

**Vinkovics Judit
KALMÜK RECEPTEK**

A. Sz. Sovgurova és V. A. Vjatkina műve alapján

SALÁTÁK

„Tulipán” saláta

Hozzávalók 5 személyre: *40 dkg burgonya, 30 dkg uborka, 5 db tojás, 45 dkg nyelv, 1 fej vöröshagyma, 20 dkg trappista sajt, 20 dkg majonéz*

Elkészítése: A burgonyát héjában megfőzzük, megtisztítjuk, a sózott vagy pácolt uborkát megtisztítjuk a héjától és a magvaitól, kockára vágjuk. A keményre főtt tojásokat és a főtt nyelvet kockára, a hagymát karikára vágjuk. A felvágott anyagokat összekeverjük, majonézzal ízesítjük és meghintjük reszelt sajttal. A salátát friss vagy konzervparadicsomból kivágott tulipánokkal díszítjük.

„Kaszpi” saláta

Hozzávalók 5 személyre: *2 db közepes hering, 4 db sárgarépa, 2 db ömlesztett sajtkocka, 15 dkg vaj, bors, petrezselyem zöldje*

Elkészítése: A főtt sárgarépát és az ömlesztett sajtokat reszelőn lereszeljük vagy húsdarálón ledaráljuk, hozzáadjuk a felengedetett vajat és a heringfiléből készült darálékot, jól összekeverjük, ízlés szerint borssal ízesítjük. A kész salátát petrezselyem zöldjével díszítjük.

„Pusztai” saláta

Hozzávalók 5 személyre: *20 dkg burgonya, 17 dkg sárgarépa, 2 fej vöröshagyma, 15 dkg uborka, 1/2 pohár étolaj, 1 kanál ecet, só, bors - ízlés szerint*

Elkészítése: A friss, nyers sárgarépát és a burgonyát megmossuk, megtisztítjuk és szalmára vágjuk, azután a burgonyát 5 percig forrásban lévő sós vízben blansírozzuk. A pácolt vagy sózott uborkát megtisztítjuk a héjától és a magvaitól, szalmára vágjuk. Mindezt összekeverjük, hozzáadunk hagymát, zöldborsót és salátaléval (bors, ecet, étolaj) ízesítjük. Petrezselyem zöldjével, hagymával díszíthető.

„Házi” saláta

Hozzávalók 5 személyre: *30 dkg hal, 8 dkg majonéz, 8 dkg tejföl, 2 db tojás*

Elkészítése: A száka nélküli főtt halat és a keményre főtt tojásokat kockára vágjuk, salátás tálba helyezük, elkeverjük, meghintjük petrezselyem zöldjével és hagymával, leöntjük majonézzal és tejföllel. A kész salátát citromdarabokkal díszíthetjük. A salátához sügér-, harcsa- vagy tökehalfilét használhatunk.

„Elizta” saláta

Hozzávalók 5 személyre: 45 dkg birkahús vagy szajgak antilop húsa (őz húásával helyettesíthető), 40 dkg burgonya, 30 dkg uborka, 5 db tojás, 20 dkg trappista sajt, 1 pohár majonéz, 1 fej vöröshagyma, só és petrezselyem zöldje - ízlés szerint

Elkészítése: A megfőzött, nem kövér birkahúst (vagy vadhúst), a főtt burgonyát, főtt tojást és a sózott vagy pácolt uborkát hasábokra, a hagymát fél karikákra vágjuk, a sajtot lereszeljük. Ezt majonézzal ízesítjük, ízlés szerint sózzuk, azután összekeverjük, salátás tálba helyezzük. Vajforgácsokkal, főtt tojásból vágott apró hasábokkal díszíthetjük, meghinthetjük reszelt sajttal, kaporral és petrezselyem zöldjével.

LEVESEK**Budan**

Hozzávalók 5 személyre: 30 dkg marhahús, 10 dkg finomliszt, másfél fej vöröshagyma, 70 dkg burgonya, 1 dl tejföl, só - ízlés szerint

Elkészítése: A húst megmossuk, két- két és fél dkg-os darabokra vágjuk, felöntjük hideg vízzel és félig megfőzzük, azután hozzáadjuk a felszeletelt burgonyát és a fél karikákra vágott hagymát és így készre főzzük. A levest behabarjuk a korábban kivett kis mennyiségű húslével felhígított liszttel és felforraljuk. A tejfölt közvetlenül tálaláskor adjuk hozzá.

Régen a *budant* szárított és/vagy füstölt húsból készítették, ami az ételnek különleges ízt adott. A szárított húst a következőképpen készítették: a húst vékony rétegekre vágták, folyamatosan 2-3 percre sós lébe merítették, azután kivették és napos, jól szellőző helyen szárították. A szárított húst mind levesek, mind második fogások készítéséhez is fel lehet használni.

Sűrű leves

Hozzávalók 5 személyre: 65 dkg csontos hús, 15 dkg köles vagy rizs, 5 dkg szalonna, 2 fej vöröshagyma, másfél tojás

Elkészítése: A csontos húst megfőzzük. A forrásban lévő húslébe beletesszük az átválogatott és átmosott rizst vagy kölest és az egészet készre főzzük. Tíz perccel a főzés befejezése előtt a levesbe becsurgatjuk a felvert tojásokat és jól elkeverjük. A levest sült szalonnával és hagymával javíthatjuk fel.

Húsleves

Hozzávalók 5 személyre: 1,6 kg marha- vagy birkahús, 5 fej vöröshagyma, 2 db sárgarépa, babérlevél, fekete bors, só

Elkészítése: A darabokra vágott birka- vagy marhaszegyet a bordacsontokkal együtt (1 adagra 4-5 db 4-5 dkg-os darabot számolva) megmossuk és betesszük a

fazékba, felöntjük hideg vízzel és készre főzzük, miközben időnként levesszük a habot. Hogy a húslének aranyos színt adjunk, hozzáadunk pirított sárgarépát és vöröshagymát, a főzés végén babérlevelet, fekete borsot és sót. Tálaláskor a húsdarabokat külön tányérra helyezzük, tetejére karikára vágott vöröshagymát helyezünk. A húslevest külön, szilkékben adjuk fel az asztalra. A húslevest legjobb I. osztályú marhahúsból készíteni. Birkahúsból ehhez a fogáshoz bármelyik húsrészt felhasználhatjuk.

