

## Más népek ételei

### Tartalomjegyzék

#### MÁS NÉPEK ÉTELEI 1

#### *Levesek 3*

Bolognai levesegytál	3	
Csirkeaprólék leves északi módra	4	4
Csirkeleves indiai módon	4	
Görög rizses tyúkleves.	5	
Kínai csirkeleves	6	
Kínai húsleves töltött tésztabatyukkal	6	6
Olasz csirkegulyás sajttal	9	
Orosz csirkeleves	10	

#### *Tészták 10*

Firenzei csavart	10	
Káposztás sztrapacska	11	
Palermói húsos-káposztás tészta	12	12
Pármái spagetti	13	

#### *Húsételek 14*

#### *Marha 15*

Angol bélszín	15	
Beefsteak	16	
Töltött borjúszegegy "Sir Henri"	16	16

#### *Sertés 17*

Angol vagdalt.	17	
Bami Goreng (kínai étel)	18	18
Bigos (lengyel egytálétel)	19	19
Brassói disznótarja	20	
Cassoulet (francia étel)	21	
Chili con carne (mexikói étel)	22	22
Disznókaraj elzászi módra	23	23
Indonéz húsos metélt	24	
Káposzta svábosan	24	
Kaukázusi saslik	25	
Nápolyi sonka	26	
Nem-rán (vietnami étel)	26	
Nizzai disznószelet	27	
Olasz sertéskaraj.	28	
Román csevapcsicsa	28	
Sertésborda kínai módra	29	
Sertéshús szicsúan(sichuan) módra	30	30

#### *Mártások 30*

Francia mustármártás.	30	
Hideg moszkvai mártás	31	
Kínai mártás	32	
Máltai mártás.	32	
Svéd mártás	33	

## Levesek

### ***Bolognai levesegytál***

Frank Júlia: Szárnyasparádé  
1 jérce (kb. 1 kg-os), 1 nagy fej  
vöröshagyma, 10 dkg spagetti, 40  
dkg friss paradicsom, 2 evőkanál  
olaj, 3 gerezd fokhagyma, 1  
teáskanál szárított rozmaring (vagy  
a frissből 1 ágacska), 1  
mökkáskanál törött fekete bors,  
ízlés szerint só, 1 csokor  
zöldhagyma szárával együtt.  
A jércét megtisztítom, kis darabokra  
vágom. A felforrósított olajon  
először a megtisztított és apróra  
vágott vöröshagymát sárgára  
fonnyasztom, majd a húsdarabokat  
mindkét oldalán lepirítom. Felöntöm  
másfél liter vízzel, megsózom, a  
fűszereket is beleteszem;  
felforralom és kis lángon puhára  
főzöm. Közben a paradicsomokat  
megmosom, és héjastól kis  
kockákra vágom. A zöldhagymát  
tisztítás után zöldjével együtt  
vékonyra karikázom. A megfőtt  
csirkét levétől leszűröm,  
kicsontozom, és metéltre vágva  
visszateszem az átszűrt levesbe.  
Hozzáadom még a megtisztított,  
pépesre zúzott fokhagymát, a  
zöldhagymakarikákat és az apróra  
tördelt spagettit. Kis lángon főzöm.  
Ha levét túlságosan elfőné, egy-két  
pohár forró vízzel pótolom. (A kellő  
mennyiségű sóról sem feledkezem  
meg.) Csak akkor adom hozzá a

kockázott paradicsomot, amikor a tészta már teljesen megfőtt. Együtt forralom egy-két percig, majd befedem és 5 percig állni hagyom, ezután tálalom. Tartalmas, finom egytálétel, amely után csak könnyű tésztát vagy

gyümölcsöt szoktam kínálni.

Elkészítési ideje: 70 perc

### ***Csirkeaprólék leves északi módra***

Frank Júlia: Szárnyasparádé

1 csirkeaprólék máj nélkül (kb. 50 dkg), 25 dkg vegyes levezsöldség (sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller, karalábé), 10 dkg aszalt szilva, kevés cukor, citromlé és só ízlés szerint.

Az aszalt szilvát előző este hideg vízbe áztatom. Másnap a leszűrt szilvát kimagozom és apróra vágom, a levét félreteszem. A csirkeapróléket megtisztítom, feldarabolom és a szilvalével, meg másfél literre kiegészített sózott vízben félpuhára főzöm. Közben a zöldséget is megtisztítom és vékonyka hasábokra vágom. A félig főtt apróléket kicsontozom, a levét átszűröm, majd a tiszta lébe visszateszem a metéltre vágott húst, a zöldséget és az aszalt szilvát. Citromlével és csöpp cukorral ízesítve készre főzöm.

Elkészítési ideje: 40 perc

### ***Csirkeleves indiai módon***

Frank Júlia: Szárnyasparádé

1 jérce (kb. 1 kg-os), 5 fokhagymagerezd, 2 fej vöröshagyma, 2 evőkanál olaj, 1-1 mokkáskanál őrölt fekete bors, kurkuma, reszelt gyömbér (vagy gyömbérpor), ízlés szerint só és citromlé.

Az olajat megforrósítom, és lepirítom rajta a megtisztított, nagyon finomra vagdalt vörös- és fokhagymát. Ezután rádobom a megmosott, kis darabokra vágott csirkét. A húсок mindkét oldalát barnára pirítom, majd másfél liter vízzel felöntöm. Megsózom, megfűszerezem, és ha felforrt, kis lángon puhára főzöm. Tálalás előtt kevés citromlével ízesítem.

Elkészítési ideje: 50 perc

### ***Görög rizses tyúkleves.***

Hegedűs János: Magyar konyha

Hozzávalók: 1,5 liter tyúkleves (leveskockából), só, 10 dkg rizs, 1 evőkanál keményítő, 1 dl tej, 3 tojássárgája, 1 teáskanál vágott petrezselyem, 1 citrom leve.

Elkészítése: A tyúklevest felforraljuk. Hozzáadjuk a megmosott rizst, és 12 percig főzzük. Egy keverőtálban a keményítőt, a tejet a sót és a tojássárgákat alaposan elkeverjük. Habverővel állandóan keverve apránként hozzáadjuk a leveshez. A levest még egyszer felhevítjük, de már nem forraljuk!

