

Nyári ízek

Okroska (ukrán uborkaleves)

Hozzávalók: 8 dl joghurt (esetleg kefir), 4 közepes méretű burgonya, 3 tojás, 2-3 közepes uborka, 2-3 kisebb piros vajretek, 1 kisebb zöldhagyma szárával, 1 gerezd zúzott fokhagyma, 2 evőkanál olívaolaj, 1 teáskanálnyi felaprított kapor, 1 teáskanál felaprított petrezselyemzöld, só, bors.

A joghurtot egy lábasban az olívaolajjal, a zúzott fokhagymával, a kaporral és a petrezselyemzölddel simára keverjük. Felhasználásig hűtőben érleljük. A burgonyát héjában megfőzzük, majd megtisztítjuk. A keményre főzött tojást, a héjában megfőzött burgonyát és az uborkát apró kockákra, a hagymát (a szárát is) karikákra vágjuk, a retket lereszelve. Mindezeket belekeverjük a joghurtos alapba, majd ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Hidegen tálaljuk.

Grúz nyári leves (szaphulisz cveni)

Hozzávalók: 50 dkg bárányhús vagy ürühús, 30 dkg zöldbab, 4 paradicsom, 3 vöröshagyma, 2 savanykás alma, 1 padlizsán, 1 kisebb erőspaprika, 1 csokor petrezselyemzöld, 3 babérlevél, só.

A húst feldaraboljuk, az enyhén sós vízben a babérlevéllel felforraljuk, lefedjük, és 60 percen keresztül közepes lángon főzzük. Ezután kivesszük a húsdarabokat, a levest kissé hűlni hagyjuk. A felszínéről lement zsírban megpirítjuk a vékonyra vágott hagymát. Felöntjük a levessel, felforraljuk, beletesszük a húst, a felszeletelt almát meg a feldarabolt zöldbabot, a kockákra vágott paradicsomot és padlizsánt, beletesszük az erőspaprikát. Fél órán keresztül közepes és kis lángon főzzük. Tálaláskor megszórjuk a finomra vágott petrezselyemzölddel.

Szecsuanai sertés

Hozzávalók: 50 dkg sertés szűzpecsenye, 2 póréhagyma, 1 piros kaliforniai paprika, 1 cukkini, 1 sárgarépa, 5 evőkanálnyi szójaszósz, 4 ek. mogyoróolaj, 2 ek. kukoricakeményítő, 1 ek. fehér borecet, 1 csipetnyi csilipehely vagy csilipor, só (ízlés szerint).

Miután a húst felkockáztuk összekeverjük két evőkanálnyi szójaszósszal és a csilivel, fél órára hűtőbe tesszük. A cukkinit, a sárgarépát és a kaliforniai paprikát vékony csíkokra, a póréhagymát vékony karikákra vágjuk. A fehér borecetet összekeverjük 3 dl vízzel, három evőkanál szójaszósszal és a keményítővel. Ezt is állni hagyjuk. Wokban vagy egy nagyobb serpenyőben két evőkanál

mogyoróolajat felhevítünk. Beletesszük a húst és keverve, rázva (kb. tíz perc alatt) megsütjük, majd kiszedjük a húst és félretesszük. Ismét olajat hevítünk, belerakjuk a póréhagymát és a kaliforniai paprikát. Két-három percig rázogatva sütjük. Beletesszük a cukkinit, a sárgarépát, a sót és további két percig sütjük. Hozzáadjuk a húst és a keményítőst. Addig főzzük, amíg a mártás besűrűsödik. Rizzsel azonnal tálaljuk.

Belgrádi paradicsomos hagyma

Hozzávalók: 75 dkg apró vöröshagyma, 5 dkg vaj, 3 evőkanálnyi sűrített paradicsom, 3 ek. étolaj, só, bors, cukor.

