bakonyi sertésszelet juhtúrós-kapros galuskával.....	80
Brassói aprópecsenye.....	82
Cigánypecsenye.....	84
Ízes pecsenye.....	86
Pecsenyék sörhöz.....	88
Rántott, töltött sertésszelet.....	90
Tejfölös sült csülök.....	92
Stefánia-szelet.....	94
Pácolt tarja meggyzósszal.....	96
Mustáros sertésszelet.....	98
Sültek kemencében káposztával.....	100
Sült dagadó káposztán szilvával.....	102
Káposztás oldalas.....	104
Kolozsvári rakott káposzta csabai kolbásszal.....	106

IBRIS

We know books



Toros töltött káposzta	108
Fácánrizottó	110
Vörösboros-áfonyás őzragu	112
Vörösboros vadragu erdei gombával, burgonyafánkkal	114
Szarvascomb sült zöldségekkel	116

TÉSZTÁS ÉTELEK,

FINOM FALATOK 119

Padlizsánkrém	122
Tatár bifsztek pirítóssal és zöldséggel	124
Nagymama túrós tésztája	126
Tojásos nokedli sóskamártással	128
Krumplis tészta	130
Csirkemájás lecsóval töltött palacsinta	132
Eszterházy amúrszelet királyrákkal	134
Kacsamájás tortellini aszalt paradicsomos mártással	136
Tejszínes-mustáros csirkemell	138
Káposztás tésztával töltött csirkecomb szilvaraguval	140
Matutka zöldséges csirkemájjal	142
Lasagne	144
Bolognai spagetti	146
Hachapuri – grúz sajtoslepény	148
Pizza	150
Kenyeres-húsos káposzta kenyértésztával	152

BOGRÁCSOS,

GRILLES ÉTELEK 155

Bajai halászlé	158
Tiszai halászlé bográcsban	160
Urbánus lebbencs	162
Dabasi csorba	164

Csülkös bagulyás	166
Slambuc bográcsban	168
Füstölt pisztráng	170
Rakott harcsa	172
Füstös-grillezett csirkepörkölt	174
„Bedobálós” – tárcsán sült csirkemell gombával	176
Őzporkölt gombával	178
Áfonyás-vörösboros szürkemarha-pörkölt	180
Birkapörkölt tarhonyával	182
Lecsós tarjaszelet	184
Pulled pork – tépett hús	186
Körömpörkölt	188
Csülkös pacal	190

DESSZERTEK, SÜTEMÉNYEK 193

Istenek eledele	194
Nagymama süti	196
Mogyorókrémes sajtorta	198
Tiramisu	200
Csokis pite	202
Császármorzsa bohóc módra	204
Mogyorókrémes muffin	206
Kindi kocka	208
Mákos prósza	210
Rumos hold	212
Jófix 24 – csokis felvert piskóta	214
Boci szelet	216
Orosházi banán	218
Aranyaluska	220
Iréne néni pogácsája	222
Borkorcsolyák	224
Kakaós csiga	226
Szölős kalács	228



TEJLEVES

Id. Szabados Gábor (54 éves), kamionos vállalkozó



HOZZÁVALÓK

1 l tej, 1 tojás, 2 tasak vaníliás cukor, 2 evőkanál cukor, csipetnyi só, 3-4 evőkanál étolaj, liszt.

ELKÉSZÍTÉSE

Egy kis lábosban egy tasak vaníliás cukorral felforraljuk a tejet. Közben felferjük a tojást, és kb. 2-3 evőkanál lisztet adunk hozzá, sózzuk, villával tovább verjük, és beleteszünk egy tasak vaníliás cukrot,

hozzáadjuk az olajat, majd még annyi lisztet, amennyit felvesz, hogy nokedli állagú tésztát kapjunk. A tejhez közben hozzáadjuk a kristálycukrot is, majd amikor már forr a tej, beleszagatjuk a kicsi nokedliket, és készre főzzük.

