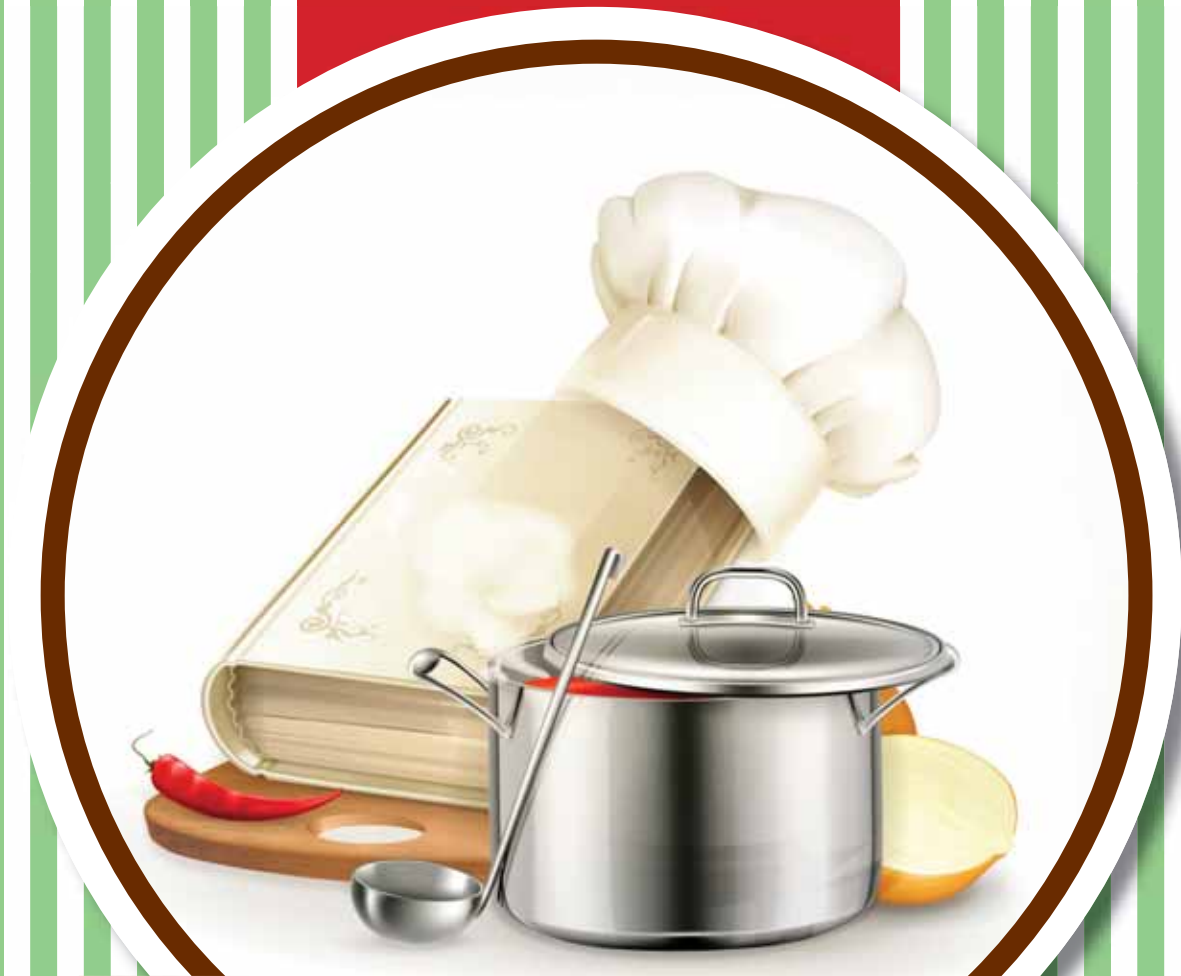


Országos Közétkeztetési
Szakácsverseny
(OKÉS)



DÖNTŐS RECEPTEK

2013



n é b i h

Termőföldtől az asztalig

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal



KEDVES OLVASÓ!

Örömmel adjuk kezébe kiadványunkat, amely a NÉBIH támogatásával 2013-ban megrendezett kétfordulós Országos Közétkeztetési Szakácsverseny, az OKÉS döntőjébe jutott verseny-munkák receptgyűjteménye.

Hivatalunk kiíróként és szervezőként csatlakozott az Étrend Magyar Konyhafőnökök Egyesülete, valamint a Közétkeztetők, Élelmiszeztetők Országos Szövetsége 2013-ban immár harmadjára meghirdetett közétkeztetési szakácsversenyéhez, felismerve annak jelentőségét a mai hazai közétkeztetés megújulásában, színvonalának javításában, a friss, idényjellegű, egyes méltatlanul mellőzött hazai élelmiszerek felhasználásának népszerűsítésében. Közös célunk az ellátási lánc, azaz az élelmiszerlánc rövidítése, amelyhez ez a verseny is hozzájárulhat.

A versenyt – amelyre 2 fős, a közétkeztetésben dolgozó csapatok nevezhettek – nagy érdeklődés kísérte. A nevezéshez hazai élelmiszereket tartalmazó „alapanyagkosárból”, 420 Ft/adag nyersanyagköltséggel felnett étkezők számára 3 fogásos menüsört kellett megtervezni: „*Őszváros ételek a modern gasztronómia jegyében*”.

A beérkezett 24 pályázatból 10 jutott a döntőbe, ahol a versenyzőknek 3 óra állt rendelkezésre, hogy a „papíron megtervezett” ételekből 10 adagot a zsűri előtt elkészítsenek és feltálaljanak.

A meghatározott alapanyagkosárból (húsok: afrikai harcsafilé, csirkemellfilé, csirkecomb, sertéskaraj; zöldségek: sütőtök, padlizsán, cukkini, kápia paprika, savanyú káposzta, angolzeller, cékla, paszternák, csicsóka, különféle növények csírái; gyümölcsök: szőlő, őszibarack, szilva, alma, körte, birsalma, naspolya; gabonák: köles, zabpehely, árpagyöngy, hajdina, vörös lencse) a kiadványunkban is látható ételkülönlegességek készültek, bizonyítva a kreativitást és ötletességet.

A szakácsok elegáns megjelenése, a felesleges mozdulatoktól mentes, hajszálpontos csapatmunka és az éttermeket meghazudtoló tálalás akaratlanul is egy Bocuse d'Or döntő képét idézte. A szakemberekből álló zsűri a főzés alatt figyelte, betartják-e az élelmiszer-biztonsági előírásokat. Az érzékszervi megjelenések mellett pontozták a kreativitást, az újszerűséget, a friss ötleteket, a tálalást, és nem utolsósorban azt is, hogy a recept elkészíthető és tálalható-e több száz adagban.

A helyezettek között csak apró különbségek voltak. Aranyérmet nyert az **Elamen Zrt.** és a **Hungast Kft.**, ezüstöt az **Eurest Kft.** és a **Sodexo Kft.** csapata, míg harmadik helyen a **Junior Harmónia** és a **Vasi Fogadó Kft.** csapata végzett. A NÉBIH különdíját az **Alsónémedi** községet ellátó főzőkonyha vihette haza.

Ebben a versenyben azonban mindenki nyert! Nyert a közétkeztetési szakács szakma, nyertek a képviselt étkeztetők, a nézők és a szervezők is. A résztvevők kitaratása, fegyelmezett-sége és a verseny emelkedett hangulata szavakkal leírhatatlan! Valaki a nézők és szurkolók közül a lenyűgöző látvány hatására a verseny hangulatában úgy fogalmazott, hogy ez a közétkeztetési szakács szakma ünnepe! Valóban jó volt látni a lelkes fiatal versenyzőket, akik a munkájuk mellett készültek fel a megmérettetésre, önerőből vagy – mert ilyen is volt – profi felkészítővel.

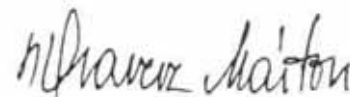
Reményeink szerint a legnagyobb nyertesek a fogyasztók lesznek a mindennapi étkezések során. Ennek szándékával adjuk kézbe a receptgyűjteményt, amelyben a nyersanyagkiszabatok mindig 10 adagra vonatkoznak. Merítsenek belőle új ötleteket! Az itt bemutatott ételeket, vagy azok egy-egy részletét, a konyhák sajátosságait, a beszerzési lehetőségeket, a fogyasztók elvárásait figyelembe véve lehet variálni, és érdemes továbbgondolni.

A versenynek nem volt része a tápanyagszámítás, de segítve a receptgyűjtemény felhasználóit, egy tapasztalt dietetikus kiszámolta az egyes ételek tápanyagtartalmát. Sőt a főételeket a receptek alapján egy profi séf ismételtlen megfőzte, és azok valós tápanyagtartalmát a NÉBIH akkreditált laboratóriumában megmértük. Ezeket a számított, illetve mért tápanyagértékeket is megtalálják a kiadványunkban, az egyes ételek receptjei mellett.

Végezetül olvashatnak a verseny folytatásáról, a 2014. évi OKÉS versenyről is. Bízunk benne, hogy kiadványunk alapján sokan kedvet kapnak majd a versenyzésre.

Kívánjuk, hogy felfrissült ötletekkel, jó minőségű hazai alapanyagok felhasználásával készült, biztonságos ételeket tálaljanak fel elégedett fogyasztóiknak!

Budapest, 2014. március



Dr. Oravecz Márton
a NÉBIH elnöke

MENÜ

Tejszínes-paprikás sütőtökrémleves kápiametélttel

*Zabpelyhes dió köntösben sült csirkemell,
mézes-chilis gyümölcsökkel körítve,
csípős mártásban, paszternákos,
füstölt sajtos vöröslencse-pürével*

Csokis-céklás muffin citrommártással



Nyitrai Szilveszter, Sólya Márk

ELŐÉTEL

Tejszínes-paprikás sütőtökrémleves kápiametélttel

1 kg sütőtök
0,1 kg póréhagyma
0,1 l olívaolaj
0,3 kg kápia paprika
0,2 l főzőtejszín
0,5 l tej
0,002 kg szerecsendió
0,03 kg só
0,001 kg bors

A sütőtököt megtisztítjuk, kockákra vágjuk. A póréhagymát karikákra vágjuk. A kápia paprikát kimagozzuk, majd a felét karikákra, a másik felét julienne-re vágjuk.

Olívaolajon megpirítjuk a póré, majd a karikákra vágott paprikát és a tököt. Kevés vízzel és a tejjel felöntjük, sózzuk, borsozzuk, szerecsendióval ízesítjük, puhára főzzük. Ha a zöldségek megpuhultak, összeturmixoljuk, tejszínnel dúsítjuk, felforrósítjuk.

