

**KÖZÉTKEZTETÉSI
SZAKÁCSVERSENY**



ORSZÁGOS DÖNTŐS RECEPTEK

2015-2016

nébih
termőföldtől
az asztalig



Közétkeztetési
szakácsverseny

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

KEDVES OLVASÓ!

Ön az ötödik Közétkeztetési Szakácsverseny országos döntőjébe jutott versenymunkákból összeállított receptgyűjteményt tartja a kezében.

A 2013-ban és 2014-ben megrendezett közétkeztetési szakácsversenyeken megszerzett rutinnal indultunk a 2015–2016-os verseny szervezésének. Versenyünk egyre népszerűbb, egyre ismertebb lett. Munkatársainknak és a szervező szakmai civil szervezetek képviselőinek lelkesedése magával ragadó volt! Végre van egy verseny, amelynek nincsenek vesztesei, csak nyertesei! Nyertes mindenki, de leginkább a közétkeztetésben étkezők, akik reményeink szerint a hétköznapi étkezéseire visszafordított ötletekkel találkozhatnak a verseny után.

Hivatalunk fontos küldetése a minőségi étkezés széleskörű megismertetése, a helyi, hazai alapanyagokból készített, kultúránkhoz, ünnepeinkhez kötődő ételeink receptjeinek leporolása, közétkeztetésbe emelése. Szeretnénk, ha az emberek jóízű, ízletesen tálalt, jó minőségű hazai alapanyagokból készített étellekkel találkozának nap, mint nap. Küldetésünk, hogy újra asztalhoz ültessük, még hétköznapiokon is a rohanó embereket, hogy újra a megfelelő rangra emeljük a magyaros ételeket, újragondolva a modern gasztronómia szempontjai szerint, hiszen azok történelmünk és kultúránk részét képezik. Elkötelezetten dolgozunk azon, hogy csökkenjen a pazarlás, és a közétkeztetésben keletkező élelmiszerhulladékok mennyisége. Ezeknek a céljainknak a megvalósítását támogatja példamutatással, ötlettár képzéssel a szakácsverseny.

A 2015-2016-os közétkeztetési szakácsverseny résztvevői bebizonyították ismét, hogy csodákra képesek a közétkeztetési szakácsok, és egyáltalán nem volt meglepő számunkra, hogy egyes sajtóorgánumok a „leesett az állunk” címmel tudósítottak a 2016-os FEHOVA kiállítás keretében 2016.február 19-én lezajlott országos döntőről.

Dr Fazekas Sándor földművelésügyi miniszter fővédnökségével rendeztük meg a versenyt, „Tradicionális ételek a modern közétkeztetésben” témában, az ÉTREND Magyar Konyhafő-

nökök Egyesületével és a Közétkeztetők és Élelmiszervezetők Országos Szövetségével (KÖZSZÖV), magunk mellett tudva számos, rangos hazai szakmai támogató szervezetet.

A versenybe bármely közétkeztetést végző főzőkonyha 2 fős csapata (1 fő szakács 1 fő segítő) benevezhetett és cégenként akár több csapat is elindulhatott. A 26 csapatból 12 jutott tovább a Pécsset, Miskolcon és Budapesten 2015. novemberben megrendezett elődöntők után az országos döntőbe. Feladatuk felnőtteknek szánt, előre megtervezett 3 fogásos menü 3 órán belüli elkészítése volt, amelynek alapanyag érték határa egy főre esően a nettó 420 Ft-ot nem haladhatta meg. Fontos szempont volt az élelmiszerbiztonsági szabályok betartása mellett, hogy a menü sorok jellemzően helyi, hazai alapanyagok **felhasználásával készüljenek, tradicionális ízeket képviseljenek, és több száz adagból is elkészíthetőek legyenek.**

A döntőnek helyet adó, lelátóról jól megfigyelhető konyhaboxok különlegessége volt, hogy, innen indult Széll Tamás ismert 2016-2017-es európai és Lyoni sikere, mivel szakácsversenyünk előtt egy nappal korábban itt zajlott a Magyarországi Bocuse d'Or döntő.