„Pusztai” leves

Hozzávalók 5 személyre: *1/2 kg marha- vagy birkahús, 1/2 kg burgonya, 1 fej vöröshagyma, 1 db sárgarépa, 5 dkg vaj*

A tésztához: *2 db tojás, 30 dkg finomliszt, só és fűszerek ízlés szerint*

Elkészítése: A csontos húsdarabokat megmossuk, felöntjük hideg vízzel és a hab időnkénti levétele mellett megfőzzük. Amikor a hús félig megfőtt, beletesszük a kockára vágott burgonyát, a főzés végén pedig hozzáadjuk a vékonyra nyújtott, kis rombuszokra vágott tésztát. A levest pirított hagymával és sárgarépával, szerecsendióval lehet ízesíteni, tálaláskor pedig meghintjük petrezselyem zöldjével.

Tokhalból készült leves

Hozzávalók 5 személyre: *1 kg tokhal, 2,5 l víz, 1 fej vöröshagyma, 1 db fehérrépa, 1 db zeller, babérlevél, bors, petrezselyem zöldje*

Elkészítése: A tokhalleveshez az egész halat vagy csak a fejét is felhasználhatjuk. Előkészítés után a halat darabokra vágjuk, a fejét néhány darabra szétvagdadjuk, eltávolítjuk a szemeket és a kopolyt. A halat behelyezzük az edénybe, felöntjük és megfőzzük. Nemsokkal a forrás előtt levesszük a megjelenő habot, hozzáadjuk a fehérrépát és a zellert, valamint a vöröshagymát. A második felforralás után a főzést gyenge tűzön folytatjuk 50-60 percig, azután kivesszük a haldarabokat, a fejdarabokról eltávolítjuk a húst, a porcokat pedig puhulásig főzzük. A kész hallevest átszűrjük.

A hallevest szilkében, a halat külön tányéron szolgáljuk fel, meghintvén hagymával és petrezselyem zöldjével.

HALÉTELEK

Szárított hal

Elkészítése: A friss vagy mélyhűtött volgai pontyot vagy dévérkeszeget megszórjuk sóval, prés alá tesszük és 2 napig prés alatt tartjuk. Ezután lemossuk róla a sót és 6 órán keresztül áztatjuk. Az előkészített halat erős zsinigre vagy drótra fűzzük és jól szellőző helyen felfüggesztjük.

Ugyanígy lehet szárítani kibelezett fogast, süllőt, nyurga pontyot vagy harcsafilét.

Halpástétom

Hozzávalók 5 személyre: 40 dkg tőkehal vagy hekk, 10 dkg teavaj, 12 dkg sárgarépa, 6 fej hagyma, fűszerek ízlés szerint

Elkészítése: A sárgarépát és a hagymát megtisztítjuk, felaprítjuk és enyhén megpirítjuk, azután hozzáadjuk a halfilét, a fűszereket és készre sütjük. Az elkészített zöldséget és a halat húsdarálón kétszer ledaráljuk, azután a kapott masszába belekeverjük a vaját és az egészet habosra keverjük. A halpástétomot hidegkonyhai készítményként használhatjuk fel vagy szendvicskrémként vajaz kenyérre kenhetjük.

Kaviár nyurga ponty ikrájából

Hozzávalók 5 személyre: 70 dkg halikra, 1 evőkanál só, zöldhagyma vagy vöröshagyma - ízlés szerint

Elkészítése: A halat kibelevjük, kivesszük az ikrát, megszabadítjuk a hártyától, zománcozott edénybe tesszük, hozzáadjuk a sót, jól elkeverjük és 12 órára a hűtőszekrénybe tesszük. Tálalás előtt az ikrát meghintjük zöldhagymával vagy vöröshagymával.

Tokhal felengedettetett húsa

Hozzávalók 5 személyre: 1 kg tokhal húsa, 1 db sárgarépa, 1 db fehérrépa, 1 evőkanál teavaj, 1 fej hagyma, só, bors - ízlés szerint

Elkészítése: A feldolgozott tokhalhúst adagokra daraboljuk, sózzuk, borsozzuk és lábasba vagy fazékba tesszük, hozzáadjuk a hagymát, sárgarépát, fehérrépát, egy kevés hallevest vagy vizet és fedő alatt gyenge tűzön 15-20 percig főzzük. Miután kiengedett, tehetünk bele egy kevés teavaját is.

Tokhal húsból készült bőrög

Hozzávalók 5 személyre: A halhúsból készült töltelékhez: 80 dkg tokhalfilé, 2 fej vöröshagyma, só, bors - ízlés szerint
A tésztához: 35 dkg rétesliszt, 1 tojás, 8 g só, 1.5 dl víz

Elkészítése: A tokhalat kifilézzük, ledaráljuk, hozzáadjuk az aprított vöröshagymát, megsózzuk, megborsozzuk. A tésztát ugyanúgy készítjük, mint a hússal töltött bőrög esetében.

A kinyújtott lepénykék közepére tesszük a halhúsból készült tölteléket és összezsípjuk a lepénykék szélét. A bőrögöket forrásban lévő sós vízben megfőzzük és vajon tálaljuk.

Egészben sült fogas, süllő

Hozzávalók: *1,2 kg fogas, 3 dkg étkezési zsír, 3 dkg sajt, só, bors - ízlés szerint*

Elkészítése: A letisztított, kibelezett és átmosott fogastesteket megkenjük sóval, megborsozzuk és kiszírozott tepsibe tesszük. A hal tetejére vaját szórunk, meghintjük reszelt sajttal vagy zsemlemorzsával, betesszük a sütőbe és 250-280 C fokon készre sütjük.