Tálalás: A levest pirított kápiametélttel, esetleg finomra vágott metélőhagymával, tökmagolajjal tálaljuk.

A nyersanyagkiszabot alapján kiszámított tápanyagértékek 1 adagra

energia (kcal/kJ)	229/955
fehérje (g)	4
zsír (g)	15
szénhidrát (g)	19
Na (mg)	1217
rost (g)	1
koleszterin (mg)	12



Csokis-céklás muffin citrommártással

FŐÉTEL

Zabpelyhes dió köntösben sült csirkemell, mézes-chilis gyümölcsökkel körítve, csípős mártásban, paszternákos, füstölt sajtos vöröslencse-pürével

ZABPELYHES DIÓ KÖNTÖSBEN SÜLT CSIRKEMELL

1 kg csirkemell
0,05 kg szárnyasfűszer
0,1 l étolaj
0,1 kg zabpelyhely
0,15 kg dió

A csirkemellfilét szárnyasfűszerrel ízesítjük, meglocsoljuk olajjal, durvára tört dió és zabpelyhely keverékébe forgatjuk, majd előmelegített sütőben megsütjük.

MÉZES-CHILIS GYÜMÖLCSÖK CSÍPÓS MÁRTÁSBAN

0,2 kg alma
0,2 kg körte
0,2 kg szilva
0,2 kg szőlő
0,2 kg őszibarack
0,05 kg vaj
0,1 kg méz
0,05 kg keményítő
0,03 kg só
0,002 kg chilipehely

A gyümölcsöket megtisztítjuk, a szőlőszemeket félbe-, a többi gyümölcsöt kockákra vágjuk.

A vajat serpenyőben felforrósítjuk, hozzáadjuk a mézet, enyhén karamellizáljuk, beleforgatjuk a gyümölcsöket, sózzuk, chilipehellyel ízesítjük, kevés vizet öntünk hozzá, felforraljuk, majd étkezési keményítővel sűrítjük.

PASZTERNÁKOS, FÜSTÖLT SAJTOS VÖRÖSLENCSE-PÜRÉ

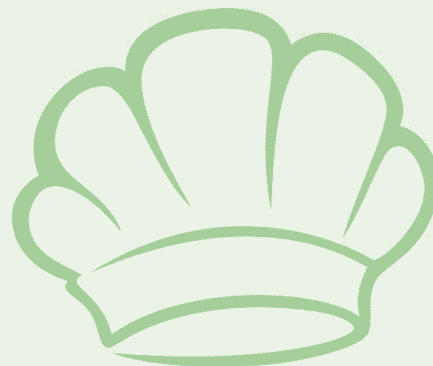
0,4 kg vörös lencse
0,4 kg paszternák
0,15 kg vöröshagyma
0,05 kg fokhagyma
0,2 kg füstölt sajt
1 csomag petrezselyemzöld
0,03 kg só
0,002 kg bors

A vörös lencsét megmossuk, enyhén sós-citromos vízben puhára főzzük. A zöldségeket megtisztítjuk, felaprítjuk, a paszternákot megfőzzük. A vöröshagymát és a fokhagymát olajon megpirítjuk, a megfőtt zöldségekhez adjuk, az egészet egy kevés főzőlével pürésítjük, sóval, borssal, finomra vágott petrezselyemzölddel ízesítjük, majd hozzáadjuk a reszelt füstölt sajtot.

Tálalás: A megsült csirkemellet felszeleteljük, tányérra rendezzük, melléhalmozzuk a gyümölcsöket és a lencsepürét, majd meglocsoljuk a csípős mártással. Friss csírával is megszórhatjuk. Óvodás, általános iskolás korcsoportnak chili nélkül készíthetjük a menüt.

A megfőzött étel 100 g-jának tápanyag-értékei laboratóriumi mérés alapján

energia (kcal/kJ)	164 /686
fehérje (g)	12,3
zsír (g)	6,2
szénhidrát (g)	13,3
Na (mg)	1100



DESSZERT

Csokis-céklás muffin citrommártással

CSOKIS-CÉKLÁS MUFFIN

1 db citrom
1/2 db rumaroma
3 db tojás
0,15 kg cukor
0,15 kg liszt
0,15 kg cékla
0,15 l étolaj
0,02 kg vaníliás cukor
0,1 kg étcsokoládé
0,005 kg sütőpor

A céklát megfőzzük, kihűtjük, megtisztítjuk, majd lereszeljük.

Az étolajat, a cukrot és a tojást habosra keverjük, a lisztet elkeverjük a sütőporral és a vaníliás cukorral, az egészet összekeverjük, hozzáadjuk a reszelt céklát, egy citrom reszelt héját, az olvasztott csokoládét, a rumaromát, majd muffinformákba töltjük a tésztát. Előmelegített sütőben, 180 fokon kb. 18–20 percig sütjük.

CITROMMÁRTÁS

3 db citrom
0,2 kg cukor
0,05 kg keményítő

A citrom héját lereszeljük, majd a citromot kifacsarjuk, a levét cukorral, a reszelt héjjal és kevés vízzel felfőzzük, majd étkezési keményítővel sűrítjük.

Tálalás: A megsült muffint a tányérra helyezük, majd melléöntjük a citrommártást. Citromszeletekkel, mentavagy citromfűlevelekkel, csokoládéforgáccsal tálalhatjuk. Nagyobb mennyiség készítése esetén a sütemény készülhet GN tepsiben is.

A nyersanyagkiszabát alapján kiszámított tápanyagértékek 1 adagra

energia (kcal/kJ)	284/1186
fehérje (g)	4
zsír (g)	14
szénhidrát (g)	36
Na (mg)	90
rost (g)	1
koleszterin (mg)	54



MENÜ

Kapros káposztaleves hajdinás galuskával, sonkachipsszel

Kápia paprikás és padlizsános krémmel töltött jércemell parajos muffinnal, sütőtökös cukkiniréttessel, sáfrányos szeklice mártással

Kölesfelfújt szilvacsatnival, levendulás joghurthabbal



Kupa Attila, Kupa Attiláné

ELŐÉTEL

Kapros káposztaleves hajdinás galuskával, sonkachipsszel

HAJDINÁS GALUSKA

2 db tojás
0,10 kg hajdina
0,025 kg só
0,003 kg őrölt fehér bors
0,20 kg sertéskaraj

SONKACHIPS

0,22 kg sonka

KAPROS KÁPOSZTALEVES

0,70 kg savanyú káposzta
0,10 kg vöröshagyma
0,03 kg fokhagyma
0,5 l főzőtejszín
0,024 kg kapor
0,01 kg só
0,005 kg őrölt fehér bors

A hajdinát bő vízben megfőzzük, hűtjük, hozzáadjuk a fűszereket, a tojást és a finomra darált sertéskarajt. A vékonyra szeletelt sonkát sütőben megszáritjuk. A káposztát megmossuk, lecsepegtetjük, vízzel vagy alaplével felöntjük, fűszerezzük, forráskor kanállal beleszaggatjuk a hajdinás galuskákat. Beleöntjük a tejszínt, összefőzzük, majd forrón tálaljuk Sonkachipsszel, kaporral díszítjük.

A nyersanyagkiszabot alapján kiszámított tápanyagértékek 1 adagra

energia (kcal/kJ)	272/1138
fehérje (g)	13
zsír (g)	18
szénhidrát (g)	34
Na (mg)	2121
rost (g)	2
koleszterin (mg)	90



Kápia paprikás és padlizsános krémmel töltött
jércemell parajos muffinnal, süttötökös cukkiniréteszel,
sáfrányos szeklice mártással

FŐÉTEL

Kápia paprikás és padlizsános krémmel töltött jércemell parajos muffinnal, sütőtökös cukkinirétesel, sáfrányos szeklice mártással

KÁPIA PAPRIKÁS ÉS PADLIZSÁNOS KRÉMMEL TÖLTÖTT JÉRCEMELL

1,40 kg jércemell

0,30 kg kápia paprika

0,30 kg padlizsán

0,10 kg vaj

só,

bors,

szárnycsuszter-keverék

SÜTŐTÖKÖS CUKKINIRÉTES

0,50 kg cukkini

0,80 kg sütőtök

0,05 kg vaj

2 db tojás

só

őrölt bors

szerecsendió

gyömbér

fokhagyma

PARAJOS MUFFIN

0,12 kg liszt

0,10 kg parajpüré

1 db tojás

0,05 l olaj

0,1 l tejföl

só

bors

fokhagyma

SÁFRÁNYOS SZEKLICE MÁRTÁS

0,1 l főzőtejszín

0,03 kg keményítő

só

bors

sáfrányos szeklice

A kápia paprikát, padlizsánt sütőben megsütjük. Héját lehúzzuk, magozzuk, szitán áttörjük, fűszerezzük. A jércemelleket kettényitjuk, egyik oldalát paprikakrémmel, másikat padlizsánkrémmel kenjük, egymásra hajtjuk, fűszerezzük, sütőben készre sütjük.

A tisztított sütőtököt finomreszelőn lereszeljük. hozzáadjuk a tojást. Sóval, borssal, gyömbérrel, fokhagymával és szerecsendióval fűszerezzük. A cukkinit vékonyan szeleteljük, fóliára fedésben egymás mellé rakjuk. Ráteszük a tölteléket, szorosan felcsavarjuk. Kivajazott tepsiben készre sütjük. A tojást, az olajat, a tejfölt kikeverjük, hozzáadjuk a parajt, fűszerezzük, majd a lisztet belekeverjük. Kivajazott formában sütjük.

A sült csirkemell saftját tejszínnel felöntjük, sóval, borssal fűszerezzük, és hozzáadjuk a sáfrányos szeklicét.

Tálaláskor a húst felszeletelve helyezük tányérra, mellérakjuk a köretet, majd a mártást is. Hagymacsírával díszítjük.

A megfőzött étel 100 g-jának tápanyag-értékei laboratóriumi mérés alapján

energia (kcal/kJ)	178/744
fehérje (g)	13,3
zsír (g)	8,6
szénhidrát (g)	10,2
Na (mg)	500

DESSZERT

Kölesfelfújt szilvacsatnival, levendulás joghurthabbal

KÖLESFELFÚJT

0,06 kg vaj
0,20 kg köles (hántolt, bio)
0,6 l tej
3 db tojás
0,25 kg túró
0,08 kg méz

SZILVACSATNI

0,30 kg szilva
1 db citrom

LEVENDULÁS JOGHURTHAB

0,2 l natúr joghurt
0,15 l habtejszín
0,05 l levendulaszörp

A vajat olvasszuk fel, pirítsuk meg a kölest. Öntsük fel a tejjel, pároljuk fedő alatt puhára. A kölest hűtsük ki teljesen, majd morzsoljuk szét. A tojásokat válasszuk ketté, a fehérjéket csipet sóval verjük kemény habbá. A sárgákat keverjük ki a mézzel, túróval. Először a túros masszát keverjük a köleshez, végül óvatosan forgassuk bele a tojáshabot is. A formát vajazzuk ki, majd töltsük bele a masszát, 180 fokos előmelegített sütőben 25–30 percig süssük. A kimagozott szilvákat és egy citrom levét először lefedve, majd fedő nélkül készre pároljuk.