A zsűri rangos szakemberekből állt, összetétele önmagában is jelezte, hogy a szakács társadalom nem tekinti másodrangúnak a nagy konyhákban zajló munkát.

És bátran mondhatjuk, a verseny folytatódik, a 2017-2018-as versenyt a tavaszt váró ételek jegyében fogjuk meghirdetni. Bízunk benne, hogy a versenykedvet e kiadvány is fokozza, egyre többen és többen bátran megmutatják magukat a következő versenyeken.

Kívánjuk, hogy szakácskönyvünk forgatása közben éljék át azt az élményt, amelyben a verseny során a látogatók részeseültek, és kívánjuk azt is, hogy találjanak benne a mindennapi munkájukban hasznosítható gondolatokat és ötleteket.

Budapest, 2017. január

Dr. Oravecz Márton
a NÉBIH elnöke

MENÜ

- Hideg zöldségkrémleves bulgurral
- Erdélyi karaj burgonyalepénnyel
- Mákfelfújt meggy mártással



Séf – Verók András
Szakács – Gedai Endre

SÉF – VERÓK ANDRÁS

2003-ban felszolgáló végzett, majd egyéni vállalkozóként, később pultosként dolgozott.

2013 decemberében szakácsképzést szerzett a Kereskedelmi és Idegenforgalmi Továbbképző Intézetben.

Gyakorlatát a Kenguru Panzióban és a szegedi Hunguest Hotel Forrásban töltötte. A szakács tanulmányok alatt érett meg benne a gondolat, hogy menza szakácsként dolgozzon.

2014 óta a Hód-Menza Nonprofit Kft.-nél főz, a gyermekétkeztetésben. A Kertvárosi Katolikus Iskola konyha vezetője, itt tálal mindennap a gyerekeknek, így közvetlen kapcsolatban is van velük.

2014-ben már részt vett az OKÉS közétkeztetési szakácsversenyén, véleménye szerint rengeteg tapasztalattal gazdagodott.

SZAKÁCS – GEDAI ENDRE

A hódmezővásárhelyi Corvin Mátyás Kereskedelmi és Vendéglátóipari Szakközépiskola és Szakiskolában végzett szakácsként. Munkahelyein igyekeznek a legjobb képességei szerint fejlődni, tovább képezni magát. Munkájában törekszik a folyamatos megújulásra, de a hagyományos magyar konyhát is szem előtt tartja. Törekszik arra, hogy az ételei kiváló magyar minőségű alapanyagokból készüljenek. 2007-óta dolgozik a Hódmezővásárhelyi Hód-Menza Nonprofit Kft.-nél mint szakács és ahol mindig számíthatnak pontos és tiszta munkájára.



ELŐÉTEL

Hideg zöldségkrémleves bulgurral 10 adag

• Zöldbab	1,5 kg
• Vöröshagyma	0,3 kg
• Joghurt	0,3 l
• Sárgarépa	0,2 kg
• Burgonya	0,2 kg
• Olaj	0,1 l
• Bulgur	0,1 kg
• Só	0,02 kg
• Őrölt fehérbors	0,01 kg
• Kapor	0,01 kg
• Fokhagyma	0,01 kg

A zöldségeket a főzőlével felöntve puhára főzzük. Hozzá adjuk a kaprot, turmixoljuk, majd szűrőn átpasszírozzuk. Hűtjük, utóízesítjük.

A bulgurt kétszeres mennyiségű, forró sós vízben két percig főzzük, majd lefedve állni hagyjuk.

Tálalás: A blansírozott babot és a bulgurt hozzá adjuk, joghurttal és frissen vágott kaporral díszítjük.