A sült fogast hidegen hidegkonyhai készítményként vagy forró állapotban zöldséges körettel tálaljuk.

Ugyanígy készíthetünk el más halfajtákat is.

Enyhén sós főtt csuka burgonyával

Hozzávalók: *csuka, só, burgonya és teavaj - szükség szerint*

Elkészítése: A csukát megsózzuk és 10-12 órára hideg helyre tesszük. Azután lemossuk a sót, kibelevjük, feldaraboljuk és kifőzzük. A kész halat letisztítjuk és főtt burgonyával, vajjal tálaljuk.

Halas szoljanka leves

Hozzávalók 5 személyre: *70 dkg hal, 60 dkg savanyúkáposzta, 8 dkg étolaj, 1 fej vöröshagyma, só, bors - ízlés szerint*

Elkészítése: A harcsát vagy más kövér halat letisztítjuk, kibelevjük, feldaraboljuk, sózzuk, borsozzuk és étolajban mély serpenyőben vagy lábasban mindkét oldalán kisütjük. Ezek után hozzáadjuk a savanyúkáposztát, a vöröshagymát és fedő alatt készre pároljuk.

„Meglépetés” vagdalt

Hozzávalók 5 személyre: *70 dkg harcsafilé, 7,5 dkg teavaj, 2 db tojás, 20 dkg fehérkenyér, só, bors - ízlés szerint*

Elkészítése: A harcsafilét húsdarálón kétszer ledaráljuk, hozzáadjuk a sót, borsot, jól elkeverjük és ebből a tölteléből lepénykéket készítünk. Mindenegyes lepény közepére kis darab hűtött teavajat teszünk, a lepénykék szélét összefoglaljuk és vagdaltat formázunk belőle, amelyet nyers tojásban kétszer megnedvesítünk és zsemlemorzsával panírozzuk. A vagdaltakat nagy mennyiségű zsírban kisütjük. A vagdaltakat pirított fehérkenyér szeletekre helyezzük és köretként sült krumplit adunk melléje. Paradicsomszeletekkel, petrezselyem zöldjével díszítjük.

Harcsapörkölt

Hozzávalók 5 személyre: *1 kg 40 dkg harcsa, 3 dkg paradicsompüré, 3 dkg rétesliszt, 5 dkg tejföl, 10 dkg vöröshagyma, 5 dkg étolaj, 2 dkg só, babérlevél, húsleveskocka.*

Elkészítése: A harcsafilét 2-2,5 dkg-os darabokra vágjuk, megsózzuk és előforrósított serpenyőn jól megpirítjuk, hogy vöröses kéreg keletkezzen rajtuk. Ezután készítjük el a szószot. A vöröshagymát átpasszírozzuk, ráteszünk egy kevés lisztet és üvegesre pirítjuk, hozzáadjuk a paradicsompürét, a húslevet, a tejfölt és összekeverjük, hogy egyenletes állományú masszát kapjunk. A megpirított halat leöntjük ezzel a szósszal, megsózzuk, babérlevéllel ízesítjük és 2-3 percig pároljuk. Köretként krumplipürét, főtt rizst vagy főtt tésztát is felszolgálhatunk.

Harcsából készült saslik

Hozzávalók 5 személyre: *1,5 kg harcsa, 0,5 dl étolaj vagy 5 dkg zsír, 12 dkg vöröshagyma, 0,5 dl ecet, só, bors, babérlevél - ízlés szerint*

Elkészítése: A harcsát kifilézzük, 2,5 - 3 dkg-os darabokra vágjuk, hozzáadjuk a karikára vágott hagymát, az ecetet, a borsot, a sót, a babérlevelet és 1,5 - 2 óráig pácoljuk. Azután jól átforrósított serpenyőben étolajban vagy szénen kisütjük. Tálaláskor a saslikot petrezselyem zöldjével, hagymával díszíthetjük.

Halas kolbászkák

Hozzávalók 5 személyre: *1 kg 20 dkg harcsa, 2 és fél tojás a töltelékhez, 1 tojás a panírozáshoz, 12 dkg vöröshagyma, 5 dkg szalonna, 5 dkg teavaj a vöröshagyma pirításához, 5 dkg teavaj a tálaláshoz, 0,6 dl étolaj, 10 dkg zsemlemorzsa, só - ízlés szerint*

Elkészítése: A harcsát kifilézzük, húsdarálón kétszer átdaráljuk. Külön készítjük a tölteléket a keményre főtt tojásokból, a főtt harcsahúsból és a szalonnából. Kis darabokra vágjuk az alkotó részeket és hozzájuk adjuk a kissé megpirított vöröshagymát és a sót. A tölteléket jól elkeverjük. A halas masszából lepénykéket készítünk, rájuk helyezük a kész tölteléket és kolbászkákká hengergetjük őket. Kétszer zsemlemorzsaiban kipanírozzuk és nagy mennyiségű zsírban kisütjük. Teavajjal és sült krumplival tálaljuk.

Hagymás harcsa „beefsteak”

Hozzávalók 5 személyre: *80 dkg harcsafilé, 0,5 tojás, 8 dkg zsemlemorzsa, 0,5 dl étolaj, a vöröshagyma pirításához 2 dkg búzaliszt, 15 dkg vöröshagyma, 3 dkg zsír, margarin vagy teavaj, 1 kg 20 dkg burgonya, só, bors - ízlés szerint*

Elkészítése: A harcsafilét 2-3 cm vastag darabokra vágjuk, kissé kiklopfoljuk, lekerekített formát adva nekik, megsózzuk, borsozzuk, panírozzuk. A harcsa „beefsteak”-et jól előmelegített serpenyőben étolajban sütjük meg. Köretként főtt vagy sült krumplit, sült hagymát szolgálhatunk fel.