Tipp: Görögországban hasonló recept szerint zsírtalanított bárányhúslevesből is nagyon jóízű levest készítenek. Végül állandó keverés közben hozzáadjuk a petrezselymet és a citromlevet. Vigyázzunk nehogy összefusson

### ***Kínai csirkeleves***

Frank Júlia: Szárnyasparádé  
1 nagy csirkemell, 10 dkg főtt sonka, 1 dl kifejtett zöldborsó (gyorsfagyasztott vagy konzerv is lehet), 1 doboz kínai gombakonzerv (vagy 20 dkg apró szemű gomba), 3 evőkanál száraz fehérbor, ízlés szerint só és törött fehér bors.

A csirkemellet nyersen kicsontozom, borét lehúzó és az egészet vékony, keskeny csíkokra metélem. Bő egy liter, sóval ízesített vízben 10 percig forralom, majd finom szűrőn átszűröm. A húst félreteszem. Közben a metéltre vágott főtt sonkát, a zöldborsót, a vagdalt gombát a csirkelevesbe teszem, majd a zöldségek puhulásáig forralom. Ezután hozzáadom a bort és a főtt csirkehúst. Csészékben tálalom.

Elkészítési ideje: 60 perc

### ***Kínai húsleves töltött***

Hegedűs János: Magyar konyha

Hozzávalók: 4 személyre.

Elkészítési idő: 2 óra. Adagonként 395 kcal-t 22 g fehérjét, 20 g zsírt, 32 g szénhidrátot tartalmaz. A töltelékhez 20 dkg darált sertéshús,

5 dkg tisztított rák, 1 teás-kanál só, teáskanál cukor, 1 evőkanál híg szójamártás, 1 teáskanál sűrű szójamártás, frissen őrölt fekete bors, 2 teáskanál száraz sherry, 1 teáskanál étkezési keményítő. 4-5 evőkanál víz, 3 újhagyma, 3-4 dkg bambuszrügy, (konzerv) 2 teáskanál szezámolaj, 1 tojássárgája. A tésztához: 15-20 dkg búzaliszt, 1 teáskanál só, 1 tojás 2-3 evőkanál hideg víz, kevés liszt a kisodráshoz. A leveshez: 3-4 kínaikel levél, só, 1 1/2 l húsleves (lehet kockából), 8 teáskanál mogyoróolaj vagy kukoricaolaj, A tálaláshoz: frissen őrölt feketebors, szezámolaj, híg szójamártás.

Elkészítés:

1. A töltelékhez a sertéshúst keverőtálba tesszük. A rákot apróra vágjuk és hozzákeverjük.
2. Ezután hozzáadjuk a soron következő hozzávalókat (fűszerek, sherry, keményítő), és jól összekeverjük. A vizet kanalanként keverjük hozzá (csak azonos irányba keverjük) majd a töltelékkel kézzel jól átgyúrjuk.
3. Az újhagymát megtisztítjuk, és nagyon finom karikákra vágjuk, a bambuszrügyet a dobozból kivéve lecsöpögtetjük, és finomra vágjuk. A hagyma felét (a másik felét félretesszük díszítéshez) és a bambuszrügyet alaposan összekeverjük a hússal. 20-30

percig állni hagyjuk, majd az olajat is hozzáadjuk.

4. Mielőtt a tésztát megtöltenénk, a tojássárgáját is hozzá adjuk a húsmasszához.

5. A tésztához a lisztet és a sót egy nagyobb tálba tesszük, a közepébe mélyedést nyomunk, amelybe beleütjük a tojást rálocsoljuk a vizet, és az egészet alaposan sima tésztává gyúrjuk. Ezután lefedve legalább fél órán át (de jobb (de jobb egy órán át) hűtőben pihentetjük. pihentetjük. Lisztezett deszkán nagyon nagyon vékonyra kinyújtjuk, majd 5-7 cm 5-7 cm széles csíkokra vágjuk, a csíkokat csíkokat belisztezzük, és egymásra fektetjük, majd négyzetekre vágjuk. A A töltéskor egy tésztadarabot a tenyerünkbe veszünk, a közepére teszünk teszünk egy kiskanálnyi töltelékét. A tészta A tészta sarkait a másikkezünkkel összefogjuk, és szorosan feltekerjük, hogy feltekerjük, hogy egy bezárt kis batyu batyu keletkezzen. A leveshez a kelleveleket széles csíkokra vágjuk, és egy és egy nagy edényben forrásban lévő sós lévő sós vízben 1 percig blanzsírozzuk, blanzsírozzuk, majd szűrőkanállal kiemeljük. A húslevest egy másik edényben edényben lassan felforraljuk. A kel főzővizét újra felforraljuk, beletesszük a beletesszük a töltött tészta batyukat (egyszerre legfeljebb 20 darabot) és és óvatosan kevergetve (nehogy összeragadjanak) 3 percig főzzük, amíg a amíg a víz felszínére feljönnek.

Szűrőkanállal kihalásszuk, és kínai csészékbe tálaljuk. Mindegyikre teszünk a teszünk a félretett hagymákból, és a a káposztából. 2-2 kiskanálnyi olajat adunk olajat adunk hozzá, végül felöntjük húslevessel. Mindenki ízesíti borssal, borssal, szezámolajjal és szójamártással. szójamártással.

### ***Olasz csirkegulyás sajttal***

Frank Júlia: Szárnyasparádé  
1 csirke (kb. 1 kg-os), 1 liter paradicsom ivólé, közepes nagyságú zellergumó, 10 dkg spagetti, 10 dkg reszelt parmezán sajt, 1 dl tejszín, 1-1 mokkáskanál törött fehér bors, bazsalikom, rozmaring, kakukkfű, 2 evőkanál olaj, ízlés szerint só.

