

Országos Közétkeztetési
Szakácsverseny
(OKÉS)



DÖNTŐS RECEPTEK

2014



n é b i h

Termőföldtől az asztalig

KEDVES OLVASÓ!

Nagy örömünkre szolgál, hogy átadhatjuk kiadványunkat, mely a NÉBIH támogatásával 2014-ben megrendezett Országos Közétkeztetési Szakácsverseny, az OKÉS döntőbe jutott versenymunkáinak receptgyűjteménye.

A NÉBIH kiíróként és szervezőként immáron második éve vesz részt a szervezésben az Étrend Magyar Konyhafőnökök Egyesületével, valamint a Közétkeztetők, Élelmezésvezetők Országos Szövetségével karöltve. A verseny szellemisége igazodik a Hivatal stratégiai céljaihoz, melyek az étkezési kultúra fejlesztését, a minőségvezérelt közétkeztetés megteremtését jelentik.

Az idei verseny a Gundel Károly Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Szakképző Iskolában került megrendezésre, melyet nagy érdeklődés kísért. A verseny témája: *„Téli ünnepváró ételek a modern gasztronómia jegyében”*.

A versenyen 20 csapat mérhette össze tudását. Mindenkinek 3 óra állt rendelkezésére, hogy az előre pályázatban benyújtott ételekből 15 adagot a zsűri előtt elkészítsen és feltálaljon.

A verseny fogásait rangos társadalmi és szakmai személyiségekből álló zsűri bírálta, melyben helyet foglalt Novák Katalin család- és ifjúságügyért felelős államtitkár, Zsigó Róbert élelmiszerlánc-felügyeletért felelős államtitkár, Dr. Oravecz Márton a NÉBIH elnöke, Kammerer Zoltán háromszoros olimpiai és háromszoros világbajnok kajakozó, Rákóczi Ferenc rádiós műsorvezető, Dr. Lugasi Andrea Intézeti tanszékvezető, valamint neves vendéglátóipari szakértők, mint Csíki Sándor, Wolf András, Vomberg Frigyes, Szatmáry Ferenc, Ferenczy István, Várhelyi Miklós és Alpári György.

A szakemberekből álló zsűri a pontozás folyamán figyelembe vette a kreativitást, az újszerűséget, a friss ötleteket, a tálalást, azt hogy a recept elkészíthető-e nagyobb mennyiségben is, illetve nem utolsó sorban, hogy a versenyzők a főzés alatt betartják-e az élelmiszer-biztonsági szabályokat.

„A” kategóriában az induló 11 csapat közül a **Sodexo csapata**, Bíró Zoltán és Makara Péter lett az első helyezett.

„B” kategóriában az induló 9 csapat közül a **Kehida Termál Kft. csapata**, Sztana Ferenc és Faragó Roland lett az első helyezett.

A NÉBIH különdíját idén a **SOSI Étterem Kft., Galagonya gyorsétterem csapata**, Boros István és Kőműves Tamás kapta.

A receptgyűjtemény valamennyi receptje mellett megtalálják az ételek valós tápanyagtartalmát jelölő táblázatokat is. A méréseket a NÉBIH nagy szakmai gyakorlattal rendelkező akkreditált laboratóriumában rendkívül körültekintő módon végezték.

Bízunk benne, hogy receptkönyvünk hozzájárul a közösségi étkeztetés szakembereiben rejlő alkotókészség felszabadításához, az étlapok, étrendek ajánlatainak bátor újragondolásához, a tradicionális magyar ételek megújításához.

Kívánunk mindenkinek kellemes időtöltést a receptkönyv forgatásához.

Budapest, 2015. július

Dr. Oravecz Márton
a NÉBIH elnöke

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal



B KATEGÓRIA

MENÜ

Vörös lencse krémleves pirított szalonnakockával és marinált kápia paprika csíkokkal

Vaddisznó vörösborban párolva, sütőtök mártással, gombával töltött raviolival és angolos sárgarépával

Párolt körte tejszínes karamell öntettel



Feri István, Zemán Jánosné

LEVES

Vörös lencse krémleves pirított szalonnakockával és marinált kápia paprika csíkokkal

- vörös lencse 0,60 kg
- sárgarépa 0,38 kg
- só 0,003 kg
- szárított petrezselyemlevél 0,006 kg
- fekete bors csipet
- fokhagyma 0,15 kg
- napraforgóolaj 0,05 l
- kolozsvári szalonna 0,30 kg
- paradicsompaprika 0,60 kg
- ecet, 20 %-os 0,03 l

ízesítjük sóval, borssal, őrölt kömény-nyel. Miután megfőtt, fokhagymás, enyhén fűszerpaprikás rántással sűrítjük, majd turmixszoljuk. A szalonnát 0,5 x 0,5 cm-es kockára vágjuk, és saját

zsírjában pirítjuk tálalás előtt. A kápia paprikát nyílt lángon grillezzük. Ezután héjától megtisztítjuk, julienne vágjuk és marináljuk.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 169,8 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	117/487	5,16	6,09	8,56	366	14,2

A vörös lencsét megmossuk, lecsepeg-tetjük. A vöröshagymát lepirítjuk olajon a sárgarépával, majd hozzáadjuk a vörös lencsét. Felengedjük vízzel, és



Vörös lencse krémleves pirított szalonnakockával és marinált kápia paprika csíkokkal

FŐÉTEL

Vaddisznó vörösbokban párolva, sütőtök mártással, gombával töltött raviolival és angolos sárgarépával

• sárgarépa	1,10 kg
• zeller	0,30 kg
• petrezselyemgyökér	0,90 kg
• szárított petrezselyemlevél	0,0014 kg
• só	0,006 kg
• fekete bors	0,003 kg
• kakukkfű	0,0015 kg
• cukor	0,075 kg
• sütőtök	2,25 kg
• fokhagyma	0,075 kg
• napraforgóolaj	0,15 l
• laskagomba	0,60 kg
• csiperke	0,45 kg
• vöröshagyma	0,2 kg
• liszt	0,3 kg
• tojás	3 közepes db
• vaddisznóhús	1,50 kg
• borókabogyó	0,0015 kg
• vaj	0,14 kg
• ecet (20%-os)	0,12 l
• vörösbork	1,5 l

A vaddisznóhúst 24 órával elkészítés előtt pácoljuk. A páclét karikázott, darabolt sárgarépa, hagyma, petrezselyemgyökér és zeller lepirításá-



val kezdjük, majd vörösborkkal felen-gedjük. Ízesítjük kakukkfűvel, boróka-bogyóval és babérlevéllel. A sütőtököt megtisztítjuk, majd a magok eltávolítá-sa után 2x2 cm-es kockára vágjuk, pu-hára sütjük. A sárgarépból kifuragjuk a virágokat, majd később sós vízben megfőzzük. A raviolihoz tojás, só, liszt keverékéből tésztát gyúrunk, és vé-konyra nyújtjuk pihentetés után. A fi-nomra vágott csiperke gombát megtisz-títva vöröshagymával olajon lepirítjuk.

Ízesítjük sóval, borssal és apróra vágott petrezselyemzölddel. A gombatölté-ket a tészta egyik felén apró halmok-ba tesszük, majd a másik felével beta-karjuk, körbenyomkodjuk a halmokat, végül kör alakú kiszúróval kiszúrjuk a töltött tésztácskákat. A kifőzött raviolit tálalás előtt langyos vajon át-forgatjuk. A vaddisznónkat páclében pároljuk legalább másfél órát. A pu-hára párolt vaddisznóhúst szálaire szed-jük, tömörítve fóliába tekerve henge-rekre vágjuk. A hengereket beletekerjük az abált disznóhálába, olajon rásütjük a hálót. A sütőtököt megsütjük és áttör-jük. Alaplével felengedjük és átszűrjük, utána sóval ízesítjük. A laskagombát megtisztítjuk, olajon megpároljuk, só-val, borssal és petrezselyemzölddel íze-sítjük. A végén kevés zúzott fokhagy-mát adunk hozzá.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 224 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	156/649	10,23	11,19	1,6	197,6	23,4



DESSZERT

Párolt körte tejszínes karamell öntettel

• főzõtejszín	0,33 l
• cukor	0,3 kg
• citrom	0,15 kg
• körte	1,35 kg
• fahéj	0,0015 kg
• szegfűszeg	0,0015 kg
• friss mentalevél	0,0105 kg

A körtét meghámozzuk. Készítünk egy redukciót cukor, egész fahéj, szegfűszeg, citrom és víz keverékéből. Ebben az egész körtét megpároljuk. A maradék cukorból közép barna karamellt készítünk, amit tejszínnel főzünk készre.

Tálalás:

A párolt körtét bevágva szétterítjük legyező formába, és mellé a karamell öntetet tesszük, tejszínnel, mentalevéllel díszítjük.



Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 131,4 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	104/437	0,78	3,85	15,38	8,1	22,4

A KATEGÓRIA

MENÜ

Cukkini krémleves rukkolával és sajtforráccsal

Roston sült csirkemell színes köles salátával, csicsókás burgonyapürével, csírával, zöldbüszeres mártással

Búzacsíras, diós, cukkinis muffin birsalmás pürével



Venekeiné Rácz Anita,
Balogbné Nemes Melinda

LEVES

Cukkini krémleves rukkolával és sajtforráccsal

- cukkini 1,5 kg
- burgonya 0,6 kg
- sárgarépa 0,075 kg
- vöröshagyma 0,03 kg
- fokhagyma 0,01 kg
- főzõtejszín 0,375 kg
- olívaolaj 0,1 liter
- só 0,03 kg
- rukkola saláta 0,03 kg
- olasz keménysajt 0,075 kg

juk a burgonyát, majd sózzuk. Puhára főzzük. Ha a zöldségek megpuhultak, összeturmixoljuk, tejszínnel dúsítjuk, felforrósítjuk.

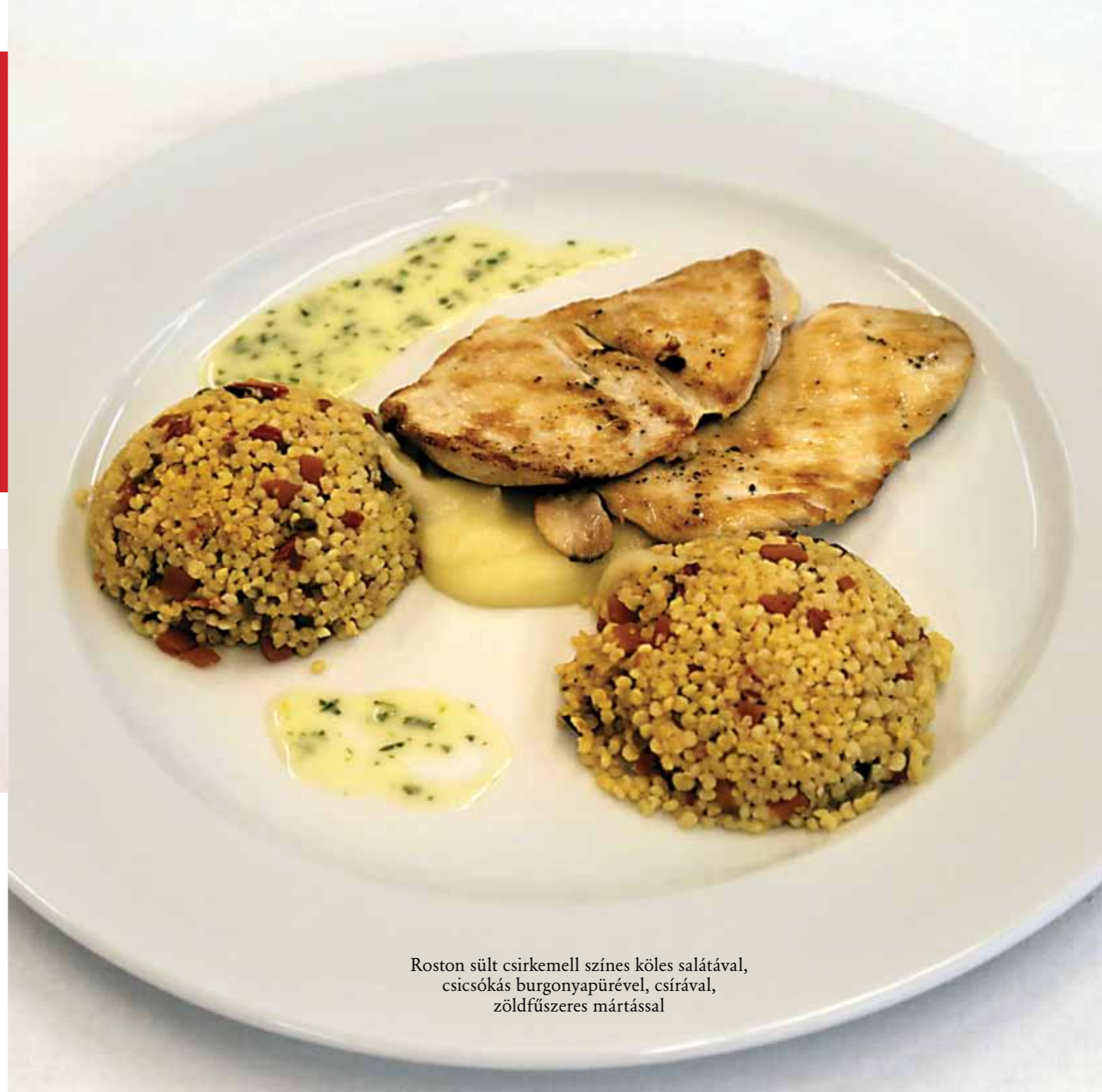
Tálalás:

Tálaláskor a levest finomra vágott rukkolával és sajtforráccsal tálaljuk.



A cukkinit, a burgonyát és a sárgarépat megtisztítjuk, kockára vágjuk. A vöröshagymát apróra kockázzuk. A rukkolát finomra vágjuk. Olívaolajon megpároljuk a hagymát, a zúzott fokhagymát, a sárgarépat, cukkinit. Felengedjük vízzel, hozzáad-

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 157,1 g	energia (kcal/kj)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	57/239	1,6	3,67	3,74	226,7	46



Roston sült csirkemell színes köles salátával, csicsókás burgonyapürével, csírával, zöldbüszeres mártással

FŐÉTEL

Roston sült csirkemell színes köles salátával, csicsókás burgonyapürével, csírával, zöldfűszeres mártással

ROSTON SÜLT CSIRKEMELL

• csirkemell	1,8 kg
• olívaolaj	0,05 kg
• színes bors	0,03 kg
• só	0,03 kg

A csirkemellet megmossuk, szeletekre vágjuk. Ízesítjük sóval, színes borssal. Rostlapon vagy serpenyőben olívaolajon megsütjük.

ZÖLDFŰSZERES MÁRTÁS

• petrezselyemzöld	0,3 kg
• oregánó	0,015 kg
• bazsalikom	0,015 kg
• snidling	0,015 kg
• fokhagyma	0,015 kg
• vaj	0,075 kg
• tej (1,5 %)	1,125 liter
• liszt	0,075 kg
• citrom	0,1 kg
• tengeri só	0,015 kg

A zöldfűszereket leveleire szedjük és megmossuk, majd finomra vágjuk. A vajat felolvasztjuk, beletesszük a zúzott fokhagymát és a zöldfűszereket. Kicsit melegítjük, míg intenzíven nem érezzük az illatokat. Hozzáadjuk a citrom kifacsart levét. Megszórjuk liszttel, és felengedjük tejjel. Megsózzuk, és pár percig forraljuk.

CSICSÓKÁS BURGONYAPÜRÉ

• csicsóka	1 kg
• burgonya	1 kg
• tej (1,5 %)	0,75 liter
• margarin	0,09 kg
• tengeri só	0,03 kg

A csicsókát és a burgonyát megtisztítjuk, megmossuk és kockára vágjuk. Sóval ízesített vízben megfőzzük. Amikor megpuhult, leszűrjük és forrón átörjük. Belekeverjük a margarint és a forró tejet. Alaposan kikeverjük.

SZÍNES KÖLESSALÁTA

• köles	0,75 kg
• padlizsán	0,75 kg
• kápia paprika	0,375 kg
• sárgarépa	0,57 kg
• lilahagyma	0,225 kg
• olívaolaj	0,1 liter
• tengeri só	0,045 kg
• hagymacsíra	0,075 kg

A kölest átmossuk, majd picit több mint másfél literes sós vízben fedő alatt pároljuk puhára. A megtisztított zöldségeket apró kockára vágjuk, és forró olívaolajon roppanásra pirítjuk. A megpuhult köleshez keverjük.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 305,6 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	138/579	13,23	4	9,45	207,2	22,2



DESSZERT

Búzacsíras, diós, cukkinis muffin birsalmás pürével

BÚZACSÍRÁS, DIÓS, CUKKINIS MUFFIN

• finomliszt	0,165 kg
• fertőtlenített tojás	1,5 darab
• barna nádcukor	0,255 kg
• búzadara	0,06 kg
• búzacsíra	0,075 kg
• sütőpor	0,009 kg
• dió	0,1 kg
• cukkini	0,525 kg
• citrom	0,015 kg

A megmosott cukkinit lereszeljük, majd csipet sóval megszórjuk, és állni hagyjuk 10 percet. Egy tálba tesszük a barnacukrot, a tojást és a megmosott citrom reszelt héját. Jól összekeverjük. Egy másik edénybe tesszük a lisztet, a búzadarát és a sütőport. A cukros, tojásos keverékhez adagoljuk lassan a lisztes keverékünket, és a durvára vágott diót. A cukkinit kinyomjuk,

majd ezt is a tésztába keverjük. Muffin sütőformába adagolva sütjük 160°C-on kb. 25-30 percig.

BIRSALMÁS PÜRÉ

• birsalma	0,75 kg
• alma	0,3 kg
• egész fahéj	0,01 kg
• barna nádcukor	0,015 kg

A birsalmát és az almát alaposan megmossuk, majd hámozás után kocká-

ra vágjuk. Annyi vízben, amennyi ellepi, feltesszük főni az egész fahéjjal együtt. Amikor az alma megpárolódott, a fahéjat eltávolítjuk, leszűrjük és összeturmixoljuk, cukorral ízesítjük, és jól kikeverjük.

Tálalás:

A muffint tányérra helyezzük, köré tesszük a birsalmás pürét. Megszórhatjuk még vágott dióval, és díszíthetjük citromfű levéllel.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 106,9 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	154/649	4,28	2,24	26,11	175,4	22,4

B KATEGÓRIA

MENÜ

Chilis sütőtöklevés árparopogóssal

Citromos harcsa paszternák pürével, cukkinispagettivel

Kölespuding körtével és gesztenyével



Rédecsi Lajos, Verók András

LEVES

Chilis sütőtöklevés árparopogóssal

• sütőtök	3 kg
• tejszín	1,5 liter
• chili	0,015 kg
• árpagyöngy	0,6 kg
• só	0,03 kg
• bors (fehér)	0,015 kg
• sárgarépa	0,15 kg
• tojás	1,5 darab

A sütőtöket meghámozzuk, kimagozzuk, majd kockára vágjuk. Kevés olajon pároljuk puhulásig, majd hozzáadjuk a tejet, chilit, sózzuk, borsozzuk. A levest összeturmixoljuk, majd átörjük szűrőn és hozzáadjuk a tejszínt. Tálaláskor chili hajtall, petrezselyemzölddel díszítjük.