A joghurtot habtejszínnel és a levendulaszörppel elkeverjük.

Tálalás: A kölesfelfújt mellé halmozzuk a szilvacsatnit, és külön tálkában mellétálaljuk a levendulahabot. Levendula virággal díszítjük.



A nyersanyagkiszabát alapján kiszámított tápanyagértékek 1 adagra

energia (kcal/kJ)	320/1339
fehérje (g)	11
zsír (g)	16
szénhidrát (g)	33
Na (mg)	81
rost (g)	2
koleszterin (mg)	97

MENÜ

Zabpelyhes, csicsókás krémgaluska, sült zöldséges harcsarillette-en tálalva, sültkápia-pürével

Fűszeres pácban érlelt, roston sült csirkemellfilé birsalmás káposztán, paszternákpüré vöröslencse-raguval, kövesztett retek mártással

Sütőtökös pite chilis-kardamomos céklapürével, tökmaggrillázzsal



Szabó Roland, Mészáros Balázs

ELŐÉTEL

**Zabpelyhes, csicsókás krémgaluska,
sült zöldséges harcsarillette-en tálalva, sültkápia-pürével**

<u>1,2 kg csicsóka</u>
<u>0,3 kg cukkini</u>
<u>0,020 kg dió</u>
<u>0,1 kg toastkenyér</u>
<u>0,002 kg őrölt fekete bors</u>
<u>0,25 kg afrikai harcsafilé</u>
<u>0,15 kg kápia paprika</u>
<u>0,07 kg lime</u>
<u>0,09 kg bébi mix saláta</u>
<u>0,001 l olívaolaj</u>
<u>0,2 csomag petrezselyemzöld</u>
<u>0,005 kg snidling</u>
<u>0,25 kg sárgarépa</u>
<u>0,02 kg só</u>
<u>0,15 kg zabpelyhely</u>

A sárgarépát meghámozzuk, majd a cukkinivel együtt julienne-re vágjuk. A cukkiniből a darabolás előtt pár vékony szeletet félreteszünk, kevés olajon megsütjük, majd a hűtőben tároljuk tálalásig. A csicsókát hámozás után megfőzzük, és a levét félretesszük. A salátaleveleket megmossuk, tálalásig hűtőben tároljuk.

A harcsaszleteket a csicsóka félretett főzőlevében rövid lében megpároljuk, petrezselyemmel és snidlinggel ízesítjük, majd a főzőléből kivéve hűtőbe helyezzük. Miután kihűlt, lemezeire

szedjük a harcsafilét, és az alábbiak szerint tálaljuk.

A zabpelyhet vízben megfőzzük, leszűrjük, pürésítjük, finomszűrőn áttörjük, végezetül a villával összetört csicsókát hozzákeverjük. A pürét sóval, fekete borssal, lime levével ízesítjük, tálalásig hűtőben tároljuk.

A julienne-re vágott sárgarépát és cukkinit olívaolajon roppanósra pirítjuk, fekete borssal és snidlinggel ízesítjük, majd ezt is a hűtőben tároljuk. Az egész kápia paprikát sütőben hólya-



Fűszeres pácban érlelt, roston sült csirkemellfilé birsalmás káposztán, paszternákpüré vöröslencse-raguval, kövesztett retek mártással

gosra sütjük, majd leszedjük a héját és eltávolítjuk a magházat, végül kevés olívaolajjal és sóval püré állagúra turmixoljuk. A megtisztított diót 1-2 perc alatt serpenyőben megpirítjuk, olaját kiprélve tálaláskor a salátára csepegtetjük.

A szeletelt toastkenyér héját levágjuk, mindkét oldalát megpirítjuk. A megpirult kenyérszeleteket két szeletre vágjuk, majd szeletenként kis háromszögekre osztjuk. Az így kapott kenyérfalatkák mindkét oldalát szalamanderben megpirítjuk, amíg a szeletek szélei felpördülnek.

Tálalás: A félig feltekert sültcukkini-alapra halmozzuk a pirított zöldség julienne-t, rátesszük a harcsarillette-et, kanállal formázzuk, és ráhelyezzük a krémgaluskát. A pirított toastfalatkákat a halom tetejére rakjuk. A kápia paprika pürét a rillette mellé kanalazzuk.

A nyersanyagkiszabot alapján kiszámított tápanyagértékek 1 adagra

energia (kcal/kJ)	170/710
fehérje (g)	11
zsír (g)	3
szénhidrát (g)	23
Na (mg)	927
rost (g)	16
koleszterin (mg)	20

FŐÉTEL

Fűszeres pácban érlelt, roston sült csirkemellfilé birsalmás káposztán, paszternákpüré vöröslencse-raguval, kövesztett retek mártással

0,15 kg birsalma
0,001 kg borskeverék
1 kg csirkemellfilé
1 kg fejes káposzta
0,02 kg fokhagyma
0,4 kg paszternák
0,08 kg étkezési keményítő
0,07 kg vörös lencse
0,015 kg teavaj
0,01 kg mustár
0,015 l olívaolaj
0,001 kg pirospaprika
0,15 kg fekete retek
0,3 csomag hónapos retek
0,2 kg sörretek
0,08 kg savanyú káposzta
0,01 kg só kg
0,1 l növényi főzőtejszín

A csirkemellet sóval, tarka borssal, zúzott fokhagymával és kevés fűszerpaprikával fűszerezzük, majd sütésig hűtőben pihentetjük, érleljük.

A paszternákot meghámozzuk, négyfelé vágjuk, ha fás, a közepét eltávolítjuk, majd párolószeletrényben megpároljuk. A párolt paszternákot finomszűrőn áttörjük, vajjal és kevés tejszínnel termomixben pürésítjük, sóval és citromlével ízesítjük. Tálalásig

melegen tartjuk. A vörös lencsét megmossuk, 10 percig főzzük, leszűrjük, és még forró állapotában kevés olívaolajjal, mustárral, sóval és fekete borssal ízesítjük. Tálalásig melegen tartjuk.

A megtisztított fejes káposztát vékonyra szeleteljük, kevés karamellen a frissen reszelt gyömbérral együtt roppanósra pirítjuk. A hámozott és magházától megtisztított birsalmát zöldséghámozóval vékony szeletekre forgácsoljuk, majd az utolsó percben a káposztához adjuk, és összepirítjuk. Tálalásig melegen tartjuk.

A savanyú káposzta levét kifacsarjuk, csak a levet használjuk fel, melyet kevés alaplével beforralunk és keményítővel sűrítünk. A sörretket, fekete retek és a piros retek megmossuk, ehető szép leveleit félretesszük. A retekkeket apró kockákra daraboljuk, kevés olívaolajon megpirítjuk, és a kész mártással összeforraljuk.

Közben a csirkemell mindkét felét serpenyőben kérgezzük, majd a sütőben 180 °C-on, 75 °C maghőmérsékletig sütjük.



Tálalás: A gyűrűben formázott birsalmás káposztára helyezük a szeletelt csirkemellfilét.

Húzott paszternákpürébe tálaljuk a lencseragut, és a tépett, ehető zöld leveleket a tetejére szórjuk. A kövesztett retelmártást a püré és a káposzta közé kanalazzuk.

A megfőzött étel 100 g-jának tápanyag-értékei laboratóriumi mérés alapján

energia (kcal/kJ)	70/291
fehérje (g)	9,2
zsír (g)	1,7
szénhidrát (g)	337
Na (mg)	300

DESSZERT

Sütőtökös pite chilis-kardamomos céklapürével, tökmaggrillázzsal

0,1 kg barna cukor
0,001 kg friss chili
0,3 kg cékla
0,002 kg kardamom
0,1 kg kristálycukor
0,52 kg tönkölyliszt
0,18 kg margarin
0,1 kg méz
0,5 kg sütőtök
0,1 l növényi főzőtejszín
0,25 l tojáslé
0,02 kg hántolt tökmag

A szokásos módon linzertésztát készítünk, majd fél centiméter vastagságúra kinyújtva, kivajazott formába helyezük. A formába helyezett tésztára alufóliát terítünk, és nyers rizzsel vagy babbal súlyozzuk le annak érdekében, hogy sütés közben a tészta megtartsa a formáját. 150 °C-os sütőben körülbelül 20 perc alatt készre sütjük, majd a nehezezként ráhelyezett alapanyagot és a fóliát eltávolítjuk.

A megsütött sütőtök húsát termomixben finom állagúra turmixoljuk tejszínnel, tojássárgájával és szükség szerint kevés barna cukorral. Az így kapott masszát ráöntjük a kisült tésztára, és 100 °C-os sütőben 20 percig tovább sütjük. Sütés után kihűtjük, szeleteljük, és kézi fáklyával cukrot karamellizálunk a tetejére.

A tökmagot sóval megpirítjuk, közben egy másik edényben cukorból grillázst készítünk. A pirított tökmagot a grillázshoz keverjük, majd szilikonlapok között vékonyra nyújtjuk.

Amikor kihűlt, kézzel darabokra törjük, tálalásig félretesszük. A fizikai szennyeződésektől bő vízben megtisztított héjas céklát egyben megsütjük, amint elkészült, meghámozzuk.

A nagyobb darabokra vágott, hámozott sült céklát termomixben pürésítjük, kardamommal, kevés mézzel és csipetnyi chilivel ízesítjük. Lehűtve a pite mellé szervírozzuk.

Tálalás: A cikkekre vágott pitére támasztjuk a tökmaggrillázst. Egy evőkanál céklapürét tálalunk a pite mellé, vagy ha van rá lehetőség, a pürét külön tálkában a tányérra helyezve kínáljuk.