A csirkét megtisztítom és 12 darabra vágom. A húsdarabokat a felforrósított olajon, erős tűzön, mindkét oldalán átpirítom, majd felöntöm a paradicsomlével és még fél liter vízzel. Megsózom, hozzáteszem a fűszereket és fedő alatt félpuhára főzöm. A spagettit apróra tördelem és a félig főtt csirkéhez teszem. Kis lángon, gyakori kevergetés mellett készre főzöm. Ha a leve idő előtt elfő, egy-két pohár forró vízzel apránként pótolom. Végül beleöntöm a tejszínt, jól elkeverem és egyet forralok rajta. Közben a megtisztított zellert finom lyukú reszelőn lereszelem, és a reszelt sajttal együtt a levesestányérokba



osztom, majd a tűzforró levest rámerem.

Elkészítési ideje: 60 perc

### **Orosz csirkeleves**

Frank Júlia: Szárnyasparádé

1 kisebb csirkeaprólék, 25 dkg vegyes levezöldség, 1 kis fej vöröshagyma, 1 db ököl nagyságú cékla, 10 dkg savanyú káposzta, 1 db közepes nagyságú burgonya, 1 dl tejföl, 1 csapott evőkanál paradicsompüré, 1 csokor petrezselyemzöld, ízlés szerint só és törött fekete bors.

A csirkeaprólékot tisztítás után feldarabolom, fazékba teszem és másfél liter sózott vízben félpuhára főzöm. Közben a zöldségfélét megtisztítom, és gyufaszálnyi darabokra vágom. A burgonyát és a vöröshagymát hámozás után kis kockákra vagdalom. Ha a csirkehús félig megfőtt, az összes zöldséget (a savanyú káposzta kivételével) hozzáteszem, és tovább főzöm. Ha minden megpuhult, akkor teszem a levesbe az apróra metélt savanyú káposztát. 5 perc forralás után ízesítem a paradicsompürével, a törött borssal és a finomra vágott petrezselyemzölddel, hozzáöntöm a tejfölt és jól kiforralom.

Elkészítési ideje: 60 perc

### **Tészták**

#### **Firenzei csavart**

Hegedűs János: Magyar konyha

Hozzávalók: 35 dkg orsó tészta só, 1 vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma 3 evőkanál olívaolaj 25 dkg konzerv tonhal 5-6 dkg capribogyó, 1 mokkáskanál őrölt bors fél c; Bokor petrezselyem, 4-5 konzerv szardíniahalacska  
 A tésztát bő 2 liternyi enyhén sós vízben kb. 15 perc alatt megfőzzük, leszűrjük, de levéből 3-4 evőkanálnyit félreteszünk. A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk és az olajon megfonnyasztjuk. A tonhalkonzerv kétharmadát rádobjuk, kevergetve megforrósítjuk, majd a capribogyót beleszórjuk, megborsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezünk. A maradék tonhalat a szardíniával meg a félretett főzőlével turmixoljuk vagy merülőmixerrel simára keverjük, és az előzőekre öntjük. Tálaláskor óvatosan a jól lecsöpögtetett tésztába forgatjuk.

### ***Káposztás sztrapacska***

Hegedűs János: Magyar konyha  
 Hozzávalók: 30 dkg savanyú káposzta, 10 dk-g, füstölt szalonna 20 dkg liszt 25 dkg burgonya fokhagyma ízlés szerint 1 dl olaj, bors, köménymag ízlés .szerint 1 dl tejfel, kevés só  
 A lereszelt burgonyához hozzákeverjük a lisztet, a fokhagymát, a sót és a borsot, majd

galuska sűrűségűre állítjuk be tésztánk állagot. Lobogó vízben szaggatón a tésztát kiszaggatjuk. tepsibe szedjük a főzővízből, és lemosás nélkül, hűlés közben kevergetjük. Hogy ne ragadjon össze, kevés olajjal meglocsolhatjuk. A káposzta elkészítése: tepsire rakjuk a lekockázott szalonnánál, majd 180-200 fokos sütőbe téve ropogósra pirítjuk. Amikor a szalonnánk megpirult, rárakjuk a többször átmosott savanyú káposztát, borsozzuk, köménymagot szórunk rá, és többszöri kevergetés mellett pirosra sütjük. Ha a káposzta elkészült, ráöntjük a másik tepsiben lévő galuskára és együttcsen még egy pár percet a sütőben pirítjuk. Tálaláskor a káposztás sztrapacskát tejfellel meglocsoljuk, és petrezselyemlevéllel, faragott zöldséggel, gyümölcscsel díszítjük. Jó tanács: a sót csak nagyon mérsékelten használjuk, részben mert egészségtelen, másrészt pedig a savanyú káposzta a sütéskor sóssá válhat.

Elkészítési idő: 50 perc Egy adag: 31 10 kJ/740 kcal

### ***Palermói húsos-káposztás tészta***

Hegedűs János: Magyar konyha  
Hozzávalók 1 vöröshagyma  
(lilahagyma is lehet), 7-8 dkg

vékony szelet húsos szalonna 3  
evőkanál olívaolaj, 1 szép libacomb  
1 sárgarépa, 1 dl száraz fehérbor,  
2-3 dl húsleves (kockából is jó só,  
őrölt bors, fél fej (kb. 30 dk-g)  
kelkáposzta 35 dk-g rövidcső  
tészta, fél csokor zellerzöld, 1  
csokor petrezselyem

A megtisztított hagymát finomra, a szalonnát kis kockákra vágjuk. Együtt az olajra dobjuk, kis lángon 8-10 percig pároljuk-pirítjuk. Akkor jó, ha a szalonna zsírja kiolvadt, a hagyma pedig szép aranysárga színt kapott. Közben a libacombot kicsontozzuk, bőrével együtt félkisujnyi csíkokra vágjuk. A hagymás szalonnára dobjuk és kevergetve fehéredésig sütjük, majd a kis kockákra aprított répát is hozzáadjuk. A borral és egy kevés levessel fölöntjük, megsózzuk, megborsozzuk és lefödve, kis lángon kb. 1 óra alatt puhára pároljuk, közben elfővő levét időnként pótoljuk. A kelkáposztát - miután megtisztítottuk - kisujnyi csíkokra metéljük. A tésztát előírás szerint kifőzzük, de 3 perccel azelőtt, hogy elkészülne, a kelt is beleszórjuk. Ha megfőtt, leszűrjük, jól lecsöpögtetjük, majd az ízes libaraguval összekeverjük. Végül fölaprított zellerzölddel és petrezselyemmel tesszük zamatosabbá.

