

## Az inyencek példaképe: a francia konyha

### *Lyoni hagymaleves*

**Hozzávalók:** 60 dkg vöröshagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, 25 dkg reszelt trappista sajt, 4 tojássárgája, 1 babérlevél, 1 szál kakukkfű, 15 dkg vaj, 2 evőkanál liszt, 6 szelet toastkenyér, só, őrölt bors.

A hagymát megtisztítjuk, vékony karikákra szeljük és felhevített vajon megpároljuk. Megszórjuk a liszttel, összekavarjuk, és 2 perc alatt lepírítjuk. Felöntjük 2,5 liter hideg vízzel, jól elkeverjük, sózzuk, borsozzuk és beledobjuk a csomóba kötött petrezselymet. Takaréklángon főzzük félórán keresztül. A kenyérszeleteket megpirítjuk, hőálló üvegtál aljába vagy cserépedénybe fektetjük, majd ráöntjük az átpasszírozott levest. Tetejét megszórjuk a reszelt sajttal és az előmelegített sütőben aranyárgára pirítjuk.

A tojássárgákat kikeverjük 1 dl forró levessel, majd a levesbe vegyítjük. Forrón adjuk asztalra.

### *Provánszi halles*

**Hozzávalók:** 1,2 kg tengeri halfilé, 2 közepes vöröshagyma, 4 gerezd fokhagyma, 3 nagyobb paradicsom, 1 szál rozmarin, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 póréhagyma, 4 evőkanál olívaolaj, 3 zsemle, kevés sáfrány, só, őrölt bors.

Az olajat felhevítjük, majd üvegesre pároljuk benne a finomra vágott vöröshagymát. Hozzáadunk a hámozott, kimagozott és cikkekre vágott paradicsomot, majd pépesített fokhagymával ízesítjük, és megpároljuk. Ráfektetjük a felszeletelt tonhalat, lazán összekeverjük, és felengedjük 1 dl vízzel. Sózzuk, borsozzuk, megszórjuk a sáfránnyal, majd beledobjuk az összekötött póré, petrezselyemzöldet és rozmarinot. Lefedjük, és takaréklángon fél órán át pároljuk. A kész levest szűrőn átpasszírozzuk. A zsemlet kisebb kockákra vágjuk, megpirítjuk és a tányérokra osztjuk.

Rámerjük a forró levest, és rozskenyérral kínáljuk.

### *Francia babfőzelék*

**Hozzávalók:** 1 kg száraz tarkabab, 3 közepes vöröshagyma, 15 dkg füstölt, húsos szalonna, 3 dl húsleves (lehet kockából is), 1 gerezd fokhagyma, 3,5 dl száraz vörösbors, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 db szegfűszeg, 2 babérlevél, 2 szál kakukkfű, 1 evőkanál liszt, 6 dkg vaj, só, őrölt bors.

A babot jól megmossuk, legalább fél napig hideg vízbe áztatjuk. Lecsöpögtetjük, felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje, majd felforraljuk. A kakukkfűvet, a babérlevelet és néhány szál petrezselyemzöldet összekötözünk, és a pépesített fokhagymával együtt a levesbe tesszük. Egy vöröshagymát megtisztítunk, beleszúrjuk a szegfűszeget, majd azt is a babhoz adjuk. Lefedjük és lassú lángon másfél órán át főzzük. A

szalonnát apróra vágjuk, forró vízben két perc alatt megabáljuk, majd leitatjuk róla a nedvességet. A vajat serpenyőben felforrósítjuk, beleszórjuk a szalonnát, és megpirítjuk. Beletesszük a maradék apróra vágott vöröshagymát, és megpároljuk. Megszórjuk a liszttel, jól elkeverjük, majd felöntjük a borral és a húslevesel. A puhára főtt babot leszűrjük, kiszedjük belőle a fűszerzöldséget, a hagymát, és beleöntjük a mártásba. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, majd fedő nélkül kis lángon néhány perc alatt összefőzzük.

### *Béarni zöldséges, sonkás egytálétel*

**Hozzávalók:** 40 dkg füstölt házisonka, 3 dkg sertézsír, 6 db konzerv articsókatörzs, 3 édes zöldpaprika, 6 gyöngyhagyma, 5 sárgarépa, 4 paradicsom, 15 dkg zsenge zöldbab, 2 dl száraz fehérbor, só, őrölt bors.