A nyersanyagkiszabat alapján kiszámított tápanyagértékek 1 adagra

energia (kcal/kJ)	529/2211
fehérje (g)	13
zsír (g)	20
szénhidrát (g)	72
Na (mg)	147
rost (g)	2
koleszterin (mg)	91

MENÜ

Afrikaiharcsa-terrin szezámmagos bundában, tökmagmozaikkal, gyömbéres birsalmapüré ágyon, sütőtökös, zabpelyhes muffin hagymacsíra koronával

Bőrében izzasztott jércecombfilé sajtos padlizsántoronnyal, római köményes-baconös cukkiniroláddal göngyölve, sültkápia-szósszal, köles- és árpagyöngyrizottóval

Fabéjas csokoládémousse narancstükörben vaníliás céklahabbal, karamellizált körteszeletekkel



Berényi Máté, Minkó Péter

ELŐÉTEL

Afrikaiharcsa-terrin szezámmagos bundában, tökmagmozaikkal, gyömbéres birsalmapüré ágyon, sütőtökös, zabpelyhes muffin hagymacsíra koronával

AFRIKAIHARCSA-TERRIN

0,3 kg afrikai harcsa

0,03 kg tökmag

0,005 kg só, bors

0,05 kg szezámmag

0,01 kg vaj

A harcsát botmixerrel pépesítjük, ízesítjük. A tökmagot megpirítjuk, majd a péphez adjuk, és jól összekeverjük. A masszát alufóliával bélelt formába helyezük. Vízrel félig töltött tepsibe helyezük, majd sütőben 150 °C-on 20 percig gőzöljük. Ezt követően ki-

hűtjük, kicsomagolás után felületét vajjal megkenjük, pirított szezámmagba forgatjuk. Szeletelve tálaljuk.

MUFFIN

0,15 kg liszt

2 db tojás

0,1 l tej

0,015 kg sütőpor

0,06 kg margarin

0,2 kg sütőtök

0,04 kg zabpely

0,1 kg kristálycukor

A vajat a cukorral habosra keverjük, hozzáadjuk a fertőtlenített, feltört tojást, hozzákeverjük a lisztet, tejet, sütőport. A tejben háromnegyed kész állapotúra főzött sütőtököt és zabpelyhet belekeverjük a tésztába. A kész bekevert tésztát formákba helyezük, tetejét zabpelyhellyel szórjuk, majd sütőben 170 °C-on 20 percig sütjük.



Bőrében izzasztott jérececombfilé sajtos padlizsántoronnyal, római köményes-baconös cukkiniroláddal göngyölve, sültkápia-szósszal, köles- és árpagyöngyrizottóval



SZÓSZ

0,3 kg birsalma
0,1 kg kristálycukor
0,04 l citromlé
0,005 kg őrölt gyömbér

A megtisztított, apróra vágott birsalmát kevés cukorral ízesített vízben puhára főzzük, majd turmixoljuk, kevés citrommal ízesítjük.

DÍSZÍTÉS

0,03 kg hagymacsíra

A nyersanyagkiszabat alapján kiszámított tápanyagértékek 1 adagra

energia (kcal/kJ)	319/1332
fehérje (g)	11
zsír (g)	12
szénhidrát (g)	41
Na (mg)	176
rost (g)	3
koleszterin (mg)	64

FŐÉTEL

Bőrében izzasztott jércecombfilé sajtos toronnyal, római köményes-baconös cukkiniroláddal göngyölve, sültkápiaszósszal, köles- és árpagyöngyrizottóval

BŐRÉBEN IZZASZTOTT JÉRCECOMBFILÉ

1 kg jércecombfilé
0,4 kg cukkini
0,1 kg bacon
0,02 kg római kömény

A cukkinit vékony szeletekre vágjuk, lesózzuk, rövid ideig állni hagyjuk. A ledarált bacont ízesítjük római köménnyel, és vékonyan a cukkiniszeletekre kenjük. Ezután felgöngyöljük, és az így született roládot az előkészített jércecombfilébe töltjük (feltekerjük). Alufóliába csavarva 170 °C-on 30 perc alatt készre sütjük. Tálalás előtt serpenyőben forró olajban megpirítjuk.

SAJTOS PADLIZSÁNTORONY, RÓMAI KÖMÉNYES-BACONÖS CUKKINIROLÁD

0,5 kg padlizsán
0,5 kg paradicsom
0,25 kg füstölt mozzarella
0,005 kg rozmaring
0,005 kg fokhagyma
0,04 l olívaolaj

A megtisztított, felkarikázott padlizsánt és a meghámozott, felkarikázott paradicsomot kevés fűszerezett olajon megpirítjuk, majd rétegezve a sajttal, tornyokat formázunk. Tálalás előtt sütőben 180 °C-on 10 percet pirítjuk.

KÖLESRIZOTTÓ

0,2 kg köles
0,05 kg vöröshagyma
0,02 l étolaj
0,15 l tejszín
0,02 dkg margarin
0,005 kg só
0,005 kg őrölt bors

ÁRPAGYÖNGYRIZOTTÓ

0,2 kg árpagyöngy
0,05 kg vöröshagyma
0,02 l étolaj
0,15 l tejszín
0,02 dkg margarin
0,005 kg só
0,005 kg őrölt bors

Az apró kockákra vágott hagymát kevés olajon megpirítjuk, hozzáadjuk a kölest/árpagyöngyöt, ízesítjük, majd tovább pirítjuk. Ezt követően felöntjük csontalaplével. A rizottó elkészítési technológiájának megfelelően pirítjuk,

DESSZERT

Fahéjas csokoládémousse narancstükörben, vaníliás céklahabbal, karamellizált körteszeletekkel

és felöntjük, míg puha nem lesz. Elkészültek vajjal és tejszínnel dúsítjuk.

SÜLTKÁPIA-SZÓSZ

0,3 kg kápia paprika

0,005 kg só

0,04 l tejszín

0,005 kg curry

A megmosott paprikát láng fölött megsütjük, majd hideg vízbe tesszük, sült bőrét lehúzzuk. A magházat eltávolítjuk, háromnegyed részét pürésítjük, egynegyed részét kockázzuk. Lábosban beforraljuk, fűszerezük, majd kevés tejszínnel sűrítjük.

A megfőzött étel 100 g-jának tápanyag-értékei laboratóriumi mérés alapján

energia (kcal/kJ)	199/832
fehérje (g)	10,9
zsír (g)	14,1
szénhidrát (g)	5,3
Na (mg)	800

FAHÉJAS CSOKOLÁDÉMOUSSE

0,2 kg étcsokoládé

0,1 kg kristálycukor

0,15 kg margarin

4 db tojás

0,01 kg őrlött fahéj

Vízgőz felett a csokoládét megolvasztjuk, hozzáadjuk a vaját, majd a cukorral elkevert tojássárgáját. Vízgőzről levéve hozzákeverjük a kemény habbá vert tojásfehérjét. Tálalásig hűtőben tároljuk 0-5 °C-on.

VANÍLIÁS CÉKLAHAB

0,3 kg cékla

0,04 kg kristálycukor

0,2 l tejszín

0,02 kg vaníliaaroma

A céklát 200 °C-on kb. 1 órán keresztül sütjük. Elkészülte után hámozzuk, kockákra vágjuk, karamellizált cukron megfuttatjuk, vaníliaaromával ízesítjük. Pürésítjük, felvert tejszínhabbal elkeverjük. Tálalásig hűtőben tároljuk.

KARAMELLIZÁLT KÖRTESZELETEK

0,3 kg körte

0,04 kg akácméz

0,02 l tejszín

0,1 kg margarin

0,2 kg kristálycukor

A cukrot karamellizáljuk, mézzel, margarinnal, gyömbérrel, tejszínnel ízesítjük. Beforraljuk, majd a cikkekre vágott körtét megforgatjuk benne.

NARANCSÖNTET

0,3 kg narancs

0,03 kg keményítő

A kifacsart narancs levét keményítővel sűrítjük, tálalásnál díszítésként használjuk.

A nyersanyagkiszabat alapján kiszámított tápanyagértékek 1 adagra

energia (kcal/kJ)	545/2249
fehérje (g)	5
zsír (g)	32
szénhidrát (g)	59
Na (mg)	164
rost (g)	2
koleszterin (mg)	97

MENÜ

Angolzeller-krémleves kölesgolyóval

*Almás-goudás barcsafilé fabéjas szilvamártásban,
kápia paprikás árpagyöngypiláf hagymacsírával,
balzsamecetes cukkinipálcikák*

*Zabpelybes-mézes
sütőtökgombócok diómorzsában*



Bakk István, Szigeti Edit

ELŐÉTEL

Angolzeller-krémleves kölesgolyóval

<u>0,1 kg vaj</u>
<u>0,1 kg vöröshagyma</u>
<u>0,02 kg fokhagyma</u>
<u>0,6 kg angolzeller</u>
<u>0,1 kg kukoricakeményítő</u>
<u>0,03 kg jódozott só</u>
<u>0,3 l tejföl, 12%-os</u>
<u>0,001 kg őrölt gyömbér</u>
<u>0,0003 kg őrölt fehér bors</u>
<u>0,05 kg kölesgolyó</u>

A vöröshagymát szeletekre vágjuk, majd vajon megpirítjuk. Ezt követően rátesszük a megmosott, kisebb kockákra vágott angolzellert, majd fűszerezés (só, gyömbér, fehér bors) után puhára pároljuk. Keményítővel a levest besűrítjük, tejjel dúsítjuk, felforraljuk, majd beletesszük az összezúzott fokhagymát. A levest összeturmixoljuk, újra kiforraljuk és utóízesítjük.

A nyersanyagkiszabat alapján kiszámított tápanyagértékek 1 adagra

<u>energia (kcal/kJ)</u>	<u>189/791</u>
<u>fehérje (g)</u>	<u>3</u>
<u>zsír (g)</u>	<u>12</u>
<u>szénhidrát (g)</u>	<u>18</u>
<u>Na (mg)</u>	<u>1244</u>
<u>rost (g)</u>	<u>3</u>
<u>koleszterin (mg)</u>	<u>40</u>



Angolzeller-krémeves kölesgolyóval

FŐÉTEL

Almás-goudás harcsafilé fahéjas szilvamártásban, kápia paprikás árpagyöngypiláf hagymacsírával, balzsamecetes cukkinipálcikák

ALMÁS-GOUDÁS HARCSAFILÉ FAHÉJAS SZILVAMÁRTÁSBAN

0,05 l olaj
0,8 kg afrikai harcsa
0,2 kg gouda sajtszelet
0,6 kg alma
0,0005 kg őrölt fahéj
0,05 kg vaníliás pudingpor
0,5 kg szilva
0,1 kg méz
0,015 kg tengeri só

Az afrikai harcsafilét szeletekre vágjuk, sóval ízesítjük, majd a kiolajozott tepsi-re tesszük. A megmosott, kicsumázott almát szeletekre vágjuk, rátesszük a halszeletekre. A gouda sajtszelettel a halat beborítjuk, majd 180 fokra előmelegített sütőben 10–15 perc alatt készre sütjük. A szilvát megmossuk, kimagozzuk, majd fahéjas vízben puhára pároljuk. A pudinggal besűrítjük, kiforraljuk, majd a turmixgéppel krémes mártás sűrűségűre pépesítjük.