***Pármái spagetti***

Hegedűs János: Magyar konyha  
Hozzávalók: 2 burgonya 10-15 dkg  
fagyasztott zöldhab, só 40 dkg  
spagetti tészta az öntethez: 1-1  
maréknyi, fenyőmag és friss  
bazsalikomlevél 4-5 gerezd  
Tökhagyma, 1 mokkáskanál só, 4-4  
dk, reszelt parmezán és valamilyen  
más kemény sajt 8-9 evőkanál  
olívaolaj

Először az öntetet készítjük el.  
Ehhez a fenyőmagot a  
bazsalikomlevelekkel és a  
meghámozott  
fokhagymagerezdekkel mozsárban  
péppé törjük, de az is jó, ha  
merülőmixerrel pürésítjük. Utána  
meg sózzuk, a kétféle reszelt sajtot  
meg olívaolajt beledolgozzuk,  
félretesszük. A burgonyát  
megtisztítjuk, egy centis kockákra  
vágjuk és kb. 4 liter vízbe szórjuk. 5  
percig főzzük, majd a zöldbabot is  
beledobjuk. Megsózzuk, 2-3  
percnyi főzés után a spagettit is  
hozzá adjuk. Kb. 10 percig főzzük,  
azután leszűrjük. Főzőlevéből 2-3  
evőkanálnyi a bazsalikomos  
öntetbe keverünk. A jól  
lecsöpögtetett tésztát ezzel a  
fűszeres öntettel összekeverve  
tálaljuk.

Elkészítési idő: 1 óra 25 perc Egy  
adag: 3227 kJ1772 kcal

Italajánlatunk: száraz vörösbor  
(Szekszárdi kékfrankos ' 98)

**Húsételek**

**Marha*****Angol bélszín***

Hegedűs János: Magyar konyha  
Jó állott bélszínt teljesen megtisztítunk hártályaitól, tálba tesszük, megkenjük mustárral, törött borssal és olajat öntünk rá. Így hagyjuk pár órán át állni, majd közvetlenül sütés előtt megsózzuk. Tepsibe zsírt vagy olajat forrósítunk és beletesszük a bélszínt. Nagy tűzön minden oldalát 5-5 percig sütjük, Végül forró sütőben még 20 percig sütjük tovább. Közben kétszer háromszor meglocsoljuk és megforgatjuk. Ha nagyon vastag a bélszín, 30 percig is süthetjük, de tovább nem szabad, mert teljesen átsül és nem lesz belül véres. Burgonyapürével, angolosan készített zöldségfélékkel tálaljuk. Mustárt adunk hozzá.

Bélszínfilék hagymásan A jól megtisztított és állott bélszínből 6 dkg-os szeleteket vágunk. Kés hátával mindkét oldalát jól megveregetjük, majd szép gömbölyű szeleteket formálunk belőle. Reszelt hagymával minden szeletet bekenünk, törött borssal megszórjuk és mély tálba egymásra rakjuk úgy, hogy az egyes szeletekre még egy-egy kanál olajat is öntünk. Pár órán át hagyjuk így állni. Serpenyőben nagy tűzön kevés zsírt vagy olajat forrósítunk és a szeleteket előbb

lisztbe mártva hirtelen kisütjük, ezután sózzuk és tálra téve leöntjük a sült zsírral, amelyet előbb még kevés vízzel felforralunk és sóval megízesítjük. Burgonyapürét vagy szalma burgonyát adunk mellé.

### **Beefsteak**

Hegedűs János: Magyar konyha  
A megtisztított bélszínből 12-14 dkg-os vastag szeleteket vágunk. Késhátával megveregetjük, majd eredeti kerek alakjára összenyomkodjuk. Gyengén megsózzuk, megborsozzuk, olajjal bekenjük és egy fél órára félretesszük. Serpenyőben nagy lángon zsírt vagy olajat forrósítunk és a bélszín szeleteket mindkét oldalukon rozsdabarnára sütjük. Tükörtojással tálaljuk. Burgonyapürét és mustárt adunk mellé vagy tetszés szerinti angolos körettel is tálalhatjuk.

### **Töltött borjúszegegy "Sir Henri"**

Hegedűs János: Magyar konyha  
Hozzávalók: 100 g felszeletelt szalonna, 300 g borjúvagdalt hús, 1kg töltenivaló borjúszegegy 2 sárgarépa, 1 hagyma, 1 köteg petrezselyem, só, bors, tojás, 4 evőkanál kukoricaszem, 4 evőkanál pisztácia bél, 1 zeller, 1 póréhagyma, 2 evőkanál étolaj, babérlevéllel és szegfűszeggel áttűzött hagyma, fél citromnak a leve, 3 dl fehérbor, 4 dl marha erőleves.

Elkészítése: Egy sárgarépát apró kockára vágunk, majd felszeleteljük a hagymát, petrezselymet és a sütőtepsibe felolvasztott szalonnával pároljuk 3 evőkanál vízben, amit sóval ízesítünk és addig pároljuk míg a sárgarépa puha nem lesz. Utána a fedőt levesszük és kipárologtatjuk a vizet. Kihűlés után vagdalt hússal és tojással összekeverjük. Utána beletesszük a kukoricát és a piztáciát. Az így nyert keverékkel megtöltjük a szegyhúsba előrevágott un. zsebet amit töltés után cérnával varrunk be. A másik sárgarépát és póréhagymát felszeleteljük, majd az előmelegített sütőtepsibe étolajba a töltött szegy mindkét oldalát alaposan megsütjük. Az előpirított hagymát a zöldséggel röviden pároljuk majd citromlevet, fehérbort és erőlevesfőzetet adagolunk hozzá. 220 fokon fedetlenül 30 percig sütjük majd ezután a hőmérsékletet 150 fokra alítjuk és így két órát sütjük. Ezen idő alatt kb. négyszer megforgatjuk és a levével locsolgatjuk. A megsült töltött szegyvet vágódeszkán kb. 5 percig állni hagyjuk majd a felszeletelt sültet a leszűrt lével lelocsoljuk és tálaljuk.

