

Konyhakalendárium

Tisztelettel köszöntjük folyóiratunk olvasóit és mindenkori jó étvágyat kívánva közöljük: konyhakalendáriumot szerkesztünk! Negyedévenkénti megjelenésünknek és az évszakoknak megfelelően a frissen termett (nem üvegházi vagy fóliás) zöldségekből, gyümölcsökből készíthető étkefogásokkal ismertetjük meg Önöket. Tervezett közléseink: hazai, tájjellegű ételek („nagyi-módra”), külhoni finomságok közléről (mi rotyog a szomszédok fazekában vagy még messzebb?), ötletek, módosítások, ajánlások pontos adatok nélkül (pl. jó, ha tudja valaki: mi az a vajgaluska), a mai kordivat szerinti gasztrotörténetek (a múltból), sütemények, itókák (egy kicsit másként, mint régen!). Lehetnek: előételek, saláták, alkalomhoz és ünnephez illő fogások, zöldséges és húsos ételek, nagycsaládos tepsis lakomák, variálható desszertek. Jegyzetünk célja, hogy kevésbé ismert, praktikus, olcsó(bb) és nem bonyolult receptekkel lépjük meg önöket. (Ha mégis, akkor a fiatal szakácsnőknak jelezzük!)

Jó étvágyat kívánunk!

Hármas saláta

Hűtött zöldségekkel dolgozzunk! Hozzávalók: egy csokor zsenge zöldhagyma fehér és zöld része felkarikázva; egy kisebb fej zöldsaláta 1 cm-es kockákra vágva (de ne legyen vizes!), vagy. Nagy saláta halványsárgás „szíve”, vagy: fél fej jégсалáta a fenti módon felvágva; egy csomó zsenge pirosretek héjával, tökgyalun reszelve; egy kis csokor kerti (nem „ipari”) kapor apróra vágva. Öntetnek: sovány tejföl (nagy poharas) és só. Tálalás előtt két villával emelgetve összekeverjük a zöldeket, tejfölözzük, sózzuk. Hamarosan tálalni kell, mert vizet ereszt! Sült húshoz, grillezett és egybesült csirkéhez illik. Hétfégi kirándulásra előkészítjük este a csirkét. Ébredéskor bekapcsoljuk a sütőt. Mire indulunk, kész a sült hús. A salátához vigyük külön a tejfölt és a sót, a helyszínen keverjük össze! Diétázók rozskenyérral fogyaszthatják vacsorára.

Hagymazöldje saláta

A zsenge hagymacsokrok zöldjéből készítjük, felkarikázva. Ebéd előtt étvágygerjesztőnek tálaljuk, tejföllel, sóval keverve, pici tálkákban. Amikor a hagymazöld már érettebb és nyálkásodik, akkor már ne használjuk fel, csakis a zsengeje jó!



A kép forrása: Magyar Konyha Kiadó Kft.

Uborka előétel

A zsenge, kerti uborkát meghámozzuk és 1 cm-es kockákra vágjuk, meghintjük vágott kaporzölddel és sóval, kefirrel elkeverjük és fogyasztjuk. Leves előtt vagy húsos második fogáshoz tálaljuk.

Sajtos újkáposzta-cikkek

Csak tavasszal-nyárelőn készítjük laza, kb. 80 dkg-os újkáposztából. A külső, vastag levelet leszedjük, majd negyedekre vágjuk a káposztafejet, torzsájával együtt. Vízen, só nélkül megfőzzük a negyedeket és tészaszűrőbe tesszük: csurogjon le és hűljön ki! Közben sűrű tejfölösözt készítünk: 5 dkg vajon fél liternyi szitált zsemlemorzsát kicsit megpirítunk, fél liternyi fele tejföl, fele víz keverékével feleresztjük, sűrűre összeforraljuk. Langyosra hűtve kevés sót és maroknyi reszelt, olvadó sajtot keverünk bele. A cikkek leveleit két helyen szétemeljük és evőkanállal belerakjuk a tejfölösözt. Vajazott jénai tepsire rakjuk. A tetejét a szósz maradékával megkenjük, reszelt sajttal megszórjuk és sütőben összemelegítjük. Önálló ebéd-és vacsoraétel. Egy személyre 2-3 cikket számítunk. Tálalhatunk mellé tejfölt is.

Főtt-sült kelkáposzta

Ezt a fogást is tavasszal-nyáron készítjük zsenge, kis fej kelkáposztából, vagy nagyobb fej belső, sárgás részéből. (A külső, zöld leveleket frankfurti leves készítéséhez használhatjuk fel.) A kelkáposztából kb. 3 cm-es cikkekét vágunk torzsájával együtt. Enyhén sós vízben megfőzzük, lehűtjük. Közben kicsit sűrűbb és sósabb palacsintatésztát készítünk csipetnyi szódabikarbónával. A cikkekét lisztbe, majd a palacsintatésztába

mártjuk és olajban kisütjük. Tálaláskor sózott, borsozott, fokhagymás tejfölt kínálunk hozzá, vagy fokhagymás majonéz-szószot.

Piros sóskaleves

Hozzávalók: egy közepes nagyságú sárgarépa reszelve, egy szem burgonya körömnai lapokra vágva, négy marék tisztított sóska tépkedve. Ezeket a zöldségeket kevés zsiradékon összedinszteljük, kiskanálnyi piros paprikával elkeverjük és kb. egy liter csontlével felöntjük. Ha ez nincs, akkor vízzel és tyúkleveskockával, sóval ízesítjük. Készre-puhára főzzük. Külön edényben két személyenként egy tyúkojást keményre főzünk. Tisztítjuk, felszeleteljük és a kész levesbe tesszük, majd két evőkanálnyi tejfőllel sűrítjük.

Fehér sóskaleves

Hozzávalók: egy csirke apróléka és fehér zöldségek: egy kisebb petrezselyemgyökér, egy szem burgonya és egy cikk zeller. Hideg vízben tesszük fel főzni. Lassan forraljuk, és amikor már minden puhul, fél dl mosott rizst és nyolc-tíz összetépett sóskalevelet tesszünk bele. Készre főzzük. Az asztalon tejfölt kínálunk hozzá.

Nagy alföldi borsólevese

Hozzávalók: egy vegyes (petrezselyem és sárgarépa) csokor új leveszöldség, fél liter zsenge, tisztított cukorborsó, két gerezd új fokhagyma. Vízen lassú tűzön főzzük, sózzuk és egy kiskanál cukorral ízesítjük. Amikor már minden megpuhult, vajgaluskát főzünk bele és piros paprikás rántással berántjuk, amit fél liter tejjel eresztünk fel. Összeforraljuk és tálaljuk.



Czirok Ferenc: Régi konyha kemencével