Hidegen vagy melegen is tálalható.

Tejforralás előtt mindig öblítsük ki vízzel az edényt, így nem ég oda a tej. Amiben egyszer már odaégett, azt ne használjuk erre többet.

Ízlés szerint citromhéjat is lehet beleszszelni.



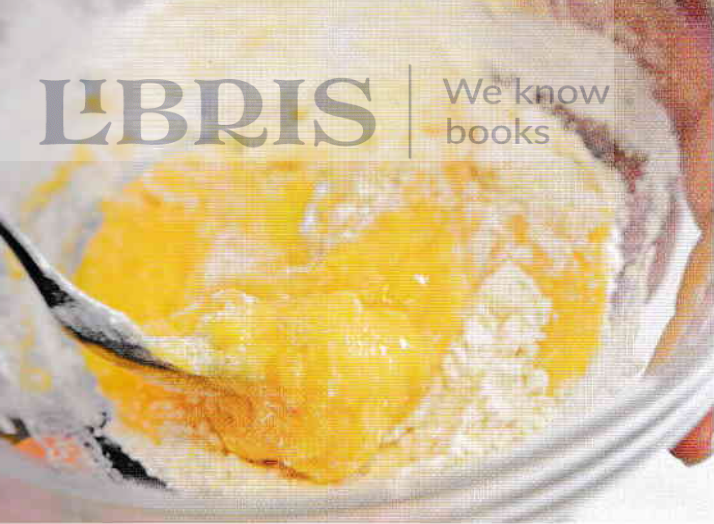
3-4 személy



15-20 perc



Hagyományos



HAGYMALEVES

Virbling János (49 éves), vállalkozó



HOZZÁVALÓK

2 nagy fej vöröshagyma, 3 fej lila hagyma, 3 szál újhagyma, 1 szál póréhagyma, 4 gerezd fokhagyma, 5-10 dkg vaj, 10 dkg füstölt sajt, kakukkfű, tárkony, szerecsendió, só, bors, 2 húsleveskocka, 2 dl tejszín, 1 evőkanál liszt, piritott bacon, snidling.

ELKÉSZÍTÉSE

A hagymákat megtisztítjuk, megmossuk, összevágjuk, a vajat felolvasztjuk egy fazékban, és rátesszük az

összevágott hagymát, megdinszteljük, közben megsózzuk, hogy levet eressen. A párolás után egy evőkanál lisztet hintünk rá, összekeverjük, majd apróra vágott friss kakukkfűvet, tárkonyt szórunk rá, és szerecsendiót reszelünk bele. Felöntjük kb. 1,5-2 liter meleg vízzel, felforraljuk, és puhára főzzük a hagymákat – közben többször megkeverjük, mert könnyen kifut. Ha megpuhult minden hagyma, belereszeljük a füstölt sajtot, majd az egészet összeturmixoljuk, beleöntjük a tejszín, összekeverjük és felforraljuk. Újraforrás után 5 perc alatt készre főzzük. A bacont apróra vágva megpirítjuk, a toastkenyér-szeleteket háromszög formára vágjuk, majd sütőben 180 Celsius-fokon mindkét oldalukat megpirítjuk. Utána bedörzsöljük fokhagymával, trappista sajtot reszelünk rá, és visszatesszük a sütőbe, hogy ráolvadjon. A kész levest megszórzuk apróra vágott snidlinggel és piritott baconnel, fokhagymás-sajtos piritózt kínálunk mellé.



6 személy



50 perc





GOMBALEVES KRUMPLIVAL, FOKHAGYMÁS-ZÖLDSÉGES PIRÍTÓSSAL

Fodor Gábor (36 éves), asztalos



HOZZÁVALÓK

A leveshez: 50 dkg barna csiperkegomba, 50 dkg krumpli, 2 fej vörshagyma, 2 gerezd fokhagyma, só, bors, 2 doboz főzötejszín (5 dl), 1 tasak üvegtészta (10 dkg), kevés olívaolaj.