### **Sertés**

#### ***Angol vagdalt.***

Hegedűs János: Magyar konyha



40 dkg darált sertéshúsból tejben áztatott és kicsavart zsemélével, 2 tojással, reszelt vöröshagymával, sóval, törött borssal vagdalt masszát készítünk. Pogácsa alakúra formázzuk, zsemlemorzsába forgatjuk és zsiradékban megsütjük. Ugyancsak bő zsiradékban zsemlekarikákat sütünk. Mindegyik zsemle-karikára 1-1 vagdaltat fektetünk és 1-1 tükörtojással befedjük. Kiváló egytál étel, vagy tea mellé vacsora.

### ***Bami Goreng (kínai étel)***

Hegedűs János: Magyar konyha  
Hozzávalók 6 személyre: 75 dkg szelethús, 15 dkg póréhagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 dl zsír, 25 dkg kelkáposzta, 20 dkg sárgarépa, 50 dkg metélt tészta (3 tojásos), bors, só, 3 evőkanál szójamártás.  
A disznóhúst kockákra vágjuk, a póréhagymát megtisztítjuk, és finomra vágjuk. A hagymát forró olajban üvegesre fonnyasztjuk, majd rátesszük a húst, a péppé zúzott fokhagymát, és együtt pároljuk. A forrásban levő sós vízbe belefőzzük a vékony metéltre darabolt sárgarépát és kelkáposztát. Ha puhára főttek, leszűrjük, és a húson rövid ideig tovább pároljuk. A metélt tésztát sós vízben kifőzzük, leszűrjük, majd a zöldséges, húsos raguval összekeverjük, borssal, szójamártással ízesítjük.

***Bigos (lengyel egytálétel)***

Hegedűs János: Magyar konyha  
Hozzávalók 6 személyre: 70 dkg disznóhús, 20 dkg füstölt kolbász, 15 dkg kolozsvári szalonna, 15 dkg vöröshagyma, 3 gerezd fokhagyma, 1,30 kg fejeskáposzta, 20 dkg gomba, 3 dkg vaj, 20 dkg aszalt szilva, 2 friss paradicsom vagy 2 dkg paradicsompüré, só, fűszerpaprika, köménymag, majoránna, őrölt bors, babérlevél, borecet.

A húst és a füstölt szalonnát apró kockákra vágjuk. A szalonnát kisütjük, hozzáadjuk a vöröshagymakockákat, és megfonnyasztjuk. Beletesszük a sóval szétdörzsölt fokhagymát és a disznóhúst, majd együtt jól átpirítjuk. Meghintjük egy makkáskanálnyi őrölt köménymaggal, ízlés szerint őrölt borssal, egy kevés majoránnával. Hozzáadjuk a paradicsomot, 1-2 babérlevelet, azzal zsírjáig pároljuk, majd rászórjuk a fűszerpaprikát. Felöntjük 3 dl vízzel, és néhány percig pároljuk. közben megtisztítjuk a fejeskáposztát, és összevágjuk. Ezután ráhelyezzük a hústra az előre beáztatott aszalt szilvával együtt, és összekeverjük. A mártást megízleljük, szükség szerint sózzuk, és borecettel ízesítjük. Ezután a lefedett lábasban előmelegített sütőbe téve

mérsékelt hőfokon sütjük kb. 45 percig. A bigost a fogyasztás előtt legalább egy nappal készítsük (harmadik napon a legjobb). Ha készre pároltuk, egy napig lefedve tartsuk hideg helyen. Másnap a jól megmosott gombát felszeleteljük, vajon megpirítjuk, és a karikákra vágott füstölt kolbással együtt belekeverjük. Forró sütőben fél óráig sütjük.

### ***Brassói disznótarja***

Hegedűs János: Magyar konyha  
Hozzávalók 6 személyre: 90 dkg (G szelet) disznótarja, 10 dkg füstölt oldalas, 20 dkg disznómáj, 75 dkg zsír, 12 dkg vöröshagyma, 1 csomó, zöldpetrezselyem, 20 dkg gomba, 1 dl fehérbor, 2 dkg liszt, 2 dl paradicsomlé, só.

A felszeletelt húst húsverővel vékonyra nyújtjuk, megsózzuk, lisztben megforgatjuk, zsírban hirtelen megsütjük, és tűzálló edénybe helyezzük. A májat és a füstölt oldalast apró kockákra vágjuk, hozzáadjuk az apróra vágott vöröshagymát, a megtisztított, cikkekre vágott gombát, az apróra vágott zöldpetrezselymet, felesesztjük paradicsomlével és borral, megsózzuk, és a hússal öntjük. A visszamaradó zsírral meglocsolva közepes tűzön negyed óráig pároljuk, és szalmaburgonyával tálaljuk.

**Cassoulet (francia étel)**

Hegedűs János: Magyar konyha

Hozzávalók 6 személyre: 60 dkg disznókaraj, 30 dkg ürücomb csont nélkül, 1 db kis füstölt csülök, 20 dkg füstölt kolbász, 15 dkg húsos füstölt szalonna, 15 dkg szalonnabőr, 5 dkg zsír, 60 dkg nagy szemű fehérbab, 2 fej vöröshagyma, 1 db kis sárgarépa, szegfűszeg, 2 gerezd fokhagyma, paradicsompüré, 4 dkg só, kakukkfű,

1/2 csomó zöldpetrezselyem, 2 szál zellerzöld, 2 dl húsleves, 12 dkg zsemlemorzsa.

Az előre beáztatott babot a füstölt csülökkel, a szalonnával és a szalonnabőrre) feltesszük főni.

Beletesszük a megtisztított sárgarépát, egy gerezd fokhagymát és a fűszerzacskót (a fazék füléhez kötözve), melybe elhelyeztük az egy fej vöröshagymát (amelybe beleszúrtunk 2 db szegfűszeget), a babérlevelet és a többi zöld finom fűvet. A babot félig puhára főzzük.

Ez alatt a disznóbordákat és a felszeletelt ürücomböt zsírban elősütjük, a zsírjában megfonnyasztunk egy fej finomra vágott vöröshagymát, egy gerezd szétzúzott fokhagymát, és ebbe visszahelyezve a húsokat húslevessel felöntjük.

