

Nagy Zsófia konyhája

Kedves Olvasó!

Nagy Zsófia vagyok Ipolynagyfaluról, a régi palóc konyha hagyományainak továbbvivője.

A sütés-főzés öröme nálam már gyermekkoromban kezdődött, amikor a nagymamám konyhájában (aki szakácsnő volt) segédkezhettem. Tőle tanultam meg az első fontos lépéseket, az alapvető konyhai praktikákat, fortélyokat. Minden foglalkoztatott, és a mai napig izgalomba hoz, ami a gasztronómiával kapcsolatos, állandóan újabb inspirációkat, forrásokat, ötleteket keresek.

Az évek tapasztalatai során nem volt nehéz rájönni arra, hogy mi volt nagymamáink ízletes ételeinek a titka: az otthon megtermelt, mindig kéznél lévő friss alapanyagok. A zsenge, ropogós zöldség, az üde, zamatos gyümölcs és a házi eleségen nevelt állatok egészséges húsa. Ezt igazolja a mai gasztróirányzat is. Korunk embere egyre jobban odafigyel az étkezésre, a természetességre s az egyszerűségekre törekszik. Nem lehet figyelmen kívül hagyni azt a tényt, hogy a körülöttünk lévő világ változik: egyrészt erősödik a visszatérni akarás a hagyományos ételek ízvilágához, másrészt új ízek is hódítanak, és sok családban módosul a főzéshez, evéshez való viszony. Én is szívesen kísérletezem új ízekkel, módszerekkel, sajátos receptúráim legtöbbször ötvözik a hagyományosat a modernebb irányzatokkal. Igyekszem úgy összeállítani a receptjeimet, hogy könnyen elkészíthetők s egészségesek legyenek.

Küldetésemnek érzem a palócföldi gasztronómiai hagyományok ápolását, azért, hogy át tudjuk adni és megőrizni a jövő nemzedékének a mi családi értékeinket, hagyományainkat, főzési-sütési szokásainkat, hogy unokáink, dédunokáink is megismerhessék, megszeressék az őseik ízkultúráját, mivel a konyhaművészet összeforr a családok életével. Az ízletes főzelékek, az illatos kalácsok, a ropogós sülték, a lakodalmas sütemények mind az étkezési szokásaink nélkülözhetetlen részei maradnak.

Bízom benne, hogy ebben a rovatban mindenki talál az ízlésének megfelelő receptet, s kedvet kap hozzá, hogy kipróbálja, esetleg saját ötleteinek hozzáadásával továbbgondolja, és szeretettel megfűszerezve örömet szerez mindazoknak, akiket asztala mellé ültet.

Mert ne feledjék: a jó étel szeretettel készül!



RECEPTEK

Krumplisedelle

Hozzávalók a tésztához: 40 dkg rétesliszt, 1 tk. só, 2,5 dl víz.

A töltékhez: 4-5 db krumpli, 1 tk. só, 1 nagy fej vöröshagyma, kb. 3 ek. zsír.

A tetejére: 30-40 dkg juhtúró, olvasztott zsír vagy 20-25 dkg füstölt szalonna.

A lisztből a sóval és a vízzel tésztát gyúrunk. 2 cipót készítünk belőle, és külön-külön kb. 1,5 mm vastagságúra kinyújtjuk.

A töltékhez az apró kockákra vágott krumplit sós vízben megfőzzük. Leszűrjük, majd krumplinyomóval áttörjük. Ráöntjük az aranyárgára pirított hagymát, és jól kikeverjük.

Az egyik lapra kis halmokat rakunk a töltékből, a másik lappal letakarjuk, és a tésztát a halmok között lenyomkodjuk. Derelyevágóval egyforma nagyságú kockákra vágjuk. A tésztát forrásban lévő vízben kifőzzük (kb. 3 percig). Tálba szedjük, és meglocsoljuk az olvasztott zsírral vagy

pedig a szalonna kisült zsírjával. Rámorzsoljuk a juhtúrót, óvatosan átkeverjük vele a tésztát. A tetejét megszórjuk a sült szalonnapörcökkel.

Tejföllel kínáljuk.

Krumplis lepény

Hozzávalók: 50 dkg rétesliszt, pici só, 1 ek. zsír, 3 dl tej, 1 ek. cukor, 5 dkg élesztő.

A töltelékhez: kb. 1 ½ kg krumpli, 20 dkg cukor, 4 cs. vaníliás cukor, 1 liter aludt tej.

A tetejére: őrlött fahéj.

A lisztben elmorzsoljuk a sót, a zsírt, hozzáadjuk a langyos cukros tejben felfuttatott élesztőt, és sima tésztává dagasztjuk. A krumplit héjában megfőzzük, meghámozzuk és krumplinyomón finomra áttörjük. Ízesítjük a vaníliás- és kristálycukorral, majd fokozatosan hozzákeverjük az aludt-tejet. Krémszerű masszát kapunk. A megkelt tésztát kizsírozott tepsire helyezük, majd rákenjük a krumplis töltelékét. A tetejét megszórjuk őrlött fahéjjal.

Előmelegített sütőben készre sütjük.

Krumplis pogácsa

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 1 dl olaj, 1 tojás, 5 dkg élesztő, 1 tk. só, 20 dkg krumpli, 12 dkg vaj, 2 dl tejföl, 1 ek. cukor, 1 dl tej.

A krumplit héjában megfőzzük és lereszeljük. A langyos tejben feloldjuk a cukrot és belemorzsoljuk az élesztőt. A lisztet, a tojást, a sót, a krumplit, olajat, tejfölt és a felfuttatott élesztőt jól kidolgozzuk, majd kb. 50 percig kelesztjük. A megkelt tésztát kinyújtjuk 1 cm vastagságúra, és ráreszeljük a vajat. Összehajtogatjuk, alulról fel, fentről rá, és kétoldalról is behajtuk, így egy réteges téglalapot kapunk. 10 percig pihentetjük. A hajtogatást még kétszer megismételjük. Utána 1,5 cm vastagságúra elnyújtjuk, berácsozzuk, majd pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. Sütőpapírral bélelt tepsibe rakjuk. A tetejüket lekenjük tojással. Előmelegített sütőben sütjük.