



SOROZAT –  
A SÉF AJÁNLATA

KÉP –  
KAUNITZ TAMÁS

SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA, 21 étterem

Új ízek

# TÖKÖS LECSÓ, ROPOGÓS HARCSÁVAL

A megszokottból is könnyen újat varázsolhatunk, és még nagy változtatásokra sincs szükség ehhez. Vegyünk elő mellőzött alapanyagokat! Például halat, abból úgyis kevés fogy. Ha filét választunk – mondjuk harcsából –, nem kell bajlódni a szálkával. Panírozhatjuk, hiszen így szoktuk meg, de zsemlemorzsa helyett ezúttal használjunk pankomorzsát. Ez durvább, szálkás, száraz pelyhekből áll, amely kevésbé szívja magába a zsiradékot, így ropogósabb lesz a hal, ha kisütjük. (Nagyobb boltokban kapható, de házilag is készíthető: a száraz kenyérhéjat ledaráljuk, majd alacsony hőfokon – kb. 60 fok –, sütőben kiszárítjuk, végül tálcan szétterítve hagyjuk szikkadni.) A hal mellé adhatunk lecsót – persze ezt is egy kis csavarral, gazdag lével, tökkel –, s máris egy könnyű, nyárbúcsúztató fogást kapunk. A hagyományos ízeket napjainkhoz igazító 21 Magyar Vendéglő szakácsa így készítené el:

## ◆ Hozzávalók (4 főre):

50g füstölt szalonna, 200 g hagyma, 200 g paprika, 200 g paradicsom, 5 g fokhagyma, 200 g vajtök, só, bors, fűszerpaprika, kapor, ízlés szerint cukor, 60 g harcsafilé, 20 g liszt, 3 db tojás, 100 g pankomorzsá

## Elkészítés:

1. Kezdjük a lecsóval! Füstölt szalonna zsírjában vöröshagymát pirítunk, hozzáadjuk a paprikát, majd kicsit később a paradicsomot. Fűszerezünk sóval, borssal, kevés cukorral. Amikor fűszerpaprikával szórjuk meg, levesszük a tűzről. Mikor a lecsó kész, leturmixeljük.
2. Csíkokra vágunk vajtököt, leforrázott paprikát és paradicsommal együtt hozzáadjuk a már kész, leturmixelt lecsóhoz. Vágott kaporral ízesítjük.
3. A harcsaszeletet egy fóliába téve henger alakúra feltekerjük, pár percre hűtőbe tesszük, hogy formázhatóbb legyen, majd vastag szeletekre vágjuk.
4. A szeleteket sózzuk, bepanírozzuk – ehhez lisztet, tojást és pankomorzsát használunk. A bepanírozott halat zsírban lassan készre sütjük.
5. Tálalásnál a kisült harcsagolyókat a lecsóra tesszük. ◆



# Klasszikusok könnyedén

## ARANYGALUSKA

Ha van magyar édesség, amelynek íze és kinézete mellett már a neve is csodálatos, akkor az az aranygaluska. Már nagy klasszikusunk, Jókai Mór *Nemzeti ételeink* című listáján is ott találjuk.

A Pest-Buda Vendéglőben így készül:



### ◆ Hozzávalók (tíz főre):

1 kg búzafinomliszt, 6 dl tej, 40 g élesztő, 400 g vaj, 150 g cukor, 50 g vaníliás cukor, 4 g só, 1 db citrom héja, 2 db tojássárgája

### A borsodóhoz:

1 dl tej, 5 dl tejszín, 9 db tojássárgája, 1 dl borredukció, 30 g cukor, 30 g vaníliás cukor, 3 db lapzselatin

### Elkészítés:

1. Az élesztőt felfuttatjuk kevés langyos tejben.
2. A száraz anyagokat egy nagyobb edényben összekeverjük, majd hozzáadjuk a tejet, az enyhén olvasztott vajat és a tojássárgáját. Belekeverjük a felfuttatott élesztőt.
3. A tésztát keverhetjük géppel, de a kézi dagasztással sokkal levegősebb és könnyebb lesz. Miután eldolgoztuk, 30 percig kelesztjük.
4. A pihentetés után kiszaggatjuk a tésztát, egyenként vajba mártjuk a darabkákat és egy kivajazott tepsibe rakjuk. 15 percig letakarva pihentetjük és rászórjuk a darált cukros diót.
5. Pihentetés után a sütőbe tesszük és 175 °C-on sütjük 25 percig.
6. Ezalatt elkészítjük a borsodót: a lapzselatinon kívül minden alapanyagot egy edénybe teszünk, majd vízgőz felett folyamatosan keverjük. A zselatint vízbe áztatjuk, majd lecsepegtetjük, és amikor elkezdi sűrűsödni a sodó, akkor hozzáadjuk ezt is és tovább keverjük. ◆