Hozzáteesszük a szál kolbászt, és fedő alatt puhára pároljuk. Amikor

félig megpuhult, a babból kiemeljük a fűszerzacskót, a csükköt, a szalonnát, a szalonnabőrt, a hagymát, majd Leszűrjük. Ezután egy tűzálló edényt teljesen befedünk a szalonnabérrrel, erre rétegezzük először a babot (kb. 1J3-át), majd a sertésbordákat és az ürühúst, a feldarabolt füstölt húst, a felszeletelt húsos szalonnát és a kolbászt. A maradék babbal egyenletesen befedjük a Cassoulet-et. A bab főzőlevével simára elkeverjük a paradicsompürét, szükség szerint megsózzuk, és egyenletesen ráöntjük az ételre, majd megszórjuk zsemlemorzsával. Végül közepes hőmérsékletű sütőben másfél-két órán át sütőben pároljuk és összeérleljük, amíg a teteje megpirul.

### ***Chili con carne (mexikói étel)***

Hegedűs János: Magyar konyha  
Hozzávalók 6 személyre: 1 kg vegyes darált hús (marha, disznó), 1,5 dl zsír, 75 dkg tarkabab (piros bab helyett), 5 dkg paradicsompüré, 2 gerezd fokhagyma, 30 dkg vöröshagyma, 1 leveskocka, chilipor, cayenbors vagy tafiasco, kakukkfű, fűszerpaprika, 40 dkg paradicsom. A babot egy fél nappal előbb beáztatjuk, majd leveskockával, vízzel feltesszük főni. A hagymát vékony karikákra vágjuk és egy

serpenyőben zsíron megfonnyasztjuk, rátesszük a darált húst és fakanállal szétterítjük a serpenyőben. Amikor a hús zsírára párolódott, hozzátesszük a paradicsompürét és tovább pároljuk. Ha a hús félig megpuhult, hozzáöntjük a háromnegyedig kész babot, és rövid lével együtt pároljuk a hússal. Fűszerezünk az eldörzsölt fokhagymával, a Chili con carne többi fűszerével, cayenbors, tabasco keverékével. A tálalás előtt rátesszük a negyedekre vágott friss paradicsomcikkeket, amelyekkel összeforraljuk. Friss salátával és többfajta kenyérral tálaljuk.

### ***Disznókaraj elzászi módra***

Hegedűs János: Magyar konyha  
Hozzávalók 6 személyre: 1 kg disznókaraj, 15 dkg kolbász, 15 dkg zsír, 5 dkg füstölt szalonna, 8 dkg vöröshagyma, 50 dkg savanyú káposzta, 5 dkg liszt, 0,1 dkg köménymag, só.

A karajszeleteket húsverő kalapáccsal kissé kiverjük, sóval meghintjük, és lisztbe forgatva forró zsírban kisütjük. Lábásba kevés zsírt teszünk, és 5 dkg metélt alakúra vágott szalonnát adva hozzá kissé megpirítjuk. Egy fej vöröshagymát vágunk bele, és addig pirítjuk, amíg a hagyma szalmasárgára színeződik. Ekkor rátesszük az 50 dkg kimosott savanyú káposztát, fél

kávéskanálnyi köménymagot, és a káposztát puhára pároljuk. A megsütött karajszeleteket tálra helyezzük, rárakjuk a káposztát, és a tetejére zsíron kisütött friss disznókolbász-szeletkéket teszünk. Körítésnek zsírban sült burgonyát adunk.

### ***Indonéz húsos metélt***

Hegedűs János: Magyar konyha  
Hozzávalók 6 személyre: 60 dkg disznótarja, 15 dkg zsír, 15 dkg gomba, 30 dkg kelkáposzta, 20 dkg sárgarépa, 20 dkg póréhagyma, 5 tojás, 70 dkg aprólék nélküli csirke, 60 dkg szélelmetélt, curry, majoránna, kakukkfű, őrölt bors, só.  
A metélt tésztát kifőzzük, olvasztott zsírra kisedjük, és félretesszük. A csirkét megsózzuk és megsütjük. A tojást megfőzzük, és apróra összevágjuk. A karikákra vágott póréhagymát, sárgarépát, a szeletekre vágott gombát, a metéltre vágott kelkáposztát és a disznóhúst zsíron sorrendben megpirítjuk. Ezután kevés víz hozzáadásával megpároljuk, közben fűszerezünk. Ha készre párolódtak az anyagok, összekeverjük a kifőtt metélt tésztával, és a kicsontozott, apróra szeletelt sült csirkehússal díszítjük.

### ***Káposzta svábosan***

Hegedűs János: Magyar konyha  
Hozzávalók 6 személyre: 1 kg friss oldalas, 20 dkg bőrös

tokaszalonna, 15 dkg füstölt kolbász, 1,50 kg savanyú káposzta, 1 dkg pirospaprika, 1/2 dkg törött bors, 8 dkg rizs, só.

Megfelelő nagyságú fazék aljára helyezük a savanyú káposzta egyharmad részét. Erre helyezük a kétujjnyi széles darabokra vágott disznóoldalas felét, majd a szeletekre vágott szalonna felét, és a kockákra vágott kolbász egy részét. Erre ismét egy réteg káposztát teszünk. Ezután tesszük rá a maradék húst, a szalonnát, a karikákra vágott kolbászt.

Meghintjük rizzsel, pirospaprikával, ízlés szerint borssal, végül betakarjuk a maradék káposztával. Annyi csont- vagy húslével öntjük fel, hogy ellepje. Lassú tűzön 3 órán át keverés nélkül főzzük.

### ***Kaukázusi saslik***

Hegedűs János: Magyar konyha  
Hozzávalók 6 személyre: 20 dkg bélszín. (vesepecsenye), 20 dkg disznó szűzpecsenye vagy karaj színhús, 20 dkg bárányhús, 10 dkg vöröshagyma, só, őrölt bors, 1 dkg mustár, 2 dkg zsír, 10 dkg füstölt szalonna, zsír a sütéshez, 10 dkg gomba.