KÁPIA PAPRIKÁS ÁRPAGYÖNGYPILÁF HAGYMACSÍRÁVAL

0,05 l olívaolaj
0,5 kg árpagyöngy
0,015 kg tengeri só
0,0003 kg őrölt fehér bors
0,2 kg kápia paprika
0,05 kg hagymacsíra

Az árpagyöngyöt jól megmossuk, vízbe fél órára beáztatjuk, a kápia paprikát kicsumázzuk, kisebb kockákra vágjuk, ezt követően az olívaolajon lepirítjuk. A pirított paprikát felengedjük az árpagyöngy 2,5-szeres súlyának megfelelő vízzel (1,25 liter), beízesítjük (só, fehér bors), majd beletesszük a leszűrt árpagyöngyöt. A felforralást követően a 150 fokra felmelegített sütőben 45 percig fedő alatt puhára pároljuk.

BALZSAMECETES CUKKINIPÁLCIKÁK

0,1 l olívaolaj
1,5 kg cukkini
0,02 kg friss bazsalikomlevél
0,03 l balzsamecet
0,015 kg tengeri só

A cukkinit megmossuk, a végeit levágjuk, majd vékony pálcikákra szeleteljük, tengeri sóval összekeverjük, és hagyjuk 15 percet állni. Forró olívaolajon a cukkinipálcikákat gyorsan puhára pirítjuk, meghintjük friss, finomra vágott bazsalikomlevéllel, majd rácsurgatjuk a balzsamecetet.

Tálalás: A tányér aljára a szilvamártást tesszük, ebbe helyezük a sült harcsafilét, mellétesszük a balzsamecetes cukkinipálcikákat és a kápia paprikás árpagyöngypiláfot, melynek a tetejére hagymacsírat helyezünk.

A megfőzött étel 100 g-jának tápanyag-értékei laboratóriumi mérés alapján

energia (kcal/kJ)	150/630
fehérje (g)	13
zsír (g)	5,6
szénhidrát (g)	10,7
Na (mg)	700

DESSZERT

Zabpelyhes-mézes sütőtökgombócok diómorzsában

2 kg sütőtök
0,1 kg méz
0,15 kg zabpelyhely
0,2 kg darált dióbél

A sütőtököt megmossuk, nagyobb darabokra vágjuk, kimagozzuk, majd 180–200 °C-ra felmelegített sütőben 40–50 perc alatt készre sütjük. A langyosra hűtött sütőtököt a héjáról kanállal eltávolítjuk egy edénybe, majd habverővel összetörjük. A pépes sütőtökhöz teszünk mézet és zabpelyhet, amiből masszát gyúrunk, kihűtjük, ezt követően egy órát hűtőben pihentetjük, majd golyókat formálunk belőle. A darált dióbelet rövid ideig (1-2 perc) szárazon megpirítjuk, majd a golyókat benne megforgatjuk.

Tálalás: A maradék diómorzsát a tányérra szórjuk, és ráhelyezzük a gombócokat.

A nyersanyagkiszabat alapján kiszámított tápanyagértékek 1 adagra

energia (kcal/kJ)	333/1397
fehérje (g)	8
zsír (g)	13
szénhidrát (g)	45
Na (mg)	18
rost (g)	4
koleszterin (mg)	0



MENÜ

*Szilvasaláta olívbogyó-forgácson,
tökmagolajos balzsamecettel*

*Sütőtökös csirkemell grillezett hagymával,
sült túróval és tökmártással*

*Zsíros kekszfalatok gyömbéres ganache krémmel,
céklatuile-lel, pirított zabpehellyel*



*Kónya Zoltán,
Szentpétery Balázs*

ELŐÉTEL

Szilvasaláta olívbogyó-forgácson,
tökmagolajos balzsamecettel

0,3 kg szilva	_____
0,4 kg cukkini	_____
0,4 kg sárgarépa	_____
0,2 kg fekete olívbogyó	_____
0,05 l balzsamecet	_____
0,02 l tökmagolaj	_____
2 db tojássárgája	_____
0,01 kg keményítő	_____
0,02 kg só	_____

A cukkini- és répaszeleteket rövid ideig pároljuk, majd kihűtjük. A tojássárgáját és a keményítőt összekeverjük vízzel, és szilikonlapon 180 fokos sütőben ropogósra sütjük. Az olívbogyót cutterben apróra őröljük, papírtörlővel megszáritgatjuk. A szilvát kimagozzuk és felszeleteljük. Balzsamecetből és tökmagolajból dresszinet készítünk. A „rétegeket” elhelyezzük a tányéron: olíva, cukkini és répa, majd a szilva és a dresszing.

A nyersanyagkiszabat alapján kiszámított tápanyagértékek 1 adagra

energia (kcal/kJ)	105/439
fehérje (g)	2
zsír (g)	6
szénhidrát (g)	10
Na (mg)	1248
rost (g)	3
koleszterin (mg)	38



Szilvasaláta olivabogyó-forgácson,
tökmagolajos balsamecettel

FŐÉTEL

Sütőtökös csirkemell grillezett hagymával, sült túróval és tökmártással

0,8 kg csirkemell
0,4 kg sütőtök
0,005 kg nori
0,8 kg hagyma
0,7 kg túró
2 db tojásfehérje
0,5 kg tök
0,5 l tejszín
0,05 kg keményítő
0,02 kg só
0,01 kg fehér bors
0,1 kg bébisóska
0,05 kg rettekcsíra

A sütőtököt 180 fokon megsütjük, majd kihűtjük. A csirkemellet cutterben tejszínnel pépesítjük, sózzuk, borsozzuk. A pép felébe eldolgozzuk a sütőtököt. Noriba göngyöljük, majd kb. 20 percig pároljuk. A hagymát szeljük, és rövid ideig pároljuk, mielőtt grilleznénk. A tojásfehérjét felferjük, sózzuk, majd összekeverjük az áttört túróval, és kb. 15 perc alatt megsütjük 160 fokon. A tököt megfőzzük, pépesítjük és keményítővel sűrítjük, majd tejszínnel krémesítjük, tálaljuk.



A megfőzött étel 100 g-jának tápanyag-értékei laboratóriumi mérés alapján

energia (kcal/kJ)	100/419
fehérje (g)	14,4
zsír (g)	2,7
szénhidrát (g)	3,5
Na (mg)	400

DESSZERT

Zsíros kekszfalatok gyömbéres ganache krémmel, céklatuile-lel, pirított zabpehellyel

0,12 kg zsír
0,2 kg liszt
0,8 kg kristálycukor
2 db tojás
0,2 kg étcsokoládé pasztilla
0,2 l tejszín
0,3 kg cékla
0,01 kg őrölt gyömbér
0,2 kg zabpehely

A zsírt összegyúrjuk a liszttel, cukorral és a tojással. Golyó alakúra formázzuk, és 180 fokon 7-8 perc alatt megsütjük. A céklát leturmixoljuk, a levét szilikonlapra szűrjük, és 130 fokon 25 perc alatt megszáritjuk. A tejszint felforraljuk és összekeverjük a csokoládéval, gyömbérrel ízesítjük. Végül a zabpehelyt szárazon megpirítjuk.

A nyersanyagkiszabat alapján kiszámított tápanyagértékek 1 adagra

energia (kcal/kJ)	477/1994
fehérje (g)	8
zsír (g)	26
szénhidrát (g)	51
Na (mg)	52
rost (g)	4
koleszterin (mg)	68



MENÜ

Őszi fűszeres vöröslencse-leves

Pirított diós sütőtökpürével töltött csirkemelltekercs baconköntösben, csicsókafánkkal vagy/és csicsókapürével és birsalmás céklacsatnival

Cukkinis mákkocka vaníliaönteten tálalt szilvababbal



Boros István, Toldi Ferenc

ELŐÉTEL

Őszi fűszeres vöröslencse-leves

0,5 kg vörös lencse
0,25 l zöldségalaplé
0,1 kg paradicsompüré
0,03 kg só
0,01 kg őrölt bors,
0,01 kg chilipaprika
0,01 kg őrölt fahéj
0,02 kg fokhagyma
0,01 kg őrölt kömény
0,03 kg koriandermag
0,02 kg fűszerpaprika
0,02 kg kurkuma
0,1 l tejföl
0,1 kg citrom

A fűszereket száraz edényben megpirítjuk, majd a megmosott vörös lencsét hozzáadjuk, és felöntjük az alaplével. Fedő alatt 20 percig főzzük, majd hozzáadjuk a paradicsompürét, és ezzel összeforraljuk. Citrommal és kevés tejföllel tálalható.

A nyersanyagkiszabat alapján kiszámított tápanyagértékek 1 adagra

energia (kcal/kJ)	211/881
fehérje (g)	14
zsír (g)	3
szénhidrát (g)	33
Na (mg)	1296
rost (g)	6
koleszterin (mg)	6



Pirított diós sütőtökpürével töltött csirkemelltekercs
baconköntösben, csicsókafánkkal vagy/és
csicsókapürével és birsalmás céklacsatnival

FŐÉTEL

Pírtott diós sütőtökpürével töltött csirkemelltekercs baconköntösben, csicsókafánkkal vagy/és csicsókapürével és birsalmás céklacsatnival

0,80 kg csirkemell
0,50 kg sütőtök
0,3 kg csicsóka
0,30 kg birsalma
0,25 kg cékla
0,05 kg dió
0,40 kg liszt
0,2 l tej
0,1 kg cukor
0,02 kg élesztő
1 db tojás
0,05 kg vaj
0,25 kg bacon
0,5 l olaj
0,25 kg lila hagyma
0,15 l balzsamcet
0,10 kg só
0,03 kg őrölt fehér bors
0,01 kg currypor
0,01 kg őrölt fahéj
0,03 kg koriandermag
0,10 kg rozmaryngág

CSICSÓKAPÜRÉ

0,50 kg csicsóka
0,2 l tej
0,10 kg vaj

Csirkemelltekercsek: A diót durvára törjük és szárazon lepirítjuk, a kimagozott sütőtököt sütőben 180 fokon puhára sütjük. A meghűtött sütőtök belsőjéből pürét készítünk, amihez pirí-

tott diót, sót, fehér borsot, curryport, fahéjat és az előre szárazon lepirított és megőrölt koriandermagot hozzákeverjük.

A csirkemellet felszeleteljük, klopfoljuk, sózzuk, a szeleteket a töltelékkel egyenletesen megkenjük, felgöngyöljük, és vékonyra szeletelt baconbe tekerjük. Szükség esetén megtűzzük. 180 fokban 20 percig sütjük.