Az árpagyöngyöt serpenyőben megpirítjuk, majd megőröljük. Az olajat, sót, tojást, vajat hozzáadjuk és összegyúrjuk. Sütőpapír között vékonyra nyújtjuk, és sütőben pár percig sütjük. Hűlni hagyjuk és tördeljük a leves mellé.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 154,4 g	energia (kcal/kj)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	38/157	0,82	1,22	4,48	118,1	26,1



Chilis sütőtöklevés árparopogóssal

Citromos harcsa paszternák pürével,
cukkinispagettivel



FŐÉTEL

Citromos harcsa paszternák pürével, cukkinispagettivel

• afrikai harcsa filé	2,4 kg
• citrom	0,45 kg
• vaj	0,75 kg
• friss petrezselyem	0,3 kg
• paszternák	1,2 kg
• kakukkfű	0,015 kg
• cukkini	1,2 kg
• só	0,03 kg
• fekete bors	0,015 kg
• tejszín	0,03 liter
• étolaj	0,075 liter

szük néhány percig, majd jeges vízben lehűtjük. Forró serpenyőben megpirítjuk mindkét oldalát, és sütőben készre sütjük. A paszternákot megpucoljuk, összevágjuk, kevés vízben megfőzzük, turmixoljuk, hozzáadjuk a tejszínt, a sót, a borsot.

A tisztított cukkinit spagettiformára aprítjuk, kevés olajon megpirítjuk, hozzáadjuk a kakukkfűvet, sót, borsot. A citromot karikára vágjuk, és az olvasztott vajhoz adjuk az aprított petrezselyemmel együtt, és ezzel tálaláskor a halat átfényezzük.

A harcsát hosszában kettévágjuk, kinyitjuk. Sózzuk, borsozzuk, majd fóliában hengerré formáljuk, és szorosan megkötjük. 80°C-os vízbe tesz-

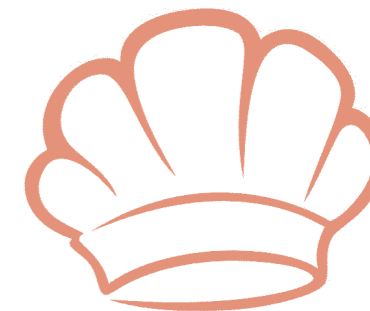
Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 208,3 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	133/554	10,81	9,1	0,66	424	22,2

DESSZERT

Kölespuding körtével és gesztenyével



Kölespuding körtével és gesztenyével



• hántolt köles	0,75 kg
• körte	1,05 kg
• szelídgesztenye	15 darab
• cukor	0,15 kg
• vaníliarúd	0,00105 kg
• tej	1,5 liter
• méz	0,045 liter
• agar-agar	0,0075 kg

A kölest átmoszuk, lábasba tesszük, hozzáadjuk a tejet, vizet, cukrot, vaníliát, és lassú tűzön főzzük, amíg a köles megfő és megdagad. Szilikon formába öntjük, és fóliával betakarva hűtjük. A körtét megpucoljuk, összevágjuk, és a karamellizált mézhez adjuk, pároljuk, amíg a körte megpuhul. Turmixoljuk és áttörjük szűrőn. Hozzáadjuk az agar-agar-t és 85°C-ig hevítjük, tálcára öntjük, lehűtjük, és újra turmixoljuk a megfelelő textúra eléréséhez.

A gesztenyét megfőzzük vagy megsütjük, megpucoljuk és lereszeljük. A reszelékkel tálaláskor megszórjuk a pudingot.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 165 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	136/574	3,16	3,08	22,59	12,5	46,8

A KATEGÓRIA

MENÜ

Gyömbéres, korianderes kókusztejben úszó harcsafilé, parajjal

Rozmaringos olajban érlelt sertés szűzermék gesztenyés zöldséges pudinggal, sajtos sültpaprikás köles tortával és citrusos sütőtök mártással

Házi bögrés mákos levendulás birs habbal és chilis csokoládémártással



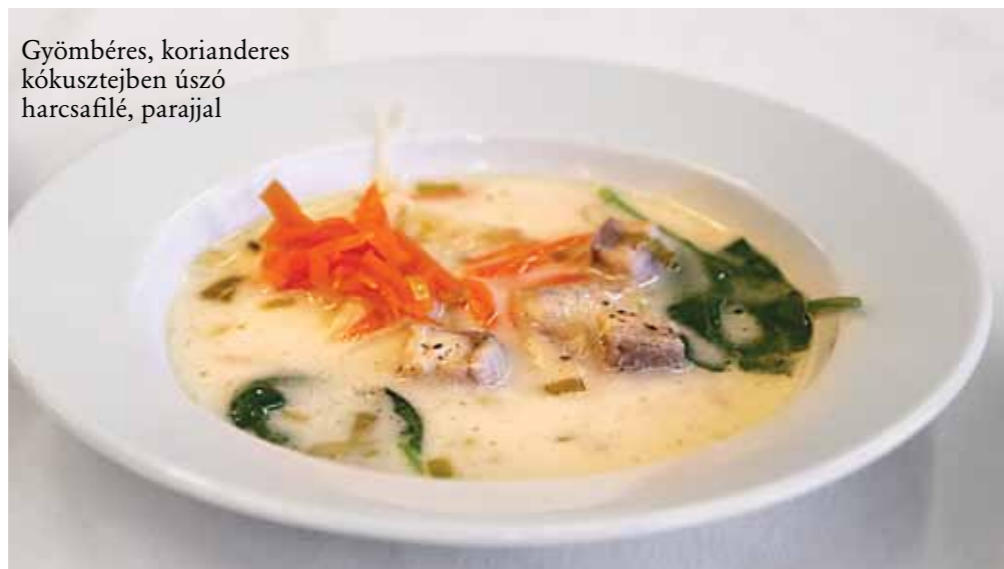
Vass Katalin, Szlatkovszky Attila

LEVES

Gyömbéres, korianderes kókusztejben úszó harcsafilé, parajjal

- őrölt fekete bors 0,0015 kg
- koriander 0,015 kg
- friss gyömbér 0,03 kg
- só 0,09 kg
- afrikai harcsa filé 0,6 kg
- bébi spenót 0,15 kg
- doboz vöröshagyma 0,3 kg
- zeller 0,15 kg
- csomós sárgarépa 0,15 kg
- zöldhagyma 0,1 kg
- fehérrépagyökér 0,15 kg
- citrom 0,075 kg
- kókusztej 0,225 liter
- teavaj 0,15 kg

Gyömbéres, korianderes kókusztejben úszó harcsafilé, parajjal



A harcsát egyenletes 2x2 cm-es darabokra vágjuk, a leeső darabokból készítjük a halleves alapot. A zöldségeket, a félbevágott citromot, babérlevelet, zellert, póréhagyma fehér részét, egész borsot, fokhagymát és fehérrépat kevés olívaolajon átpároljuk, hozzáadjuk a hal húsát, majd felöntjük vízzel, és közepes lángon főzzük. Miután felforrt, takarékos lángon, 20 percen át főzzük. Félrehúzzuk, 20 percig pihentetjük, majd leszűrjük. A halkockákat sózzuk, borsozzuk,

majd kevés olívaolajon hirtelen megpirítjuk. A vékony karikára vágott újhagyma zöld részét kevés olívaolajon üvegesre pároljuk, hozzáadjuk a vékony csikokra vágott zöldségeket, fél lime reszelt héját, sóval, borssal íze-

sítjük, és felöntjük az alaplével. 10-15 perc lassú főzés után hozzáöntjük a kókusztejet, és beletesszük a kockára vágott halfilétet. Citrommal, korianderrel ízesítjük. Tálalás előtt friss spenótleveleket rakunk a levesbe.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 146,2 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	39/161	3,64	2,14	0,34	251,1	18,2

FŐÉTEL

Rozmaringos olajban érlelt sertés szűzermék gesztenyés zöldséges pudinggal, sajtos sültpaprikás köles tortával és citrusos sütőtök mártással

- színes bors 0,0015 kg
- narancs 0,09 kg
- kristálycukor 0,15 kg
- étolaj 0,21 liter
- só 0,6075 kg
- sütőtök 0,6 kg
- tökmagolaj 0,015 liter
- főzőtejszín 0,15 liter
- sertés szűzérme 1,2 kg
- őrölt fekete bors 0,0098 kg
- friss rozmaring 0,15 csomó
- fokhagyma 0,032 kg
- olívaolaj 0,15 liter
- köles 0,375 kg

- friss petrezselyem 0,45 csomó
- újhagyma 0,15 kg
- kaliforniai paprika 0 3 kg
- füstölt sajt 0,15 kg
- liszt 0,075 kg
- zsemlemorzsza 0,015 kg
- szerezcsendió 0,0015 kg
- vöröshagyma 0,075 kg
- friss brokkoli 0,4 kg
- csomós sárgarépa 0,45 kg
- citrom 0,045 kg
- cukkini 0,15 kg
- tojás 3 db
- fagyasztott egész gesztenye 0,045 kg

A sertés szűzpecsenyét tisztítás után 2 cm-es szeletekre vágjuk, majd sózzuk, borsozzuk, és az elkészített olajban pácoljuk legalább két órát.

Olaj: A rozmaringágakat a kés lapjával megzúzzuk, majd összeroppanított fokhagymát mellé téve egy edényben leöntjük az olajjal. Felmelegítjük kb. 80-90 °C-ra, ügyelve, hogy nehogy megégjen, majd hűlni hagyjuk. Sütés előtt az olajból kiemelve serpenyőben hirtelen megsütjük. A zöldségeket tisztítás után felkockázzuk, kevés olívaolajon megpirítjuk, majd fűszerezünk.



Rozmaringos olajban érlelt sertés szűzermék gesztenyés zöldséges pudinggal, sajtos sültpaprikás köles tortával és citrusos süttők mártással

1-2 dl vízzel folyamatosan felöntve fedő alatt puhára pároljuk, citromlével csepegtetjük, csipet cukorral ízesítjük. Kakukkfűvel és fokhagymával elkeverve félretesszük hűlni. Belekeverjük a lisztet és az egész tojásokat, majd kivajazott muffin formákba töltjük és sütőben 160°C-on 20 perc alatt készre sütjük. A paprikát sütőben megsütjük, lehúzzuk a vékony héját, majd felkockázzuk apró kockára.

Az újhagymát felkarikázzuk, kevés olajon megfonnyasztjuk, majd a kölest ráöntve tovább pirítjuk, felöntjük kétszeres mennyiségű vízzel, majd fedő alatt

pároljuk. Puhulás után megszórjuk finomra vágott petrezselyemzölddel és jó adag reszelt sajttal. Még forrón csatos tortaformába nyomkodjuk, és állni hagyjuk. Tálalás előtt sütőben újra melegítjük. A süttőket egészben sütőben megsütjük, majd edénybe öntve párol-

juk, ízesítjük sóval, borssal, citrommal, cukorral, narancslével és reszelt héjával, majd kevés vízzel pürésítjük. Ezután felengedjük tejszínnel, újra ízesítjük, tálalásig melegen tartjuk. Tálalás előtt frissen reszelt narancs héját szórunk bele, s ezzel is átforraljuk.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 292,1 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	141/591	9,95	5,94	10,85	133,8	48,7

DESSZERT

Házi bögrés mákos levendulás birs habbal és chilis csokoládémártással

• tojás	4 db
• liszt	0,225 kg
• friss chili	0,15 kg
• étcsokoládé	0,15 kg
• porcukor	0,0375 kg
• kristálycukor	0,225 kg
• sütőpor	0,0045 kg
• birsalma	0,3 kg
• mák	0,225 kg
• fagyasztott áfonya	0,015 kg
• citrom	0,03 kg
• tej	0,195 liter
• főzőtejszín	0,225 liter
• levendulás-epres szörp	0,03 liter
• méz	0,03 kg

A mákos süteményt piskótaszerűen elkészítjük, majd hűlni hagyjuk.

A birsalmát meghámozzuk, feldaraboljuk, és cukorkaramellen citromlével puhára pároljuk, ízesítjük levendula szörppel és pürésítjük.

Tejszínhabbal lazítjuk és díszítjük.

A csokoládét a tejszínben feloldjuk vízgőz felett, majd a chilivel megszórjuk, forrón tálaljuk. Áfonyával körítjük.



Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 85,4 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	258/1080	6,97	11,92	27,46	146,2	189

B KATEGÓRIA

MENÜ

Sült padlizsántallérokkal rétegzett fácánpástétom pácolt mellszeletekkel paprikafelhőben, csírákoronával

Vaníliás kéksajtkrémmel töltött harcsafilé, merlot eszenciával glasszírozva, ropogós tésztaköntös alatt, tonkababos céklakrémben párolt körte tükörre tálalva krémes hajdinapolentával, soffrittó zöldségekkel

Mandulalisztes cukkini torta kardamonos panna kotta gyümölcsökkel, csokifátyolban



Berényi Máté, Minkó Péter

A paprikákat megsütjük, pürésítjük, kevés zselatint oldunk fel benne, majd habszifonba töltve félretesszük tálalásig. Citromléből, szójaszószból, cukorból és reszelt gyömbérből pácot készítünk. A fácán mellét kicsontozzuk, sóval, borssal ízesítjük, majd olajon hirtelen megsütve a pácba rakjuk, ebben hagyjuk kihűlni. A pástétomhoz a fácán húsát apróra darabolva, kevés hagymán megpirítjuk, fokhagymával, sóval, borssal és kakukkfűvel ízesítjük, majd vízzel puhára pároljuk. Ezt követően kihűtjük, saját levével egybe pürésítjük és tejszínhabbal lazítjuk. Ebből a habos tömegeből habszákkal tálalunk majd a tallérokra.



Sült padlizsántallérokkal rétegzett fácánpástétom pácolt mellszeletekkel paprikafelhőben, csírákoronával

ELŐÉTEL

Sült padlizsántallérokkal rétegzett fácánpástétom pácolt mellszeletekkel paprikafelhőben, csírákoronával

- | | | | |
|-----------------|----------|-----------------|------------|
| • fácán | 0,8 kg | • kristálycukor | 0,09 kg |
| • liszt | 0,225 kg | • szójaszós | 0,15 liter |
| • kakukkfű | 0,015 kg | • zselatin | 0,0135 kg |
| • friss gyömbér | 0,015 kg | • olívaolaj | 0,15 liter |
| • keményítő | 0,015 kg | • vöröshagyma | 0,3 kg |

- | | |
|-----------------------|------------|
| • fokhagyma | 0,045 kg |
| • kaliforniai paprika | 0,45 kg |
| • lilahagyma | 0,15 kg |
| • padlizsán | 1,5 kg |
| • citrom | 0,03 kg |
| • tejszín | 0,15 liter |
| • hagymacsíra | 0,05 kg |

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 66,3 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	203/844	12,97	16,3	0,9	657,6	19,2

A padlizsánt sütőben megsütjük, majd finomra vágott, olajon megfonnyasztott vöröshagymát, végül kevés lisztet keverünk hozzá. A padlizsános maszszából serpenyőben tallérokot sütünk.



Vaníliás kéksajtkrémmel töltött harcsafilé, merlot eszenciával glasszírozva, ropogós tésztaköntös alatt, tonkababos céklakrémben párolt körte tükörre tálalva krémes hajdinapolentával, soffrittó zöldségekkel

FŐÉTEL

Vaníliás kéksajtkrémmel töltött harcsafilé, merlot eszenciával glasszírozva, ropogós tésztaköntös alatt, céklakrémben párolt körte tükörre tálalva krémes hajdinapolentával, soffritto zöldségekkel

• afrikai harcsa filé	1,5 kg
• kéksajt	0,3 kg
• vanília	0,0015 kg
• egész fahéj	0,0075 kg
• kristálycukor	0,06 kg
• egész szegfűszeg	0,0045 kg
• hajdina	0,75 kg
• olívaolaj	0,06 liter
• vöröshagyma	0,15 kg
• réteslap	0,3 kg
• fokhagyma	0,015 kg
• cékla	0,6 kg
• csillagánizs	0,003 kg
• körte	1,2 kg
• paradicsom	0,3 kg
• sárgarépa	0,9 kg
• zellerszár	0,15 kg
• parmezán	0,15 kg
• tejszín	0,225 liter
• vaj	0,15 kg
• vörösbor	0,4 liter

A harcsa filéket előkészítjük, sóval, borssal ízesítjük, majd kis zsebeket vágunk beléjük.

A kéksajtot kevés tejszínben felmelegítve krémes állagúra keverjük, ízesítjük vaníliával, és hűlni hagyjuk. Ez idő alatt fahéjjal, csillagánizzsal és cukorral ízesítjük a vörösbort, és egy edényben méz sűrűségűre forraljuk.

A halat megtöltjük a sajtkrémmel, majd felületét megkenjük a beforralt borral, és réteslapba tekerve előmelegített sütőben megsütjük.

A hajdinát rizottó technikával készítjük el kevés vöröshagymán pirítva, majd folyamatos folyadék utánpótlással puhára főzzük vajjal, tejszínnel és reszelt parmezánnal ízesítve.

A céklát sütőben megsütjük, majd lehámozva, felkockázva cukorkaramellere öntjük, és kevés vízzel felöntve forraljuk. A hámozott, kimagozott körtét ebben a lében puhára főzzük.

A körtét kiemelve a visszamaradó cékla levét elforraljuk, és kézi mixerrel pürésítjük.

A zöldségeket egyforma hasábokra daraboljuk, majd enyhén sós vízben megfőzzük.

