

GRILL & PARTI



KÉSZÜLJÜNK ELŐRE, SÜSSÜK KÖZÖSEN, ÉLVEZZÜK EGYÜTT

A nyári meleg úgy vonzza a kerti grillpartikat, mint fém a mágnes, ilyenkor nem múlhat el a hétvége vagy a vakáció sütögetés és baráti társaság nélkül.

Amikor felmerül a grillezés ötlete, általában az első kép, ami megjelenik lelki szemeink előtt, egy szaftosra sült hamburger beirdalt kolbászok társaságában. Szeretjük a hagyományos grillkajákat, és ne is hagyjuk ki a nyári szezonban. A grillezés azonban ennél jóval sokrétűbb és változatosabb is lehet, igazi ínycsodákat is könnyedén elkészíthetünk: a skála a sültkolbász-sör párostól egészen egy elegáns kerti partiig terjedhet, csak elhatározás kérdése, éppen mit szeretnénk kihozni a szabadtéri sütésből. Ami viszont elengedhetetlen kelléke – és ezért várjuk minden évben a grillezéshez szükséges jó időt – a szuper társaság, a kedves barátok, a nagy család, a laza hangulat.

Álljon rendelkezésünkre akár tágas kert, kényelmes terasz vagy csak egy parányi erkély, grillezni bárhol lehet. A lényeg, hogy a szabadban, szabad tűzön süssük a húst, halat, zöldséget. Grillre fel tehát!



Üdítő hideg uborkaleves savanyított uborkával és garnélarákkal



Hozzávalók:

- 2 kg zsenge uborka
- 2 gerezd fokhagyma
- só
- 3 ek görög joghurt
- 175 g (kis doboz) natúr joghurt
- kapor és/vagy menta (ízlés szerint)
- tisztított garnélarák

Az uborkát meghámozzuk, mind-egyiknek levágunk mindkét végétől 1,5 cm-t, majd hosszában négybe vágjuk, a magházát kivágjuk és félretesszük, a többit felkockázzuk. Az uborkát, fokhagymát, kaporot, joghurtot simára turmixoljuk, sózzuk. Jól behűtjük.

A garnélarákat grillen lepirítjuk, sózzuk, borsozzuk. Tálaláskor a leveshez adjuk a pirított garnélát, és ízlés szerint gyömbéres savanyított uborkakockákkal és -szeletekkel gazdagítjuk (receptjét lásd a savanyított zöldségeknél).

TIPPEK HÚSSÜTÉSHEZ

- A rostélyt olajozzuk meg, mielőtt a parázs fölé helyeznénk – erre azért van szükség, hogy az étel sütés közben ne ragadjon a rácshoz. Figyeljünk arra is, hogy gyorsan bezáruljanak a hús pórusai, ezért a szeletek egyik oldalát addig süssük, amíg az a hőtől kifehéredik, majd a másik oldalával is tegyük ugyanezt, így kevésbé szárad ki, és megőrzi ízeit.
- A húsokat soha ne szúrjuk meg villával, mert kifolyik belőlük a húslé, és kiszáradnak.
- Az elkészült grillhúsokat szeletelés előtt hagyjuk 10 percig állni. Ez idő alatt a nedvek ismét átjárják és porhanyóssá teszik.

Sertésstarja

Hozzávalók:

- 1-1,5 kg csont nélküli sertésstarja egyben
- A páchoz:
- 1 fej extra finomra vágott vöröshagyma
- 1 csipet darált cayenne bors
- 1 nagy csipet darált vegyes bors
- 1 tk őrölt pirospaprika

- ½ tk őrölt kömény
- 1 ek só
- 2 gerezd reszelt fokhagyma
- 1 ág apróra vágott rozsmaring
- ½ cm friss gyömbér finomra vágva
- ¼ tk dijoni mustár
- étolaj

A húst bemasszírozzuk a páccal, alufólia grilltálcára tesszük, körbetekerjük alufóliával – az

alját is, hogy ne folyjon ki a szaft. Grillre tesszük – ha van a grillsütőnek felső polca, akkor arra –, lecsukjuk a tetejét, és kb. 1 óra hosszáig sütjük. Hústüvel ellenőrizzük, hogy megpuhult-e. Kiszedjük, ujjnyi szeletekre vágjuk, a szeleteket a vágási felülettel a grillrácsra helyezük, megkéregzük mindkét oldalukat.

Gombamártással, házi savanyított zöldségekkel tálaljuk.