Csicsókafánk: A megtisztított csicsókát lereszeljük finomreszelőn. Fánktésztát dagasztunk (liszt, tej, vaj, tojás, cukor, élesztő), és amikor a tészta még nem állt össze teljesen, hozzáadjuk a lereszelt csicsókát, sózzuk, borsozzuk. A dagasztás befejeztével meleg helyen a duplájára kelesztjük. A megkelt tésztát apró fánkszagatóval kiszagadjuk, és forró olajban kisütjük.

Csicsókapüré: A megtisztított csicsókát kockákra vágva sós vízben megfőzzük, amikor puha, forrón szitán átörjük, sóval, őrölt borssal fűszerezzük, hozzáadjuk a vajat és a tejet, és habütben krémesre keverjük.

Csatni: A céklát és a birsalmát megfőzzük bő vízben. A hagymát apró kockákra vágva a cukorral világosra karamellizáljuk egy lábasban, hozzáadjuk a megfőtt és pürésített céklát, a szárazon lepirított koriandermagot és a további fűszereket. A birsalmát 1 × 1-es kockákra vágjuk és a pürébe forgatjuk, majd hozzáöntjük a balzsamcetet. Összeforraljuk, majd szobahőmérsékletre hűtjük.

A megfőzött étel 100 g-jának tápanyag-értékei laboratóriumi mérés alapján

energia (kcal/kJ)	217/907
fehérje (g)	12,3
zsír (g)	10,4
szénhidrát (g)	16,7
Na (mg)	700

DESSZERT

Cukkinis mákkocka vaníliaönteten tálalt szilvahabbal

0,30 kg cukkini
0,15 kg darált mák
0,50 kg szilva
0,25 kg cukor
0,20 kg liszt
5 db tojás
0,3 l tej
0,1 l tejszín
0,03 kg vaníliás cukor
0,01 kg sütőpor
0,005 kg őrölt fahéj
0,1 kg porcukor

zes evőkanállal szagatunk habgaluskákat. A hab dermedése után kivesszük, szűrőtálban hagyjuk lecsepegni.

Vaníliaöntet: A cukrot elkeverjük a vaníliás cukorral, a tejet a tejszínnel. Vízgőz felett habüstben sűrűsödésig folyamatosan keverjük az előzőleg elegyített tejszínes, cukrozott tojássárgáját.

Lehűtve tálaljuk.

A nyersanyagkiszabat alapján kiszámított tápanyagértékek 1 adagra

energia (kcal/kJ)	374/1562
fehérje (g)	10
zsír (g)	12
szénhidrát (g)	55
Na (mg)	168
rost (g)	5
koleszterin (mg)	104

A tojásfehérjéket kemény habbá verjük, a mákot, lisztet, sütőport, cukrot alaposan összekeverjük, hozzáadjuk a tejet és a tojások sárgáját, majd habüstben, alacsony fokozaton egyenletesen összedolgozzuk. Az így kapott masszához hozzákeverjük a lereszelt cukkinet és beleforgatjuk a tojáshabot. Előmelegített 180 fokos sütőben 35–40 perc alatt készre sütjük.

Szilvahab: A kimagozott, feldarabolt szilvát forró, világosra karamellizált cukorba forgatjuk, fahéjjal ízesítjük és még melegen pépesre turmixszoljuk. A tojásfehérjéket kemény habbá verjük cukorral, és beleforgatjuk a kihűtött szilvapépet. Vizet forralunk egy fazékban, a forráspont elérése után visszahűtjük 70–80 fokra, és ebbe a vízbe vi-





Együdné Zupka Krisztina,
Farkas Angéla

MENÜ

Cukkinikrémleves burgonyás csicsókagaluskával

Csőben sült rakott savanyú káposzta csirkemellel

Almás-birsalmás zabpelyhes muffin

ELŐÉTEL

Cukkinikrémleves burgonyás csicsókagaluskáva

<u>1,00 kg cukkini</u>
<u>0,10 kg füstölt kenyérszalonna</u>
<u>0,15 kg vöröshagyma</u>
<u>0,03 kg fokhagyma</u>
<u>0,03 kg só</u>
<u>0,05 csomag őrölt fekete bors</u>
<u>0,10 kg tejszín</u>
<u>0,50 csomag zellerszár vagy zöldje</u>
<u>0,25 kg csicsóka</u>
<u>0,20 kg burgonya</u>
<u>2,00 db tojás</u>
<u>0,30 kg finomliszt</u>
<u>1,00 csomag új petrezselyem</u>
<u>vagy zöldje</u>

A szalonnát kiolvasztjuk, a leveshez csak a zsíráját használjuk fel. A szalonnaszírból lepírítjuk a hagymát, a felkockázott cukkinit, a zellerszárat.

Mérsékelt lassú tűznél puhára pároljuk a zöldségfélét, ízesítjük sóval, borssal, fokhagymával. Amikor megpuhult, az egészet összeturmixoljuk. Lisztet nem teszünk bele, mert kellő sűrűségű állaga lesz. Visszatesszük a tűzhelyre, és felengedjük 2 liter vízzel. Ha felforrt, beleöntjük a tejszínt, és együtt jól kiforraljuk.

Burgonyás csicsókagaluska:

A megtisztított és felkockázott burgonyát és csicsókát külön edényben megfőzzük. Az átszitált lisztbe pici só teszünk. A sült szalonnát, burgonyát és csicsókát burgonyatorón áttörjük, és a tojással, petrezselyem zöldjével összedolgozzuk a hozzávalókat. Kicsit sűrűbb galuskatésztát kapunk, melyet

olajos-sós forrásban lévő vízbe kanállal beleszagatunk és kifőzünk. (Kb. 3-5 perc alatt elkészül.) A levest mélytányérba szedjük, beletesszük a galuskákat, és apróra vágott petrezselyemzölddel díszítjük.

A nyersanyagkiszabát alapján kiszámított tápanyagértékek 1 adagra

<u>energia (kcal/kJ)</u>	<u>276/1153</u>
<u>fehérje (g)</u>	<u>8</u>
<u>zsír (g)</u>	<u>12</u>
<u>szénhidrát (g)</u>	<u>33</u>
<u>Na (mg)</u>	<u>560</u>
<u>rost (g)</u>	<u>6</u>
<u>koleszterin (mg)</u>	<u>57</u>



Csóben sült rakott savanyú
káposzta csirkemellel

FŐÉTEL

Csőben sült rakott savanyú káposzta csirkemellel

2,00 kg savanyú káposzta
0,20 kg árpagyöngy
0,20 kg pritamin vagy kápia paprika
0,50 csomag zellerszár vagy zöldje
0,20 kg lila hagyma
0,10 l étolaj
1,00 kg csirkemell
0,05 kg finomsó, vákuum
0,50 csomag tárkonylevél
0,20 csomag borsikafű
0,05 kg fokhagyma
0,40 l tej, 1,5%-os
0,08 kg Rama margarin
0,08 kg finomliszt
0,05 csomag őrlött szerecsendió
0,01 kg só finom, vákuum
0,40 l tejföl, 12%-os
3,00 db tojás
0,03 kg fokhagyma
0,50 csomag majoránna
0,10 csomag babérlevél

A savanyú káposztát, ha szükséges át-mossuk, kevés vízben tárkony, majoránna, babérlevél hozzáadásával félpuhára főzzük. Leszűrjük, de a vizét még nem öntjük ki. Az árpagyöngyöt alaposan átmoszuk, szikkadni hagyjuk. A kápia paprikát, angolzellert, lila hagymát megtisztítjuk és egyforma darabokra vágjuk. A zsiradékot átforrósított árpagyöngyöt 2,2-szeres mennyiségű sós vízzel felöntjük, és ha már félpuha, hozzáadjuk az előkészített nyers zöldségeket, letakarva készre pároljuk.

A csirkemellet egyforma csikokra vágjuk, a felhevített olajban hirtelen kisütjük, és tálba kiszedjük. Még forrón fűszerezünk sóval, borsikafűvel, zúzott fokhagymával.

Margarinnal, liszttel, tejjel elkészítjük a besamelmártásunkat. Ízesítjük sóval, szerecsendióval, majd hozzáteszük a tojást, a tejfölt, a zúzott fokhagymát, a káposzta főzőlevének egy részét, és simára keverjük. (Nem baj, ha kicsit híggabb, mert a gersli magába szívja.) GN 1/1 méretű tepsi alját megkenjük margarinnal. Az alsó sor a káposzta, rákerül a zöldséges árpakása, erre jön a csirkemell, újra a káposzta és az árpagyöngyös réteg zárja a sort. A tetejére az ízesített besamelmártást egyenletesen ráöntjük. 175–180 fokon 25–30 perc alatt készre sütjük. A tepsiben kicsit állni hagyjuk, majd formára szeleteljük. Lapostányéron tálaljuk, a felhasznált színes zöldségfélék variációjával díszítjük.

A megfőzött étel 100 g-jának tápanyag-értékei laboratóriumi mérés alapján

energia (kcal/kJ)	153/640
fehérje (g)	17.5
zsír (g)	5.9
szénhidrát (g)	6
Na (mg)	600



DESSZERT

Almás-birsalmás zabpelyhes muffin

0,20 kg alma
0,10 kg birsalma
0,20 kg finomliszt
0,15 kg zabpelyhely
0,15 kg porcukor
0,15 kg citrom
1,00 db natúr joghurt
2,00 db tojás
1,00 db sütőpor
0,05 l tej, 1,5%-os
0,00 kg só
0,10 kg teavaj
0,06 kg kristálycukor
0,50 db aroma (rum, vanília)

A kristálycukrot a zabpellyel együtt állandó keveréssel elszíneződésig pirítjuk, majd hűlni hagyjuk. A gyümölcsöket vékonyan meghámozzuk,

a magházat eltávolítjuk, és az összeset apró kockákra vágjuk. A citromot alaposan megmossuk, a héját lereszeljük, a levével meglocsoljuk az almakockákat. A birsalmát kevés vízben előfőzzük, majd ha kihűlt, a többi almával összekeverjük és 1 mokkáskanál fahéjjal ízesítjük. A vajat habosra keverjük a porcukorral és a tojásokkal. A lisztbe belekeverjük a sütőport, a natúr zabpelyhet, a karamellizált zabpelyhet, a lereszelt citromhéjat, pici sót. A joghurt, tej, vaníliaaroma hozzáadásával összeállítjuk a tésztát. Muffinformába tesszük, és előmelegített sütőben 180 fokon 20–25 percig sütjük.

A kihűlt süteményt kistányérra teszszük, színes almaszeletkéekkel és karamellöntettel díszítjük.