A hagymát és a fokhagymát olajon üvegesre pároljuk. Hozzá adjuk a kockára vágott burgonyát, sárgarépát és apróra vágott 3/4 rész zöldbabot, majd tovább pároljuk. A bab maradék részét blanchírozzuk, majd jeges fürdőbe tesszük.

Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 191,0 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	61/257	1,2	2,2	9,1	199	27,8



Hideg zöldségkrémleves bulgurral



FŐÉTEL

Erdélyi karaj burgonyalepénnyel 10 adag

• Tojás	10 db
• Pritaminpaprika	5 db
• Rövid karaj	1,6 kg
• Burgonya	1,5 kg
• Savanyú káposzta	0,6 kg
• Tejföl	0,6 l
• Olaj	0,5 l
• Vöröshagyma	0,4 kg
• Bacon	0,4 kg
• Liszt	0,4 kg
• Só	0,04 kg
• Örlött fekete bors	0,02 kg
• Örlött kömény	0,02 kg
• Fűszerpaprika	0,02 kg
• Fokhagyma	0,01 kg
• Petrezselyemzöld	0,01 kg

Az egész karajt megtisztítjuk, hosszanti irányban késsel bevágjuk, kiterítjük, majd sóval borssal bedörzsöljük. A savanyú káposztát leöblítjük, majd vízzel felengedve 20 percig pároljuk. Kevés olajon az apró kockára vágott szalonnát kisütjük. Zsírjában a szeletelt vöröshagymát megpirítjuk. Sózzuk, borsozzuk, örlött köményt, és zúzott fokhagymát adunk hozzá. Megszórjuk fűszerpaprikával, és ehhez adjuk a káposztát, valamint annak kevés főzölevét. Átforraljuk, majd kihűtjük. Az irdalt karajcsíkjaiba töltjük a káposztás ragut. Megkötozzük és sütőben, 180°C fokon 1 órában keresztül sütjük.

Paprikamártást készítünk úgy, hogy a pritamin paprikát megsütjük. Lehúzzuk a héját, húsát alaplével turmixoljuk,

Kellemes mártás állagúra hígítjuk.

A lepényhez a tojásokat tejjel, liszttel elkeverjük, ízesítjük sóval, borssal, zúzott fokhagymával, petrezselyemzölddel majd hozzáadjuk a reszelt burgonyát. Kevés olajon, serpenyőben lefedve lassan sütjük mind két oldalát ropogósra.

Tálalás: A lepényt formára vágjuk, a felszelt karajt ráfektetjük, pecsenyelével, tejjel, és paprika mártással dí-



Teljes menü

Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 247,4 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	175/736	20,0	7,2	7,6	324	25,4



DESSZERT

Mákfelfűjt meggy mártással 10 adag

• Tojás	10 db
• Narancs	2 db
• Meggy (fagyasztott)	0,6 kg
• Tej	0,5 l
• Cukor	0,5 kg
• Vaj	0,2 kg
• Liszt graham	0,2 kg
• Darált mák	0,1 kg
• Őrölt fahéj	0,01 kg

A vajat hevítjük habozásig a liszttel, majd forró tejjel apránként engedjük fel, és kevergetve főzzük sűrűre. Amikor már kissé kihűlt, keverjük bele a mákot, és a narancshéjat. A tojások sárgáját keverjük

habosra. A tojásfehérjéből, cukor hozzáadásával verjük kemény habot. A mákos masszát elkeverjük a tojás sárgájával. Lazítjuk a tojáshabbal. A formát béleljük ki folpackkal vagy használjunk szilikon formát és öntsük bele a masszát. Vízzel tölött tepsibe helyezük és forró sütőben kigőzöljük.

A mártáshoz cukrot karamellizálunk, majd hozzáadjuk a meggyet, a fahéjat, a narancs levét és lassan készre főzzük.

Tálalás: A formára öntjük a mártást, és erre tálaljuk a felfűjtat.

Karamellizált cukorból készült kis fészekkel megdíszítve látványosabbá tehetjük.

Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 118,9 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	200/841	5,7	7,9	26,6	32	139



MENÜ

- Friss halsaláta halas pogácsával
- Aszalt gyümölcsökkel töltött göngyölt császár, kölesropogóssal, színes tejszínes zöldségrakottassal, szeg-fűszeges sárgarépakrémmel
- Almáspite citromkrémmel



Séf – Bornemissza Ferencné, Vass Katalin
Szakács – Bokor Enikő

Séf – Bornemissza Ferencné, Vass Katalin

1982-ben végzett a Dobos C. József vendéglátóipari szakmunkásképző iskolában, szakácsként. Ezt követően pályáját meghatározta a közétkeztetés. Pályakezdeként a Tungram Zrt konyháján dolgozott. Majd, mintegy húsz éven keresztül, a Junior Zrt. különböző konyháin főzött gyerekeknek, felnőtteknek, nagy üstökben és a la cart, egyaránt. Az intézményi vendéglátásban szerzett hatalmas tapasztalata végtelen szerénységgel párosul. A Hungast cégcsoport Gyermekmenza Kft. alkalmazásában 2013 óta lát el konyhavezetői feladatokat. Közvetlen vezetése alatt naponta 3000 gyermek ellátásáról gondoskodik. Első ízben 2014-ben indult az OKÉS szakácsversenyen, ahol negyedik helyezést ért el.

Szakács – Bokor Enikő

Tanulmányait Szovátán (Erdély) végezte, ahol szakács és cukrász bizonyítványt szerzett. 1990-ben költözött Budapestre kíváncsiságból. Szakmai pályáját a Gulyás Csárdában kezdte szakácsként, a la carte vonalon. Majd a Makk Hetes Vendéglőben folytatta munkáját. 2003-tól a Junior Zrt. 38-as üzemébe került. Itt ismerkedett meg a közétkeztetéssel és a vendéglátás ezen ágának sajátosságaival, ahol korábbi a la carte-os tapasztalatait is jól hasznosíthatta. 2014 októbertől dolgozik a Hungast csoport IV. kerületi, Baross utcai 3000 adagos főzőkonyháján konyhafőnök helyettes-szakácsként.

Első alkalommal indul az OKÉS szakácsversenyen.



ELŐÉTEL

Friss halsaláta halas pogácsával

• Afrikai harcsa	1,2 kg
• Balzsamecet	0,03 l
• Bors fekete	0,002 kg
• Citrom	0,15 kg
• Dióbél	0,03 kg
• Madársaláta	0,3 db
• Koktélpáradicsom	0,15 kg
• Olivaolaj	0,03 l
• Étolaj	0,15 l
• Rukkola	0,15 kg
• Só	0,002kg
• Tempura liszt	0,075 kg
• Só	0,003 kg
• Szardella	0,038 kg
• Tejföl 20%	0,09 l
• Tojás fertőtlenített	0,9 db
• Vaj	0,12 kg
• Élesztő	0,015 kg
• Tej	0,15 l
• Kristálycukor	0,005 kg
• Liszt	0,225 kg

A pogácsatésztát elkészítjük, melyet vajas tészta készítésénél ismert módon két dupla hajtással szardellával rétegzünk. majd kb. 3 cm átmérőjű zsúrpogácsákat szaggatunk belőle. 160 °C-on, sütőben világos barnára sütjük.

A vékony csikokra szeletelt halfilét frissen facsart, sós citromlében marináljuk kb. 30 percig.

A salátához való diót szárazon serpenyőben megpirítjuk, majd kihűlés után gombórra törjük. A megmosott, leszárított friss saláta alkotókat daraboljuk, majd az olajjal, balzsamecettel megöntözzük.

Az előkészített halat bő, forró olajban tempura bundában kisütjük, az olaját leitatjuk és a salátára helyezük. Tálaláskor darabolt dióval megszórjuk.