A hagymákat megtisztítjuk, fél-háromnegyed órára hideg vízbe tesszük. Ezt követően lecsöpögtetjük, és olvasztott vajban megforgatjuk, megsózzuk, megborsozzuk, egy kevés cukorral is meghintjük. Néhány percig állni hagyjuk, majd a vízzel felhígított paradicsompürében megpároljuk. A paradicsomszósszal együtt tálaljuk.

Bolgár gyuvecs

Hozzávalók: 50 dkg sertéslapocka, 5 dl húsleves, 3 kaliforniai paprika, 1 padlizsán, 1 cukkini, 1 paradicsom, 3 burgonya, 1 brokkoli, 1 vöröshagyma, 2 sárgarépa, 2 gerezd fokhagyma, olívaolaj, só, bors, friss zöldfűszer

Egy vastagfalú, öntöttvas lábost elkezdünk melegíteni. Közben a vöröshagymát nagyobb darabokra felvágjuk és olívaolajon megdinszteljük az öntöttvas lábóban. Majd hozzáadjuk a felkockázott húst és magas hőmérsékleten körbepirítjuk. Beletesszük a nagyobb darabokra vágott sárgarépát, a hámozás nélkül felkarikázott krumplit és a nagyobb darabokra vágott paprikát, valamint a megroppantott fokhagyma gerezdeket is. Sózzuk és borsozzuk. Jól elkeverjük, majd beletesszük a cikkekre vágott paradicsomot. Lefedjük és hagyjuk, hogy a zöldségek és a hús saját gőzükben puhuljanak meg. Amikor már majdnem megpuhultak, beletesszük a rózsáira szedett brokkolit, a feldarabolt cukkinit és padlizsánt is. Friss zöldfűszerrel megszórva tálaljuk.

Escalivada (katalán lecsó)

Hozzávalók: 4 paradicsom, 3 kaliforniai paprika, 2 fej hagyma, 1 padlizsán, 3 gerezd fokhagyma, 2 evőkanálnyi borecet, fél citrom leve, só, bors, olívaolaj.

A megmosott és hámozatlan, aprítatlan zöldségeket, hagymát, fokhagymát egy tepsiben a 170 fok-

ra előmelegített vagy grillfokozatra kapcsolt sütőbe tesszük. Többször átfogatva süssük negyven percig (amíg a héj megráncosodik, és kissé feketedni kezd). Vegyük ki tepsit, és tegyük hőálló tálba a tartalmát. Pihentessük fedő alatt egy negyed órát, azután húzzuk le a padlizsán héját, s vágjuk a belsejét csíkokra. Távolítsuk el a paprikák héját is, és kicsumázásuk után szintén csíkozzuk fel. Tegyük ugyanígy a paradicsommal, hagymával és fokhagymával is. Az összes csíkokra vágott zöldséget keverjük össze nagy salátás tálban, facsarjuk rá a fél citrom levét, öntsük hozzá a borecetet, olívaolajat, hintsük be sóval és melegítés nélkül tálaljuk.

Spárga lengyelesen

Hozzávalók: 40 dkg vastagszárú spárga, 5 dkg zsemlemorzsza, 2 dl tejföl, 3 dkg vaj, 3 kockacukor, só.

A spárgákat megtisztítjuk, majd gyengén sózott vízben – miután a beleadott kockacukrok megolvadtak – puhára főzzük. Közben a vajban sárgára pirítjuk a zsemlemorzsát. Ha a spárgák megfőttek, hosszukás tálra tesszük, a tejjel bevonjuk, majd meglocsoljuk a vajos morzsával. Ezután néhány percig sütőbe tesszük, s amíg a tejföl barnulni kezd, sütjük. Melegen tálaljuk.

Ruszin krumpli

Hozzávalók: 50 dkg nagyon apró újburgonya, 5 dkg vaj, 2-3 evőkanál tejföl, kevés kapor, só.