Elkészítjük a soffritto alapot, olajon megpirítjuk a finomra vágott vöröshagymát, rátesszük az összekockázott paradicsomot, sót, borsot, rozmarinogot, és ebbe az alapba forgatjuk bele a zöldséget.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 365,9 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	142/591	8,16	7,5	6,51	220,9	49,5

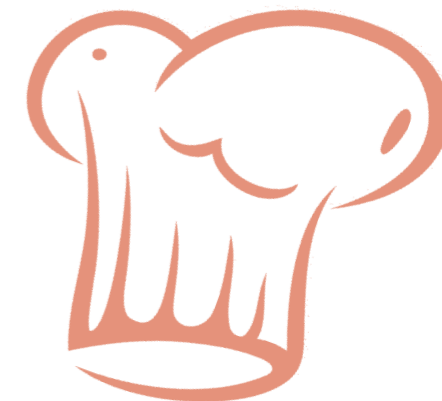
DESSZERT

Mandulalisztes cukkini torta kardamonos panna kotta gyümölcsökkel, csokifátyolban

• tojás	3 darab
• liszt	0,25 kg
• dióbél	0,05 kg
• őrölt fahéj	0,01 kg
• keményítő	0,1 kg
• kardamon mag	0,01 kg
• kristálycukor	0,3 kg
• étcsokoládé	0,3 kg
• sütőpor	0,01 kg
• szódabikarbóna	0,01 kg
• zselatin	0,045 kg
• mirelit erdei gyümölcs	0,45 kg
• cukkini	0,4 kg
• mandula	0,05 kg
• citrom	0,03 kg
• tejszín	1 liter
• zsályaszörp	0,08 liter

Cukkini torta: A cukkinit meghámozzuk, kimagozzuk, majd lereszeljük. A száraz összetevőket külön, és a nedves összetevőket szintén külön összekeverjük, a tojásokat habosodásig keverjük robotgéppel, majd a szárazanyagok keverékét egyenesen, csomómentesen a masszához keverjük. Zsírpapírral bélelt sütőlapra terítjük, és 180°C-on 25 perc alatt készre sütjük. További 15 perc pihentetés után felvágható. Panna kotta: A tejszínt az őrölt kardamonmagokkal felmelegítjük, majd az áztatott zselatinlapokkal tovább hevítjük, míg a lapok fel nem oldódnak. Ezt követően ferdére billentett formákba töltjük, és hűtőben dermedtjük. Hasonlóképpen járunk el

a gyümölcsökkel is, és a kidermedt tejszínes tömeg mellé öntjük. Csokoládé: Az étcsokoládét vajjal felmelegítjük olvadásig, majd annyi tejszínnel keverjük simára, hogy kihülés után is krémes állagú maradjon. Zsályapöttyök: A zsályaszörpöt friss citromlével elkeverjük, majd felforraljuk, és keményítővel besűrítjük.



Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 90,2 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	319/1327	5,38	21	25,21	83,4	51,2

A KATEGÓRIA

MENÜ

Birsalma-krémleves brióssal és citromos olajjal

*Roston sült csirkemellfilé paprikás mártással,
kaporos túrógombóccal, csicsóka chips-szel*

Házi csokis keksz



Nagy Balázs, Hörcher Károly

LEVES

Birsalma-krémleves brióssal és citromos olajjal

- briós 3,75 darab
- birsalma 1 kg
- körte 0,75 kg
- citromlé 0,375 liter
- olívaolaj 0,375 liter
- margarin 0,1875 kg
- vaníliás cukor 0,0375 kg
- tengeri só 0,018 kg

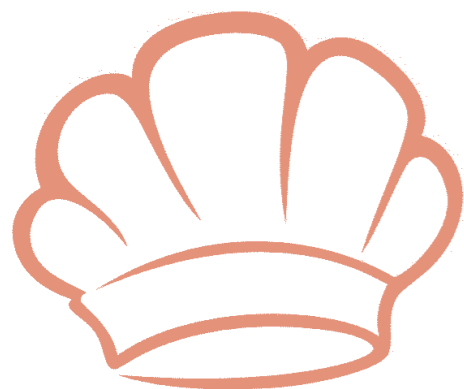
A birsalmát mérsékelt tűzön összefőzzük 1 liter vízzel.

A körtét meghámozzuk, kockára vágjuk, hozzáadjuk a birsalmás léhez, amihez hozzákeverjük a vaníliás cukrot és a citromlevet, majd enyhén megsózzuk, az anyagok puhulásáig főzzük, a végén botmixerrel pürésítjük, átszűrjük.

A citromlével ízesített olívaolajat 3-4 percre összelegetjük.

A brióst felkockázzuk, margarinban aranybarnára piritjük.

Tálaláskor a meleg levest vékonyan meglocsoljuk a citromos olajjal, megszórjuk brióskockákkal.



Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 167 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	92/383	1,02	3,29	12,67	157	10



Birsalma-krémleves brióssal és citromos olajjal

FŐÉTEL

Roston sült csirkemellfilé paprikás mártással, kapos túrógombóccal, csicsóka chips-szel

ROSTON SÜLT CSIRKEMELL

• csirkemellfilé	1,8 kg
• füstölt szalonna	0,25 kg
• finomliszt	0,125 kg
• tengeri só	0,0225 kg
• fekete bors	0,00045 kg

FÜSTÖLT PAPRIKÁS MÁRTÁSSAL

• tejföl	0,75 kg
• habtejszín	0,7 liter
• paradicsom	0,5 kg
• vöröshagyma tisztított	0,25 kg
• paprika	0,25 kg
• csemege fűszerpaprika	0,05 kg
• füstölt fűszerpaprika	0,05 kg
• tengeri só	0,0225 kg
• fekete bors	0,00045 kg

KAPROS TÚRÓGOMBÓC

• tojás	8 darab
• finomliszt	1,5 kg
• tehéntúró	0,9 kg
• búzadara	0,3 kg
• füstölt szalonna	0,25 kg
• kapor	0,075 kg
• tengeri só	0,0225 kg
• fekete bors	0,00045 kg

CSICSÓKA CHIPS

• csicsóka	0,25 kg
• keményítő	0,025 kg

Roston sült csirkemellfilé paprikás mártással, kapos túrógombóccal, csicsóka chips-szel



Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 256,2 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	153/639	14,47	7,5	4,84	233	39,6

A túró villával szétmorzsoljuk, majd kaporral, tojásokkal, búzadarával és a liszttel összedolgozzuk.

A füstölt szalonnát felcsíkozzuk, zsírjára pirítjuk, a pörccöket kiszedjük, félretesszük. A főzéshez 4 liter vizet felforralunk, melyhez 2 evőkanál szalonnazsivadékot adunk. A túros masszából 4 cm-es golyókat formálunk, lobogó vízben kifőzzük. Kifőzést követően a gombócokat melegített szalonnazsírban óvatosan átfogatjuk.

A megtisztított vöröshagymát felaprítjuk, a paprikát vékonyan felkarikázzuk, a paradicsomot kimagozzuk, felkockázzuk.

A füstölt szalonnát felcsíkozva zsírjára pirítjuk, a pörccöket kiszedjük, félretesszük.

A zsiradékban megpirítjuk a felaprított hagymát, paprikát, paradicsomot. Az elkészült alapot lehúzzuk a tűzről, és hozzáadjuk a kétfajta piros paprikát, majd felöntjük 1 dl vízzel. Az egészet visszatesszük a tűzre, összeforraljuk, hozzáöntjük a tejfölt, ezt követően pedig 2 percig főzzük. A végén sózzuk, borsozzuk, összeturmixoljuk.

A csirkemellet sózzuk, borsozzuk, lisztben átfogatjuk, majd oldalanként 2-3 perc alatt megsütjük a maradék füstölt szalonna zsíron. A felkarikázott csicsókákat keményítőbe forgatva sütőben kiszárítjuk.

Tálalás: A tányérra helyezett csirkemellet leöntjük a mártással, mellé helyezzük a gombócokat, valamint a chips-et.

Házi csokis keksz



DESSZERT

Házi csokis keksz

• finomliszt	0,625 kg
• narancs	0,5 kg
• étcsokoládé	0,25 kg
• tejszokoládé	0,25 kg
• cukor	0,25 kg
• cukrozatlan kakaópor	0,0625 kg
• kávé	0,05 kg
• szódabikarbóna	0,0125 kg
• tengeri só	0,01 kg

Mindkét csokoládét feldaraboljuk. A kakaóport, a lisztet, a szódabikarbónát és a sót összekeverjük, majd hozzáadjuk a cukrot, a kávé és a feldarabolt csokoládét, valamint a reszelt narancshéjat, ezt követően kézzel összegyúrjuk. Az összegyúrt tésztából golyókat készítünk. Sütőpapírral lefedett tálcán 5 mm-es kekszformára lapítjuk a masszát, majd 175°C-os előmelegített sütőben 10 perc alatt készre sütjük.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 114,8 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	436/1825	7,11	19,14	56,67	358,6	60,8

B KATEGÓRIA

MENÜ

*Afrikai harcsa filé langyos sárgacékla salátával,
joghurtos szósszal*

*Parajjal töltött csirkecombfilé köles
talléron vajás cukkinivel*

Hideg gyümölcsös tejberizzsel töltött kakaós palacsinta



Sztana Ferenc, Csarankó Roland

ELŐÉTEL

Afrikai harcsa filé langyos sárgacékla salátával, joghurtos szósszal

• afrikai harcsa filé	1,2 kg
• só	0,15 kg
• fehér bors	0,045 kg
• olívaolaj	0,45 kg
• fehérborecet	0,15 kg
• sárgacékla	0,75 kg
• koktélpáradicsom	0,45 kg
• petrezselyemzöld	1,5 csomag
• koriander zöld	0,03 kg
• snidling	0,075 kg
• joghurt	0,75 liter
• magos mustár	0,135 kg
• currypor	0,045 kg

Az afrikai harcsát felszeleteljük (2 szelet/adag). Fűszerezzük sóval, fehér borsal, koriander zöldjével, curryporral, és olívaolajat öntünk rá. Tálalás előtt frissen sütjük kb. 170°C-os előmelegített kerámia serpenyőben.

SÁRGACÉKLA SALÁTA:

Lehetőség szerint apró sárgacékla-kat válasszunk, amit alapos mosást követően enyhén sós vízben puhára főzünk. Ha kihűlt, meghámozzuk, cikkekre vágjuk.

A koktélpáradicsomokat szintén megmossuk, és a céklához hasonlóan cikkekre vágjuk.

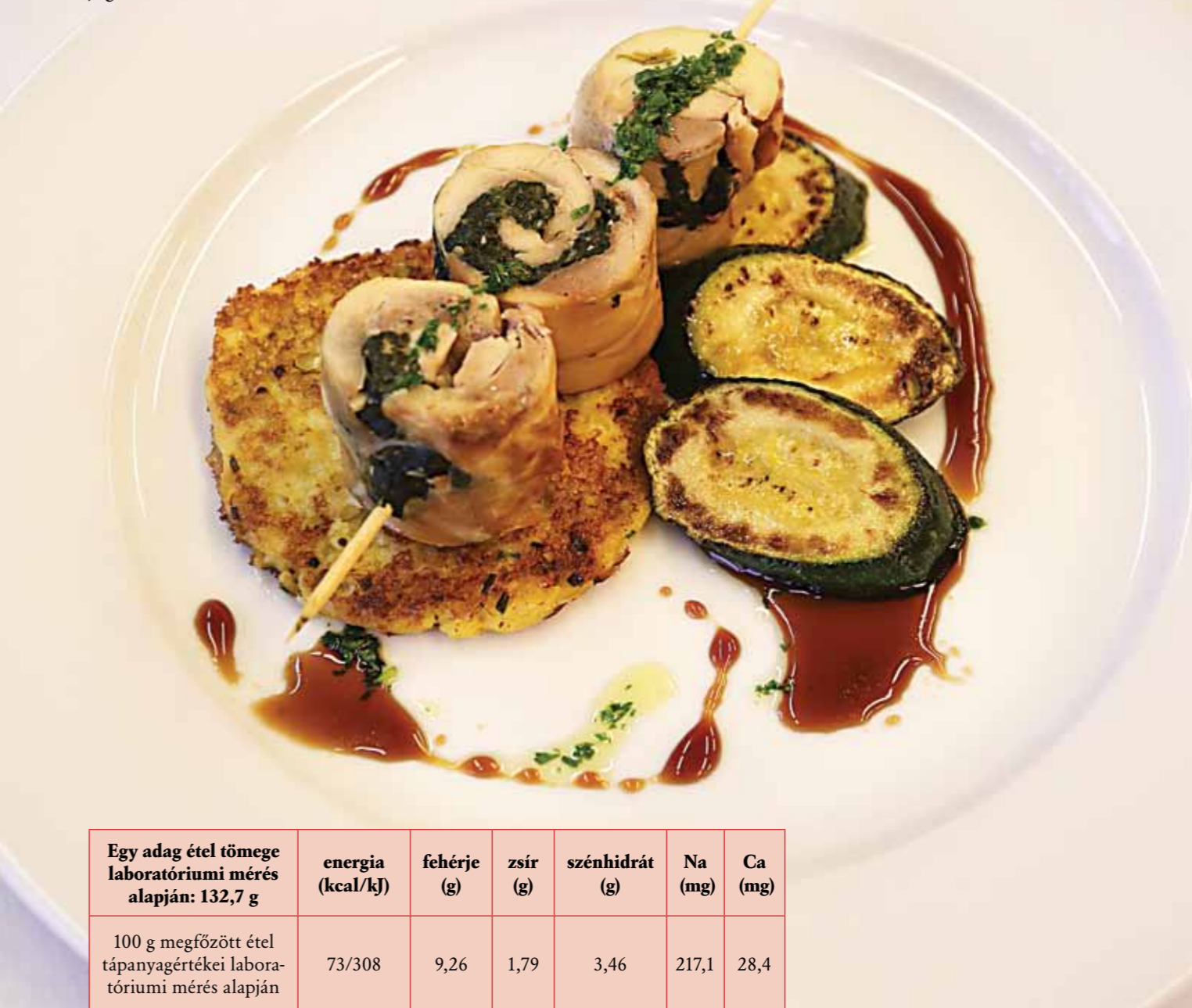
Ecet-olajos dresszinget készítünk olívaolaj, só, fehérborecet, fehér bors, emulgeáló anyagként némi magos mustár felhasználásával.

A céklát és a koktélpáradicsomot összekeverjük a dresszinggel, tálaláskor frissen vágott koriander zölddel megszórjuk.

JOGHURTOS SZÓSZ:

Mentával, snidlinggel, sóval, fehér borsal elkeverjük a joghurtot, amit tálaláskor decens módon a hal mellé adunk.

Afrikai harcsa filé langyos sárgacékla salátával,
joghurtos szósszal



Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 132,7 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei labora- tóriumi mérés alapján	73/308	9,26	1,79	3,46	217,1	28,4

FŐÉTEL

Parajjal töltött csirkecombfilé köles talléron vajjas cukkinivel

• csirkecombfilé	2,1 kg
• só	0,15 kg
• fehér bors	0,045 kg
• fokhagyma	0,075 kg
• leveles paraj	0,75 kg
• fehérbor	0,75 liter
• köles	0,75 kg
• kukoricaliszt	0,45 kg
• tojás	3 darab
• kefir	0,3 liter
• cukkini	1,05 kg
• méz	0,075 kg
• balzsamecet	0,15 liter
• vaj	0,3 kg
• olívaolaj	0,3 liter

A filézett csirkecombról eltávolítjuk (nem dobjuk el) a bőrt, húsverő kalapáccsal egyenletes vastagságúra igazítjuk, majd sózzuk a húst.

TÖLTÉLÉK:

Leveles parajt kevés vajon megpirítunk, ízesítjük sóval, fehér borssal és fokhagymával, némi fehérbor hozzáadásával átpároljuk. Ha kihűlt (sokkolva hűtve), elegyengetjük a csirkecombon, és rolád szerűen feltekerjük, majd beborítjuk az előzőleg eltávolított bőrrrel. „Tovafutó sonkakötözéssel” kötözzük. Serpenyőben olívaolajat hevítünk, amiben előpirítjuk a combokat, majd 150°C-os előmelegített sütőben addig sütjük, amíg maghőmérséklete eléri a 73°C-ot.

A sütőből kivéve pihentetjük, majd eltávolítjuk a kötöző anyagot.



Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 241,2 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	177/740	12,52	10,89	6,23	263,2	31,5



Tálaláskor 3 egyforma szeletre vágjuk, és vágásfelülettel felfelé helyezük a köles tallérra.

KÖLES TALLÉR:

A kölest átmossuk, majd enyhén sós vízben puhára főzzük.

Ha kihűlt, tojással, kukoricaliszttal és kefirrel sűrű palacsintatészta emlékeztető tésztát készítünk belőle. Sóval, fehér borssal ízesítjük. Kevés olívaolajjal és vajjal megkent serpenyőben tallérokat sütünk belőle.

VAJAS CUKKINI:

A cukkinit megmossuk, ovális szeletekre vágjuk. Tálalás előtt közvetlenül sütjük. Serpenyőben vajat és olívaolajat melegítünk, és hirtelen megsütjük a cukkiniszeleteket ügyelve arra, hogy roppanós maradjon. Egy adagba 3-4 szeletet adunk félfedésben helyezve a tányérra.

BALZSAMECETES SZÓSZ:

A mézet a balzsamecettel összeforraljuk, és tálaláskor az étel mellé csepegtetjük.

DESSZERT

Hideg gyümölcsös tejberizzsel töltött kakaós palacsinta

• rizs	0,75 kg
• tej	0,15 liter
• kristálycukor	0,6 kg
• narancs	0,3 kg
• liszt	0,45 kg
• tojás	6 darab
• kakaópor	0,15 kg
• étolaj	0,3 liter
• körte	0,75 kg

Az alapanyagokból négyzet alakú kakaós palacsintákat sütünk, melyet körtés tejberizzsel töltünk, és jól behűtünk.

Tálaláskor vízgőzön készült vajjas, tojássárgás narancsmártást adunk mellé.



Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 101,1 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	158/662	3,71	6,21	18,17	37,2	49,1



Gere Sándor,
Süvegh Jánosné Gyöngyi

A KATEGÓRIA

MENÜ

Gombás árpagyöngyleves

Fűszeres csirkecomb köleskásával és sütőtökpürével

Birsalmás mákoscsúcs



LEVES

Gombás árpagyöngyleves

- csiperke gomba 0,9 kg
- árpagyöngy 0,2 kg
- karfiol 0,6 kg
- sárgarépa 0,36 kg
- vöröshagyma 0,18 kg
- csirkehúsleves por 0,06 kg
- étolaj 0,09 kg
- fokhagyma 0,012 kg
- jódozott vákuum só 0,018 kg
- őrölt bors 0,001 kg

- petrezselyemzöld 0,003 kg
- zellerzöld 0,0012 kg
- kurkuma 0,00012 kg
- víz 6,5 liter

Az előre beáztatott árpagyöngyöt enyhén sós vízben előfőzzük. Olajon megpároljuk a szeletelt sárgarépát, az apróra vágott hagymákat, pár percig pirítjuk, majd hozzáadjuk a gombát, ezt is pirítjuk, majd felöntjük a zöldségeket a vízzel, ízesítjük a leveskockával. A levesbe tesszük az előfőzött, leöblített árpagyöngyöt, a rózsáira szedett karfiolt, a kurkumát, a zellerzöldet, a vágott petrezselyem egy részét, és készre főzzük. Szükség szerint az elfőtt vizet visszapótoljuk. Tálaláskor a levesre szórjuk a maradék vágott petrezselymet.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 244,1 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	29/121	1,13	0,65	3,68	106,2	10,5



Fűszeres csirkecomb köleskásával és sütőtökpürével

FŐÉTEL

Fűszeres csirkecomb köleskásával és sütőtökpürével

FŰSZERES CSIRKECOMB KÖLESKÁSÁVAL:

• egész csirkecomb	15 darab
• fokhagyma	0,006 kg
• jódozott vákuum só	0,032 kg
• bors	0,003 kg
• bazsalikom	0,002 kg
• köles	0,9 kg
• víz	2,7 liter
• étolaj	0,09 kg
• lilahagyma	0,018 kg
• ételízesítő só nélkül	0,0025 kg
• petrezselyemzöld	0,01 kg
• kápia paprika	0,03 kg

A húst sózzuk, borsozzuk, fűszerezzük, majd sütőben készre sütjük. Olajon megpirítjuk az apróra vágott lilahagymát, majd a kölest, felöntjük a vízzel, ízesítjük, és kb. 10 percig főzzük, a tűzről levéve hozzákeverjük a vágott petrezselyem egy részét, és hagyjuk dagadni.