A fokhagymás margarinhoz: 7 gerezd fokhagyma, 10 dkg margarin, 1 dl olívaolaj.

A zöldségfeltéthez: 1 fej lila hagyma, 5 paradicsom, 5 sárga paprika, 5 piros paprika, 0,5 dl tökmagolaj, olívaolaj, friss bazsalikom, só, bors; margarin, 4 bagett.

ELKÉSZÍTÉSE

A gombát sós vízzel lemossuk, kicsit megdörzsöljük a tetejét, majd feldaraboljuk. A krumplit meghámozzuk és kockákra vágjuk. A vörshagymát megtisztítjuk, apró kockákra vágjuk, kevés olívaolajon megdinszteljük, majd hozzáadjuk a felaprított fokhagymát, és ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Ráöntjük a kockákra vágott krumplit, kicsit megpirítjuk, majd hozzátesszük a feldarabolt gombát, és együtt dinszteljük néhány percig. Felöntjük annyi meleg vízzel, amennyi ellepi, és közepes lángon főzzük. Amikor puhára főtt a krumpli, beleöntjük a tejszínt, még 1 percig forraljuk, majd beletörjük az üvegtésztát, lefedjük és levesszük a tűzről.

Elkészítjük mellé a fokhagymás pirítóst a zöldségekkel. A fokhagymákat megtisztítjuk, és serpenyőben bőséges olívaolajon megpirítjuk. A sült fokhagymához hozzákeverjük a margarint és az apróra vágott