A burgonyát besózzuk, s kicsit állni hagyjuk, mert így könnyen lejön a héja. Kevés vizet teszünk rá, s ledörzsöljük. Ha már tiszta, enyhén sós vízben félig megfőzzük. A vajat felforrósítjuk (vigyázzunk, hogy ne égjen meg), hozzáadjuk a burgonyát, kicsit hagyjuk sülni, majd rászórjuk az összevágott kaprot, összekeverjük, végül rátesszük a pár kanál tejfölt, és ízlés szerint sózzuk, átfogatjuk. Bármely húsfételhez kellemes köret.

Szerb sült paprikasaláta

Hozzávalók: 1 kg tölteni való paprika, 3 evőkanálnyi ecet (10%-os), 2 ek. étolaj, 3 gerezd fokhagyma, fél csokor petrezselyem, 2-3 csipetnyi só.

A paprikákat a sütőben hólyagos-feketésre sütjük, majd hideg vízbe merítjük, lehámozzuk. Szárastól tesszük tálba, és rögtön leöntjük az olajból, ecetből, zúzott fokhagymából, sóból és vágott petrezselyemzöldből álló salátaöntettel. Azon melegében tálalhatjuk, de hidegen is élvezetes.

Belgrádi almás habos

Hozzávalók: 1 kg savanykás alma, 2 dkg liszt, 7 dl tej, 3 dl félédes fehér bor, 10 dkg kristálycukor, 8 dkg porcukor, 5 dkg dió, 6 tojás, 1 citrom reszelt héja.

A meghámozott és kimagozott almát vékony szeletekkel gyaluljuk-vágjuk. A bort 4 dkg cukorral és

a citromhéjjal alaposan elkeverjük, majd az almára öntjük. Negyedórán át sütőben pároljuk, s azt követően hagyjuk kihűlni. A hat tojás sárgájából és 6 dkg cukorból habot verünk, majd a lisztet is közé keverjük. Folyamatos kevergetés mellett hozzáöntjük a felmelegített (nem forró!) tejet. Gőz felett sűrű krémmé keverjük, majd lehűtjük, s a párolt almát is belekeverjük. Hat tojás fehérjéjéből kemény habot verünk. Ovatosan belekeverjük a porcukrot, utána a habot rárakjuk a tűzálló tálba terített almáskrémmel, megszórjuk a késsel apróra vágott dióhéjjal. 200 fokra előmelegített sütőben néhány percen át addig sütjük, amíg a teteje megpirul. Lehűtjük, s legkevesebb egy órára hűtőszekrénybe tesszük.

Eperbefőtt angolosan

Hozzávalók: 1 kg földieper, 75 dkg porcukor.

Az epret olyan tálba helyezzük, hogy a cukor teljesen ellepje. Hűvös helyen 24 óráig állni hagyunk. Másnap leöntjük az eper levét, amelyet addig eresztett, és tíz percig főzzük, miközben a habot gondosan leszedjük róla és a cukros főzetet visszaöntjük az eperre. Ezt három nap egymás után megismételjük. Harmadik napon az epret is együtt főzzük a cukros lével tizenöt percig, majd üvegbe tesszük, lekötözzük és a szokásos módon „dunsztoljuk”.

Dinnyehéj dulcsáca (román befőtt)

Hozzávalók: 1 kg főtt dinnyehéj, 1 kg cukor, 1 rúd vanília, 1 citrom leve és héja, 5 dl víz, 2 dl 9%-os fehérborecet, fél tasak „Dzsemfix 3:1”.