Tálalás előtt az apróra vágott kápia paprikát belekeverjük a kölesbe, és a maradék vágott petrezselyem zölddel megszórjuk a felületét.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 546,2 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	149/622	9,81	8,6	7,67	112	13,5

SÜTŐTÖKPIRÉ:

• sütőtök	0,85 kg
• burgonya	0,56 kg
• jódozott vákuum só	0,02 kg
• ételízesítő só nélkül	0,004 kg
• víz	1,6 liter
• őrölt bors	0,0012 kg
• szerezsendió	0,0017 kg
• tej (1,5 %)	0,3 liter
• margarin	0,17 kg
• petrezselyemzöld	0,002 kg

A feldarabolt sütőtököt és burgonyát kevés sós vízben megfőzzük. A víz annyi legyen, hogy éppen ellepje a nyersanyagokat. (Inkább csak pároljuk a zöldségeket.) A főtt sütőtököt, és burgonyát pürésítjük a tejjel, margarinnal, fűszerekkel.

DESSZERT

Birsalmás mákoscsúcs

• BL 55 liszt	0,08 kg
• BLTK liszt	0,08 kg
• alma	0,115 kg
• mák (darált)	0,12 kg
• margarin	0,1 kg
• tej (1,5 %)	0,25 liter
• tojás	3 darab
• kristálycukor	0,21 kg
• citromhéj	0,0002 kg
• őrölt fahéj	0,0005 kg
• sütőpor	0,2 kg
• puffasztott köles	0,0002 kg
• birsalma	0,56 kg
• víz	0,15 liter
• kukoricakeményítő	0,0056 kg
• őrölt szegfűszeg	0,001 kg
• őrölt fahéj	0,001 kg
• étolaj	0,005 kg

A keverőtálban a liszteket összekeverjük a darált mákkal, a sütőporral és a fűszerekkel. A reszelt almát hozzákeverjük a lisztes részhez. A cukrot kikeverjük a tojássárgákkal, majd fokozatosan hozzákeverjük a margarint, majd a tejet. A tojások fehérjét felverjük habnak. Összekeverjük a lisztes részt a tojássárgás részével, majd finoman hozzákeverjük a habot. Kikent tepsibe simítjuk a masszát, és készre sütjük (25-30 perc). A sütés befejezése előtt „tűpróbával” győződünk meg arról, hogy a sütemény megsült. A sütés alatt elkészítjük a birs öntetet: az apróra vágott birsalmát fűszeres vízben megpároljuk, kukoricakeményítővel sűrítjük. A kihűlt süteményt megfelelő méretűre, háromszögre (fenyőfa formára) vágjuk.



Tálalás:

A kisült tésztát háromszög formára vágjuk, a háromszögek csúcsát a felületén meghintjük puffasztott kölessel (ezzel jelezzük a havas facsúcsot). A sütemény mellé tálaljuk a birsöntetet.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 90,5 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	212/888	3,87	8,14	28,2	108,4	75,2

A KATEGÓRIA

MENÜ

Orjaleves csigatésztával

*Paprikás csirkemell tejszínes mártással;
hajdinakása és zöldséges rizs körettel*

Mézes, diós sütitők



Földesiné Dávid Ibolya,
Kathóné Papp Éva

LEVES

Orjaleves csigatésztával

- karajcsont 3 kg
- sárgarépa 1 kg
- petrezselyem 1 csomag
- karalábé 0,3 kg
- zeller 0,3 kg
- vöröshagyma 0,1 kg
- fokhagyma 0,05 kg
- csigatészta 0,25 kg
- só 0,08 kg
- bors 0,01 kg

A csontot lemossuk, hideg vízben fel tesszük főni. Az első főző levet leöntjük, és hidegvízzel újra elkezdjük főzni. A zöldségeket megtisztítjuk, daraboljuk, lemossuk és főző csontlébe helyezzük, ízesítjük sóval, szemes borsal, majd lassú tűzön készre főzzük. A kész levest leszűrjük, melegen tartjuk a kiszedett csontot és a zöldségekkel együtt. A leszűrt csontlébe befőzzük a tésztát.

Tálalás:

Az elkészült, melegen tartott levest tányérba helyezzük, majd az orja csonttal és a főtt zöldségekkel díszítjük.



Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 227,4 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	37/155	4,29	1	1,02	340,1	12,3



Paprikás csirkemell tejszínes mártással;
hajdinakása és zöldséges rizs körettel

FŐÉTEL

Paprikás csirkemell tejszínes mártással; hajdinakása és zöldséges rizs körettel

PAPRIKÁS CSIRKEMELL, TEJSZÍNES MÁRTÁSSAL

• csirkemellfilé	1,5 kg
• zöldpaprika	1 kg
• paradicsom	1 kg
• vöröshagyma	0,5 kg
• tejszín	1,5 liter
• só	0,07 kg
• bors	0,004 kg
• őrölt pirospaprika	0,05 kg
• olaj	0,2 liter

A megtisztított, felaprított vöröshagymát az olajon üvegesre pároljuk. A paradicsomot, zöldpaprikát megmosuk, majd felaprítjuk, és hozzáteszük a vöröshagymához, készre pároljuk a pörkölt alapot. Fűszerezük sóval, fehér borssal, fűszerpaprikával és az időközben leöblített, feldarabolt csirkemell darabokat a pörkölt alapba helyezzük, és készre pároljuk. Az elkészült csirkemell paprikásból kivesszük a csirkemell darabokat, és melegen tartjuk. A visszamaradt alapot turmixoljuk, tejszínnel besűrítjük. Visszahelyezzük a melegen tartott csirkemell darabokat, majd együtt készre forraljuk.

HAJDINAKÁSA

• hajdina	0,6 kg
• só	0,02 kg
• bors	0,002 kg
• petrezselyemzöld	2 csomó

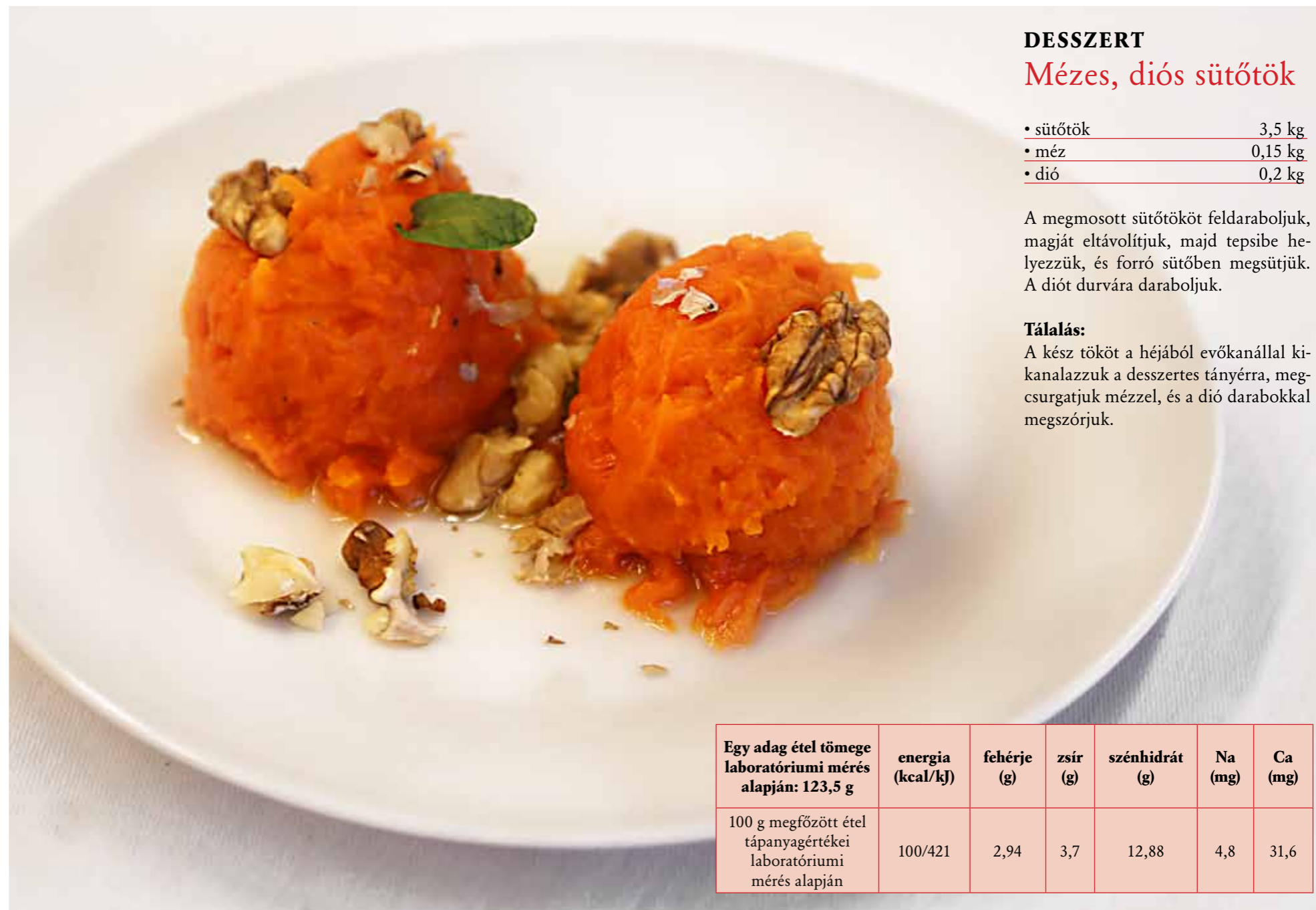
A megmosott hajdinára forró vizet öntünk, és dagadni hagyjuk kb. 30 percet. A dagadás után a hajdinát tepsibe helyezzük, vízzel felöntjük, fűszerezük sóval, megmosott, apróra vágott petrezselyemzölddel, és készre pároljuk a meleg sütőben.

ZÖLDSÉGES RIZS

• rizs	0,6 kg
• só	0,03 kg
• bors	0,002 kg
• olaj	0,15 kg
• kápia paprika	0,3 kg

A megmosott rizst megszáritjuk, majd a felhevített olajban üvegesre pirítjuk, fűszerezük sóval, borssal, és forró vízzel felöntjük, fedő alatt készre pároljuk. Időközben a paprikát megmosuk, leszárítjuk, apró kockákra vágjuk, és a kész, megpuhult rizshez lazán hozzákeverjük.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 315,8 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	143/601	9,7	4,5	14,79	408,5	15,2



DESSZERT

Mézes, diós sütitők

• sütitők	3,5 kg
• méz	0,15 kg
• dió	0,2 kg

A megmosott sütitőköt feldaraboljuk, magját eltávolítjuk, majd tepsibe helyezzük, és forró sütőben megsütjük. A diót durvára daraboljuk.

Tálalás:

A kész tököket a héjából evőkanállal kikanalazzuk a desszertes tányérra, megcsurgatjuk mézzel, és a dió darabokkal megszórjuk.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 123,5 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	100/421	2,94	3,7	12,88	4,8	31,6

B KATEGÓRIA

MENÜ

Halerőleves citromfűves harcsagaluskával julien zöldségekkel

Csirkemellszívvel töltött sertésszűz, zöldfűszeres paszternák kéregben, kapros-cukkinis árpagyöngy ágyon, rakott csicsóka sütőtökös gratin mártással, cékla espumával

Körtés-diókrémes galette, kápiás szilvamártással



Lipták László, Szabó Gábor

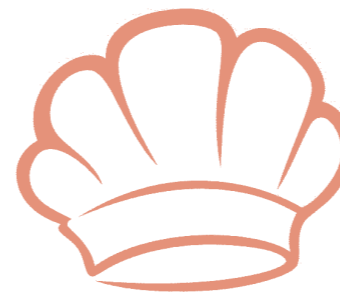
LEVES

Hal-erőleves citromfűves harcsagaluskával julien zöldségekkel

- | | | | |
|-----------------------|------------|------------------|-----------|
| • vöröshagyma | 0,1 kg | • bors | 0,003 kg |
| • sárgarépa | 0,3 kg | • babérlevél | 0,0008 kg |
| • gyökér | 0,3 kg | • tojás | 2 darab |
| • karalábé | 0,1 kg | • paradicsompüré | 0,03 kg |
| • extraszűz olívaolaj | 0,05 liter | | |
| • halászlé aprólék | 0,6 kg | | |
| • jódozott só | 0,03 kg | | |
- A megtisztított zöldségek (sárgarépa, gyökér, karalábé) felét és a vöröshag-



Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 209,3 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	30/124	2,77	1,9	3	341,3	11,6



mát apró kockákra vágjuk. Olívaolajon a felsorolt zöldségeket a sűrített paradicsommal lepirítjuk, majd hozzáadjuk a tisztított halgerincet, fejet, bőrt, uszonyokat. A zöldségek másik felét egészben tesszük bele a levesbe, amiket majd közepesen főtt állapotban kivesszünk, és ebből lesz a julienre vágott betét. Ízesítjük sóval, szemes borssal, babérlevéllel, felöntjük vízzel, és lassú tűzön 1-1,5 óra alatt készre főzzük. Ha elkészült, leszűrjük, felvert tojásfehérjehabbal derítjük, majd tiszta konyharuhán ismét átszűrjük. Ha szükséges, utóízesítjük, és a külön elkészített citromfűves harcsagaluskával tálaljuk.

CITROMFÜVES HARCSAGALUSKA:

- | | |
|-----------------------|-----------|
| • afrikai harcsa filé | 0,4 kg |
| • tojás | 4 darab |
| • jódozott só | 0,015 kg |
| • őrölt fehér bors | 0,003 kg |
| • citromfű levél | 3 szál |
| • citrom | 0,015 kg |
| • főzőtejszín | 0,3 liter |

A filézett harcsa húsát ledaráljuk, hozzáadjuk a tojásfehérjét, ízesítjük sóval, őrölt fehér borssal, apróra vágott citromfűvel, reszelt citromhéjjal, tejszínnel dústjuk és enyhén sós vízbe szaggatva készre főzzük.

FŐÉTEL

Csirkemellszívvel töltött sertésszűz, zöldfűszeres paszternák kéregben, kapros-cukkinis árpagyöngy ágyon, rakott csicsóka sütőtökös gratin mártással, cékla espumával

- | | |
|------------------------------|------------|
| • csirkemell belsejű | 0,4 kg |
| • sertésszűz | 1,4 kg |
| • jódozott só | 0,037 kg |
| • bors | 0,001 kg |
| • petrezselyemzöld | 1 csomó |
| • paszternák | 0,8 kg |
| • extraszűz olívaolaj | 0,2 liter |
| • árpagyöngy | 0,2 kg |
| • cukkini | 0,5 kg |
| • kapor | 1 csomó |
| • tej (1,5 %) | 0,5 liter |
| • csicsóka | 1,1 kg |
| • vaj | 0,045 kg |
| • őrölt fehér bors | 0,001 kg |
| • liszt (finom- vagy rétes-) | 0,045 kg |
| • sütőtök | 0,2 kg |
| • trappista sajt | 0,2 kg |
| • friss cékla | 0,2 kg |
| • tejszín | 0,2 liter |
| • új rozsmaring | 0,15 darab |
| • snidling | 0,15 darab |

elősütött sertésszűzet, és 180 °C-os sütőben 8 perc alatt készre sütjük. Kivéve a sütőből megforgatjuk a finomra vágott zöldfűszerekben, pihentetjük, majd tálaljuk.

KAPROS-CUKKINIS ÁRPAGYÖNGY ÁGY:

Az árpagyöngyöt 2x-es mennyiségű olívaolajos vízben feltesszük főni. A cukkinit apró kockákra vágjuk, és a kaporral együtt kevés olívaolajon megfuttatjuk úgy, hogy még resz maradjon, összekeverjük a megfőtt árpagyöngygel.

RAKOTT CSICSÓKA SÜTŐTÖKÖS GRATIN MÁRTÁSSAL:

A csicsókát sós vízben megfőzzük, visszahűtjük és tisztítjuk. A sütőtökös gratin mártáshoz a tököt meghámozzuk, megsütjük és összetörjük. Hozzáadjuk a gratin mártáshoz (besamel + reszelt sajt), fűszerezzük fehér borssal, rozsmaringgal, majd az egészet összekeverjük a megfőtt csicsókával, és kivajazott edénybe tesszük. Tetejére reszelt sajtot hintünk és 180 °C-on 30-35 perc alatt készre sütjük.

CÉKLA ESPUMA:

A céklát tisztítjuk, sós vízben megpároljuk, összetörjük, tejszínnel összekeverve habszifonba töltjük, és tálaláskor a tányérra nyomjuk.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 223,9 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	147/611	10,72	7,9	5,44	418,7	113,5



DESSZERT

Körtés-diókrémes galette, kápiás szilvamártással

- hajdinaliszt 0,3 kg
- liszt (finom- vagy rétes-) 0,27 kg
- porcukor 0,1 kg vaj 0,36 kg
- körte 0,7 kg

GALETTE:

A lisztből, porcukorból, vízből és a vajból tésztát gyúrunk, hűtőben pihentetjük. Kerek formára nyújtjuk, a közepé-

be tesszük a diókrémet, rá a szeletelt körtét. A széleit szépen felhajtogatjuk körös körül, lekenjük felvert tojással, megszórjuk kis porcukorral és 180 °C-on addig sütjük, míg színt nem kap.

A pirított, darált diót a porcukorral, tojással, liszttel habosra keverjük, belekenjük a galette közepére, ráhelyezzük a szeletelt körtét.



