

Konyhakalendárium

Banán az asztalon

A Magyar Konyha című folyóirat az 1999-es év elejétől az amerikai Chiquita déligyümölcsstermelő és -forgalmazó cég megbízásából pályázatot hirdetett. Havonta más-más déligyümölcs bemutatásával recepteket kértek ételek-italokdesszertek készítéséhez. Pályáztam és a 3. szám nyertese lettem. (Lásd Magyar Konyha 1999/3. 15. old.) Most ezekből a receptekből közlünk néhányat.

Levesek. *Tarka téli gyümölcsleves.* Hozzávalók: 4 szem aszalt szilva, 4 szem aszalt füge, 3 db alma, 2 db banán, 1 db narancs, héja nélkül, 1 evőkanál mazsola, 2 evőkanál vaj, ízlés szerint cukor, só, csipetnyi citromsav, csipetnyi tört fekete bors vagy Cayenne-bors. A habaráshoz 2 dl sovány tejfő és 1 púpos evőkanál, málna ízű fagyalt desszertpor vagy eper ízű pudingpor és 2 dl hideg víz. Az aszalt gyümölcsöket előző este megmosuk, langyos vízzel leöntjük és ázni hagyjuk. Másnap, főzés előtt az almát megtisztítjuk, apró kockákra vágjuk és a vajon a cukorral, citromsavval, sóval időnként megkeverve, 10 percig pároljuk, és 2 dl meleg vízzel feleresztjük. Hozzáöntjük az aszalt gyümölcsöket az áztatóléval együtt, és forraljuk. Amikor már minden jó puha, beleszeleteljük a narancsot és a banánt. Ízlésünk szerint cukorozzuk. Elkészítjük a habarást, és azzal is összeforraljuk. Forrón tálaljuk. Jó tanács: ha gyermekek is esznek belőle, az ő adagjukat kiszedjük, és csak ezután tesszük a felnőttek levesébe a borsos ízesítést. A leves fő jellege, hogy kicsit sósabb, kicsit csípős az íze.

Banános baromfimáj. Hozzávalók: 40 dkg baromfi-(csirke- vagy pulyka)máj. A pácléhez: 1/2 dl fehérbor, fél citrom leve, 1 kis fej vöröshagyma, csipetnyi majoránna, 1 babérlevél, pár szem fekete bors, csipet só. A sütéshez kb. 5 dkg főzőmargarin vagy baromfiszír, 2 db érett, sárga banán és pár csepp citromlé. A páclevet elkészítjük és a tisztított, vastag csíkokra vágott májat belerakjuk. Lefödve 1 napig hűtőben tartjuk. Közvetlenül a tálalás előtt a zsiradékon 3-4 percig sütjük a májdarabokat, hozzáteszünk 4 evőkanál páclevet, a pürévé szétnyomott banánt, pár csepp citromlevet. Óvatosan kevergetve összeforrósítjuk és azonnal tálaljuk. Körete: fehér kenyér vagy petrezselymes rizs vagy pirított, petrezselymes házi tarhonya. Második fogásnak vagy vacsorának kínáljuk.

Édesség. *Banánkockák.* Hozzávalók az alaphoz: 5 tojásból készült vizes piskóta vagy boltban vásárolt, téglatestes piskóta, amit víz-

szintesen kettévágunk. A töltelék krémhez: 1 zacskó banán-pudingpor, 4 dl tej, 2 db érett, sárga banán, 10 dkg Ráma-krémmargarin. A fődéshez kb. 3 banán, 1 zacskó tejszínhabpótló por, a felferéshez másfél dl tej. A díszítéshez: mag nélküli meggybefőttszemek és fél tábla fekete csokoládé. A vizes piskótát a szokásos módon elkészítjük, és magas falú, zománcos tepsiben sütjük, benne hagyjuk és hidegre hűtjük. A bolti piskótából a két lapot a tepsibe fektetjük. A pudingot a tejjel és cukorral az előírás szerint elkészítjük, és teljesen hidegre hűtjük, majd a 3 banánt és a Ráma margarint beleszeleteljük egy tálba, és mixerrel habos krémmé keverjük. Rákenjük a piskótára a krémet, rászeletelünk 3 banánt, és a felfert tejszínhabbal beborítjuk. Nagyon éles, vizezett késsel egyforma kockákra vágjuk, minden kocka közepét 1 szem meggyel díszítjük, és reszelt csokoládéval megszórjuk. Ünnepi alkalomkor kész, kerek piskótalapból banántortának is nevezhetjük, és a meggy szemeket a széléhez, a tortaszeletnek megfelelően körberakjuk.

Téli banánsaláta. Hozzávalók: 4 db érett, sárga banán, 1 doboz őszibarackbefőtt. Az öntet-höz 1 dl befőttlé, 1 evőkanál citromlé; egy zacskó tejszínhabporból és másfél dl tejből felfert tejszínhab, csipetnyi fahéj. A szóráshoz 4 csapós evőkanál fekete kenyér-morzsa, 2 csapós evőkanál kristálycukor. A banánt és az őszibarackot felkockázzuk, mély kompótos tálban elkeverjük a befőttlével és citromlével. A tejszínhabot felferjük, a fahéjjal ízesítjük, és rárakjuk a gyümölcsre. A fekete kenyér-morzsat a cukorral együtt állandó kevergetés mellett száraz palacsintasütőben karamellesre pirítjuk. Ha teljesen kihűlt, a tejszínhabra szórjuk. Fóliával lefedve, pár órára hűtőszekrényben pihentetjük. Nyáron narancssárga belű sárgadinnyéből és érett banánból készítjük, mézzel és mustal (muskotályos borral) ízesítjük. Mentalevelekkel díszítjük.

Banános bébikóktél. Összemixelünk 1 tojássárgáját, 2 dl alma-, őszibarack- vagy ananászlevet, egy evőkanál citromlevet, 1 érett sárga, puha banánt, 1 evőkanál porcukrot. Nagylukú tészta szűrőn átszűrjük, és talpas poharakba töltjük. Szobahőmérsékleten tálaljuk.

Gyorsan sült banánok. Hozzávalók: vaj, még zöldes, nem teljesen érett banán, főzőtejszín, porcukor. Palacsintasütőt vagy serpenyőt vastagon kikenünk vajjal, srégre szeletelt, 1 cm vastag banánszeletekkel kirakjuk, csepegtetünk rá főzőtejszint és beszórjuk porcukorral. Lefedve, pár perc alatt készre sütjük. Melegen és hidegen is finom. *Jaksits Ilona* barátnőm a meghámozott banánokat egészben, vajon, mindkét oldalán megsüti és a végeken egy-egy fagyaltgömbbel ízesítve tálalja.

Jó étvágyat kívánunk!