Egy 8-10 kilós görögdinnye héját megszabadítjuk a zöld külső rétegtől, hogy csak a vékony fehér csík maradjon. Azt felkockázzuk, és főni tesszük 3 liter vízzel, amibe 2 dl 9%-os ecetet öntünk. Több mint két órát főzzük, majd leszűrjük, átmoszuk és kinyomkodjuk. 1 kg főtt dinnyehéjhoz 1 kg cukrot kell számítsunk. A cukrot sziruppá főzzük a vízzel, beleöntjük a dinnyehéjakat, hozzáadjuk a citrom héját és levét, valamint egy kettéhasított vaníliarudat. Egy órán át főzzük, néha-néha megkevergetve. Utána kissé kihűtjük, hozzáadunk fél csomag 3:1-ben zselésítő port, majd újra forraljuk még 5 percig.

Joghurtos csirkemell

Hozzávalók (4 adag): 1 kg burgonya, 1 dl natúr joghurt, 2 dl tejföl, só, 3 gerezd fokhagyma, 1 kg csirkemell, 5 dkg sajt (trappista), sült csirke fűszerkeverék.

A csirkemellet megtisztítjuk, mossuk, leitatjuk róla a nedvességet. Ezután felszeleteljük, és befűszerezzük a fűszerkeverékkel. A fokhagymát összezúzzuk, majd összekeverjük a joghurttal, és ezt a fűszeres csirkemellre öntjük. Néhány órára a hűtőbe tesszük.

A burgonyát alaposan megmossuk, és héjastól sós vízben megfőzzük. Amikor már puha (kicsit hűlni hagyjuk), negyedekbe vágjuk, és tűzálló tálba rakos-

gatjuk. A tálat nem kell kikenni. A tejfölt megsózzuk, jól kikeverjük, ráöntjük a burgonyára, megsózzuk a reszelt sajttal, és forró sütőben megpirítjuk kicsit. A bepácolt csirkehúst grillen vagy teflonserpenyőben pirosva sütjük. A sült burgonyával tálaljuk. Friss salátát készítsünk mellé.

Tejfölös zöldbabfőzelék

Hozzávalók (4 adag): 1 kg zöldbab, 450 g tejföl, 1 csokor petrezselyem, 2 evőkanál finomliszt, só ízlés szerint.

Az apróra vágott zöldbabot annyi sós vízbe tesszük fel főni, amennyi éppen ellepi. A tejfölt csomómentesre kikeverjük a liszttel, a petrezselymet apróra vágjuk. Amikor megfőtt a bab, behabarjuk, beletesszük a petrezselymet is, utána sózunk. Még pár rotyantás, és készen vagyunk. Hidegen és melegen is nagyon finom.

Rebarbarás eperleves

Hozzávalók: 8-10 szál rebarbara, 8 dl víz, kávékanál só, 2 evőkanál cukor, 1-1 csipet őrölt szegfűszeg, fahéj, 1 vanília rúd kettévágva, 1 tojás sárgája, 1 dl tejszín, néhány szem eper.

A rebarbara külső héját leszedjük, 2-3 cm-es darabokra vágjuk, és a fűszerekkel, cukorral, sóval néhány percre feltesszük főni (6-8 perc). Kivesszük a vanília rudat, a tejszínhez hozzákeverjük a tojássárgáját, majd hozzámerünk 1 merőkanálnyit a léből. Jól összekeverjük, a leveshez öntjük, majd forralunk rajta egyet. Levéve a tűzről a rebarbara 1/3-át botmixerrel turmixoljuk, hogy sűrűbb és krémesebb legyen. Felszeletelt friss eperszemekkel tálaljuk. Langyosan és hidegen is finom.

Vargabéles torta

Hozzávalók: 24 cm-es kapcsos tortaformához, 80 dkg friss házi túró, 15 dkg házi cérnámetélt, 15 dkg cukor, 4 db tojás, 2 evőkanál tejföl, 2 csapott evőkanál búzadara, 1 csapott evőkanál kukorica keményítő, 1,5-2 dl tej, 5 dkg vaj, 1 teáskanál vanília kivonat, 1 db kezeletlen citrom reszelt héja, 5 dkg mazsola. A házi réteshez: 25 dkg liszt, fele sima, fele rétes, 1 db felvert tojás fele, 5 dkg libazsír, 1/2 teáskanál só, 1/2 teáskanál ecet 10%-os, 1 dl meleg víz, zsemlemorzsa