KÁPIÁS SZILVAMÁRTÁS:

A szilvát tisztítás, magozás után felcikkezzük. A kápiát tisztítás után megsütjük, vékony csíkokra vágjuk. Vajon megpároljuk a felaprított hozzávalókat, ízesítjük szegfűszeggel, őrölt fahéjjal, gyömbérrel, vörösborecettel és barnacukorral.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 209,1 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	375/1560	5,99	24,88	30,67	10,8	23,1

A KATEGÓRIA

MENÜ

Narancsos sütőtökleves karamellizált dióval

*Hordós káposztával és füstölt sajttal töltött csirkecomb filé,
vöröslencse-püré, burgonyatalpon*

Hibiszkuszvirág zselé fabéjas almakrémen



*Csintalan Tamás,
Nagy László*

LEVES

Narancsos sütőtökleves karamellizált dióval

• liszt	0,15 kg
• só	0,0045 kg
• sütőtök	0,45 kg
• kristálycukor	0,3 kg
• dióbél	0,15 kg
• gyömbér	0,0015 kg
• étolaj	0,15 liter
• tejszín	0,15 liter
• narancs	0,45 kg

A sütőtököt megpucoljuk, kimagozzuk, apró kockára vágjuk. Olajon lepirítjuk a sütőtökkockákat, majd hozzáadjuk a tejszínt, ugyanannyi vizet, valamint narancslevet. Ha a sütőtök megpuhult, botmixerrel pépesítjük, majd

passzírozzuk. Fűszerezük gyömbérel, sóval. Miután levesszük a tűzről, 10 percet hagyjuk állni. Tálalása 65 °C feletti hőmérsékleten karamellizált dióval történik.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 284,1 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	96/397	1,33	7,7	4,97	197,7	23,9



Narancsos sütőtökleves karamellizált dióval

FŐÉTEL:

Hordós káposztával és füstölt sajttal töltött csirkecomb filé, vöröslencse-püré burgonyatalpon

HORDÓS KÁPOSZTÁVAL, FÜSTÖLT SAJTTAL TÖLTÖTT CSIRKECOMB FILÉ

• csirke felsőcomb filé	1,8 kg
• savanyú káposzta	0,6 kg
• füstölt sajt	0,3 kg
• vöröshagyma	0,15 kg
• rozsmaring	0,03 kg
• paradicsompüré	0,75 liter
• étolaj	0,3 liter
• sült csirke fűszerkeverék	0,15 kg

A savanyú káposztát enyhén sós vízben félpuhára főzzük, majd hirtelen lehűtjük. A hideg káposztával és a feldarabolt füstölt sajttal az előkészített csirkecomb filébe töltjük, göngyöljük. A felgöngyölt csirkecombokat fűszerezük, 160 °C-on 30 perc alatt készre sütjük. A csirkecomb maghőmérsékletének a 75 °C-ot el kell érnie. A csirkecombokat kettévágva, saját levéből készült rozsmaringos pecsenyelével tálaljuk.

VÖRÖSLENCSE-PÜRÉ BURGONYATALPON

• vöröslencse	0,9 kg
• burgonya	1,5 kg
• mustár	0,15 kg
• babérlevél	0,015 kg
• só	0,045 kg
• Rama margarin	0,03 kg

A burgonyát megpucoljuk, kettévágjuk, sütőben margarinnal és sóval 160 °C-on készre sütjük. A lencsét babérlevéllel és sóval főzzük. Ha megpuhult, pürésítjük, passzírozzuk és mustárral ízesítjük. A lencsepürét nyomózsákból a burgonyákra halmozzuk.



Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 293,4 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyag-értékei laboratóriumi mérés alapján	134/560	14,22	5,04	5,69	432,1	38,3



DESSZERT:

Hibiszkuszvirág zselé fahéjas almakrémen

• hibiszkuszvirág	0,045 kg
• alma	1,5 kg
• fahéj	0,03 kg
• zselatin	0,15 kg
• kristálycukor	0,45 kg
• vaníliarúd	0,015 kg
• citromlé	0,15 liter

A fahéjból és vaníliából, valamint külön a hibiszkuszvirágból redukciót készítünk. A gondosan megtisztított, feldarabolt almát a vízben megfőzzük, cukorral, citrommal és a redukcióval ízesítjük, majd zselatinnal kocsonyásítjuk. A hibiszkuszvirág főzetet cukorral, citromlével ízesítjük és zselatinnal kocsonyásítjuk. Kehelybe tálaljuk alulra az almazselét, felülre a hibiszkuszselét rétegezzük. Tálaláskor figyeljünk, hogy a hőfok 0-5 °C között legyen.



Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 159,6 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyag-értékei laboratóriumi mérés alapján	65/274	3,92	0,5	10,09	11,6	21,8

B KATEGÓRIA

MENÜ

Színes lencsesaláta diókéregben sült harcsaderékkel

Citrommal, mazsolával töltött csirkemell lenmagos sütőtök falatokkal, petrezselymes csicsókafánkkal

Gyömbéres, fabéjas almapuding vaníliás kölesgolyókkal, kebelyben tálalva



*Dimák Árpád,
Mészáros Mónika*

ELŐÉTEL

Színes lencsesaláta diókéregben sült harcsaderékkel

• afrikai harcsa filé (bőr nélküli)	1 kg
• vaj	0,1 kg
• só	0,02 kg
• bors	0,007 kg
• étolaj	0,1 kg
• citrom	1 darab
• dióbél	0,2 kg
• vörös lencse	0,2 kg
• kigyóuborka	0,4 kg
• lilakáposzta	0,2 kg
• paradicsom	0,5 kg
• újhagyma	1 csomag
• korianderlevél	0,005 kg
• burgonyakeményítő	0,02 kg
• jégсалáta	1 darab

Először a harcsát készítjük elő, megfelelően elkülönítve. Jól átmoszuk, szeleteljük, formázzuk, ízesítjük sóval, frissen őrölt borssal, és megforgatjuk burgonyakeményítőben, felvert tojásban, a finomra vágott dióban. Tálaláskor vajban készre sütjük.

A saláta összetevőit a zöldség-előkészítőben alaposan megmossuk, lecsepegtetjük, majd a ruccolát átválogatjuk, a jégсалátát pedig kézzel tépjük megfelelő nagyságúra. A többi zöldséget tetszőlegesen szeleteljük, daraboljuk, ügyelve arra, hogy könnyen fogyasztható legyen.

Tálalás:

Az étolajjal, sóval, frissen őrölt borsal, citromlével, finomra vágott korianderlevéllel könnyű vinaigrette-et készítünk. Közvetlenül a tálalás előtt a vinaigrette-tel lazán átforgatjuk a salátánkat, és tányérokra adagoljuk. Az előkészített harcsát frissen sütjük, sütés után kicsit pihentetjük, és a salátákra tálaljuk. Vágott dióval és citrommal díszítjük.

Színes lencsesaláta diókéregben sült harcsaderékkel



Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 179,7 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	131/545	7,62	8,71	4,47	47,9	17,9



FŐÉTEL

Citrommal, mazsolával töltött csirkemell lenmagos sütőtök falatokkal, petrezselymes csicsókafánkkal

• csirkemell filé	1,5 kg
• étolaj	0,8 liter
• só	0,06 kg
• bors	0,008 kg
• tojás	8 darab
• liszt	0,4 kg
• lenmag	0,02 kg
• méz	0,1 kg
• mazsola	0,25 kg
• citrom	5 darab
• petrezselyem	2 csomó
• sütőtök	2,5 kg
• burgonya	0,8 kg
• csicsóka	0,8 kg

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 309,6 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	135/567	8,74	4,7	12,23	145,4	27,5

A burgonyát és a csicsókát külön-külön tegyük fel főni sós vízben. A sütőtököt cikkekre vagy kockára vágjuk, és étolajon só és méz hozzáadásával pároljuk.

A csirkemellekből nyitott szeleteket vágunk, sózzuk, borsozzuk, és betöltjük a citromszeletekkel és annyi mazsolával, hogy szép roládokat tudjuk formázni. Kevés olajon 160 °C-os sütőben letakarva készre sütjük.

Ha a burgonya és a csicsóka megfőtt, pürésítjük, sóval, borsal, petrezselyemzölddel ízesítjük, a lisztet és tojás sárgáját beledolgozzuk, és a tojások felvert habjával lazítjuk.

Az így elkészített könnyű masszából evőkanál segítségével apró fánkokat formálunk, és közvetlenül tálalás előtt bő étolajban kisütjük. Ha a sütőtök falatok felpuhultak, utolsó lépésben hintsük meg bátran lenmaggal.

Tálalás:

A visszamaradt, enyhén citromos pecsenyeléből locsoluk a tányérra, ráfektetjük a megvágott csirkemellet, és két oldalról melléhelyezzük a sütőtök falatokat és a forró csicsókafánkokat. Friss citromfűvel díszítjük.

DESSZERT

Gyömbéres, fahéjas almapuding vaníliás kölesgolyókkal, kehelyben tálalva

• alma	1 kg
• gyömbér	0,03 kg
• tejszín	0,5 liter
• burgonyakeményítő	0,04 kg
• kristálycukor	0,3 kg
• citrom	1 darab
• fahéj (egész)	0,008 kg
• vaníliás cukor	0,05 kg
• köles	0,25 kg



Az almát hámozás után apróbb darabokra vágjuk és a tisztított, lereszelt gyömbérral, egész fahéjjal, kristálycukorral feltesszük főni annyi vízben, hogy ellepje.

Ha az almánk megpuhult, dúsítjuk tejszínnel, és megkötjük keményítővel. Könnyű pudingállagra törekedjünk! Ha keményebb rostozatú almát sikerült beszereznünk, a sűrítés előtt botmixerrel pürésítsünk rajta. ha az almapuding elkészült, kehelybe töltjük, és tálalásig kihűtjük. A kölest alaposan átmoszuk több lépésben, majd annyi vízzel, hogy ellepje, cukorral, vaníliával megfőzzük. Mielőtt a teljes folya-

dékmennyiséget felszívna, levesszük a tűzről, és fedő alatt kipároljuk. A díszítéshez kristálycukorból karamellt készítünk.

Tálalás:

A felpuhított vaníliás kölesből kis golyókat formázunk, 5-6 db-ot a pudingra helyezünk. Almakarikával és karamellel díszítjük.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 148,3 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	154/644	1,25	6,11	22,35	5,2	18,6

B KATEGÓRIA

MENÜ

Csicsóka krémleves vörösboros céklával, pirított magvakkal

Almás-gesztenyész csirkemell zabpehely köntösben hajdina körettel és grillezett zöldségekkel

Birsalmás pite



Tóth Pálné, Kertész Gergő

LEVES

Csicsóka krémleves vörösboros céklával, pirított magvakkal

- | | | | |
|---------------|-------------|-----------|---------|
| • olívaolaj | 0,075 liter | • sütőtök | 0,75 kg |
| • vöröshagyma | 0,075 kg | • cékla | 1 kg |
| • fokhagyma | 0,015 kg | • tökmag | 0,15 kg |
| • csicsóka | 1,3 kg | • lenmag | 0,15 kg |
| • burgonya | 0,75 kg | • szezám | 0,15 kg |

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 192,3 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	56/233	1,42	3,03	5,2	160,8	22,3



- | | |
|----------------------|------------|
| • joghurt | 0,45 liter |
| • étkezési keményítő | 0,12 kg |
| • bikavér | 0,45 liter |
| • szegfűszeg | 0,015 kg |
| • fahéj | 0,015 kg |
| • só | 0,023 kg |
| • őrölt bors | 0,002 kg |
| • chili por | 0,002 kg |

A megtisztított vöröshagymát és fokhagymát olívaolajon megpirítjuk. Felengedjük forrásban lévő vízzel, majd beletesszük a megtisztított, darabolt csicsókát és burgonyát. A kész levest leturmixoljuk. Turmixolás után tovább főzve besűrítjük joghurtos, keményítős habarással. A leves készítése közben elkészítjük a levesbetéteket: vörösborban feltesszük a cékla kockákat főni, adunk hozzá egy picit vizet, majd ízesítjük cukorral, szegfűszeggel, chili porral, őrölt fahéjjal. A másik levesbetétünket, a sütőtököt megtisztítva, kockára vágva külön főzőedényben megpároljuk. Levescsészébe szedjük a krémleveset, belehelyezzük a levesbetéteket és olajos magvakkal, bazsalikkal és majoránna hajtással díszítjük.

Díszítéshez:
Bazsalikom, majoránna ágacska.

FŐÉTEL

Almás-gesztenyész csirkemell zabpehely köntösben hajdina körettel és grillezett zöldségekkel

ALMÁS-GESZTENYÉS CSIRKEMELL ZABPEHELY KÖNTÖSBEN

- | | |
|-------------------|-------------|
| • alma | 0,83 kg |
| • natúr gesztenye | 0,3 kg |
| • csirkemell | 1,8 kg |
| • só | 0,023 kg |
| • fehér bors | 0,003 kg |
| • zabpehely | 0,6 kg |
| • zabliszt | 0,4 kg |
| • Rama kombi | 0,075 liter |
| • tojás | 6 darab |
| • darált dió | 0,038 kg |
| • citrom | 0,1 kg |

GRILLEZETT ZÖLDSÉGEK

- | | |
|--------------------------------------|----------|
| • cukkini | 0,85 kg |
| • Rama margarin | 0,075 kg |
| • sárgarépa | 0,15 kg |
| • lilahagyma | 0,17 kg |
| • kápia paprika | 0,35 kg |
| • tökegomba (Hügli konzerv) | 0,075 kg |
| • koktélpaprika (piros, sárga) | 0,16 kg |
| • pritaminpaprika | 0,3 kg |
| • Kotányi grillzöldség fűszerkeverék | 0,008 kg |
| • só | 0,023 kg |
| • őrölt bors | 0,002 kg |

HAJDINA KÖRET

- | | |
|-------------|-------------|
| • olívaolaj | 0,075 liter |
| • hajdina | 0,75 kg |
| • só | 0,011 kg |

SZILVAÖNTET

- | | |
|----------------------|----------|
| • szilva | 1,26 kg |
| • kristálycukor | 0,3 kg |
| • étkezési keményítő | 0,075 kg |

A csirkemellet nyitott szeleteléssel szeleteljük, sózzuk, borsozzuk és állni hagyjuk. Közben elkészítjük a ragut. Vajon megpároljuk a megtisztított reszelt almát, majd hozzá keverjük a citromlébe áztatott, kockára vágott almát és a natúr gesztenyével kevert darált diót, majd hagyjuk kihűlni. A ragut csirkemellbe töltjük, feltekerjük, majd zablisztbe, felvert tojásba és pirított zabpehelybe forgatjuk, a Rama kombival vajazott tepsiben 160 °C-on sütőben készre sütjük. Közben elkészítjük a szilvaöntetet: A megmosott és kimagozott szilvát kevés folyadékban kristálycukorral puhára pároljuk, majd turmixoljuk és sűrítjük a keményítővel.

Tálalás:
Grillezett zöldségekkel és hajdina körettel tálaljuk. Petrezselyem zölddel, pritaminpaprikával és bazsalikkal díszítjük.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 381 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	157/663	10,01	4,48	19	234,5	16



Almás-gesztenyés csirkemell zabpehely köntösben hajdina körettel és grillezett zöldségekkel



DESSZERT
Birsalmás pite

• liszt	0,45 kg
• sütőpor	0,011 kg
• Rama margarin	0,15 kg
• porcukor	0,075 kg
• tojás	3 darab
• vaníliás cukor	0,015 kg
• tejföl	0,12 kg
• alma	0,8 kg
• birsalma	2 kg
• kristálycukor	0,15 kg
• fahéj	0,005 kg
• citrom	0,1 kg
• vanília puding	0,06 kg

A lisztet, sütőport, cukrot a Ramával elmorzsoljuk, hozzáadjuk a tojás sárgáját és annyi tejfölt, hogy könnyen

gyúrható tésztát kapjunk. Folpackba csomagoljuk, hűtőbe tesszük, közben elkészítjük a tölteléket. Az almát meghámozzuk, vékony szeletekre vágjuk, beletesszük a cukrot, fahéjat, citrom levét, annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje. Tűzhelyre tesszük és megdinszteljük. Amikor kész, a levét leszűrjük. 5 dl almalevet visszatesztünk, és belefőzzük a vanília pudin-

got. A tojás fehérjét habbá verjük, és bele kavargatjuk az almás krémbe. A tészta 2/3 részét kinyújtjuk és tepsibe tesszük, rásimítjuk az almás krémet. A tetejére a tészta 1/3 részét rácson rátesszük. 160°C-os sütőben megsütjük. Kockára szeleteljük, tetejére citrom, citromfű, tejszínhab díszítést teszünk, majd tálaljuk.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 140,6 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	202/847	2,75	6,97	28,08	128,7	22,3

B KATEGÓRIA

MENÜ

Joghurtos, sütőtökös céklaleves birsalma chippel

Afrikai harcsa filével és hajdinával töltött kápia paprika vajjas, párolt pagoda karfiollal, tepsis héjas csicsókával, citromos rózsaborsmártással

Mézes dióval és aszalt szilvával töltött körte



*Kovács Gergely,
Inklovics Sándor*

LEVES

Joghurtos, sütőtökös céklaleves birsalma chippel

- cékla 2 kg
- sütőtök 1,5 kg
- natúr joghurt 0,5 liter
- birsalma 5 darab
- méz 0,3 kg
- balzsamecet sűrítmény 0,05 liter
- cukor 0,2 kg
- só 0,05 kg
- őrölt fahéj 0,05 kg
- őrölt köménymag 0,05 kg
- őrölt feketebors 0,05 kg
- szódadikarbóna 1 mokkáskanál
- tökmagolaj 1 cl

A céklát és a sütőtököt megtisztítjuk, és kisebb darabokra vágjuk. Közben a mézet habzásig hevítjük, picit meg is karamellizáljuk. Megszórjuk őrölt fahéjjal, és beledobjuk a feldarabolt zöldségeket.

Átkeverjük, majd rövid lében puhára pároljuk őket. Ízesítjük sóval, cukorral és balzsamecettel. Fűszerezük borssal, fahéjjal és köménymaggal. Kevés szódadikarbónát

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 215,9 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	55/232	0,78	0,66	10,9	568,4	25,3

is tehetünk bele a színe miatt. Az egészséget összeturmixoljuk. Ízlés szerint beállíthatjuk az édes és savanykás ízhatást a mézzel, balzsamecettel. Felengedjük a szükséges mennyiségű folyadékkal, és felforraljuk. 3 dl joghurtot simára dolgozunk egy kis levessel, és az ételhez adjuk folyamatos keverés mellett. Kiforraljuk, a maradék joghurttal tá-

lalásnál díszíthetjük a levest. Birsalma csipszet adunk hozzá betétnek. A birsalmát megmossuk, meghámozzuk, magházát eltávolítjuk. Vékonyra szeleteljük, lyukas tepsire helyezzük, megszórjuk kevés cukorral és fahéjjal. 150 °C-on 20 perc alatt ropogósra sütjük. Külön kis csészében adjuk a leves mellé, hogy ne ázzon el.