Párolt hal krumplival

Hozzávalók 5 személyre: **70 dkg hal, 40 dkg burgonya, 2 fej vöröshagyma, 10 dkg teavaj, 0,6 dl étolaj, 2 evőkanál búzaliszt, só, bors - ízlés szerint**

Elkészítése: A halhúst adagokra vágjuk, sózzuk, borsozzuk, lisztben panírozzuk és étolajban lábasban vagy mélyebb serpenyőben kisütjük. A nyers burgonyát megmossuk, megtisztítjuk, vékony karikákra vágjuk és ezekkel befedjük a sült halhúst. A burgonyát megsózzuk, hozzáadjuk a felvágott vöröshagymát és teavajat, majd fedő alatt készre pároljuk.

HÚSÉTELEK**Kür**

U.E. Erdeniev „Kalmükök” című orosz nyelvű művének „Anyagi kultúra” fejezete említi meg. „Nagyon ízletes étel volt a *kür*... A talajba ásott gödörben meggyújtották a tüzet. A keletkező hamuba helyezték a hússal teletömött állati testet, egy réteg földet szórtak rá és afölött is tüzet gyújtottak. Az egész vágott test a saját levében sült meg anélkül, hogy levegővel érintkezett volna. Ezt az ételt pásztorok készítették és kétségtelen, hogy a legősibb eredetű ételek közé tartozott”. Ha megvannak a megfelelő körülmények, akkor ünnepi asztalon szolgálható fel a *kür*.

A báránybőrt alaposan letisztítják és megmossák. A birka húsát feldarabolják, sózzák, borsozzák, babérlevelet, őrölt szercsendiót, feldarabolt hagymát adnak hozzá és beleteszik a kifordított báránybőrbe. A báránybőr nyílását „összevarrják” kihegyezett pálca segítségével és spárgával bekötik.

A földbe gödröt ásnak a tűz számára, meggyújtják a somfából rakott nyílt tüzet. Amikor nagy mennyiségű szén keletkezik, széttúrják és a mélyedésbe belehelyezik a bőrben lévő húst. Ezután forró szénrel jól befedik és földet szórnak rá. A hús húsz óra múlva kész. Minden ízbeli különlegesség és tápérték megmarad ebben az ételben.

Börög

Hozzávalók 5 személyre: **38 dkg finomliszt, 1 db tojás, 90 dkg hús, 2,5 dkg háj vagy szalonna, 27 dkg vöröshagyma, 8 dkg teavaj, só, bors - ízlés szerint**

Elkészítése:

A töltelék: A birka- vagy marhahúst (színhúst), a hájat vagy szalonnát, és a vöröshagymát darabokra vágjuk, húsdarálón ledaráljuk, hozzáadunk sót, borsot és jól összekeverjük.

A tészta: A tésztához vesszük a finomlisztet, tojást, sót, vizet és összeállítjuk a tésztát. A kész tésztából kerek lepénykéket nyújtunk, amelyek közepére helyezünk a húsos tölteléket és a tészta széleit összecsippentjük.

A kész *börög*öket kifózzuk és vajon tálaljuk.

Főtt birkahús

Hozzávalók 5 személyre: **1,1 kg hús, 75 dkg vöröshagyma, só, bors, babérlevél - ízlés szerint, 2,5 dl sós páclé (tuzluk)**

Elkészítése: A húst darabokra vágjuk és kevés vízben készre főzzük. A főzés végén hozzáadjuk a sót, hagymát, babérlevelet. A kész birkahúst tányérra tesszük és meghintjük felvágott hagymával valamint petrezselyem zöldjével. Külön tálaljuk fel a tuzlukot, amelyet a következőképpen készítünk el: veszünk a húsléből, amelyben a húst főztük, hozzáadunk borsot, sót, hagymát és ízlés szerint ecetet.

Sült hús főtt tésztával

Hozzávalók 5 személyre: *1,2 kg hús, 30 dkg finomliszt, 1,5 db tojás, 30 dkg vöröshagyma, 7,5 dkg teavaj, só, bors - ízlés szerint, kapor vagy petrezselyem zöldje*

Elkészítése: A birkahúst vagy marhahúst megtisztítjuk a hártyáktól, szeletekre vágjuk, kiklopfoljuk, rudakra vágjuk, meghintjük sóval és borssal, teavaj és vöröshagyma hozzáadása mellett készre sütjük.

A tojásokkal, stb. tésztát gyúrunk, kinyújtjuk, metéltre vágjuk és kifőzzük. A kész tésztát tésztaszűrőn félretesszük, hozzáadjuk a húst és összesütjük. Tálaláskor kapporral vagy petrezselyem zöldjével hintjük meg.

Vagdalthús eliztai módra

Hozzávalók 5 személyre: *40 dkg marhahús, 50 dkg kacsahús, 60 dkg marhamáj, 2 db tojás, 12,5 dkg zsír, 5 dkg vaj, 3,4 dkg zsemlemorzsa*

Elkészítése: A marhahúst és a kacsahúst ledaráljuk. A májat apró darabokra vágjuk és a vajban megpirítjuk, a hagymát is megpirítjuk. Az előkészített marha- és kacsahúsból készült töltelék 1,5 - 2 cm vastag lepénykék formájában nedves konyharuhára tesszük. A lepénykék közepébe hagymával elkevert májat teszünk, a széleket összefogjuk és a vagdaltaknak hosszúkás formát adunk.

Zsemlemorzsaiban bepanírozzuk és kisütjük.

Sült burgonyával és zöldborsóval tálaljuk.

Tünteg

Hozzávalók 5 személyre: *38 dkg liszt, 1 tojás, 25 dkg hárj, 45 dkg vöröshagyma, 5 dkg fokhagyma, só, bors - ízlés szerint*

Elkészítése: A tésztát úgy készítjük el, mint a *börögnél*. A birkahájat apró darabokra vágjuk, hozzáadjuk az apróra vágott hagymát, fokhagymát, sót, borsot. Az egész töltelék nyújtófával elegyengetjük.

A tésztát apró lepénykékre nyújtjuk, melyek közepére tesszük a kész töltelék, a lepénykék szélét összefogjuk, azután kifőzzük és forrón tálaljuk.