A sárgarépát megtisztítjuk, felkarikázzuk, a paprikát kicsumázzuk, négybe szeljük, a zöldbabot és az articsókatörzseket pedig nagyobb darabokra vágjuk. A sonkát felszeleteljük, a felhevített zsiradékra mindkét oldalát megpirítjuk, majd tetejére szórjuk a megtisztított, egészben hagyott gyöngyhagymákat. Ráhalmozzuk a sárgarépát, a zöldbabot és az articsókát, majd sózzuk, borsozzuk. Hozzáadjuk a megmosott, cikkekre vágott paradicsomot, kevés vizet, majd fél órán át főzzük. Forrón tálaljuk.

### *Hagymás lepény elzászi módra*

**Hozzávalók:** 35 dkg porhanyós vajastésztá (mirelite), 45 dkg vöröshagyma, 5 dkg vaj, 4 dl tejszín, 4 tojás, só, őrölt bors, szerecsendió.

A vöröshagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk, majd a fölhevített vajon üvegesre pároljuk. A fölengedett, mélyhűtött vajastésztát 1 cm vastagra nyújtjuk, és kivajazott, kerek tortaformába fektetjük. A tojásokat fölverjük, és lassan beleöntjük a tejszínt. Sózzuk, borsozzuk, és kevés szerecsendiót reszelünk bele. Belekeverjük a hagymát, és ráöntjük a tésztára, majd előmelegített sütőben, 35 perc alatt készre sütjük.

Kiborítjuk a formából, tortaszerűen szeleteljük, és melegen kínáljuk.

### *Korzikai zöldséges egytálétel*

**Hozzávalók:** 3 padlizsán, 3 édes zöldpaprika, 3 kisebb zsenge spárgatók (vagy cukkini), 1 nagy hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 3 érett paradicsom, 2 evőkanál olívaolaj, 10 szem fekete olajbogyó, só, őrölt bors

Meghámozzuk a padlizsánokat és a paprikát, 1 cm széles csíkokra szeleteljük, majd a hagymát és a fokhagymát finomra vágjuk. Forró vízbe dobjuk a paradi-

csomokat, és meghámozzuk, végül negyedekbe vágjuk. Egy lábosban olajat melegítünk, beleöntjük a hagymát és a paprikát, lassú tűzön 5 percig pároljuk, majd hozzáöntjük a többi zöldséget. Beletesszük az összetört fokhagymát, kevés sót és borsot, majd 10 percig folytatjuk a párolást. Megszórjuk a két evőkanálnyi fekete olajbogyóval, pár percre forró sütőbe állítjuk, és tetszés szerint forrón vagy hidegen tálaljuk.

### Burgundi marhahús vörösborban

**Hozzávalók:** 1,25 kg marhafelsál, 15 dkg füstölt, húsos szalonna, 2 vöröshagyma, 25 dkg sampinyon gomba, 7 dl vörösbor, fél deci konyak, 2 evőkanál liszt, 2 gerezd fokhagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 babérlevél, késhegynyi kakukkfű, 2 evőkanál olaj, só, őrölt bors.

Serpenyőben felolvasztjuk a vajat, beleöntjük az olajat, és megpirítjuk rajta az apróra vágott szalonnát. Beleszórjuk a vékonyra szelt vöröshagymát és gombát, kissé megpirítjuk, majd szűrőkanállal kiszedjük. A húst megtisztítjuk, felkockázzuk, és a visszamaradt zsiradékon lepírítjuk. Hozzáadjuk a pépesített fokhagymát, az apróra vágott petrezselyemzöldet, a kakukkfűvet, és a babért. Megszórjuk liszttel, összekeverjük, és felöntjük a felmelegített vörösborral. Sózzuk, borsozzuk, és takaréklángon, két órán keresztül pároljuk. Amikor megpuhult, meglocsoljuk a konyakkal, beleverjük az előzőleg megpirított zöldségeket és a szalonnát, majd húsz percig főzzük. Forrón tálaljuk.

### Rostélyos szépasszony módra

**Hozzávalók:** 4 nagy szelet rostélyos, 3 evőkanál olaj, 2 vöröshagyma, 3 evőkanál sűrített paradicsom, 2 sárgarépa, 2 dl bor, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 babérlevél, 1 mokkáskanál kakukkfű, só, frissen őrölt bors

Felhevített olajon rozsdaszínűre sütjük a hússzeletek mindkét oldalát, majd kivesszük, és melegen tartjuk. A visszamaradt peccsenyelében megpirítjuk a felkockázott vöröshagymát, és a répát, majd hozzáöntjük a bort. Felengedjük 3 dl vízzel, belekeverjük a paradicsomot, és babérlevéllel, kakukkfűvel ízesítjük. Megsózzuk, borsozzuk, majd visszatesszük bele a hússzeleteket. Lassú tűzön addig pároljuk, míg megpuhul.