HÚSOK

Spárga



Lime-os spenótszósz

steak

Hozzávalók:

- 1 kg marhabélszín/ marhafartó/hátszín vagy ribeye steak (lapos hátszín)
- 5 dk vaj
- 3 gerezd fokhagyma
- rozsmaring
- só, bors

A húst öt darab 20 dkg-os szeletre vágjuk. A grillre vas- vagy gránitlapot helyezünk és jól felforrósítjuk, megkenjük kevés étolajjal, a hússzeleteket oldalanként 2 percig kéregzük rajta, utána sózzuk, borsozzuk, teszünk rájuk 1-1 ág rozsmaringot, melljük dobunk 3-4 gerezd héjastul megtört fokhagymát, egyegy kocka vajot dobunk a tetejükre és 1-1 percet sütjük még mindkét oldalukat.

Cheddar sajtos édesburgonya-pogácsákkal, grillezett paradicsom salsával tálaljuk.

Pisztráng

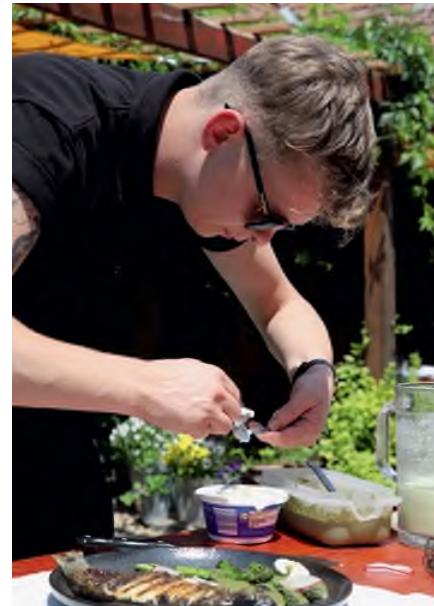
Hozzávalók:

- 5 db pisztráng
(fejenként 1 db)
- 2 db citrom
- kakukkfű

A pisztráng belsejét sózzuk, citromkarikákat és kakukkfűvet teszünk bele, grillen mindkét oldalát ropogósra sütjük. Lime-os spenótszósszal, spárgával tálaljuk.



Pisztráng



Marhasteak

Cheddar sajtos
édesburgonya-pogácsák

Grillezett
paradicsom salsa



Csirkecombok

Hozzávalók:

- 5 db csirkecomb (alsó, felső együtt)
- 1 kg durva szemű só
- bors
- kakukkfű

A sőt grilltárcán elterítjük, ráfektetjük a csirkecombokat, borsozzuk. Rátesszük a grillre, a tetejét lecsukjuk, kb. 1,5 óráig sütjük, közben ellenőrizzük, hogy megpuhult-e. Az utolsó

tíz percben a csirkecombok tetejére fektetünk 1-1 ág kakukkfűvet és készre sütjük. Rozmaringos mogyoróburgonya, karamellizált sárgabarackkal tálaljuk.

Rozmaringos
mogyoróburgonya

Csirkecomb



Karamellizált
sárgabarack

Grillezett paradicsom salsa

Hozzávalók:

- 1 kg paradicsom
- ½ kg színes koktélp paradicsom
- olívaolaj
- 1 fej lilahagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- bazsalikom
- chilipaprika
- só, bors

A nagy paradicsomokat félbevágjuk, a vágási felületet bekenjük olívaolajjal, a rácsra tesszük, sütjük pár percig. Utána apró kockákra vágjuk. Adunk hozzá zúzott fokhagymát, apróra vágott egy fej lilahagymát, finomra vágott bazsalikomot, kevés chilit, sót, borsot, és hozzákeverjük a félbevágott koktélp paradicsomokat. Hűtőbe tesszük.

KÖRETEK



Cheddar sajtos édesburgonya-pogácsa

Hozzávalók:

- 1 kg édesburgonya
- 1 ek liszt
- 1 cs snidling
- újhagyma zöldje
- 20 dkg cheddar sajt reszelve
- 5 dkg vaj
- 2 ek olívaolaj
- só, bors

A burgonyákat megmossuk, megszáritjuk, a nagyon nagy darabokat kettévágjuk. Annyi alufóliadarabot készítünk elő, amennyi burgonyánk van, mindegyiket vékonyan megkenjük olívaolajjal, sóval megszórjuk, és az előkészített fóliába tekerjük, 180 °C-os sütőben kb. 1 óra alatt puhára sütjük. Amikor elkészült, meghámozzuk, krumplinyomóval összetörjük, borsozzuk, a liszttel megszórjuk, majd hozzáadjuk az apróra vágott snidlinget és újhagymazöldet. A masszából nagyobb lapos pogácsákat formázunk, 5 dkg vaj és az olívaolaj keverékén közepes hőmérsékleten mindkét oldalukat megsütjük. Amíg forrók, a tetejüket gazdagon megszórjuk a reszelt sajttal, és ráhelyezünk még melegen egy másik burgonyapogácsát, hogy a közepén lévő sajt elolvadjon.