4-6 személy



40 perc

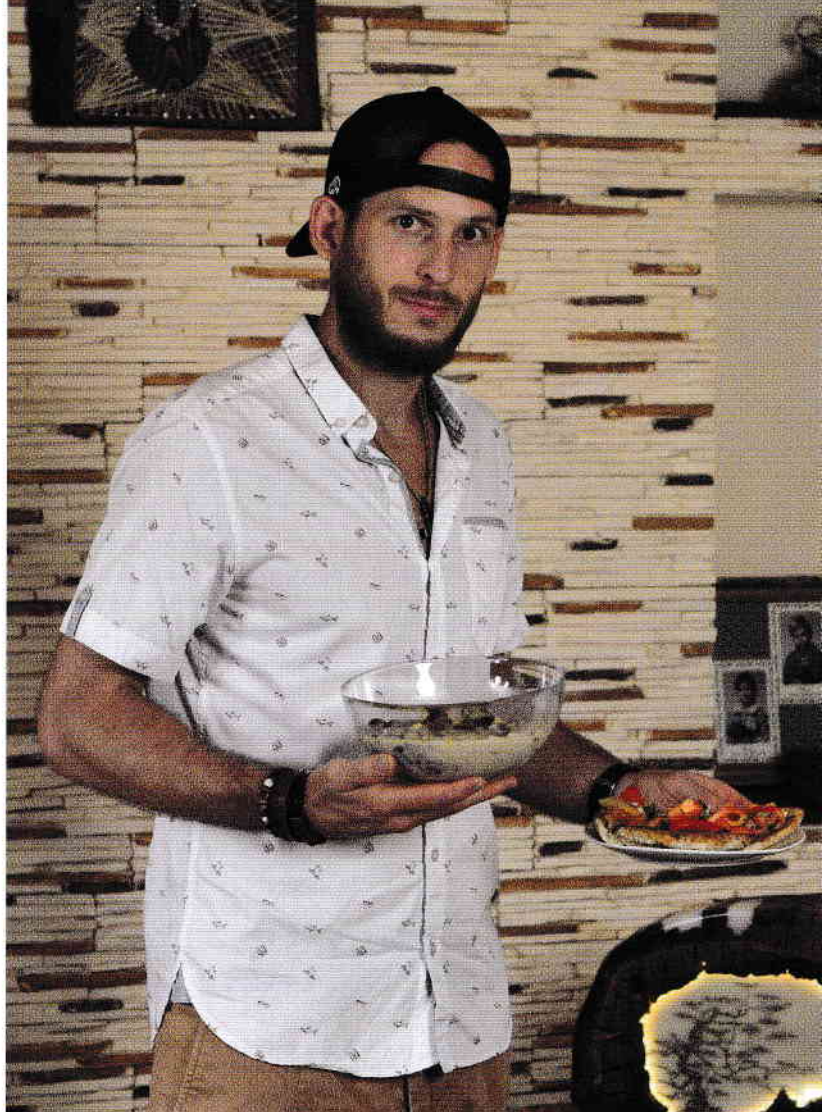




bazsalikom felét – felhasználásig félretesszük. A paprikát megmossuk, csíkokra vágjuk, a paradicsom héját lehúzzuk és kockákra vágjuk. Egy lila hagymát és fél vörshagymát megtisztítunk, apróra vágjuk, összekeverjük ízlés szerint olívaolajjal, és kevés tökmagolajat is öntünk rá, majd sózzuk és borsozzuk. A bagetteket félbevágjuk, serpenyőben kevés margarinon vagy zsiradékon kicsit megpirítjuk a felületét, megkenjük a fokhagymás margarinnal, majd a zöldségkeveréket ráhalmozzuk, ezután megszórjuk apróra vágott bazsalikkal.

A krumpolis gombalevest fokhagymás-zöldséges pirítóssal tálaljuk.

Sokan úgy tisztítják a gombát, hogy lehúzzák a tetejét. Ha sós vízzel megmossuk és megdörzsöljük, megmarad minden értékes része!





KERTI LUCSKOS LEVES

Ligetvári István (63 éves), építész



HOZZÁVALÓK

3 kis fej vöröshagyma, 2 kis sütőtök, 1 zöldpaprika, 3 sárga és 3 piros koktélpaprika, 1 cukkini, 1 marék új-zélandi spenót, 1 csokor kapor, 1 csokor porcsin, 1-1 marék vörös és fehér mángold, 3 szál szárított tárkony, 1 dl száraz fehérbor, 1 doboz görög joghurt (17,5 dkg), só, bors, zöldségkeverék fűszerpor, 1 dl olívaolaj.