A nyersanyagkiszabat alapján kiszámított tápanyagértékek 1 adagra

energia (kcal/kJ)	155/649
fehérje (g)	4
zsír (g)	5
szénhidrát (g)	22
Na (mg)	41
rost (g)	2
koleszterin (mg)	30



MENÜ

Pikáns céklakrémleves savanyú káposztás-sonkás sült tésztacsíkkal, hagymacsírával

Parajos zabkásával töltött csirkemellfilé baconbundában sütvé, kakukkfűves-hajdinás pirított zöldségekkel, snidlinges csicsókatallérokkal

Őszi gyümölcsös házi pite narancsos forralt boros szilvával



Rédling Szabolcsné, Rátz Roland

ELŐÉTEL

Pikáns céklakrémleves savanyú káposztás-sonkás sült tésztacsíkkal, hagymacsírával

PIKÁNS CÉKLAKRÉMLEVES

0,8 kg cékla
0,1 kg burgonyakeményítő
0,1 liter főzőkrém
0,03 kg só
0,003 kg őrölt bors
0,1 kg méz
0,05 kg vaj
0,015 kg hagymacsíra

SAVANYÚ KÁPOSZTÁS-SONKÁS SÜLT TÉSztACSÍK

0,15 kg liszt
0,05 kg savanyú káposzta
0,05 kg füstölt sonka
0,01 kg élesztő
0,025 kg só
0,025 liter olaj
1 db tojás

A megtisztított céklát kisebb darabokra vágjuk, vízben puhulásig (kb. 45 percig) főzzük. Leturmixoljuk, sóval, mézzel ízesítjük, burgonyakeményítővel sűrítjük, főzőkrémmel dúsítjuk,

vajjal fényezzük. Elkészítjük a tésztát, kelesztjük, kinyújtjuk, majd rákenjük a külön megpirított, apróra vágott savanyú káposztát és a kis kockákra vágott füstölt sonkát. Félbehajtuk, jól rányomkodjuk a felső réteget, felvert tojással megkenjük, derelyevágóval 1 cm széles csíkokat vágunk, és tepsibe helyezve sütőben 170 °C-on kb. 15 percig sütjük.

Tálalás: A forró levest tányérba merjük, díszítjük főzőkrémmel és hagymacsírával, majd mellé tesszük a sült tésztacsíkot.



Parajos zabkásával töltött csirkemellfilé bacon-bundában sütvé, kakukkfűves-hajdinas pirított zöldségekkel, snidlinges csicsókatallérokcal

**A nyersanyagkiszabat
alapján kiszámított
tápanyagértékek 1 adagra**

energia (kcal/kJ)	255/1064
fehérje (g)	5
zsír (g)	11
szénhidrát (g)	33
Na (mg)	2380
rost (g)	3
koleszterin (mg)	35



FŐÉTEL

Parajos zabkásával töltött csirkemellfilé
baconbundában sütve kakukkfüves-
hajdinás pirított zöldségekkel,
snidlinges csicsókatallérokkal

PARAJOS ZABKÁSAVAL TÖLTÖTT CSIRKEMELLFILÉ BACONBUNDÁBAN SÜTVE

1 kg csirkemellfilé
0,04 kg só
0,02 kg őrölt bors
0,25 kg zabpehely
0,08 kg vöröshagyma
0,02 kg vaj
0,5 csomó petrezselyemzöld
2 db tojás
0,2 kg szeletelt baconszalonna
0,05 liter olaj
0,1 kg leveles paraj
0,01 kg fokhagyma

KAKUKKFÜVES-HAJDINÁS PIRÍTOTT ZÖLDSÉGEK

0,15 kg hajdina
0,4 kg sárgarépa
0,4 kg cukkini
0,2 kg lila hagyma
0,3 kg kápia paprika
0,25 csomó kakukkfű
0,05 liter olívaolaj
0,02 kg só

SNIDLINGES CSICSÓKATALLÉROK

0,7 kg csicsóka
0,7 kg burgonya
2 db tojás
0,08 kg liszt
0,5 csomó snidling
0,15 kg olaj
0,03 kg só

A csirkemellfilét leszeleteljük, enyhén klopfoljuk, sóval, őrölt borssal ízesítjük. A leveles paraj vastag szárát eltávolítjuk, majd vajon átpirítjuk, ízesítjük tört fokhagymával, sóval, őrölt borssal, majd összekeverjük a vízben főzött zabkásával, melyhez adunk még pirított hagymát, vágott petrezselyemzöldet és egész tojást. A csirkemellszeletet megtöltjük a zabkásás keverékkel, ezután a hús széleit felhajtjuk, majd feltekerjük, szeletelt baconszalonnába tekerjük, alufóliába rögzítjük, és sütőben 130–140 °C-on sütjük 15–20 percig. A belső hőmérsékletet maghőmérővel ellenőrizzük. Ha elkészült, az alufóliából kibontjuk, és serpenyőben megpirítjuk.

A hajdinát sós vízben megfőzzük és leszűrjük. A zöldségeket rusztikusra daraboljuk, olívaolajon átpirítjuk, ka-

kukkfűvel, sóval ízesítjük, és hozzákeverjük a megfőzött hajdinát.

A megfőzött csicsókát és burgonyát lereszeljük, adunk hozzá egész tojást, sót, vágott snidlinget, lisztet. Rudat formázunk belőle, alufóliába csomagoljuk, 15 percig forrásban lévő vízben kigőzöljük. Ha elkészült, 5 dkg-os szeletekre vágjuk, majd grillles teflonserpenyőben mindkét oldalát megpirítjuk.

Tálalás: A töltött húst félbevágjuk, melléhelyezzük a pirított zöldségeket és a 2 db csicsókakattalért, majd a saját szaftjával fényezzük.

A megfőzött étel 100 g-jának tápanyag-értékei laboratóriumi mérés alapján

energia (kcal/kJ)	125/525
fehérje (g)	10,3
zsír (g)	5,6
szénhidrát (g)	7,32
Na (mg)	1300

DESSZERT

Őszi gyümölcsös házi pite narancsos forralt boros szilvával

ŐSZI GYÜMÖLCSÖS HÁZI PITE

0,45 kg sütőtök
0,3 kg liszt
0,3 kg cukor
2 db tojás
0,1 kg alma
0,02 kg sütőpor
0,1 kg dió
0,1 kg szőlő
0,003 kg őrölt fahéj
0,1 kg citrom
0,05 kg mazsola
0,3 kg birsalma
0,03 kg porcukor

NARANCSSOS FORRALT BOROS SZILVA

0,3 kg vörösbor
0,15 kg cukor
0,15 kg narancs
0,01 kg egész fahéj
0,01 kg egész szegfűszeg
0,45 kg szilva

A sütőtököt feldaraboljuk, és sütőben 160 °C-on 30 percig sütjük, aztán kivájjuk a belsejét, majd pürésítjük. Az almát és a birsalmát meghámozzuk, kis kockákra vágjuk, a birsalmát 15 percig citromos vízben főzzük. Az almát megszórjuk cukorral és fahéjjal, amíg a tésztát összeállítjuk, állni hagyjuk. A tojássárgáját és a sütőtökpürét a száraz anyagokkal összekeverjük, majd hozzáadjuk a kinyomkodott al-

mákat, a durvára tört diót, mazsolát, reszelt citromhéjat. Ezután belekeverjük a habbá vert tojásfehérjét, és sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük. Sütőben 170 °C-on kb. 40 percig sütjük.

A vörösborat kevés vízzel, cukorral, narancs levével és reszelt héjával és a fűszerekkel felforraljuk, rászűrjük a félbevágott szilvára. Újból felforraljuk, és hagyjuk kihűlni.

Tálalás: A süteményt felszeleteljük, kettő kisebb szeletet a tányérra helyezünk, porcukorral meghintjük. Mellé egy félbevágott szilvát a vörösboros mártásba helyezünk.

A nyersanyagkiszabat alapján kiszámított tápanyagértékek 1 adagra

energia (kcal/kJ)	484/2025
fehérje (g)	8
zsír (g)	8
szénhidrát (g)	89
Na (mg)	260
rost (g)	6
koleszterin (mg)	36

MENÜ

Sous-vide harcsafilé gyömbérrel, sütőtök két módon, paszternákterrín kölessel, angolzeller és édeskömény saláta, fehér vajmártás

Kakukkfűves csirkemell kíméletesen sütve, gombás csirkecombrolád, vörös lencses cukkiniragu, kápiapüré, jus

Őszi körteszelet fahéjas körtecsatnival és joghurtos vaníliamousse-szal, birspüré



*Huminilowicz Milán,
Matus Norbert*

ELŐÉTEL

Sous-vide harcsafilé gyömbérrel, sütőtök két módon, paszternákterrín kölessel, angolzeller és édeskömény saláta, fehér vajmártás

AFRIKAI HARCSAFILÉ

0,6 kg harcsafilé

0,06 kg só

0,005 kg őrölt fekete bors

0,5 csomó friss petrezselyemzöld

0,06 kg kistálycukor

0,15 kg citrom

0,05 kg rozskenyér (chipsnek)

0,05 kg savanyított gyömbér

A halfilét leformázzuk, majd a só, cukor, citrom lepépesített keverékében 2 órán át pácoljuk szobahőmérsékleten. Ezután hideg vízben lemoszuk, leszárítjuk, és finomra vágott petrezselyemzöldbe forgatjuk, majd szorosan folpack fóliába tekerjük. Vákuumozzuk, és 65 °C-os vízfürdőben 30–35 percig hőkezeljük. Tálalás előtt pár percet pi-

hentetjük szobahőmérsékleten a haltekerceset, ezután fóliával együtt szeleteljük, így nem fog szétesni. Csak ezután távolítjuk el a szeletekről a fóliát. Tetejére rozskenyérből vékonyra szeletelt és sütőben 140 °C-on szárított chipset teszünk. Savanyítottgyömbér-szelettel díszítjük.



Kakukkfűves csirkemell kíméletesen
sütve, gombás csirkecombrolád,
vörös lencsés cukkiniragu, kápiapüré, jus

SÜTŐTŐK KÉT MÓDON

0,4 kg sütőtők

0,05 l tejszín

0,1 kg vaj

0,005 kg só

0,05 kg méz

A sütőtökből 10 db 1–1,5 cm vastag és 5 cm átmérőjű korongot vágunk le. Ezután a korongok belső részét egy kisebb kiszúróval kivájjuk. A sütőtök karikákat vajjal serpenyőben puhára sütjük. A maradék sütőtököt felkockázzuk, és enyhén sós vízben felteszszük főni. Ha megpuhult, leszűrjük, pépesítjük botmixerrel, közben tejszínt, vajat és mézet adunk hozzá. Tálalásnál a korongokba töltjük a pürét.