Lime-os spenótszós spárgával

Hozzávalók:

- 2 csomag mélyhűtött leveles paraj
- 2 dl tejszín
- 5 dkg vaj
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 dl fehérbor
- 1 db lime

Kevés vajon enyhén megpirítjuk a durvára szeletelt fokhagymát, rátesszük a spenótot, felöntjük a fehérborral, és ha szükséges, kevés vízzel (a mirelit spenót sok vizet enged, ezért várjuk meg, amíg teljesen felolvad), sózzuk és alacsony hőmérsékleten addig főzzük, amíg sűrű nem lesz. Tálba öntjük, botmixerrel összedolgozzuk, közben hozzáadjuk a vajat, ha az elolvadt, a hideg tejszínt és a lime levét is.

GRILLEZETT SPÁRGA

A spárgáról eltávolítjuk a keményebb, fás végét. Amíg a pizstráng sül, a grillre helyezzünk egy kis edényt, és vízbe állítjuk a spárgasípokat úgy, hogy a csúcsok ne legyenek vízben. Pár percig főzzük, utána a grillen megpirítjuk.

Házi savanyított zöldségek

Hozzávalók:

- 1 fej karfiol
- ½ kg uborka + a leveskészítéskor félretett magház
- 1 csomag hónapos retek
- 2 db lilahagyma
- rizsecet
- kb 1 cm-es gyömbér
- só
- 20 dkg kristálycukor

A zöldségeket megtisztítjuk: az uborkát meghámozzuk és egy részét felkockázzuk, a másik részéből zöldséghámozóval hajszálvékony szalagokat vágunk, a lilahagymát és a retket vékony szeletekre vágjuk, a karfiolt kicsi rózsáira szedjük, a szárukot levágjuk. Minden zöldséget külön üvegbe teszünk, az uborkához adjuk a vékonyra szeletelt gyömbért.

1 liter vizet forralunk 20 dkg cukorral és egy nagy csipet sóval, hozzáadjuk az ecetet, és azonnal a zöldségekre öntjük. Ha kihűlt, a hűtőbe tesszük egy éjszakára. Másnapra a hónapos retek és az uborka gyönyörű átlátszó szeletekké változik.

TIPP

Gyakorlatilag minden zöldséget savanyíthatunk, ami a kertünkben terem. Most uborkát, hónapos retket, lilahagymát és karfiolt használtunk erre a célra – például ez az egyik legjobb dolog, ami a karfiollal történhet.

Rozmaringos mogyoróburgonya

Hozzávalók:

- 1 kg mogyoróburgonya
- 1 ág rozmaring
- 5 dkg vaj
- só, bors

A krumplikat félbevágjuk – az aprókat hagyhatjuk egészben is –, héjastul félkeményre főzzük, leszűrjük. Egy serpenyőt a grillre teszünk, 5 dkg vaját dobunk bele, megsütjük a krumplikat, sózzuk, borsozzuk, apróra vágott rozmaringgal megszórjuk.



Karamellizált sárgabarack

Hozzávalók:

- 1 kg sárgabarack
- 2 tk barna cukor
- ¼ tk őrölt fahéj

A sárgabarackokat félbevágjuk, magjukat eltávolítjuk. Összekeverjük a cukrot és a fahéjat, a vágási felületet belemártjuk a fahéjas cukorba, ráteszük egy tepsire, és konyhai karamellizálóval (zsebsárkány) ráolvasztjuk a cukrot.



Gombamártás sült gombával

Hozzávalók:

- 1 kg barna csiperkegomba
- 1 közepes fej lilahagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- olívaolaj
- kakukkfű
- 2 dl fehérbor
- só, bors
- 2 dl tejszín
- zöldség alaplé (opció)

A hagymát apróra vágjuk, olajon kissé megpirítjuk, ráteszük a felszeletelt gombát, magas hőfokon összepirítjuk, hozzáadjuk a kakukkfűvet. Amikor összepirult, akkor sózzuk csak, hogy ne engedjen levet. Felöntjük fehérborral, hogy az edény aljáról is minden finom ízt feloldjon, borsozzuk, majd zöldség alaplével vagy vízzel felöntjük, hogy ellepje. Addig főzzük, amíg a leve elpárolog. Hozzáadjuk a tejszínt, pár percig együtt főzzük, majd összeturmixoljuk.

Hagyjunk meg egy pár gombát, vágjuk negyedekbe, a grillen süssük meg, és keverjük össze a mártással.

TIPP

Még izgalmasabb, ha a pirított gombához másfélét veszünk, például bármilyen erdei gombát.

sült háromsajtos cukkini

Hozzávalók:

- 5 db zsege cukkini
- 1 ek mascarpone sajt
- 5 dkg reszelt cheddar sajt
- 1 ek reszelt parmezán sajt
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 tk liszt
- chilipaprika
- hagymazöld
- só, bors

A cukkiniket félbevágjuk, vágási felülettel a grillrácsra tesszük, sütjük, majd a magjukat egy kiskanál segítségével kikaparjuk, egy tálba tesszük, hozzáadjuk a sajtokat, a zúzott fokhagymát, a lisztet, sót, borsot, kevés apróra vágott chilit ízlés szerint. A masszát a cukkinik belsejébe töltjük, rátesszük grilltálcára, visszahelyezzük a grillbe, tetejét rácsukjuk, kb. 15 percig sütjük. A cukkinik tetejét hagymazölddel megszórjuk.