FŐÉTEL

Afrikai harcsa filével és hajdinával töltött kápia paprika vajjas, párolt pagoda karfiollal, tepsis héjas csicsókával, citromos rózsaborsmártással

- afrikai harcsa filé 1 kg
- hajdina 0,3 kg
- húsos kápia paprika 8 darab
- pagoda karfiol 0,8 kg
- csicsóka 2 kg
- citrom 1 darab
- Rama margarin 0,3 kg
- rózsabors 0,008 kg
- só 0,05 kg
- Knorr prémium halfűszer 0,05 kg
- bors 0,15 kg
- szerecsendió 0,05 kg
- fokhagyma 0,1 kg
- petrezselyemzöld 2 csomó
- tej 0,03 liter
- tejszín 0,02 liter
- búzaliszt 0,015 kg
- tojás 2 darab
- olívaolaj 0,1 liter
- őrölt rozsmaring 0,005 kg
- füstölt sajt 0,2 kg

A paprikát félbevágjuk, magházát kiveszünk. Enyhén megsózzuk, szükség esetén talpaljuk (ne dőljön el). A halat ledaráljuk. A hajdinát sós, petrezselymes vízben (kb. 2-szeres mennyiség) megfőzzük. Közben a csicsókát kisebb darabokra vágjuk (kb. 3x3 cm) sózzuk, borsozzuk, tepsibe helyezzük, kevés olívaolajat locsolunk rá. Félretesszük. A halat és a hajdinát, a tojásokat a durvára vágott petrezselyemzölddel, reszelt fokhagymával, kevés szerecsendióval, rozsmaringgal, sóval, borssal

és a halfűszerrel összekeverjük. A tölteket a paprikába helyezzük, megszórjuk reszelt, füstölt sajttal. A paprikát a tepsibe tesszük, meglocsoljuk egy kevés olívaolajjal, a csicsókával együtt 160 °C-os sütőben kb. 15-20 perc alatt készre sütjük. Közben a pagoda karfiolt enyhén sós, citromos vízben átforraljuk. A felolvasztott margarinban megfuttatjuk, hogy ropogós maradjon. Sózzuk, borsozzuk, szükség szerint egy kis szerecsendióval fűszerezük.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 464,9 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	104/434	6,03	4,9	6,35	382,7	62,1



Afrikai harcsa filével és hajdinával töltött kápia paprika vajas, párolt pagoda karfiollal, tepsis héjas csicsókával, citromos rózsaborsmártással



A MÁRTÁS:

A rózsaborsot kicsit kipattogatjuk, hozzáadjuk a margarint, majd a lisztet. Habzásig hevítjük, hozzáöntjük a tejet és a tejszínt. Sót, borsot, szerecsendiót, reszelt citromhéjat és a citrom levét tesszük hozzá. Jól kiforraljuk, az állaga bevonóképes és sima legyen. Tálalásnál friss petrezselyemzölddel és rózsaborssal hintjük meg. Ízlés szerint citrom levével is meglocsolhatjuk az ételt.



DESSZERT

Mézes dióval és aszalt szilvával töltött körte

- aszalt szilva 0,2 kg
- citrom 2 darab
- őrölt fahéj 4 mokkáskanál
- körte 8 darab
- darált dió 0,2 kg
- méz 0,15 kg
- rum, vagy rumaroma 0,1 liter
- fahéjrúd 0,05 kg

Az aszalt szilvát egy tálkába rakjuk, ráöntjük a rumot, és fél órát ázni hagyjuk benne. A körtéket megpucoljuk, félbevágjuk, magházukat kiszedjük. Egy lábosban kb. 1 liter vizet forralunk, belerakjuk a citrom levét és a

fahéjrudat. Lassú tűzön kb. 10 percig főzzük, majd belerakjuk a körtéket is. Lefedve pár percig pároljuk.

Közben ledaráljuk a diót, hozzáadjuk a mézet és az őrölt fahéjat. Kiszedjük a rumból az aszalt szilvákat, összevágjuk, és ezt is belekeverjük. A körtéket kivesszük a vízből, az alsó részükből levágunk egy kis darabot, hogy jól megüljenek.

Megtöltjük a mézes dióval, és egy tűzálló tálba rakjuk. 160 °C-os előmelegített sütőben 20 percig sütjük. Ha elkészült, karamellizált mézzel díszíthetjük.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 189,3 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	244/1029	1,69	4,91	44,96	4,7	30,3

A KATEGÓRIA

MENÜ

Bazsalikomos cukkini leves tésztagyönggyel

Csirkebatyu sütötökkel töltve, gombamártással, málnás körtével és hercegnő burgonyával

Fahéjas zabpelyhes tallér karamell öntettel



*Bartáné Giák Andrea,
Csécs Lászlóné*

LEVES

Bazsalikomos cukkini leves tésztagyönggyel

• cukkini	2,1 kg	• só	0,03 kg
• margarin	0,3 kg	• tojás	3 darab
• bazsalikom	1 csokor	• finomliszt	0,075 kg
• fehérbors	0,045 kg	• olaj	0,1 l
• fokhagyma	0,075 kg		

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 198,9 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	46/188	1,11	3,6	1,34	248,3	18,9



A megmosott cukkinit apró kockára vágjuk. Serpenyőben fel-forrósítjuk a margarint, hozzáadjuk a cukkinit, 2-3 percig erős lángon, rázogatva piritjuk. A cukkiniből egy keveset félrete-szünk. Hozzáadjuk a tisztított, megmosott és lereszelt fokhagy-mát, a fűszerekkel ízesítjük. Ví-zel felengedjük, rászórjuk a meg-mosott és finomra vágott bazsa-likomot, pár perc alatt puhára főzzük. Világos rántással és tej-színnel sűrítjük. Turmixolás után jól kiforraljuk.

TÉSZTAGYÖNGY:

A tojást felütjük, sót teszünk bele, majd annyi lisztet, hogy sűrű palacsintatésztát kapjunk belőle. Bő zsiradékba csepegtet-jük és aranyárgára sütjük. Tála-lása leveses csészébe vagy tányér-ba történik. A forró levest tálba szedjük, a pirított cukkiniből egy kanálnyival a levesbe teszünk. A tésztagyöngyöt külön vagy a le-vessel tálaljuk.

FŐÉTEL

Csirkebatyu sütötökkel töltve, gombamártással, málnás körtével és hercegnő burgonyával

CSIRKEBATYU SÜTÖTÖKKEL

• sütötök	1,5 kg
• burgonya	0,12 kg
• tojás	6 darab
• csirkecomb filé	15 darab
• só	0,03 kg
• olaj	0,1 liter
• vaj	0,1 kg

GOMBAMÁRTÁS:

• gomba	0,9 kg
• vöröshagyma	1 fej
• só	0,015 kg
• főzőtejszín	0,15 liter
• olaj	0,05 liter
• fehér bors	0,06 kg
• petrezselyemzöld	1 csokor

A sütötököt megmossuk, meghámo-zuk, vajon megpároljuk, sózzuk, köz-ben a burgonyát meghámozzuk, meg-mossuk, majd kockára vágjuk, és sós vízben megfőzzük. A langyosra hűlt tököt összetörjük, hozzáadjuk az át-tört krumplit. A csirkecombot meg-mossuk, majd sózzuk, enyhén ki-klopfoljuk, majd a töltelékkel meg-töltjük. Batyukat formázunk belőle és olajozott alufóliába csomagoljuk. Kb. 190 °C-os sütőben 25-30 perc alatt készre pároljuk.

A tisztított, megmosott, majd felsze-letelt gombát a tisztított, megmosott üvegesre párolt hagymán megpárol-juk. Fűszerezük sóval, fehér borssal. Amikor megpuhult, ráöntjük a tejszínt vagy a tejföllel kikevert lisztet. Kész-re forraljuk, és bő vízzel megmosott finomra vágott petrezselyemzölddel megszórjuk.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 554,2 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	102/422	6,74	5,4	3,32	124,8	12,2

Csirkebatyu sütőtökkel töltve,
gombamártással, málnás körtével
és hercegnő burgonyával



MÁLNÁS KÖRTE:

- körte 15 darab
- málnaszörp 0,75 liter

A körtét meghámozzuk, megmossuk, edénybe málnaszörpöt öntünk, majd a körtét szárával felfelé a szörpbe helyezzük. Fedő alatt 10 percig pároljuk.

HERCEGNŐ BURGONYA:

- burgonya 1,5 kg
- margarin 0,15 kg
- só 0,05 kg
- szerecsendió 0,01 kg

A burgonyát meghámozzuk, megmossuk, kockára vágjuk, majd sóval puhára főzzük. Leszűrjük, burgonyatörővel áttörjük. Ha langyosra hűlt, hozzáadjuk a margarint és a reszelt szerecsendiót. Habzsákba tesszük, csillagcsővel tepsi-re kis halmokat nyomunk. Sütőben narancssárgára sütjük.

Tálalás:

Tányérra szedjük a gombamártást, a tányér jobb oldalára tesszük a hercegnő burgonyát, a másik oldalra a málnás körtét. A csirkebatyuból egy cikket kivágunk, majd a gombamártásra helyezzük, póréhagymás masnival és koktélpáradicsommal díszítjük.



DESSZERT

Fahéjas zabpelyhes tallér karamell öntettel

- zabpehely 0,45 kg
- liszt 0,3 kg
- szódabikarbóna 1 kávéskanál
- margarin 0,45 kg
- tojás 3 darab
- só 0,5 kávéskanál
- cukor 0,6 kg
- őrölt fahéj 1 kiskanál
- tejszokoládé 0,2 kg
- tejszín 0,3 liter

A sütőt 175 °C-ra előmelegítjük. A margarint a cukorral habosra keverjük, hoz-

záadjuk a tojást. A többi hozzávalót egy másik tálban keverjük össze. A két tál tartalmát összedolgozzuk, sütőpapírra rakunk kis gombócokat, és 15 percig sütjük. A cukrot megkaramellizáljuk, tejszínnel beforraljuk.

Tálalás: Karamell öntetet csorgatunk a tányérra, könnyecsepp alakúra, majd mellé helyezzük a tallérokat. Díszítés-kor a karamell öntetbe tejszínt csepegtetünk és mentalevéllel díszítjük.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 84,1 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	414/1731	5,41	18,9	52,27	104,3	39,6

A KATEGÓRIA

MENÜ

Sütőtök krémleves zsályával

*Kíméletesen sült csirkecomb paszternákpürével,
meleg céklasalátával, jus-sal*

Almás zablabdacsok



Lendvai Zoltán, Gróber Péter

LEVES

Sütőtök krémleves zsályával

- sütőtök 1,5 kg
- sárgarépa 0,27 kg
- vöröshagyma 0,25 kg
- póréhagyma 0,35 darab
- friss zsálya 0,065 csokor
- metélőhagyma 0,065 csokor
- tejföl 0,2 liter
- szerezscendió 0,002 kg
- vaj 0,07 kg
- repceolaj 0,1 liter
- méz 0,075 kg
- só

A megtisztított zöldségekből felteszük főni az alaplevet. A megtisztított sütőtököt elfelezzük, magjait eltávolítjuk. Az egyik felét film vastagságban megkenjük repceolajjal, friss, mosott zsályát teszünk bele, 180 °C-os sütőben kb. 60 perc alatt pu-

hára sütjük. A sütőtök másik felét héjától is megtisztítjuk, 1x1 cm-es kockákra vágjuk. A többi zöldséggel (sárgarépa, póréhagyma, vöröshagyma) hasonlóképpen járunk el. Megfelelő méretű fazékban repceolajat melegítünk, és a darabolt zöldségeket puhára pároljuk

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 188,4 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	44/186	0,66	1,57	6,33	344,5	17,6

anélkül, hogy azok elszíneződjenek. A megsütött tökből a sütési idő lejárta után a zsályát eltávolítjuk, a tök üregében felgyülemelő szirupos, sült tök kivonatot tálalásig félretesszük. Húsát kivájjuk, és a párolt zöldségekhez adjuk, mézzel ízesítjük. Megfelelő mennyiségű zöldség alaplével készre főzzük, majd pürésítjük.

Gyorsforralóban vajat olvasztunk, tisztított zsályaleveleket adunk hozzá, habzásig melegítjük, majd a pirulás megelőzése érdekében az edényt vízfürdőbe tesszük. Szűrővel az ízesített vajat maradéktalanul kinyerjük. A hideg tejfölt örölt szerezscendióval ízesítjük. A díszítéshez használandó tisztított metélőhagymát 1 mm-es gyűrűkre vagdalkuk.

Tálalás:

Újra forraljuk a krémlevest, szükség esetén sózzuk, étkezési keményítővel dúsítjuk, majd tányérba merjük, tetejére egy kanálka ízesített tejfölt teszünk, körbe csurgatjuk az ízesített vajjal és a kinyert karamellizált tök sziruppal, majd meghintjük metélőhagyma gyűrűkkel.



Sütőtök krémleves zsályával

FŐÉTEL

Kíméletesen sült csirkecomb paszternákpürével, meleg céklasalátával, jus-sal

• egész csirkecomb	3 kg
• repceolaj	0,2 liter
• pirospaprika	0,03 kg
• majoranna	0,03 kg
• paszternák	1,5 kg
• burgonya	1,5 kg
• vaj	0,15 kg
• tej (1,5 %)	0,75 liter
• vanília	0,001 kg
• cékla	1,5 kg
• narancs	0,5 kg
• fehérborecet	0,09 liter
• tárkony	0,003 kg
• olívaolaj	0,03 liter
• savanyú káposzta (metélt)	0,75 kg
• liszt	0,075 kg só
• bors	

A megtisztított, darabolt paszternákot és burgonyát kevés sóval, annyi vízben, amennyi ellepi, megfőzzük. A tisztított céklát enyhén sózzuk, fóliával lefedve, saját gőzében 180 °C-on kb. 60 perc alatt (a cékla méretétől függően a sütési idő változhat) puhára sütjük.

Az előkészített, megtisztított csirkecombokat fűszerezük (pirospaprika, só, bors, majoranna), fólia vastagságban megkenjük repceolajjal. Fóliával lefedve légkeveréses sütőben 180 °C-on 45 percig sütjük.

Miután a burgonya és a paszternák megpuhult, levének nagy részét elfőtté, az elvesztett mennyiséget visz-



Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 287,5 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	195/817	10,59	11,2	12,9	301,4	24,7

szapótoljuk tejjel, és újra felforraljuk. A tűzről levéve áttörjük, pürésítjük. Fedővel lefedve félretesszük. A megsült céklákat hagyjuk kézmelegre hűlni, tálalási formára vágjuk, cikkezzük. A jól megmosott narancs minden részét felhasználjuk, levével, héjának forgácsával, húsának filéjével, fehérborecettel, valamint tárkonyal ízesítjük a céklát. Az elősütött csirkecombokat betesszük a 220 °C-ra előmelegített sütőbe, ahol a tálalásig, 8 perc alatt pirosra, ropogósra pirítjuk.

A finoman lisztbe forgatott, szálas savanyú káposztát 180 °C-ra előmelegített repceolajba tesszük, ropogósra sütjük, rostélyos hagymához hasonlóan.

Tálalás:

Tálaláshoz újraforrosítjuk a paszternák pürét, vaníliarúd kapart magját, és a vajat könnyű mozdulatokkal belekeverjük. Enyhén habosítjuk, a tányér egyik oldalára helyezzük. Az újra forrosított céklát ízesített levéből kiszűrve a tányér másik oldalára tesszük, megpermetezzük olívaolajjal. A tányér közepét a megvágott csirkecomb foglalja el, aminek tetejére halmozzuk a ropogósra sült káposztát, ezzel is kiemelve a tányér síkjából.



DESSZERT

Almás zablabdacsok

• alma	3 kg
• darált keksz	0,075 kg
• dió	0,075 kg
• fahéj	0,075 kg
• marcipán	0,075 kg
• szilva	0,15 kg
• kristálycukor	0,45 kg
• zabpehely	0,15 kg

A tisztított, héjától és magházától megfosztott almát nagylyukú reszelőn lereszeljük, enyhén cukrozott fahéjjal beszórujuk, szűrőre tesszük, és lecsöpögtetjük. A fennmaradó rostokat zabpehellyel elkeverjük, az állagát finom kekszdarával beállítjuk, hogy könnyen

formálható legyen. A masszából labdacsokat formálunk, közepébe falatnyi marcipánt rejtünk el. Az elkészült labdacsokat frissen tartó fóliával lefedve hűtőben pihentetjük. Az alaposan megmosott és megtisztított, magjától megfosztott szilvákat daraboljuk, a szűrőre tett alma felfogott levével méz sűrűségűre beforraljuk.

Tálalás:

A hűtőben pihentetett labdacsokat 2/3-át zabpehelyben, 1/3-át stencelt dióban megforgatjuk, a tányérra helyezzük, majd mellé kanalazzuk az illatos szilvát.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 204,5 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	137/576	1,27	2,31	25,39	8,5	16,7

A KATEGÓRIA

MENÜ

Zöldséges lencseleves csirkegaluskával

Kápiával és kelkáposztával párolt afrikai barcsa filé cukkinis kölespudinggal, paszternákpürével és tejszínes petrezselyemmártással

Céklás csokoládétorta, szilvaraguval



Bíró Zoltán, Makara Péter

LEVES

Zöldséges lencseleves csirkegaluskával

• vörös lencse	0,6 kg
• vöröshagyma	0,15 kg
• tisztított burgonya	0,4875 kg
• tisztított sárgarépa	0,75 kg
• tisztított gyökér	0,375 kg
• tisztított zeller	0,225 kg
• tojás	1 db
• liszt	0,1 kg
• tengeri só	0,03 kg
• őrölt fekete bors	0,00375 kg
• petrezselyemzöld	3,75 csomó
• csirkemell filé	0,3 kg
• tejszín	0,375 liter
• vaj	0,05625 kg
• mustár	0,03 kg
• nádcukor	0,01875 kg

• babérlevél	0,000375 kg
• petrezselyemzöld	1,875 csomó
• olívaolaj	0,01875 liter

A vajat felolvasztjuk, majd hozzáadjuk a batonra vágott sárgarépát, gyökereket és zellert. Fedő alatt párolni kezdjük. Közben hozzáadjuk a mustárt,

a nádcukrot és a babérlevelet. Anynyi vízzel felöntjük, hogy ellepje, enyhén sózzuk, borsozzuk. A párolási folyamat végén hozzáadjuk a finomra vágott petrezselyem felét. A puhára párolt zöldségeket a pároló léből kiemeljük, félretesszük, tálalásig melegen tartjuk. A vörös lencsét, a kocká-

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 213,3 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	69/288	3,89	2,2	6,18	223,5	24,5

Zöldséges lencseleves csirkegaluskával



ra vágott burgonyát és a finomra vágott vöröshagymát az edényben maradt pároló léhez adjuk, felöntjük vízzel, majd puhára főzzük. Ha a burgonya és a lencse megpuhult, az egészet összeturmixoljuk. Szükség esetén sózzuk, borsozzuk. Újraforraláskor hozzáadjuk a tejszín harmadát, tálalásig melegen tartjuk. A csirkemellet apróra

vágjuk, sózzuk, borsozzuk, majd a maradék tejszínnel, liszttel, tojással összekeverjük. Hozzáadjuk a finomra vágott petrezselyem felét. Galuskaszagatóról fővő, sós vízben főzzük.

PETREZSELYEMOLAJ:

A vágott petrezselyemet az olívaolajjal összeturmixoljuk.

Tálalás:

A párolt zöldségeket a csirkegaluskával összekeverjük, ezt halmozzuk a tányér közepébe, majd a forró levest köré merjük. Pár csepp petrezselyemolajjal díszítjük.