PASZTERNÁKTERRIN KÖLESSEL

0,5 db paszternák

0,05 kg keményítő

0,01 kg só

0,005 kg őrölt fehér bors

0,1 kg angolzeller

0,07 kg köles

0,02 kg fokhagyma

A paszternákterrinhez a paszternákot 2 × 2 cm-es kockákra, a zellert 0,5 cm vastag szeletekre vágjuk és megfőzzük. A kölest is megfőzzük enyhén sós vízben. Ezután a paszternákot még melegen pépesítjük, majd kihűtjük. Hozzákeverjük a reszre főtt angolzellert, kölest, keményítőt. Közben sózzuk, borsozzuk és fokhagymával ízesítjük. Folpackkal kibélelt formába töltjük, és 95 °C-os gőzös sütőben kipároljuk 40–45 perc alatt. (A forma átmérője maximum 10–12 cm legyen.) Tálalásnál felszeleteljük, és a tetejére halmozuk a „salátát”.

ANGOLZELLER ÉS ÉDESKÖMÉNY SALÁTA

0,1 kg angolzeller

0,05 kg édeskömény

0,05 kg narancs

0,005 kg só

0,003 kg őrölt fehér bors

A salátához a zöldségeket vékonyan felszeleteljük, majd sóval, borssal, narancslével ízesítjük.

FEHÉR VAJMÁRTÁS

0,1 l fehérbor

0,15 kg vaj

0,005 kg só

0,05 kg citrom

1 db tojás

0,2 l halalaplé (nyesedékekből)

A mártáshoz a fehérbort visszaredukáljuk a felére, hozzáadunk kevés sót, citromlevet és a halalaplevet (nyesedékből főzve). Ezután belekeverjük a tojás-sárgáját, és felmelegítjük 55–60 °C-ra, majd botmixerrel felhabosítjuk tálalásnál.

A nyersanyagkiszabat alapján kiszámított tápanyagértékek 1 adagra

energia (kcal/kJ)	445/1861
fehérje (g)	14
zsír (g)	24
szénhidrát (g)	41
Na (mg)	1344
rost (g)	4
koleszterin (mg)	129

FŐÉTEL

Kakukkfüves csirkemell kíméletesen sütvé, gombás csirkecombrolád, vörös lencsés cukkiniragu, kápiapüré, jus

KAKUKKFÜVES CSIRKEMELL

0,8 kg csirkemell

0,01 kg só

0,003 kg őrölt fekete bors

0,05 l étolaj

0,03 tálca friss kakukkfű

A csirkemellet formázzuk, majd sózzuk, borsozzuk, és kevés olajon serpenyőben elősütjük. Ezután friss kakukkfűvel együtt folpackba tekerjük, és vákuumozzuk. 70 °C-os sütőben vagy vízfürdőben 60 percig hőkezeljük. Tálalás előtt serpenyőben a kakukkfűvel együtt még egypár percig pirítjuk, majd felszeleteljük.

GOMBÁS CSIRKECOMBROLÁD

0,9 kg csirkecombfilé

0,015 kg só

0,02 kg fokhagyma

1 db tojás

0,05 l tejszín

0,1 kg gomba

0,2 csomó petrezselyemzöld

A csirkecombot kicsontozzuk, majd sózzuk, borsozzuk. A leeső csirkemellből a tojással, sóval, borssal, fokhagymával, tejszínnel húskrémet készítünk. A gombát 1 × 1 cm-es kockákra vágjuk, és kevés olajon lepirítjuk. A petrezselyemzöldet finomra vágjuk, majd ezeket is a húskrémmel keverjük.

A csirkecombokat kiterítjük úgy, hogy a bőrs oldaluk kerüljön lefelé. A töltekből kanalazunk a közepére, és feltekerjük. Hurokkötözéssel megkötjük, és serpenyőben elősütjük minden oldalán. Sütőben 160–170 °C-on kb. 40 perc alatt ropogósra sütjük, majd kivesszük a sütőből, és 15 percig 50–55 °C-os helyen pihentetjük, majd felszeleteljük.

VÖRÖS LENCSESÉ CUKKINIRAGU

0,5 kg cukkini

0,1 kg vörös lencse

0,02 kg fokhagyma

0,05 kg füstölt szalonna

0,002 kg babérlevél

0,01 kg só

0,002 kg őrölt fekete bors

A lencseraguhoz a lencsét átmoszuk, majd sós, füstölt szalonnás, babérleves forrásban lévő vízzel leforrázzuk, és lefedjük minimum 45 percig. (A vörös lencsét nem muszáj főzni, mert gyorsan elkészül.) A cukkinit 0,5 × 0,5 cm nagyságú kockákra vágjuk és lepirítjuk, majd hozzáadjuk a lencsét, ízesítjük, fűszerezzük.

KÁPIAPÜRÉ

0,4 kg kápia paprika

0,03 kg fokhagyma

0,05 l olívaolaj

A paprikát 200 °C-os sütőben 10 perc alatt megsütjük, zacskóba tesszük, és 10 perc eltelte után meghámozzuk. A magházát eltávolítjuk, és a paprika húsát botmixerrel pürésítjük. Közben olívaolajat, fokhagymát és sót adunk hozzá. Tálalásig melegen tartjuk.

JUS

0,03 kg keményítő

0,03 tálca friss kakukkfű

0,05 kg fokhagyma

A húсок pirítása során visszamaradt zsiradékhoz kevés csontlevet (csirkecombcsontokból és maradék zöldségekből) öntünk, és fokhagymát, friss kakukkfűvet teszünk bele. Néhány percig forraljuk, majd kevés keményítővel besűrítjük.

A megfőzött étel 100 g-jának tápanyag-értékei laboratóriumi mérés alapján

energia (kcal/kJ)	137/572
fehérje (g)	16,6
zsír (g)	6,8
szénhidrát (g)	0,88
Na (mg)	500

DESSZERT

Őszi körteszelet fahéjas körtecsatnival és joghurtos vaníliamousse-szal, birspüré

PISKÓTA

3 db egész tojás
0,1 kg porcukor
0,05 l étolaj
0,15 kg liszt
0,01 kg sütőpor
0,05 kg csokoládé

A piskótához a tojásokat szétválasztjuk, és a fehérjét felverjük a cukor felével félkemény habbá. A tojások sárgáját a maradék cukorral, étolajjal, sütőporral, olvasztott csokoládéval jól elkeverjük. Ezután a fehérjét hozzákeverjük a csokoládés alaphoz. Végül a lisztet is hozzáadjuk. Sütőpapírral kibélelt tepsibe tesszük, és 1–1,5 cm vastagra kenjük, majd 160 °C-os sütőben kb. 8 perc alatt megsütjük.

FAHÉJAS KÖRTECSATNI

0,7 kg körte
0,15 kg kristálycukor
0,005 kg őrölt fahéj
0,002 kg szegfűszeg
0,003 kg csillagánizs
0,06 l fehérborecet
1 lap zselatin

A körtét meghámozzuk, 0,5 × 0,5 cm nagyságú kockákra vágjuk, és karamellizált cukron megpirítjuk. Közben hozzáadjuk a fűszereket és a borecetet. Alacsony lángon pároljuk, míg el nem

párolódik a leve. Ezután még melegen pürésítjük a csatni egyharmadát, és vízben áztatott zselatinlapot keverünk hozzá, végül hozzáadjuk a maradék kétharmad részt is. Habzsákba töltjük.

JOGHURTOS VANÍLIAMOUSSE

0,15 l tejszín
0, 5 db vaníliarúd
4 lap zselatin
0,1 l tejszín (habnak)
0,2 l joghurt
0,1 kg porcukor

A mousse-hoz a tejszínt a cukorral, vaníliarúddal felforraljuk. Levesszük a tűzhelyről és hozzákeverjük a vízben áztatott lapzselatint, majd a joghurtot is. Ezután folpackkal bélelt formába töltjük a mousse-t 1–1,5 cm vastagságban, és 2-3 órára hűtőbe tesszük. Tálalás előtt 1 cm szélesen felcsikozzuk, és a piskótára tesszük 1 cm-es sorközzel. A hiányzó sorokba töltjük a csatnit, és utána kiszúrjuk vagy felszeleteljük az összeállított desszertet.

BIRSALMAPÜRÉ

0,4 kg birsalma
0,05 l fehérborecet
0,08 kg kristálycukor
0,08 kg narancs



A birsalmát meghámozzuk, felkockázzuk, majd cukorral, fehérborecettel, narancshéjjal, narancslével és kevés vízzel puhára főzzük. Ezután pürésítjük. Tálalásnál habzsákból kis pöttyöket nyomunk a szelet köré.

A nyersanyagkiszabát alapján kiszámított tápanyagértékek 1 adagra

energia (kcal/kJ)	472 /1971
fehérje (g)	10
zsír (g)	16
szénhidrát (g)	71
Na (mg)	162
rost (g)	5
koleszterin (mg)	82



A FOLYTATÁSRÓL NÉHÁNY SZÓ

A verseny első kiírásakor cél volt, hogy megmozgassuk a menzákat, ösztö-nözzük őket a megújulásra. Ezt a kiadványt forgatva egyértelmű, hogy jó irányba haladunk. Éppen ezért folytatjuk, és lesz OKÉS 2014 is, melynek szervezési munkái elkezdődtek. Tovább finomítunk a lebonyolításon, és még szélesebb kört kívánunk bevonni, megszólítani. Hisszük, hogy minden ételmezésvezetőben és közétkeztetési szakácsban ott van a vágy a megújulás-ra! Várjuk olyan szakmai civil szervezetek bekapcsolódását a szervezésbe, akik a verseny eddig kialakult szellemiségét és céljait elfogadják.

A 2014. évi OKÉS verseny kiírása hamarosan felkerül az Étrend Egyesület (www.etrendegyesulet.hu), a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (www.nebih.gov.hu), a Közétkeztetők, Ételmezésvezetők Országos Szövet-sége (www.kozszov.hu) és a további szervezőként belépő szakmai szervezete-k honlapjára.

Budapest, 2014. március

Németh József

Németh József, elnök
Étrend Magyar
Konyhafőnökök Egyesülete

Rózsás Anikó

Rózsás Anikó, elnök
Közétkeztetők,
Ételmezésvezetők
Országos Szövetsége

Zoltai Anna

Zoltai Anna, osztályvezető
NÉBIH ÉTbi Vendéglátás
és Étkeztetés Felügyeleti
Osztály

Kiadja:

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

Felelős kiadó:

dr. Pleva György

Szerkesztette:

Zoltai Anna, Nagy Tünde

A könyvet tervezte és tördelte:

Hévízi Mónika

Fotók:

Jóföldi István, Tóth Dávid, Asztalos István

Dietetikus:

Vigné Sági Katalin

**Az ételeket a laboratóriumi
méréshez elkészítette:**

Stiller Tamás

**A laboratóriumi mérések
a NÉBIH laboratóriumában
zajlottak, laborvezető:**

Károlyi Andrea

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal





n é b i h

Termőföldtől az asztalig