4 személy

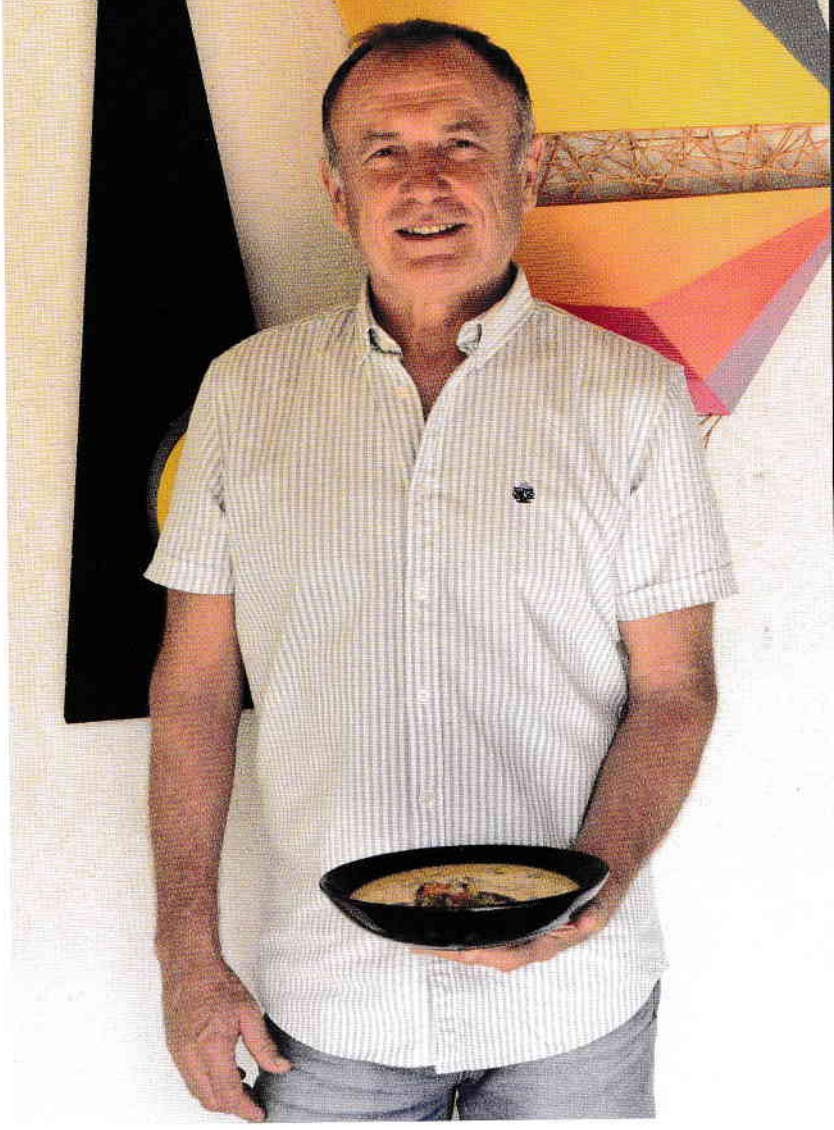


30-40 perc

ELKÉSZÍTÉSE

A hagymákat megtisztítjuk, apróra vágjuk és olívaolajon megpároljuk. Hozzáadjuk a feldarabolt paprikát és paradicsomokat, majd megfűszerezzük borssal és zöldségkeverékkel. Felöntjük fél liter forró vízzel, megsózzuk, felfőzzük. A tököt és a cukkinit megtisztítjuk, lereszeljük, megszórjuk szárított zöldséggel (saját készítés), sóval és beleöntjük a fazékba. Hozzáadjuk a fehérbort és felfőzzük. A porcsinról letépkedjük a friss hajtásokat, leveleket és feldaraboljuk. A kaprot apróra vágjuk és a porcsinnal együtt a levesbe tesszük, felfőzzük. A mángold- és spenótleveleket megmossuk, összetépkedjük, hozzáadjuk a leveshez. Ha szükséges, a vizet pótoljuk. Ha a paradicsomról lefő a héja, kiszedjük. Szükség szerint még borsozzuk, ízesítjük. Mikor megfőtt, kicsit lehűtjük, és végül belekeverjük a joghurtot.





VÖRÖSLENCSELEVES

Szabó János (74 éves), nyugdíjas üzemvezető



HOZZÁVALÓK

2 csésze vörös lencse, 1 fej vöröshagyma, 1 nagy sárgarépa, 2 evőkanál natúr paradicsompüré, 2 kiskanál szárított fodormenta, só, csipetnyi fehér bors, csipetnyi pirospaprika, citromlé, 1 dl olívaolaj.

ELKÉSZÍTÉSE

A lencsét 10 percre forró vízbe áztatjuk. A hagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk és az olívaolajon

megpirítjuk. A sárgarépát megtisztítjuk, lereszeljük, ráöntjük a pirított hagymára, és 5-10 percig együtt pároljuk. A lencsét leszűrve beleöntjük az edénybe, hozzáadjuk a paradicsompürét, majd ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, megszórjuk pirospaprikával. Felöntjük kb. 1 liter forró vízzel, és 15 perc alatt puhára főzzük. Mikor kész, kicsit hagyjuk kihűlni és botmixerrel pépesítjük.

Tálaláskor megszórjuk szárított fodormentalevéllel, és kevés citromlevet adunk hozzá.



4 személy



40 perc

LBRIS

We know
books