Húsgombóc elisztai módra

Hozzávalók 5 személyre: *14 dkg szív, 15 dkg hús, 14 dkg máj, 4 dkg hajdinakása, 5 cl tej, 2 fej vöröshagyma, 4 dkg liszt, 1,5 db tojás, 3,5 dkg zsír, 38 dkg szósz*
 A 38 dkg szószhoz: *18 dkg tejföl, 3 dkg teavaj, 1,5 dkg búzaliszt, 18 dkg húslé, só, bors - ízlés szerint*

Elkészítése: A nyers szívet, húst, májat darabokra vágjuk és húsdarálón ledaráljuk, hozzáadjuk a félig megfőzött hajdinakását, a pirított hagymát tejet vagy vizet, sót, borsot, tojást. A töltelékét jól összekeverjük és gombócokat formálunk belőle.

Azután tojásban és lisztben panírozzuk, kisütjük, majd pedig tejfölös szószban vagy hagymás paradicsomszószban megdinszteljük.

A tejfölös szósz elkészítéséhez a lisztet vaj nélkül kissé megpirítjuk, lehűtjük, elkeverjük a vajjal, forrásnak indult tejfölbe tesszük, hozzáadjuk a húslét, sóval, borssal ízesítjük, öt percig főzzük és leszűrjük.

Aprított lóhús

Hozzávalók 5 személyre: *1,5 kg hús, 25 dkg vöröshagyma, fűszerek ízlés szerint*

Elkészítése: A lóhúst nagy darabokra vágjuk, félig készre főzzük, azután kis darabokra vágjuk, edénybe helyezzük, felöntjük vízzel, hozzáadjuk a hagymát, borsot, sót, babérlevelet és készre főzzük.

Az elkészült húst házi metélttel lehet felszolgálni.

Cserép edénykében párolt sertéshús

Hozzávalók 5 személyre: *80 dkg sertéshús, 6 db közepes burgonya, 2,5 fej vöröshagyma, 10 dkg paradicsompüré, 5 dkg szárított gomba, 1 pohár húslé vagy víz, só, bors, babérlevél, fokhagyma - ízlés szerint*

Elkészítése: Adagonként 1 cserépedényt veszünk. A cserépedénybe beleteszünk 3-4 db húst, előzőleg vízben megnedvesített száraz gombát és 15 percre a sütőbe helyezzük. Azután hozzáadjuk a burgonyát, hagymát, paradicsompürét és a húslevest, feltesszük a lángra, felforraljuk és kb. 1 óráig pároljuk. A végén ízlés szerint sózzuk és fűszerekkel meg fokhagymával ízesítjük.

BELSŐSÉGEKBŐL KÉSZÜLT ÉTELEK**Belsőség**

Hozzávalók: *2 kg bél, 3 kg tüdő, máj, vese és pacal, 1 kg vér, 0,5 kg háj, 1 kg vöröshagyma, 0,5 l tej, fűszerek ízlés szerint*

Elkészítése: A belet és a pacalt letisztítjuk, megmossuk. Megmossuk a tüdőt, májat és vesét is. Mindezt fazékba tesszük, felöntjük hideg vízzel és készre főzzük.

A friss vért összegyűjtjük, megsűrjük, hideg vizet vagy tejet adunk hozzá, apróra vágott hájjal, sóval, borssal, hagymával ízesítjük, ezzel megtöltjük az oltógyomrot, bekötjük és 1 óráig főzzük.

A főtt belsőségeket apróra vágjuk, hagymát, borsot, fokhagymát, babérlevelet adunk hozzá, felöntjük húslével és 5 percig főzzük. Tálaláskor a belsőséget forrón tesszük a tányérra.

Sült szív

Hozzávalók 5 személyre: *1,5 kg szív, 10 dkg teavaj, 60 dkg vöröshagyma, só, bors*

Elkészítése: A szívet átmoszuk, apró hasábokra vágjuk, sózzuk, borsozzuk és a hagymával együtt megsütjük.

Kolbász kalmük módra

Hozzávalók: *bél, hús, zsír, vöröshagyma, só, bors - szükség szerint*

Elkészítése: A juh vastagbelet megtöltjük apró darabokra vágott hússal, hozzáadunk aprított zsírt, hagymát, borsot, sót, spárgával bekötjük és kifőzzük.

Hot

Hozzávalók: *háj, vér, vöröshagyma, tej, só, bors, babérlevél - szükség szerint*

Elkészítése: A juh vesekörnyéki háját apróra vágjuk. A friss meleg juhvérhez hozzáadunk sót, meleg tejet, jól elkeverjük és gézen keresztül átszűrjük. Az aprított hájat, a vagdalt vöröshagymát, amelyet fele annyi mennyiségben vesszük, mint a hájat, az apróra vágott babérlevelet, őrölt feketeborsot összekeverjük a vérrel, beöntjük a vastagbélbe, bekötjük, hideg vízbe tesszük és nagy mennyiségű vízben készre főzzük.

Pirított máj

Hozzávalók: *máj, só, bors - szükség szerint*

Elkészítése: Az 50-60 dkg-os marha- vagy birkamáj darabokat forró hamuba tesszük és addig sütjük, míg kéreg keletkezik rajtuk. Azután kivesszük őket a hamuból, a felületüket késsel letisztítjuk, apró darabokra vágjuk, sózzuk, borsozzuk és forrón tálaljuk.

Sült máj

Hozzávalók: *máj, háj, vöröshagyma, só, bors - szükség szerint*

Elkészítése: A májat szeletekre vágjuk, kiklopfoljuk. A hagymát apróra vágjuk, hozzáadunk sót, borsot és szétdörzsöljük addig, amíg a hagymalé meg nem jelenik. Ezzel az anyaggal megkenjük a májat, mindenegyes májszeletet birkahájba csomagoljuk, serpenyőbe helyezzük és sütőben kisütjük.