Friss halsaláta halas pogácsával

Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 409,7 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	294/1225	11,8	19,7	17,4	255	42,0



FŐÉTEL

Aszalt gyümölcsökkel töltött göngyölt császár, kölesropogóssal, színes tejszínes zöldségrakottással, szegfűszeges sárgarépakrémmel

• Bors fekete	0,002 kg
• Cékla	0,075 kg
• Fehérborecet	0,015 l
• Főzőtejszín	0,150 l
• Kristálycukor	0,015 kg
• Narancs	0,150 kg
• Sárgarépa, tisztított	0,750 kg
• Só	0,002 kg
• Szegfűszeg, őrölt	0,003 kg
• Vaj	0,045 kg
• Étolaj	0,225 l
• Köles Aranytallér	0,750 kg
• iszt	0,075 kg
• Petrezselyemzöld	0,600 cs
• Só	0,002 kg
• Százzeller	0,150 db
• Tojásfertőtlenített	1,500 db
• Trappista sajt	0,150 kg
• Vöröshagyma, tisztított	0,150 kg
• Római kömény	0,001 kg

A császárhúst lebőrözzük, a bőrt enyhén fűszeres vízben megfőzzük, félretesszük hűlni.

A császárhúst, megformázzuk, a leeső darabokat apró lyukú tárcsán ledaráljuk. A húsprádot ízesítjük, és dúsítjuk a feldara-

• Zsemlemorzsa	0,075 kg
• Bors fekete	0,003 kg
• Cukkini	1,050 kg
• Retekcsíra	0,030 kg
• Rózsabors, egész	0,003 kg
• Kakukkfű	0,2 cs
• Só	0,001 kg
• Tejszín	0,3 l
• Trappista sajt	0,01 kg
• Tojás, fertőtlenített	4,500 db
• Aszaltsárgabarack	0,150 kg
• Bors fekete őrölt	0,002 kg
• Császárszalonna bőrös egész	1,80 kg
• Édeskömény gumó	0,150 db
• Étolaj	0,150 l
• Fokhagyma, tisztított	0,045 kg
• Mazsola	0,128 kg
• Petrezselyemzöld	0,600 cs
• Babérlevél	0,001 kg
• Só	0,002 kg

bolt aszalt gyümölcsökkel. A húst fűszerezük, majd a gyümölcsös húspráddal vékonyan, egyenletesen megkenjük. Felgöngyöljük, megkötözzük.

120-130 °C-on 120 percig letakarva puhára sütjük. Beféjezésül a hús alatt összegyűlt

ízes pecsenyelével locsolgatva, 200°C-on pirított felületet képezünk.

Tálalás: A megfőtt, vékony csíkokra vágott bőrt ropogásra sütjük, és a húsrá helyezzük.

Az apróra vágott vöröshagymát megpirítjuk, hozzákeverjük a kölest, fűszerezük, háromszoros folyadékmennyiséggel felöntve puhára pároljuk. A százzellert megtisztítva, apró kockára vágva a reszelt sajttal a még forró köleshez keverjük. Kéz melegre hűtve 2 cm-es golyókat formázva, bundázzuk, bő olajban ropogásra kisütjük.

A mosott cukkínit vékony szeletekre vágjuk, lesózva néhány percet pihentetjük. Közben a fűszeres tejszínt elkészítjük, tojás sárgájával dúsítjuk majd a tepsiben egymásra rétegezett cukkínire öntjük és 170°C-on megsütjük.

Vajon cukrot karamellizálunk, narancslével felöntjük, szegfűszeggel ízesítjük, a darabolt sárgarépát benne puhára főzzük. Héjában megsütjük a céklát. Hámozás, darabolás után a répához adjuk, pürésítjük, ecettel, fűszerekkel utóízésítjük.

Tálalás: A töltött császár szelet köré rendezzük a köreteket és a krémet.

Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 277,7 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	180/751	10,8	10,6	10,3	358	54,5





Teljes menü

DESSZERT

Almáspite citromkrémmel

- Alma 1,5 kg
- Almaecet 0,015 l
- Fahéj 0,003 kg
- Liszt 0,6 kg
- Kristálycukor 0,225 kg
- Mandulaliszt 0,075 kg
- Margarin 0,3 kg
- Vanillin cukor 1 cs
- Bazsalikom, cserepes 0,3 db
- Citrom 0,3 kg
- Citromfű, cserepes 0,45 db
- Kristálycukor 0,045 kg
- Tojásm, fertőtlenített 6 db
- Vaj 0,06 kg

Az alapanyagokból (liszt, margarin, tojás, cukor) a megszokott módon linzer tésztát készítünk, sütőformába tesszük. Cukor-karamellen a tisztított, hámozott szeletelt almát megpároljuk, fahéjjal ízesítjük, az elősütött tésztán egyenletesen elosztjuk. Tojásfehérjét cukorral kemény habbá verjük, mandulaliszt hozzáadásával sűrű masszát készítünk, ezzel megkenjük a sü-

temény tetejét. Sütőben 160°C-on pirosra sütjük. A citromkrémhez a kicsavart citromlevet cukorral, az egész tojásokkal és tojás sárgájával simára keverjük, majd 70 °C-ra hevítve vaj darabkákkal dúsítjuk. Ha besűrűsödött, tálalásig félretesszük. Tálalás: A a pitét tányérra helyezzük, és mellé öntjük a mártást.



Aszalt gyümölcsökkel töltött göngyölt császár, kölesropogóssal, színes tejszínes zöldségrakottassal, szegfűszeges sárgarépakrémmel

Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 277,7 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	175/738	3,2	3,3	33	28,4	32,5

MENÜ

- Erdei gombakrém leves vargányás ropogóssal
- Sajtos káposztával töltött csirkecomb filé, céklás árpakásával, zöldborsó-püré zöldborsócsírával
- Mákos rétes mentás szeder mártással



Séf – Berényi Máté Gábor
Szakács – Minkó Péter Lajos

Séf – Berényi Máté Gábor

A szakma iránti érdeklődése már gyerekkorában kialakult, büszkén lépett mesterszakács nagyapja nyomdokaiba, aki igen tekintélyes embere volt Pécsnek, Baranyának.

A szakácsversenyeken való részvétel számára kihívást, szakmai fejlődést jelent. Már korábban is részt vett versenyeken, jó és kevésbé jó eredményeket egyaránt elért. Ám a kudarc soha nem tartotta vissza attól, hogy újra és újra belevágjon, megmérettesse magát.

Jelenleg egy ötezer főt kiszolgáló mintaszerűen működő konyha főszakácsa, ami szintén komoly kihívások elé állítja nap, mint nap...

Szakács – Minkó Péter Lajos

Az ételek készítése már gyermekkorában is érdekelte. Szakács szakmunkás bizonyítványt szerzett, majd érettségizett és a technikumot is elvégezte.

Számtalan a, la carte étteremben szerzett tapasztalatot, itthon és külföldön egyaránt. Folyamatosan keresi az új kihívásokat. Ennek köszönhetően került a közétkeztetésbe.

Célja: a folyamatos szakmai fejlődés, az előre lépés. Jelenleg diétás képzésen vesz részt. Nagy álma, hogy mesterszakács váljon belőle!



ELŐÉTEL

Erdei gombakrém leves vargányás ropogóssal

• csiperke gomba	1,2 kg
• szárított vargánya por	0,06 kg
• tejszín	1 l
• burgonya	0,2 kg
• liszt	0,1 kg
• tojás	4 db
• zsemlemorzsza	0,3 kg
• petrezselyem zöld	0,1 kg
• só	0,04 kg
• bors	0,002 kg
• vöröshagyma	0,2 kg
• csontos hús	0,25 kg
• babérlevél	0,008 kg
• kakukkfű	0,003 kg
• étolaj	0,003 l
• szerecsendió	0,001 kg

Finomra vágott vöröshagymát vajon megfuttatjuk, hozzáadjuk az erdei gomba keveréket, felöntjük alap lével. Amikor készre főtt, tejszínnel dúsítjuk és pürésítjük, utóízesítjük.