Háromsajtos
cukkini



TIPP

Idényben, amikor olcsó az eper, pakoljunk meg egy nagy tálat, szórjuk meg porcukorral és friss bazsalikomlevelekkel, levendulavirággal. Így kapunk gyors és szexi desszertet.

Karamellizált
mangó

Gyümölcs
salsa

Kecskesajt
mártás

Kecskesajtmártás karamellizált mangóval, gyümölcs salsával

Hozzávalók:

- 2 db mangó
- 2 + 1 ek kristálycukor
- 6 db sárgabarack
- 15 dkg málna
- 1 ek méz
- 1,5 dl tej
- 1,5 dl tejszín
- 20 dkg zsíros krémes kecskesajt
- 1 kk vaníliaesszencia
- menta

A mangóból ujjnyi vastag szeleteket vágunk, serpenyőben 2 ek cukrot olvasztunk, amikor enyhe barna színű lesz, megforgatjuk benne a mangószeleteket.

A sárgabarackot kimagozzuk, apró kockákra vágjuk, a mangón maradt gyümölcshúst is apróra kockázzuk. A málnát villával összetörjük, összekeverjük a mézzel és 4-5 levél apróra vágott mentával. A gyümölcsöket összekeverjük (kivé-

ve a karamellizált mangószeleteket). Egy nyeles kis serpenyőben összekeverjük a tejet, a tejszínt, a krémes kecskesajtot, az 1 ek kristálycukrot és a vaníliaesszenciát. Addig főzzük, amíg a sajt felolvad és sűrű mártást kapunk. Langyosra hűtjük.

Tálaláshoz tányérba helyezük a karamellizált mangót, ráhalmozzuk a gyümölcs salsát, és melléöntünk egy kevés kecskesajtmártást.

STRESSZMENTESEN

Fontos, hogy a parti napján mi is részesei legyünk a társaságnak és jól érezzük magunkat, ezért a fogások nagy részét már előző nap érdemes elkészíteni, hogy már csak a közös hússütés, a koktéloké és a beszélgetésé legyen a főszerep.

Gyömbéres- uborkás koktél

Hozzávalók 1 nagy kancsóhoz:

- 2,5 dl vodka
- 0,5 l gyömbérsör
- 1 db uborka
- 1 dl cukorszirup
- ½ cm gyömbér
- 1 db lime
- 1 db citrom
- ásványvíz
- jég

A gyömbért és a citromokat szeleteljük, beletesszük a kancsóba és kissé megtörjük. Beöntjük a vodkát, rátesszük a jéget, felöntjük a gyömbérsörrel, ásványvízzel, végül behelyezzük az uborkaszeleteket.



TIPP

Uborka helyett tehetünk bele epret, málnát és mentaleveleket.



A RECEPTEKET
ÉS AZ ÉTELEKET
KÉSZÍTETTE:
TRÉBA SOMA
(VINTAGE GARDEN)

Összeállította: Sárközi Judit

Érdekességek a kertészet világából



A világhírű szőregi rózsatövek titka

A szőregi rózsató termesztése több mint százéves múltra tekint vissza, és az országban egyedülálló hagyományokkal rendelkezik. A Tisza-Maros torkolat környéki magas humusztartalmú, jó vízháztartású talaj és a sok napsütéses óra kedvező feltételeket teremt a termesztéshez, ám a szőregi rózsató külföldön is jól csengő hírnevét és elismertségét megteremtő és fenntartó kertészetek száma évről évre fogyatkozik. Pedig az érdeklődés folyamatosan növekszik a szőregi rózsa iránt.



Szobanövény rekordáron, 4 millió forintért

Egy mindössze kilenc levélből álló szobanövény rekordgyorsan és rekordáron, 19 297 új-zélandi dollárért (kb. 4 millió forint) kelt el egy helyi aukciós oldalon.



Hogyan használjuk a virágport?

A méhek által gyűjtött virágpor többek között vitaminokat, fehérjéket, aminosavakat, cukrokat, zsírokat, ásványi sókat, enzimeket, antioxidánsokat, laktobacillusokat tartalmaz, és segíti a telomereket, melyek idegrendszerünkben a hosszú élettel hozhatók összefüggésbe.

A kertészettel kapcsolatos bővebb tartalomért keresse fel naponta frissülő hírportálunkat, a magyarmezogazdasag.hu-t!