Főtt birkafej

Hozzávalók: *birkafej, só, fűszerek - ízlés szerint*

Elkészítése: A birkafejet megpörkölik, lefosztják róla a szórt, megmossák és bő vízben megfőzik. A főzés végén hozzáadják a sót és a fűszereket.

A fejet zöldséggel díszítik és darabolás nélkül, egészben tálalják fel a régi népszokás szerint a tiszteletre legméltóbb vendégnek vagy a család legidősebb férfitagjának.

Sült velő

Hozzávalók 5 személyre: *55 dkg friss velő, 2,5 tojás, 2,5 dkg zsemlemorzsa, 13 dkg hagyma*

Elkészítése: A friss velőt megmossuk, sós és savanyú vízben megfőzzük, tojásban megnedvesítjük, kolbászkákká formázzuk, zsemlemorzzában bepanírozzuk és nagy mennyiségű zsírban kisütjük. *Tuzlukk*al tálaljuk.

Fejhúsból készült ektjagjan

Hozzávalók: *birkafej, só, hagyma, fűszerek - ízlés szerint, margarin vagy teavaj a sütéshez*

Elkészítése: Előkészítés után a birkafejet félbevágják, kiveszik az agyvelőt, megmossák, megsózzák és margarinban vagy vajban kissé megpörkölik. A fejet megfőzik, leszedik róla a húst, apró darabokra vágják és hozzáadják a velőhöz. Hagyma és fűszerek hozzáadása mellett együtt átsütik.

SZAJGAK ANTILOP HÚSÁBÓL KÉSZÜLT ÉTELEK

A szajgak antilop húsa ízletes, tápláló és könnyen emészthető, kis mennyiségben tartalmaz zsírt, ezért diétás ételként fogyasztják. Az ételek elkészítése előtt a szajgak antilop húsát hideg sós vízben vagy ecetes vízben másfél-két óráig áztatják.

Hústekercsek

Hozzávalók 5 személyre: *1 kg hús, 10 dkg szalonna, 1 fej fokhagyma, só, bors - ízlés szerint, zsír a sütéshez*

Elkészítése: A húst 1-1 1/2 cm vastag darabokra vágjuk, megtűzdeljük fokhagymával és szalonnával, sózzuk, borsozzuk, feltekerjük, fonállal átkötjük, megkenjük fokhagymával, mély serpenyőbe helyezzük, zsírt öntünk rá és sütőben fedő alatt készre sütjük.

Hústekercsek másként

Hozzávalók: *hús, só, bors, vöröshagyma, zsírszalonna, tojás, zsemlemorzsa, zsír - szükség szerint*

Elkészítése: A szajgak antilop színhúsát kisebb lapokra vágjuk, kiklopfoljuk, sózzuk, borsozzuk, a lapok közepére passzírozott vöröshagymát és zsírszalonnadarabokat teszünk, tekercsekké feltekerjük úgy, hogy fasírt formája legyen, tojás és víz keverékével megnedvesítjük, zsemlemorzssával bepanírozzuk és kevés zsírban kisütjük.

Főtt rizssel, sült krumplival vagy más körettel tálalhatjuk.

Túzdelt hús

Hozzávalók: *comb, fokhagyma, szalonna, só, bors, zsír - szükség szerint*

Elkészítése: A szajgak antilop hátsó lábának combját megtúzeljük fokhagymával és szalonnával, bekenjük sóval, borssal és fokhagymával, zsírt kenünk rá, zsírpapírba tekerjük és sütőben megsütjük. A végén levesszük a zsírpapírt és a húst addig sütjük, amíg pirított réteg nem keletkezik rajta.

A kész húst hidegkonyhai készítményben is felhasználhatjuk, de forrón körettel is tálalhatjuk.

Ropogós

Hozzávalók 5 személyre: *1/2 kg hús, 10 dkg hagyma, 5 dkg paradicsompüré, 4 dkg zsír, só, bors - ízlés szerint*

Elkészítése: A szajgak antilop combjának húsát 1 - 1 1/2 dkg-os darabokra vágjuk, sózzuk, borsozzuk és készre sütjük. Karikára vágott pirított hagymát, paradicsompürét adunk hozzá és még 2-3 percig sütjük.

A húst főtt vagy sült burgonyával, főtt tésztával vagy omlós kásával tálalhatjuk.

Húsgombóc

Hozzávalók 5 személyre: *1/2 kg hús, 20 dkg sertésszalonna, 10 dkg vöröshagyma, 5 dkg rizs, paradicsomszós, liszt - szükség szerint, só, bors - ízlés szerint*

Elkészítése: A húst és a szalonnát húsdarálón ledaráljuk. A hagymát felaprítjuk és megpirítjuk. A rizst félig készre főzzük. A darált húst, a hagymát, a rizst, a sót, borsot jól összekeverjük, gombócokat formázunk belőle, lisztben megforgatjuk és kisütjük. A húsgombócokat sekély edénybe tesszük, paradicsomszósszal leöntjük és 7-10 percig pároljuk.

Kolbászkák

Hozzávalók 5 személyre: *1 kg hús, 30 kg burgonya, 10 dkg szalonna, fokhagyma, só, bors - ízlés szerint, liszt - szükség szerint*

Elkészítése: A húst húsdarálón ledaráljuk. A nyers krumplit, a zsírszalonnát is húsdarálón ledaráljuk, összekeverjük a darált hússal, sóval, borssal és fokhagymával. Az így nyert masszát jól felkeverjük, kis kolbászkákra osztjuk, lisztben megforgatjuk, kissé megsütjük és készre pároljuk.

Dinsztelt hús

Hozzávalók 5 személyre: *1/2 kg hús, 7 dkg szalonna*

1 l pácléhez: *2 cl ecet, 2 dkg cukor, 5 db babérlevél, 1/2 teáskanál bors, 1 fej vöröshagyma, 1 db sárgarépa, 2 cl száraz bor, só - ízlés szerint*

Elkészítése: A szajgak antilop húsát kis darabokra vágjuk, megtűzdeljük sertésszalonnával, azután 25-30 percig pácoljuk. A bepácolt húsdarabokat mindkét oldalukon kissé megpirítjuk és készre pároljuk.