### Nizzai hátszín

**Hozzávalók:** 4 szelet hátszín, 4 szelet kenyér, 4 szardellafilé (konzerv), 1 evőkanál szardellapaszta, 1 evőkanál olívaolaj, 3 dkg vaj, 20 szem fekete olajbogyó, morzsolt bazsalikom, só, őrölt bors.

A szardellapasztát csomómentesre keverjük a vajjal, és rákenjük a megpirított kenyérszeletekre. A hússzeleteket megmossuk, leitatjuk róluk a nedvességet, majd mindkét oldalukat megkenjük az olívaolajjal. Sózzuk, borsozzuk, megszórjuk bazsalikkal, majd forró rostlapon mindkét oldalát hirtelen megsütjük.

Ráfektetjük a vajas pirítóásra, mindegyikre terítünk egy-egy szardellafilét, majd kimagozott olajbogyóval díszítjük, és forrón kínáljuk.

### Burgonyapürés vagdalt

**Hozzávalók:** 1 kg burgonya, 60 dkg marhahús, 2 közepes vöröshagyma, 6 dkg vaj, 10 dkg füstölt húsos szalonna, 1 tojás, 1 csokor petrezselyemzöld, 2 liter húsleves (készülhet leveskockából is), 1 dl tej, só, őrölt bors

A marhahúst – legjobb a hártymentes lábszár, vagy a sovány fehérpecsenye – puhára főzzük fedő alatt, takaréklángon. Kivesszük, lecsöpögtetjük, kissé hűlni hagyjuk, majd a szalonnával és a petrezselyemzölddel együtt ledaráljuk. Felhevítünk egy kiskanál vajat, és megpároljuk rajta a vékonyra szeletelt vöröshagymát. Felöntjük 1 dl vízzel, sózzuk, borsozzuk, kissé összefőzzük, végül hozzáadjuk a darált, húsos masszát. Jól összekeverjük, és lassú tűzön közel fél órán át pároljuk. Közben a burgonyát megtisztítjuk, felkockázzuk, és sós vízben puhára főzzük. Leszűrjük, meglocsoljuk a tejjel, és krémesre keverjük. Egy tepsit kikenünk kevés vajjal, beleterítjük a párolt húst, végül a tetejére simítjuk a burgonyapürét. Előmelegített sütőben tíz percen át sütjük. Ekkor kivesszük, tetejét megkenjük a felvert tojással, megszórjuk vajdarabkával, és lassú tűznél további 15 percig sütjük.

### Breton pástétom

**Hozzávalók:** 30 dkg darált borjúhús, 2 dkg vaj, 10 dkg húsos füstölt szalonna, fél deci konyak, 2 nagy vöröshagyma, 1 tojás, 5 dkg zsemlemorzsa, 2 evőkanál tej, só, őrölt bors, kakukkfű őrölt babér, zsálya, turbolya, tárkony, metélőhagyma.

A zsemlemorzsat meglocsoljuk a tejjel, és hagyjuk, hogy ázzon. Közben a vöröshagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk, és felhevített vajon megfonnyasztjuk. Cseréptálba tesszük a darált húst, hozzáadjuk a megpárolt hagymát, a tejes zsemlemorzsat és az apróra vágott füstölt szalonnát. Megszórjuk a fűszerekkel, beleütjük a tojást, és meglocsoljuk a konyakkal. Sózzuk, borsozzuk, és jól összedolgozzuk. Előkészítünk nyolc egyforma méretű alufóliát, mindegyik közepébe egy-egy adag masszát teszünk, és lazán összehajtogatjuk. Sütőlapra helyezük, forró sütőben 30 percig sütjük. Kihűtjük, az alufóliában hagyjuk, és tányérra téve, friss kenyérral kínáljuk.

### Őszibarack charlote

**Hozzávalók:** 35 dkg babapiskóta, 75 dkg őszibarack – lehet befőtt is, ilyenkor kevesebb cukor kell –, 1 deci rum, 8 dkg cukor, 1 dl tej, 3 tojás, 2 dl tejszínhab vagy vaníliakrém

A rumot felhígítjuk 1 dl vízzel, meglocsoljuk vele a babapiskótát, és néhány percig állni hagyjuk. Előkészítünk egy mélyebb, hőálló tálat, majd kibéleljük a piskóta felével. A gyümölcsöt megmossuk, felkockázzuk, megszórjuk a cukorral, és a piskóta tetejére szórjuk. A tojásokat felfeverjük, beledolgozzuk a langyos tejet, és ráöntjük a gyümölcsre. Beterítjük a megmaradt piskótával, és középmeleg sütőbe téve, takaréklángon, negyedóráig sütjük. Lehűtjük, tálra borítjuk, és tejszínhabbal vagy vaníliakrémmel leöntve tálaljuk.