FŐÉTEL

Kápiával és kelkáposztával párolt afrikai harcsa filé cukkinis kölespudinggal, paszternákpürével és tejszínes petrezselyemmártással

KÁPIÁVAL ÉS KELKÁPOSZTÁVAL PÁROLT AFRIKAI HARCSA FILÉ:

• afrikai harcsa filé	1,5 kg
• kápia paprika	0,75 kg
• kelkáposzta	0,75 kg
• tengeri só	0,1125 kg
• őrölt fekete bors	0,0075 kg
• citrom	0,375 kg
• petrezselyemzöld	0,75 csomó

A kápiapaprikát 190 °C-os sütőben 15 percig sütjük. Sütés után letakarva félretesszük, majd míg meleg, lehűzzük a héját, kockára vágjuk. A kelkáposzta-leveleket blansírozzuk, majd ezt is kockára vágjuk, félretesszük. A harcsafiléket formázzuk, a levágott haldarabokat ledaráljuk. A darált halat összekeverjük a kockára vágott kelkáposztával és a kápia paprikával, hozzáadjuk a finomra vágott petrezselyem felét, sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a reszelt citrom héját, majd alaposan összekeverjük. További felhasználásig hűtve tároljuk. A halfiléket sózzuk, borsozzuk, megöltjük az előkészített töltelékkel, feltekerjük, majd folpackkal rögzítjük. 90 °C-os gőzös sütőben 15 percig pároljuk.

CUKKINIS KÖLESPUDING:

• cukkini	0,6 kg
• köles	0,3 kg
• tej (1,5 %)	1,05 liter
• tojás	7,5 darab



• curry	0,0045 kg
• tengeri só	0,015 kg
• fekete őrölt bors	0,003 kg
• vaj	0,03 kg

A cukkiniet megtisztítjuk, kettévágjuk, majd a nagyobb magokat kikaparjuk belőle. Kis kockára vágjuk, majd a vajon a finomra vágott petrezselyemzölddel, kevés sóval, borssal enyhén megpirít-

jük. A kölest a tejben alacsony lángon puhára főzzük, közben hozzáadjuk a curryt és a maradék sót és borsot.

A sült cukkiniet a megfőtt köleshez adjuk, hozzáadjuk a tojások sárgáját és a tejszínt, majd alaposan elkeverjük. Óvatosan elkeverjük a felvert tojásfehérjével, majd tapadásmentes tepsiben 170 °C-on 25-30 percig sütjük.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 355,1 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	120/498	5,28	7	7,28	268,7	67,5

PASZTERNÁKPÜRÉ:

• tisztított paszternák	1,5 kg
• vaj	0,1125 kg
• friss kakukkfű	0,015 kg
• tengeri só	0,01125 kg
• őrölt fekete bors	0,00375 kg
• tejföl (12%)	0,225 kg
• tej (1,5%)	0,6375 liter

A paszternákot a friss kakukkfűvel elkeverjük, majd 170 °C-os sütőben 30 percig sütjük. Miután megsült, eltávolítjuk a kakukkfű ágakat, sózzuk, borsozzuk, majd a tejjel, a tejjel és a vajjal pürésítjük.

PETREZSELYEMMÁRTÁS:

• kukoricaliszt	0,0225 kg
• főzőtejszín	0,675 liter
• petrezselyemzöld	7,5 csomó
• tengeri só	0,03 kg
• tej (1,5%)	0,675 liter

A tejszínt és a tejet felforraljuk, hozzáadjuk a vágott petrezselyemzöldet és a kukoricalisztet. Sózzuk, majd 1-2 percig tovább főzzük, míg a kukoricaliszt besűríti a mártást. Turmixoljuk.

SÜLT PETREZSELYEM:

• petrezselyemzöld	3 csomó
• étolaj	0,03 liter

A petrezselymet forró olajban 15-20 másodperc alatt ropogósra sütjük, papíron a felesleges olajat leitatjuk.

Tálalás:

A kockára vágott kölespudingot a tányérba tesszük, mellészedjük a paszternákpürét, ebbe állítjuk a halfiléket. A petrezselyemmártást körélocsoljuk. Tetejét sült petrezselyemmel díszítjük.

DESSZERT

Céklás csokoládétorta, szilvaraguval

• étcsokoládé	0,27 kg
• cékla	1,005 kg
• finomliszt	0,375 kg
• sütőpor	0,015 kg
• őrölt gyömbér	0,0045 kg
• vaj	0,3 kg
• porcukor	0,27 kg
• tojás	4,5 darab
• friss gyömbér	0,075 kg

A céklát meghámozzuk, és a felét 3 cm-es kockára vágjuk, ezután vízben puhára főzzük, a maradékot lereszeljük. A csokoládét és a friss gyömbért külön lereszeljük. A szobahőmérsékletű vaját a tojások sárgájával és a porcukorral habosra keverjük. Hozzáadjuk a szitált lisztet, az őrölt gyömbért és a sütőport. Ezután a főtt és a reszelt céklát a reszelt gyömbérrel együtt lepürésítjük, és az alaphoz adjuk a reszelt csokoládéval együtt. Végül hozzákeverjük a tojásfehérjék felvert habját is. A tepsit kibéleljük zsírpapírral és 170 °C-os, előmelegített sütőben 30-40 perc alatt megsütjük.

SZILVARAGU:

• szilva	0,825 kg
• kristálycukor	0,15 kg
• őrölt fahéj	0,00375 kg

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 126,1 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	275/1151	4,04	13,95	30,97	76,3	23,3



• vörösborecet	0,0375 liter
• friss gyömbér	0,015 kg
• citromfű	

A szilvákat 1 cm-es kockára felvágjuk. A kristálycukrot karamellizáljuk, és hozzáadjuk a felkockázott szilvát. Fűszerezük őrölt fahéjjal, reszelt friss gyömbérrel, és kevés vörösborecetet adunk hozzá.

Tálalás:

A tortából egy szeletet vágunk, majd a tányér közepére helyezük. A torta-szelet köré egy-egy kiskanál ragut teszünk, de teszünk még a torta tetejére is. Friss citromfűvel díszítjük.

B KATEGÓRIA

MENÜ

Pisztáciás harcsakolbász gersli rizottóval és cukkinilepénnyel

Újragondolt gödöllői töltött csirkecomb és zabpelyhes fácánropogós, petrezselymes csicsókapürével, paszternákos céklaraguval és pecsenyelével

Sütőtökös panna cotta, vaníliás „szivacspiskóta” és narancsos birspüre



Huminilowicz Milán,
Szabó István

ELŐÉTEL

Pisztáciás harcsakolbász gersli rizottóval és cukkinilepénnyel

HARCSAKOLBÁSZ:

- hámozott pisztácia 0,0525 kg
- afrikai harcsa filé 0,9 kg
- juhbél 6 m
- tengeri só 0,015 kg
- őrölt feketebors 0,0075 kg
- friss kapor 1,5 csomó
- citrom 0,225 kg
- kápia paprika 0,1125 kg

számolva juhbélbe töltjük. 190 °C-os sütőben 10-12 percig sütjük, tálalásig melegen tartjuk.

GERSLI RIZOTTÓ:

- árpagyöngy 0,225 kg
- olívaolaj 0,01875 liter

- tisztított vöröshagyma 0,075 kg
- vaj 0,15 kg
- parmezán 0,13125 kg
- tengeri só 0,015 kg

Az árpagyöngöt a vízben sóval puhára főzzük, ügyelve arra, hogy mindig csak annyi folyadék legyen alatta,

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 125,6 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	179/745	8,13	11,67	8,67	283,1	50,8

A harcsafilét ledaráljuk. Hozzáadjuk a finomra vágott kápiapaprikát és kaporot, a reszelt citromhéjat, és a durvára vágott pisztáciát. Sózzuk, borsozzuk, majd alaposan összekeverjük. Habszákkal adagonként 2 darabbal

amennyi ellepi. Miután az árpagyöngy megpuhult, hozzáadjuk a kockára vágott hideg vaját és a reszelt parmezánt, majd erőteljes mozdulatokkal alacsony lángon addig keverjük, míg a rizottó krémes állagot kap. Lehetőleg a vaj és a parmezán hozzáadását az utolsó pillanatra időzítjük, hiszen a rizottó állaga frissen optimális.

CUKKINI LEPÉNY:

- cukkini 0,964 kg
- tisztítottburgonya 0,321 kg
- kukoricaliszt 0,214 kg
- tojás 3 darab
- petrezselyemzöld 1 csomó
- tengeri só 0,015 kg
- fokhagyma 0,006 kg
- őröltfekete bors 0,002 kg
- étolaj 0,043 liter

A cukkinit és a burgonyát lereszeljük, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a finomra vágott petrezselyemzöldet, a kikevert tojásokat és a kukoricalisztet. Sózzuk, borsozzuk, alaposan összekeverjük. Korongokat formázunk belőle, majd kiolajozott tapadásmentes serpenyőben mindkét oldalát 2-3 percig sütjük.

SÜLT RUCCOLA:

- ruccola 0,015 kg
- A ruccolát bő olajban 10-15 másodperc alatt ropogósra sütjük, majd papíron leitatjuk a felesleges olajat.

Tálalás:

A gersli rizottót a tányérra halmozzuk, melléhelyezzük a cukkini lepényt, majd a tetejére a két sült harcsakolbászt. Sült ruccolával díszítjük.



Pisztáciás harcsakolbász gersli rizottóval és cukkinilepénnyel



Újragondolt gödöllői töltött csirkecomb és zabpelyhes fácánropogós, petrezselymes csicsókapürével, paszternákos céklaraguval és pecsenyelével



Sütőtökös panna cotta, vaníliás „szivacspiskóta” és narancsos birspüre

FŐÉTEL

Újragondolt gödöllői töltött csirkecomb és zabpelyhes fácánropogós, petrezselymes csicsókapürével, paszternákos céklaraguval és pecsenyelével

ÚJRAGONDOLT GÖDÖLLŐI CSIRKECOMB:

• csirkecombfilé bőrrel	1,3125 kg
• csirkemell	0,45 kg
• tengeri só	0,0375 kg
• őrölt fekete bors	0,00375 kg
• petrezselyemzöld	1,875 csomó
• tisztított vöröshagyma	0,05625 kg
• fokhagyma	0,0075 kg
• főzõtejszín	0,45 liter
• mirelit zöldborsó	0,3375 kg
• gomba	0,13125 kg
• csirkemáj	0,16875 kg
• étolaj	0,0375 liter
• bacon	0,0375 kg

A csirkecombokat előkészítjük, húsát kinyitjuk. Sózzuk, borsozzuk. A bacon apróra vágjuk, majd az olajon alacsony fokozaton pirítani kezdjük. Miután a bacon megpirult, hozzáadjuk a finomra vágott vöröshagymát, amivel tovább pirítjuk. Hozzáadjuk a kis kockákra vágott csirkemáját, majd a gombát ezekkel is tovább pirítjuk. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát és a finomra vágott petrezselyemzöldet, végül a mirelit zöldborsót. Sokkolóban hűtjük,

majd további felhasználásig hűtőben tároljuk. A csirkemellet a tejszínnel, sóval, borssal összeturmixoljuk, majd alaposan elkeverjük a már kihűlt csirkemájassal, gombás keverékkel. A kész töltelék az előkészített csirkecombokra osztjuk, majd feltekerjük. Folpackkal rögzítjük. Előmelegített 90 °C-os gőzös sütőben 40 percig pároljuk. Párolás végén a csirkecombokat kicsomagoljuk, majd előmelegített 220 °C-os sütőben 10 percig sütjük. Tálalásig melegen tartjuk.

PECSENYELÉ:

• sárgarépa	0,15 kg
• vaj	0,12 kg
• csirkecsont	0,75 kg
• balzsamecet	0,12 liter
• lecsópaprika	0,12 kg
• angol zeller	0,075 kg

Az előkészített, alaposan megmosott zöldségeket és a csirkecsontot nagyobb darabokra vágjuk, felöntjük 1 liter vízzel, majd erős lángon 30 percig főzzük. Ezután leszűrjük, majd a léhez adjuk a balzsamecetet, majd tovább forraljuk addig, míg a mártás 1 dl lesz. Ezután

hozzákeverjük a hideg vaját, de már nem forraljuk.

FÁCÁNROPOGÓS:

• filézett fácánhús	0,38 kg
• zabpehely	0,25 kg
• tengeri só	0,02 kg
• őrölt fekete bors	0,01 kg
• tojás	2,5 darab
• fehér zsemlemorzsa	0,25 kg
• étolaj	0,25 liter
• kakukkfű	0,01 kg

A zabpelyhet sós, borsos egyszeres forró vízzel felöntjük, letakarjuk, és fél órára félretesszük. Miután kihűlt, hozzáadjuk a darált fácánhúst, a tojást és a kakukkfűvet. Alaposan összekeverjük, szükség esetén sózzuk, borsozzuk. Gombócokat formázunk belőle, majd fehér morzsában megforgatjuk. Bő olajban kisütjük.

CSICSÓKAPÜRÉ:

• csicsóka	0,75 kg
• tisztított burgonya	0,75 kg
• tej (1,5 %)	0,3 liter
• vaj	0,1125 kg
• tengeri só	0,015 kg
• szerecsendió	0,00375 kg

A kockára vágott csicsókát és burgonyát sóltan vízben megfőzzük. Leszűrjük, majd a tejjel a vajjal és a szerecsendióval pürésítjük. Sózzuk. Viszaforraljuk.

DESSZERT

Sütőtökös panna cotta, vaníliás „szivacspiskóta” és narancsos birspüré

PANNA COTTA:

• tej (1,5 %)	0,375 liter
• zselatin	0,03 kg
• tejszín	0,525 liter
• sütőtök	0,9 kg
• nádcukor	0,2025 kg
• őrölt fahéj	0,0015 kg

A sütőtököt felszeleteljük és héjától 160-170 °C-os sütőben megsütjük. Közben a zselatint kevés vízben beáz-

tatjuk. A tejszínt, a nádcukrot, az őrölt fahéjat és a sült sütőtököt (héj nélkül) összeturmixoljuk. Ezután a tejet felmelegítjük, és a beáztatott zselatint feloldjuk benne. Ezután a sütőtökös alaphoz adjuk, majd együtt újra felmelegítjük, de nem forraljuk, mert leég. Végül egy folpackkal kibélelt formába öntjük, és néhány óra alatt hűtőben kidermesztjük. Tálalásig hűtjük.

SZIVACSPISKÓTA:

• vaníliarúd	1,5 darab
• finomliszt	0,06 kg
• étolaj	0,03 liter
• tojás	3 darab
• porcukor	0,075 kg
• tej (1,5 %)	0,15 liter
• sütőpor	0,0015 kg

A vaníliarudat kettévágjuk és kikaparjuk a magját. Ezután a tejben felfőzzük a magokat a rúddal együtt, majd visszahűtjük. A tojásokat elkeverjük az étolajjal. Ezután egy edényben a vaníliás tejet, olajban elkevert tojásokat, szitált lisztet és porcukrot, sütőport egy mixerrel gyorsan egyneműsítjük. Ezután finom szővésszítán a szifonba szűrjük a tésztát. 2 db krémpatront teszünk bele.

Formákba töltjük, majd mikrohullámú sütőben 1-2 perc alatt megsütjük.

NARANCOS BIRSPÜRÉ:

• narancs	0,255 kg
• birsalma	0,4875 kg
• kristálycukor	0,105 kg
• citromfű díszítés	

A birsalmát meghámozzuk, csumáját eltávolítjuk, és kb. 3 cm-es kockára felvágjuk. A narancs héját lereszljük, majd megpucoljuk. A narancs húsát szintén felkockázzuk, ügyeljünk, hogy mag ne kerüljön bele. Egy lábasban feltesszük főni a birsalmát, a cukrot, a narancs reszelt héját és húsát annyi vízzel, hogy épp ellepje. Fedő alatt puhára főzzük, majd lepürésítjük. Kihűtjük, habzsákba töltjük, és tálalásig hűtőben tároljuk.

Tálalás:

A panna cotta-t felcsíkozzuk, és tányérra tesszük „S” alakban. A piskóta-szivacsot a pohárból kiszedjük, és kisebb darabokra tépjük. Ezután néhány darabot a panna cotta mellé teszünk. A birspüréből kis „pöttyöket” nyomunk a tányérra és a panna cotta-ra is. Friss citromfűvel díszítjük.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 235,6 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	159/658	10,29	9,93	3,43	164,2	27,9

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 89,4 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	125/531	4,16	0,5	24,35	49,5	66,6

A KATEGÓRIA

MENÜ

Őszi sütőtök krémleves zöldségspagettivel

Szűzermék zöldégszalmán tálalva, balsamecetes sült céklával és diós kuskusszal, angolzeller mártással

Vaníliás köles rétes, gyömbéres karamellizált körtével



Boros István, Kőműves Tamás



ELŐÉTEL

Őszi sütőtök krémleves zöldségspagettivel

- | | | | |
|-------------|-------------|----------------------|----------|
| • sütőtök | 3 kg | • vaj | 0,045 kg |
| • sárgarépa | 0,45 kg | • só | 0,045 kg |
| • cukkini | 0,3 kg | • őrölt fekete bors | 0,015 kg |
| • tejszín | 0,375 liter | • őrölt szerecsendió | 0,015 kg |
| • tökmag | 0,075 kg | • curry por | 0,015 kg |

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 191,4 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	37/152	1,19	2,03	2,52	183	28,6

A megmosott sütőtököt félbevágjuk, a magokat kikaparjuk. A még nyers tökből 45 dkg tökspagettit vágunk, melyet félreteszünk, a többi tököt 180 °C-os sütőben puhára sütjük.

A megtisztított sárgarépából, valamint a héjas, de alaposan megmosott cukkiniből szintén spagettit vágunk, melyet a tökkel együtt blansírozunk. A megsült sütőtököt héjából kikaparjuk, a fennmaradt sárgarépát lereszeljük, és a tökkel egy vízben feltesszük főni. Forrásig főzzük, majd leturmixoljuk a főzővízzel együtt, ízesítjük sóval, szerecsendióval, curry porral, őrölt fekete borssal, a tűzre vissza téve elkeverjük benne a tejszínt, és felforraljuk. Tűzről levéve hozzáadjuk a vaját és alaposan elkeverjük.

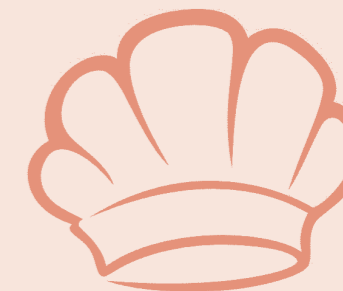
A tökmagot száraz edényben megpirítjuk.

Tálalás: A hideg zöldségspagettit a tányér közepére halmozzuk, a forró levest köré öntjük és kevés pirított tökmaggal megszórjuk.