Az előkészített húsokat kb. 2 dkg-os kockákra vágjuk. Tálba helyezük, és meghintjük sóval, őrölt borssal, finomra vágott vöröshagymával. Hozzáadjuk a mustárt és a zsírt. Egyenletesen



elkeverjük, majd 3-4 órán át hűtőszekrényben érleljük. A hús sütése előtt a szalonnát vékony szeletekre, a vöröshagymát és a gombát karikákra vágjuk. Ezután nyárstűre fűzzük a hússal együtt, ügyelve az egyenletes elosztásra.

### ***Nápolyi sonka***

Hegedűs János: Magyar konyha  
Hozzávalók 6 személyre: 12 szelet gépsonka, 40 dkg gomba, 8 dkg zsír, só, őrölt bors, 20 dkg reszelt sajt, 3 tojás, 12 dkg liszt, 25 dkg zsemlemorzsa, 1 citrom, zsír a sütéshez.

A megtisztított gombát bő vízben megmossuk, szeletekre vágjuk, és zsíron megpároljuk. Sóval, borssal ízesítjük. Ha kihűlt, 6 szelet sonkát egy tálcára terítünk. Megkenjük a felvert tojással, és ráhalmozzuk a gombát. Megszórjuk sajttal, majd beborítjuk a visszamaradt 6 szelet sonkával, amelynek belső oldalát tojásba mártottuk. A sonkaszeleteket hústűvel gondosan összetűzzük, hogy szét ne essenek. Ezután lisztbe, tojásba és zsemlemorzsaába mártva bundázzuk, és forró zsírban pirosra sütjük. Ha elkészült, a hústű nélkül azonnal tálaljuk. Köretként salátát, rizst vagy burgonyapürét adhatunk hozzá.

### ***Nem-rán (vietnami étel)***

Hegedűs János: Magyar konyha

Hozzávalók 6 személyre: 50 dkg darált disznóhús, 13 dkg, szójaliszt, 1,5 dl tej, 30 dkg karalábé, 10 dkg vöröshagyma, 25 dkg gomba, 2 tojás, delikát, só, őrölt bors, őrölt gyömbér, 3 csomag réteslap, zsír a sütéshez.

A szójalisztet beáztatjuk tejbe, a nyers karalábét és a gombát finomra vágjuk, majd a tojással együtt hozzákeverjük a darált húshoz. Ízesítjük sóval, delikáttal, borssal és gyömbérrel. Jól összedolgozzuk, és hűtőszekrényben kb. 5 órán keresztül pihentetjük. Közben kb. 15 x 15 cm-es nagyságúra feldaraboljuk a réteslapokat. Erre helyezük a hústölteléket, és összehajtogatjuk henger formára. A végét betűrjük és bekenjük felvert tojással. Bő zsírban kisütjük. Fonón tálaljuk friss salátakörettel. Fűszerezett mártást is adhatunk mellé.

### ***Nizzai disznószelet***

Hegedűs János: Magyar konyha  
Hozzávalók 6 személyre: 80 dkg disznótarja (csont nélkül), 2 dl zsír, 35 dkg fejes káposzta, 25 dkg uborka, 25 dkg paradicsom, 20 dkg paradicsompaprika, 20 dkg zöldbabkonzerv, 15 dkg vöröshagyma, 20 dkg majonéz, só, őrölt bors, citromlé, porcukor.  
A disznótarját felszeleteljük, húskalapáccsal kiverjük. Sózzuk,

borsozzuk, a zsír felével leöntjük, és addig hűtőbe tesszük, amíg elkészítjük a salátaköretet. A káposztát vékony szeletekre vágjuk, besózzuk, néhány percig állni hagyjuk, és erősen kicsavarjuk. A megtisztított vöröshagymát és uborkát vékony szeletekre, a paradicsomot cikkekre vágjuk. Hozzáadjuk a zöldbabot, a csíkokra vágott paradicsompaprikát. Keverőtálban a majonézt sózzuk, borsozzuk, citromlével és porcukorral ízesítjük, és a saláta anyagaival lazán összekeverjük. A tarját a visszahagyott zsírban megsütjük, és a jól lehűtött salátával tálaljuk, paradicsomcikkekkkel díszítjük,

### ***Olasz sertéskaraj.***

Hegedűs János: Magyar konyha  
A szép rövidkaraj szeleteket húsverővel kissé megveregetjük. Megsózzuk és tűzálló tálba rakjuk, közvetlenül egymás mellé. (A tálalás nem zsírozunk ki!) Mindegyik szeletet leöntjük sűrű tejjel és beszórjuk reszelt sajttal, majd forró sütőben, nagy lángon pirosra sütjük. Burgonyapürét vagy sült burgonyát adunk mellé.

### ***Román csevapcsicsa***

Hegedűs János: Magyar konyha  
Hozzávalók 6 személyre: 80 dkg disznóhús, 40 dkg marhahús, 10 dkg füstölt szalonna, 5 gerezd fokhagyma, 1 dkg pirospaprika, 1/2

dkg törött bors, kevés rmajoránna, só.

A disznóhúst és a marhahúst a füstölt szalonnával együtt megdaráljuk. Pirospaprikát, borsot, összezúzott fokhagymát, majoránnát és sót adunk hozzá, majd alaposan összedolgozzuk. Hűvös helyen néhány órát pihentetjük. Vastagabb hengeres darabkákat formálunk belőle, majd rostély felett megsütjük. zsírban sült burgonyával, salátával tálaljuk.

### ***Sertésborda kínai módra***

Hozzávalók 4 személyre: 4 szelet csontos csontos sertésborda (20 dkg/szelet), só, dkg/szelet), só, bors, 40 dkg sütőtök, 1 sütőtök, 1 nagyobb póréhagyma, 1 nagy nagy pirospaprika, 4 evőkanál olaj, 1 1 mokkáskanál őrölt gyömbér, 2 gerezd gerezd fokhagyma, 1 evőkanál szójaszós, szójaszós, 1 késhegynyi chili (erőspaprika), 1 csokor snidling.  
Elkészítés: A húsokat kissé kiverjük, sózzuk. A tököt vékony csíkokra, a póréhagymát és a paprikát rombusz formájúra (először 2 cm-es csíkokra) vágjuk. A hússzeleteket megszórjuk őrölt borssal, gyömbérrel, majd 2 evőkanál olajban mindkét oldalon 5-5 percig sütjük. A húst áttesszük egy másik edénybe, melegen tartjuk. A pecsenyeléhez adjuk a maradék olajat, rádobjuk a zöldségeket, és erős tűzön 3 percig pirítjuk. Hozzáadjuk az áttört

fokhagymát, a vágott snidlinget, a szójaszószt és a chilit. Mérsékelt tűzön további 5 percig pirítjuk, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.