A rétestésztához a lisztet átszitáljuk, a zsírral elmorzsoljuk, hozzáadjuk a tojást, a vízben feloldjuk a sót és belekeverjük az ecetet, ezt is hozzáadjuk, összegyúrjuk, (ha szükséges, adunk még hozzá lisztet) jól kidolgozzuk, ruganyos, fényes, hólyagos tésztává, majd beolajozzuk a felületét és fél órát, langyos helyen pihentetjük.

A túróöltelékhez készítünk egy sűrű vaníliapudingot, ehhez a tojásokat kettéválasztjuk, a sárgáját egy közepes lábosba tesszük, hozzáadjuk a cukor háromnegyedét, a vaníliát, a keményítőt és habverővel, jó alaposan kikeverjük fehéredésig. Hozzáadjuk a tejet és folyamatosan kevergetve addig főzzük, amíg besűrűsödik, ekkor elkeverjük benne a vajat, majd levesszük a tűzről és hagyjuk hűlni.

Közben, egy másik edényben, kevés sóval vizet forralunk a tésztának. Mikor lobogva forr, kifőzzük benne a cérnámetélt, majd leszűrjük és lecsepegtetjük. Egy nagy tálba tesszük a túrot, hozzákeverjük a langyosra hűtött vaníliapudingot, a tejfölt, a reszelt citromhéjat, a búzadarát és jól összedolgozzuk. A lecsepegtetett tésztát is és az előzőleg leforrázott, és lecsepegtetett mazsolát is hozzákeverjük óvatosan.

A rétestésztát lisztezett ruhán elkezdjük kihúzni, szép vékonyra, a széleiről a vastagabb részeket lecsipegetjük. Miután kissé megszikkadt, a kapcsos tortaforma aljának segítségével alulra és felülre is 5-5 db kerek lapot szabunk ki a tésztából. (A maradék tésztát, újra összegyúrva, pihentetve és kihúzva megtölthetjük bármilyen töltelékkel és kisebb rúd rétest süthetünk belőle.) A kapcsos formát vékonyan kikenjük zsírral, pici zsemlemorzsát szórunk rá, majd behelyezzük a rétestészta lapokat, mindegyik közé kevés zsírt kenve és pici zsemlemorzsát szórva.

A tojások fehérjét kemény habbá verjük a maradék cukorral és egy csipet sóval. Hozzákeverjük óvatosan a túróhoz és az egész masszát belesimítjuk a kapcsos formába az előkészített tésztára. Majd a maradék tésztalapokat, szintén rárétegezzük a túros töltelékre, a lapok közé kevés zsiradékot kenünk és zsemlemorzsát szórunk.

A tetejét lekenjük a maradék felvert tojás másik felével, majd előmelegített sütőbe tesszük és 190 fokon, 45-50 perc alatt megsütjük, míg a teteje szépen megpirul. Hagyjuk kicsit hűlni, majd felszeletelve a tetejére porcukrot hintve tálaljuk.

Gazpacho sárgadinnyéből

Hozzávalók: 40 dkg dinnye, 1 szelet fehérkenyér, 1 gerezd fokhagyma, 10 dkg őrölt mandula, 2 dl olívaolaj, 6 dl száraz fehérbor, csipet só, jégkocka.

A dinnyebellet apró kockákra vágjuk, egyharmadát félretesszük. A többit összeturmixoljuk a fehérborral, az olajjal, a fokhagymával, a kenyérrel, és a mandulával, sóval ízesítjük.

A kész anyagot legalább három órára tegyük hűtőbe. Tálaláskor a tányérokba tegyünk 2-3 jégkockát, merjük rá a gazpachot, és szórjuk meg a félretett dinnyével.