FŐÉTEL

Szűzermék zöldégszalmán tálalva, balsamecetes sült céklával és diós kuskusszal, angolzeller mártással

- | | |
|---------------------|-------------|
| • sertésszűz | 1,5 kg |
| • cukkini | 0,45 kg |
| • póréhagyma | 0,15 kg |
| • sárgarépa | 0,3 kg |
| • cékla | 1,5 kg |
| • kuskusz | 0,45 kg |
| • dió | 0,15 kg |
| • angolzeller | 0,3 kg |
| • tejszín | 0,3 liter |
| • vaj | 0,07 kg |
| • só | 0,15 kg |
| • őrölt fekete bors | 0,04 kg |
| • koriander mag | 0,015 kg |
| • balsamecet | 0,075 liter |
| • étolaj | 0,03 liter |
| • olívaolaj | 0,075 liter |



A sertés szűzermékét megmossuk, leszárítjuk, leháryázzuk, majd érmékere szeleteljük, enyhén megklopfoljuk, sóval, őrölt fekete borssal és koriander maggal fűszerezzük. Sütésig letakarva hűtőben tároljuk. A céklát megmossuk, megtisztítjuk, majd cikkekre vágjuk. A cikkeket tep-

sibe tesszük, enyhén sózzuk, borsozzuk, olívaolajjal és balsamecettel meglocsoljuk, majd összeforraljuk. Lefedett tepsiben 180 °C-on addig sütjük, míg megpuhul.

A diót félpuhára főzzük, majd lehűtjük, ezután héjától megtisztítjuk. Késsel durvára vágjuk, száraz serpenyőben a leszáradt diót enyhén megpirítjuk.

A kuskuszt másfélszeres mennyiségű forró vízzel felöntjük, sóval, borssal fűszerezzük, lefedjük. 10 perc alatt a kuskusz elkészül, ekkor a pirított diódarabokkal összekeverjük.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 263,2 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	147/616	13,69	7,3	5,42	231,5	18,8

A zöldségszalmához a cukkinit, póréhagymát és sárgarépát alaposan megmossuk, a sárgarépát megtisztítjuk, majd julienre vágjuk. Forró serpenyőben, olívaolajon megpirítjuk. A zellermártáshoz az angolzellert tisztítás után feldaraboljuk, forró sós vízben puhára főzzük. A megfőtt zellert leturmixoljuk, és szitán áttörjük, hogy homogén, kré-

mes legyen. A tűzhelyre visszateszszük, majd sóval, őrölt szerecsendióval, őrölt fekete borssal fűszerezzük, tejszínnel, besűrítjük. Tűzről levéve vaját morzsolunk bele, miközben egy habverővel folyamatosan keverjük. A szűzerméket közvetlenül a tálalás előtt a serpenyőben kevés olajon mindkét oldalukon megsütjük.

Tálalás:

A tányéron a zöldségszalmát ovális halomba rendezzük, a diós kuskuszt formába töltjük, és a tányérra borítjuk, a céklagerezdek mellé rendezzük, a mártással meghúzzuk a tányért, a szűzerméket a zöldségszalmára helyezzük.



Szűzermék zöldségszalmán tálalva, balzsamecetes sült céklával és diós kuskusszal, angolzeller mártással



DESSZERT

Vaníliás köles rétes, gyömbéres karamellizált körtével

• körte	1,2 kg
• gyömbér	0,15 kg
• kristálycukor	0,37 kg
• vaníliás cukor	0,15 kg
• porcukor	0,1 kg
• köles	0,22 kg
• búzadara	0,15 kg
• réteslap	0,15 kg

A kölest dupla mennyiségű vízben puhára főzzük, majd belekeverjük a cukrot, vaníliás cukrot, lefedve hagyjuk kihűlni.

A búzadarát dupla mennyiségű vízben megfőzzük, majd belekeverjük a cukrot, és lefedve hagyjuk kihűlni.

Mikor a köles és a dara is lehült, robotgéppel alaposan összedolgozzuk.

A réteslapokat tiszta, nedves konyha-

ruhára tesszük, egy réteshez négy lapot használunk. A lapra egyenletesen elosztjuk a tölteléket, majd nedves kézzel felkeverjük, sütőlapra helyezzük, és 180 °C-os sütőben aranybarnára sütjük. Porcukorral enyhén meghintve tálaljuk. A gyömbéres karamellizált körtéhez a körtét megmossuk, vékonyan meghámozzuk, magházát és a belső szárrészt eltávolítjuk, majd apró kockára daraboljuk. A cukrot karamellizáljuk

egy serpenyőben, majd hozzáadjuk a körtét, kevés vizet adunk hozzá és belereszeljük a megtisztított gyömbért. Addig forraljuk, míg a kívánt sűrűséget el nem éri.

Tálalás:

A tányérra egy szelet rétest helyezünk, mindkét oldalára egy kis kupac gyömbéres karamellizált körtét teszünk, majd annak levével a tányért meghúzzuk.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 173,1 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	128/540	1,87	0,63	27,19	24,3	10,2

A KATEGÓRIA

MENÜ

Sáfrányos húsleves csirkeszárny combocskákkal, zabpelyhes galuskával, sárgarépával és turbolyával hintve

Afrikai harcsa filé posírozva berni mártással és blansírozott ropogós zöldségkörettel, puliszkával

Mascarpone-s-kuszkuszos-birsalmás imbisz dióval, mandulával



Nagy Tamás, Vég Anna

LEVES

Sáfrányos húsleves csirkeszárny combocskákkal, zabpelyhes galuskával, sárgarépával és turbolyával hintve

• csirke alsószárny (15 db kis comb)	0,7 kg
• vöröshagyma	0,2 kg
• sárgarépa	0,9 kg
• paszternák	0,3 kg
• zeller	0,2 kg
• sáfrány	0,002 kg
• fokhagyma	0,03 kg
• burgonya	0,15 kg
• só	0,05 kg
• egész bors	0,01 kg
• étolaj	0,05 liter
• zabpehely	0,2 kg
• tojás	4 darab

• petrezselyemzöld	2 csokor
• kukoricaliszt	1 kg
• só	0,05 kg

A zabpelyhet beáztatjuk annyi vízbe, hogy ellepje, majd félrerakjuk állni. Ha megszívta magát, hozzáadjuk a tojást, lisztet, sót, petrezselyemzöldet. Összekeverjük, és hagyjuk állni 20 perccel. A csirke alsószárnyat megmossuk és letisztítjuk, a bőrt lehúzzuk róla, majd a szárny vékonyabb részénél az inakat átvágjuk, és a húst lehúzzuk

addig, míg egy comb formát nem kapunk.

A zöldségeket megtisztítjuk és megmossuk. Egy lábasba teszünk hideg vizet, és belehelyezzük az előkészített csirkeszárny combokat, közepes lángon felforraljuk, majd a habját egy szűrőkanállal leszedjük. Ekkor bele rakjuk a sót, fekete borsot, sáfrányt, fokhagymát, zellergumót, krumplikat, a hagymát héjastól, 2/3 rész egész sárgarépát, paszternákot. Újraforralás-kor kis lángon, gyöngyöző forralással



főzzük, míg az alapanyagok megpuhulnak. Közben a maradék sárgarépát felkarikázzuk, és egy kis olajon ledinszeljük, majd félrerakjuk. Amikor elkészült a leves, akkor a megdinsztelt sárgarépa szaftját belekeverjük, és adunk hozzá egy kevés hidegvizet, amit elkeverünk, és a levest félretesszük. Közben a levesből egy kisebb lábasba merünk egy keveset, amibe néhány csepp étolajat teszünk, majd evőkanál segítségével a galuskákat kifőzzük. A kész levest leszűrjük, a zöldségeket és a húst külön szedjük. A sárgarépát felkarikázzuk.

Tálalás:

A tányérba szedjük a leszűrt leves levét. A tányér egyharmadába tálaljuk a galuskát, a másik harmadába a csirkeszárny combocskát és a maradék részre a sárgarépa karikákat, majd megszórjuk friss petrezselyemzölddel.

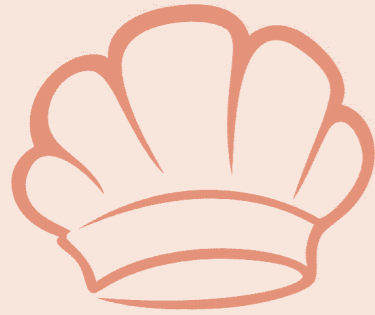
Sáfrányos húsleves csirkeszárny combocskákkal, zabpelyhes galuskával, sárgarépával és turbolyával hintve



Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 295,1 g	energia ú (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	67/278	4,58	3,1	3,49	233,4	22

FŐÉTEL

Afrikai harcsa filé posírozva berni mártással és blansírozott ropogós zöldségkörettel, puliszkával



• nyúzott afrikai harcsa	1,35 kg
• zöldbab	0,3 kg
• spárga	0,3 kg
• cukkini	0,3 kg
• mirelit zöldborsó	0,15 kg
• tárkony	0,0105 kg
• citrom	0,1 kg
• sütő margarin	0,8 kg
• vöröshagyma	0,1 kg
• só	0,25 kg
• tárkonyecet	0,05 liter
• tejszín	0,5 liter
• tojás	18 darab
• metélőhagyma	0,5 csomó
• egész feketebors	0,01 kg
• halak fűszerkeverék	0,02 kg
• fehérbor	0,15 liter
• babérlevél	0,005 kg
• kukoricadara	0,5 kg
• tejföl	0,3 liter
• juhtúró	0,15 kg
• tehéntúró	0,25 kg
• lilahagyma	0,2 kg
• étolaj	0,1 liter



Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 429,9 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	129/537	8,97	7,6	5,22	71,5	30,5

Egy lábasban felforralunk sós vizet, majd hozzáöntjük a darát. Folyamatosan keverjük, míg besűrűsödik. Egy tepsit kikenünk olajjal, beletesszük a megfőtt puliszkát, és 10 percig 200 °C-os sütőben készre sütjük. A túrókat összekeverjük a tejföllel és ízesítjük sóval. A megsült puliszkát háromszögekre vágjuk, majd a szeleteket 3 részre vágjuk. A szeleteket megtöltjük a túróval, és a kész torta szeletek tetejére az olajon megpirított lilahagymát helyezük.

A borral és a fűszerekkel redukciót készítünk. Leszűrjük, hűtjük. A hollandi mártás alapanyagával (tejszín és a tojások sárgája) - vízfürdőn - habos tömeggé verjük. Hozzáadjuk az olvasztott vaját. Sóval, citromlével és tárkonnyal ízesítjük. A halat fűszerkeverékkel megszórjuk, 190-200 °C-on az előmelegített sütőben 7-8 percig posírozunk, majd melegen tartjuk.

Blansírozzuk a zöldségeket.

Tálalás:

A zöldségköretet a tányér közepére fektetjük, ráhelyezzük a posírozott afrikai harcsa filét, és rákanalazzunk kevés berni mártást, majd meghintjük egy kis metélőhagymával. A puliszka torta szeletet a tányérra helyezzük, a tetejét hagymával díszítjük, majd az egész tányért megszórjuk egy kis zöldborsóval.

DESSZERT

Mascarpone-s-kuszkuszos-birsalmás imbisz dióval, mandulával

• birsalma	1,5 kg
• mascarpone	0,8 kg
• méz	0,25 kg
• kristálycukor	0,2 kg
• friss gyömbér	0,15 kg
• margarin	0,1 kg
• dióbél	0,1 kg
• mandula	0,1 kg
• kuszkusz	2 kg
• vaj	0,1 kg
• dió	0,1 kg

A birsalmákat meghámozzuk, kisebb darabokra vágjuk, a magházat kivesszük. A gyömbért meghámozzuk, lereszeljük. Egy serpenyőben, vagy egy kisebb edényben felolvasztjuk a vaját, rádobjuk a birsdarabokat, a reszelt gyömbért, majd az egészet megszórjuk cukorral. Keverjük, azután lefedve, alacsony fokozaton puhára pároljuk a birsalmát, ha nagyon pirulna, akkor önthetünk alá egy kevés vizet. Miután elkészültünk, egy tálkába tesszük a birsdarabokat, és villával

egyneműre törjük. A kuszkuszt egy tálkába szórjuk, majd felöntjük annyi forró vízzel, amennyi éppen ellepi, lefedjük, 5-6 percig állni hagyjuk. Ellenőrizzük, és ha megpuhult, akkor hozzá adunk hozzá két teáskanál mézet, alaposan átkeverjük. Ha véletlenül maradt volna rajta felesleges folyadék, akkor még a méz hozzáadása előtt leöntjük a kuszkuszról. 5 cm átmérőjű, magas fémgyűrűket egy tálcára rakunk, azután szépen elosztjuk a kuszkuszt, és elsimítjuk alsó réteggént. Várunk egy kicsit, amíg hűl és szilárdul, azután következhet az összetört birsalma, végül egy réteg mascarpone. Az egészet lefedjük alufóliával, és egy órára a hűtőszekrénybe tesszük.

Tálalás:

A fémgyűrűket kis tányérra helyezzük, óvatosan lehúzzuk a gyűrűket, majd megszórjuk a sütit összetört mandulával, dióval.

Egy adag étel tömege laboratóriumi mérés alapján: 137,7 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	220/918	3,01	10,42	24,83	11	43,5

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A VERSENNYEL KAPCSOLATBAN:

2015-ben két kategóriában (A és B) került a verseny meghirdetésre, melyre kétfős, közétkeztetésben dolgozó csapatok nevezhettek. **A versenykiírás felnőtteknek szánt, 3 fogásos ételsor elkészítéséről szól.**

„A” kategóriában hétköznapi 3 fogásos menüt 420 Ft/adag nyersanyagköltséggel, „B” kategóriában egy ünnepi, rendezvényi 3 fogásos ételsort, 520 Ft/adag nyersanyagköltséggel kellett megtervezni.

Az alapanyagkosár, melyből választani lehetett, hazai élelmiszereket tartalmazott, az alábbiak szerint:

Húsok: hazai tenyésztésű afrikai harcsa filé, hazai tenyésztésű csirke bármely része, hazai tenyésztésű sertés bármely része, B kategóriánál még hazai vadak: vaddisznó, fácán.

Zöldségek: sütőtök, cukkini, kápia paprika, savanyú káposzta, cékla, paszternák, csicsóka, különféle növények csírái.

Gyümölcsök: szilva, alma, körte, birsalma, naspolya, gesztenye, dió.

Gabonák: köles, zabpehely, árpagyöngy, hajdina, vörös lencse). Minden alapanyag csoportjából legalább egy élelmiszer felhasználása kötelező volt a receptek összeállításakor, ezért úgy gondoljuk, hogy igen különleges ételek születtek, melyek mind bizonyítják a szakácsok felkészültségét és ötletességét.

A versenyen elkészült valamennyi ételből egy-egy adag tápanyag összetételét megvizsgáltuk a NÉBIH akkreditált, nemzeti Referencia laboratóriumában. Ezzel párhuzamosan tápanyagszámítást is végeztünk a versenyzők által megadott nyersanyagnormák alapján, melyet ezúton is köszönünk a számításokat végző Szabó Szilvia dietetikusnak.

A receptek mellett a laboratóriumi mérések és számítások alapján az ételek 100 g-jára vonatkozó adatokat tüntettük fel. A számított és mért értékek egyes ételeknél hasonlóak voltak, míg másoknál eltéréseket mutattak, melynek több oka is lehet. Az ételek természetesen nem homogének, tehát az egyes összetevők aránya sem feltétlenül egyezik meg a kimért adagokban. Továbbá számolnunk kell körülbelül 20%-os bizonytalansággal is, amely bármilyen tápanyagszámítás során felléphet.

Bízunk benne, hogy receptkönyvünk hozzájárul a közösségi étkeztetés szakembereiben rejlő alkotókészség felszabadításához, az étlapok, étrendek ajánlatainak bátor újragondolásához, a tradicionális magyar ételek megújításához.

„OKÉS” 2015

– HAGYOMÁNY ÉS MODERNITÁS EGY TÁNYÉRON

Szeptember 30-ig várjuk a közétkeztetés szakácscsapatainak nevezését

„Tradicionális ételek a modern közétkeztetésben” a témája az ötödik Országos KözÉtkeztetői Szakácsversenynek (OKÉS). Újdonság, hogy régiós elődöntőkön is bizonyítaniuk kell a csapatoknak, emellett szakmai mentorok segítségét is kérhetik. A szervezők szeptember 30-ig várják a konkrét ételsorokat, kalkulációkat és tálalási javaslatokat is tartalmazó nevezéseket.

A versenybe bármely közétkeztetést végző főzőkonyha 2 fős csapata (1 szakács és 1 segítő) benevezhet 2015. szeptember 30-ig. Cégenként akár több csapat is indulhat a megmérettetésen. Az OKÉS ezúttal három fordulós lesz: először a dokumentumokat (menü, kalkulációk stb.) értékelemli a zsűri, majd a régiós elődöntők következnek, a döntőre pedig jövő tavasszal kerül majd sor.

A „Tradicionális ételek a modern közétkeztetésben” témában meghirdetett verseny célja – a hagyományos ízek megőrzése mellett – a tradicionális ételek modernizálása, a mai kor követelményeihez igazítása.

A csapatoknak előételből vagy levesből, főételből és desszertből álló, felnőtteknek szánt 3 fogásos napi menüsort kell megtervezniük. A menühöz felhasznált alapanyagok beszerzési értéke összesen nem haladhatja meg a nettó 420 Ft-ot. Fontos, hogy a menüsorok jellemzően helyi, hazai alapanyagok felhasználásával készült tradicionális ízeket képviseljenek, amik több száz adagban is elkészíthetők, tálalhatóak és akár kiszállíthatóak. Szintén elvárás, hogy az ételek – a vonatkozó élelmiszerbiztonsági szabályok betartásával – 3 óra alatt, egy átlagosan felszerelt főzőkonyhán, hétköznapi körülmények között is elkészíthetők legyenek, de számít az újszerűség és a kreativitás is.

A novemberi régiós elődöntőkben a versenyzőknek 5 adagban kell majd elkészíteniük a nevezett ételleket, a következő évi, tavaszi döntőbe pedig a legjobb tíz csapat juthat be.

Némédi József, elnök
Étrend Magyar Konyhafőnökök
Egyesülete

Rózsás Anikó, elnök
Közétkeztetők, Élelmészvezetők
Országos Szövetsége

Zoltai Anna, osztályvezető
NÉBIH ÉTBI Vendéglátás
és Étkeztetés Felügyeleti Osztály

Kiadja:

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

Felelős kiadó:

dr. Pleva György

Szerkesztette:

Zoltai Anna, Lippay Zsolt, Tóth Dávid

A könyvet tervezte és tördelte:

Hévizi Mónika

Fotók:

Gedei Zoltán, Lipák Edvin
Globe ART, CITAC Kft.

**A laboratóriumi mérések a NÉBIH ÉTbI Budapesti,
Kecskeméti és Veszprémi laboratóriumában zajlottak**

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal





n é b i h

Termőföldtől az asztalig