Tálaláskor a hús mellé szedjük a zöldségeket, néhány snidlingszállal díszítjük. Párolt rizst adunk hozzá.

Elkészítési idő: 45-50 perc.

### **Sertéshús szicsúan(sichuan)**

Hozzávalók: 45 dkg friss csont nélküli sertéshús vagy sonka 2 teáskanálnyi szójakrém 80g-os vöröshagyma vagy fokhagyma gerezd 1 teáskanálnyi édes szójaszószt 1 teáskanálnyi étolaj 1/4 csésze húsleves (leves kockából)

Mossa meg a sertéshúst, tegye bele forró vízbe és tegyen rá fedelelet, és hagyja így 8 percig.

Aztán, távolítsa el minden zsíros részét, és vágja 7x4x14 mm-es kockákra. Tegye félre. Vágja a vöröshagymát 3-cm-es kockákra.

Tegye félre. Melegítse az olajat egy tepsiben (180°C fokig), Tegye hozzá a sertés kockákat, a

szójakrémet, az édes szójaszószt, a vöröshagymát vagy a szeletelt fokhagymát, és a levest. Kavarja és süsse az egészet 5 percig, vagy mindaddig, amíg megfő a hagyma és a szójakrém elveszti a nyers ízét. Tálalja ki ezután.

### **Mártások**

#### ***Francia mustármártás.***

Hegedűs János: Magyar konyha

Hozzávalók: 15 dkg jégbe hűtött vaj, 1 evőkanál víz, 2 tojássárgája, fél citrom leve, só, őrölt fekete bors, 1 kiskanál mustár, néhány tárkonylevél.

Elkészítése: Egy nyeles edényben 1 evőkanál vajat felolvasztunk, hozzáadjuk a vizet, és habverővel alaposan elkeverjük. Ezután az edényt lehúzzuk a tűzről, és egyenként belekeverjük a tojássárgákat, közben állandóan kevergetjük. Az edényt ismét a tűzre tesszük, és egészen kis lángon állandó keverés közben a többi vajat is hozzáadjuk darabonként. Vigyázzunk, nehogy közben felforraljuk a mártást. A mártást citromlével, sóval, és borssal ízesítjük. Az edényt a tűzről levesszük, és ekkor keverjük hozzá a mustárt. A tárkonylevelet apróra vágjuk, és szintén a mártáshoz keverjük. Párolthalhoz, főtt húshoz vagy tojásételekhez nagyon jól illik. Tipp: Ha a mártás összefutna, 1-2 evőkanál hideg vizet keverjünk hozzá habverővel, akkor ismét kisimul.

### ***Hideg moszkvai mártás***

Hegedűs János: Magyar konyha

Hozzávalók: 3 dl tartármártás, 3 dkg kaviár.

A sűrűbb állagúra készített tartármártásba belekeverjük az előzőleg lehűtött kaviárt.

Vigyázzunk, hogy a keverés során

ne nyomjuk szét az ikraszemeket. Általában hideg halhoz és hallal, fiákkal készült tojásételekhez kínálhatjuk.

### ***Kínai mártás***

Hegedűs János: Magyar konyha  
Hozzávalók: 4 kemény tojás, 1 nyers tojássárgája, 15 dkg ribizli zselé, 3 dkg reszelt torma, 2 citrom, 4-5 evőkanál étolaj vagy olívaolaj, só, curry, őrölt gyömbér, szójamártás ízlés szerint, 1 evőkanál mustár.

A kemény tojások sárgáit villával szétnyomkodjuk, hozzáadjuk a nyers tojássárgáját, a megfőzött és a megreszelt fehérjét, és a ribizli zselével, a mustárral, valamint a citromlével simára keverjük. Végül hozzákeverjük a reszelt tormát, majd az olajat is lassan összekeverjük vele. A mártás végső jellegét és ízét a szójamártás és az őrölt gyömbér hozzákeverésével adjuk meg.

### ***Máltai mártás.***

Hegedűs János: Magyar konyha  
Hozzávalók: 2 evőkanál víz, 1 evőkanál acetóbalsemico (finom borecet), fél teáskanál só, fél vérnarancs finomra vágott héja, 2 tojássárgája, 2 evőkanál vérnarancslé, 1 csipet cukor, 15 deka vaj, 1 csipet cayenne-i bors.  
Elkészítése: A vizet, az ecetet, a sót és a narancshéjat egy kis edényben úgy beforraljuk, hogy

csak egy evőkanálnyi maradjon, ezután lehűtjük. A tojássárgákat a narancslével, egy csipet cukorral zománcozott mártásos edényben kis habverővel habosra keverjük. Hozzáadjuk a beforralt narancsos ecetet. Ezután a mártásos edényt forró vízfürdőbe állítjuk (egy nagyobb edénybe), és a mártást addig verjük, amíg sűrű krémszerű lesz. A vajat diónyi darabokra vágjuk, és állandó keverés közben fokozatosan hozzáadjuk a mártáshoz. Egy leheletnyi ceyenne-i borssal fűszerezünk. Halhoz, spárgához és feketegyökérhez kitűnően illik.

### ***Svéd mártás***

Hegedűs János: Magyar konyha  
Hozzávalók: 20 dkg majonéz, 20 dkg alma, 5 dkg tormá, 1 dl tejszín, 1 citrom, fél dl fehér bor, cayenni bors, só, cukor ízlés szerint.  
A reszelt almát és reszelt, leforrázott tormát a majonézbe keverjük, tejszínnel és fehérborral hígítjuk, végül sóval, egy kevés cukorral és citromlével ízesítjük. Hideg, sült szárnyasok mellé kínáljuk.