A páclé elkészítése: a vízhez hozzáadjuk az ecetet, cukrot, sót, babérlevelet, borsot, a feldarabolt vöröshagymát és sárgarépát, ezt 30 percig forraljuk, azután lehűtjük a páclevet és hozzáadjuk a száraz bort.

TÉSZTÁS ÉTELEK**Bórcog**

Hozzávalók 1 kg bórcoghoz: *70 dkg finomliszt, 1 db tojás, 3 dl tej vagy kefir, 10 dkg margarin, 3 dkg cukor, 1 teáskanál szódabikarbóna, 2 teáskanál só*

Elkészítése: Összekeverjük a vajjas, kovásztalan tésztát, 1-1,5 óráig állni hagyjuk, azután elvégezzük a tészta feldarabolását. A bórcogok formája különböző lehet: állatfigurák, lepénykék, kiflik, golyók, perecek, stb. Nagy mennyiségű zsírban sütjük ki.

Hajlmas

Hozzávalók: *sült vaj, búzaliszt, só - szükség szerint*

Elkészítése: A teavaj átsütésekor fehérjelerakódás, üledék keletkezik. Ebbe az üledékbe vagy sült vajba szórunk búzalisztet, megsózzuk, jól elkeverjük és barnára sütjük. A kapott masszát lehűtjük, kis szeletekre vágjuk és teához szolgáljuk fel.

Hog-toszon

Hozzávalók: *2,5 kg gyümölcs, 8,3 dl tejföl, 60 dkg cukor.*

Elkészítése: A körtét vagy almát meghámozzuk, kivágjuk a magházat, gerezdekre

vágjuk, felöntjük tejjel és barna színűre, valamint sűrű tejfölös állományúra főzzük. A főzés végén adjuk hozzá a cukrot.
Ezt az édességet hidegen tálaljuk.

Szegszerdeg

Hozzávalók 5 személyre: *0,5 kg liszt, 4 db tojás, 15 dkg vaj, 15 dkg tejföl, 1 teáskanál só*

Elkészítése: Kovásztalan tésztát készítünk, mint a házi metélthez, vékonyra kinyújtjuk és apró rombuszokra vágjuk. Sós vízben kifőzzük, leszűrjük. Mély tálba helyezük, vajjal és tejjjel ízesítjük és néhányszor összerázzuk.

Palacsinta

Hozzávalók 5 személyre: *25 dkg liszt, 2 dl tej, 1 tojás, 1 evőkanál cukor, 1 dkg élesztő, 1 evőkanál étolaj*

Elkészítése: Meleg vízben feloldjuk a cukrot, a sót, az élesztőt, hozzáadjuk a tojást és a lisztet, majd az egészet egyenletes állományú masszává keverjük ki. Állománya szerint a tésztának a lángos alapanyagáéval megegyezőnek kell lennie. A kész tésztát meleg helyen kelni hagyjuk. Miután felemelkedett, összekeverjük és hagyjuk, hogy ismét megemelkedjen. Ezután felforraljuk a tejet és jól elkeverve kis adagokban hozzáadjuk az élesztős masszát. A palacsintát forró palacsintasütőben kisütjük. Azért, hogy a palacsinta könnyen elváljon az edénytől, a tésztához kevés étolajat is hozzáadunk.

Bulmag

Hozzávalók 5 személyre: *6,1 dl tejföl, 16 dkg vaj, 8 dkg finomliszt, 10 dkg lekvár, 1,5 dl víz, friss gyümölcs (alma vagy körte), mazsola, egy kevés só*

Elkészítése: A tejjelt addig főzzük, ameddig vaj jelenik meg a tetején, hozzáadjuk a teavajat, lekvárt, friss gyümölcsöt (almát, körtét), mazsolát, felfőzzük, azután hozzáadjuk a cukrot, lisztet, egy kevés sót, hideg vizet öntünk bele és felforraljuk. A kész *bulmagnak* sűrű állománya van, tetején a kivált vaj vékony rétegével. Ez az étel nagyon tápláló, gyorsan elkészül és forrón is, hidegen is fogyasztható.

Csokoládés sütemény

Hozzávalók 1 kg kész süteményhez: *65 dkg rétesliszt, 10 dkg teavaj, 28 dkg kristálycukor, 1 db tojás, 1,2 dl tej, 3 dkg kakaópor, szódabikarbóna*

Elkészítése: A tojást és a cukrot elkeverjük, hozzáadjuk a vajat, a tejet, szódabikarbónát, lisztet, 2 dkg kakaóport és egyenletes állományú tésztává keverjük. A kész tésztát a maradék kakaóporon kinyújtjuk. A tésztából 1 - 1 1/2 cm átmérőjű hengert formázunk, ezt 3-4 cm hosszú rudacskákra vágjuk. A

megformázott süteményt étolajjal kikent tepsibe tesszük és 180-200 C-on kisütjük.

Kristálycukros pirog gyümölcsízzel

Hozzávalók 2 piroghoz: 40 dkg rétesliszt, 15 dkg kristálycukor, 22 dkg margarin, 2 db tojás, késhegynyi szódaikarbóna, késhegynyi só, 30 dkg gyümölcsíz

Elkészítése: A margarint, a tojásokat, a sót, a szódaikarbonát egyenletes állományú masszává keverjük, azután hozzáadjuk a lisztet és még 2-3 percig keverjük. Az ovális formára nyújtott tésztára rátesszük a lekvárt és a tészta széleit behajtva pirog formát adunk neki. A tetejét tésztából kivágott figurákkal díszítjük. A kialakított pirogokat tojással megkenjük és 230-250 C-on kisütjük.

Mazsolás háromszögek

Hozzávalók 1 kg kész süteményhez: 50 dkg rétesliszt, 24 dkg margarin, 2 dl tejföl, vaniliáscukor, só, késhegynyi szódaikarbóna, 30 dkg mazsola, 1 db tojás

Elkészítése: A margarint, a tojást, a tejfölt, a sót, szódaikarbonát és a vaniliáscukrot egyenletes állományú masszává keverjük, hozzáadjuk a lisztet és még 2-3 percig keverjük. A 1/2 - 1 cm vastagságúra nyújtott tésztára egyenletes rétegben felrakjuk a mazsolát, azután másik réteg tésztával letakarjuk és háromszög alakú formával kis háromszögeket vágunk belőle. Sütés előtt a háromszögeket tojással kenjük meg és kisütjük.

TEJES ÉTELEK

Tarag

Hozzávalók: 1 l friss tej, 15 dkg tejföl

Elkészítése: A friss tejet felforraljuk és addig főzzük, amíg aranyszínű hártya nem keletkezik rajta. Ezután hagyjuk 35-37 fokra lehűlni, tejjel megsavanyítjuk és 2-3 órára meleg helyre tesszük, hogy megsavanyodjék.

A tarag ismételt elkészítéséhez hagyni kell egy adagot a korábban elkészült termékből és azzal lehet elvégezni a savanyítást.

Urag

Hozzávalók: 1 l sűrű tejhez 2 evőkanál liszt, só - ízlés szerint

Elkészítése: Készítéséhez a borjadzás utáni második és harmadik fejés tejét használjuk. A tejet gézen keresztül átszűrjük, hozzáadunk egy kevés búzalisztet, sót. Mindezt jól összekeverjük, beleöntjük a kizsírozott serpenyőbe és betesszük a sütőbe. 10-15 perc múlva kész az urag.

Csigén

Hozzávalók: 3 l friss tejhez 0,5 l régi csigén

Elkészítése: A csigént mindig ugyanabban az edényben savanyítják és ismételt elkészítéséhez 1 pohárnyit hagynak az edény alján.

A friss tejhez hozzáadjuk a savanyítót. 2-3 percig keverjük és 12 órára meleg helyre tesszük, hogy megsavanyodjon. Üdítő, frissítő italként fogyasztjuk.

A tápérték növelése és a savanyú íz tompítása érdekében tejfölt is hozzáadhatunk a csigénhez. Egy pohár csigénhez 1 evőkanál tejfölt adható hozzá.

ITALOK**Dzsomba (kalmük tea)**

Hozzávalók 10 adagra: 4 dkg tealevél, 0,5 l tej vagy tejszín, 5 dkg vaj, 1,5 l víz, só, szerecsendió - ízlés szerint

Elkészítése: A tealevelet felöntjük hideg vízzel, felforraljuk és 5-10 percig forraljuk, azután hozzáöntjük a tejet vagy tejszínt és újabb 5 percig forraljuk. Főzés közben a teát 2-3 percenként megkeverjük, azután leszűrjük, hozzáadjuk a teavaját és a sót, valamint a reszelt szerecsendiót. Szilkékben tálaljuk.

Lisztes tea

Hozzávalók 10 adagra: 4 dkg tealevél, 0,5 l tej, 2,5 dkg háj, 1,5 dkg liszt, 5 dkg vaj, 1,5 l víz, só, szerecsendió - ízlés szerint

Elkészítése: A tealevelet felöntjük hideg vízzel, felforraljuk és 5 percig forraljuk, majd hozzáadjuk a tejet és újabb 5 percig forraljuk. A lisztet birkahájon külön megpirítjuk addig, míg aranyos színt nem kap. A lisztet feloldjuk a teával és beletesszük a leszűrt teába, hozzáadjuk a sót, vaját és reszelt szerecsendiót. Szilkékben tálaljuk.

„Lótusz” ital

**Hozzávalók: 1 l cukorsziruphoz: 3/4 l víz, 1 kg cukor, citromsav
1 l italhoz: 4 pohár forralt víz, 1 pohár szirup, 1/4 pohár színező oldat**

Elkészítése: A cukrot beleöntjük a vízbe, felforraljuk és teljesen felolvasztjuk, leszűrjük és 15-20 percig főzzük, időnként levéve a habját. A végén citromsavat adunk hozzá.

A lehűtött forralt vízbe beleöntjük a szirupot, a színezőt és jól elkeverjük. Az italnak arany színűnek kell lennie.

Az ital színezésére és aromatisálására citromhéjfőzetet vagy sáfrányfőzetet lehet használni, utóbbi esetben az aromatisáláshoz citromesszenciát adunk hozzá.

Kávéital

Hozzávalók: 1 l cukorsziruphoz: 65 dkg cukor, 4,5 dl víz

A kávékivonathoz: 5,5 dkg kávé, 1 pohár víz, 1 g citromsav

1 l italhoz: 1 pohár kávézirup, 4 pohár forralt víz

Elkészítése: Az ital elkészítéséhez a kész kávézirupot összeöntjük a kihűlt forralt vízzel és jól összekeverjük.

A kávézirup a következőképpen készül: a cukorszirupot összeöntjük a kávékivonattal (a kávé felöntjük a forrásban lévő vízben, 15-20 percig állni hagyjuk, megsűrjük), felforraljuk, beletesszük a citromsavat és lehűtjük.

Ribiszkeital

Hozzávalók: 1 l italhoz: 1,5 pohár ribiszkeszem, 1/2 pohár cukor, citromsav ízlés szerint, 4,5 pohár víz

Elkészítése: A friss bogyókból kipréseljük a levét, a bogyók kisajtolt húsát felöntjük vízzel, 5-10 percig forraljuk, azután hozzáadjuk a cukrot, ismét felforraljuk, lehűtjük, megsűrjük. A lehűlt főzethez hozzáadjuk a ribiszke levét, a citromsavat és mindezt jól elkeverjük.

Üdítő, vitaminos italként fogyasztjuk.

Csídmeg

Az ízlés szerint elkészített csigénhez lehűtött forralt vizet adunk és jól elkeverjük.

Az ideális arány: 1 rész csigénhez 2 rész víz. Az év forró időszakában frissítő italként fogyasztják, amely kiválóan oltja a szomjat.