Sós vízben főtt burgonyát áttörünk és hozzáadjuk a vargányagombát, melyet vajon megfuttatunk vöröshagymával, petrezselyemzöldet és tojást adunk hoz-

zá. Panírozzuk és bő forró zsiradékban kisütjük apró golyó formában.

Tálalás: A vargányás ropogósokat tányérba tálaljuk, és erre öntjük a forró levest.



Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 409,7 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	77/321	2,5	5,4	4,6	410	26,0

Erdei gombakrém leves vargányás ropogóssal





FŐÉTEL

Sajtos káposztával töltött csirkecomb filé, céklás árpakásával, zöldborsó-püré zöldborsócsírával

• csirkecomb	1,5 kg
• savanyú káposzta	0,5 kg
• vöröshagyma	0,43 kg
• csirkemáj	0,1 kg
• kápia paprika	0,1 kg
• füstölt sajt	0,1 kg
• só	0,1 kg
• bors	0,004 kg
• étolaj	0,002 l
• majoránna	0,002 kg
• rozmaring	0,001 kg
• római kömény	0,001 kg
• zöldborsó	1,0 kg
• vaj	0,07 kg
• petrezselyem zöld	0,110 kg
• fokhagyma	0,03 kg
• borsócsíra	0,001 kg
• árpagyöngy	0,5 kg
• cékla	0,1 kg
• tejszín	0,2 l
• fehérbor	0,01 l
• lestyán	0,001 kg
• zsálya	0,01 kg

A csirkecombokat kifilézzük. A savanyú káposztát pirított hagymán puhára pároljuk, majd hozzákeverjük a külön megpirított csirkemáj kockákat. A káposztás

tölteléket a kiterített csirkecomb filébe töltjük. Rátesszük a hasábra vágott füstölt sajt csíkot és paprika szeletet, majd feltekerjük. Alufóliában megsütjük. A bőrt külön ropogósra sütjük. Zöldborsót vajon megpároljuk, sóval, borsal ízesítjük, majd pürésítjük. Vajon céklát párolunk, majd pürésítjük. A megpirított árpagyöngyöt hozzáadjuk, alap lével felöntjük, ízesítjük tejszínnel, fehérborral.

Sárgahúsú kaliforniai paprikának külső héját eltávolítjuk, majd kevés vajon megfuttatjuk, jóízű pörkölt alapot készítünk, ízesítjük, kevés tejszín hozzáadásával pürésítjük. A szeletelt csirkecombot a paprikás mártásra tálaljuk. Mellé formázzuk a zöldborsó pürét, és az árpagyöngyöt. Borsócsírával dekoráljuk.



Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 293,4 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	114/480	8,7	4,6	9,5	366	39,6





DESSZERT

Mákos rétes mentás szedermártással

• vajos tészta	0,5 kg
• mák	0,3 kg
• cukor	0,1 kg
• tejszín	0,4 l
• aszalt sárgabarack	0,05 kg
• vanília rúd	0,005 kg
• szeder	0,3 kg
• akác méz	0,05 kg
• menta levél	0,02 kg
• fahéj őrölt	0,005 kg
• só	0,004 kg
• citrom	0,06 kg

A mákot vízben felfőzzük a citrom héjával, vaníliával és cukorral. Amikor elkészült aszalt sárgabarack kockával kiegészítjük. Amikor kihűlt felvert tejszínhabbal lazítjuk. A vajos tésztát megsütjük, formára vágjuk.

Tálalás: A tányéron a tésztát és a mákos tejszínhabot rétegezve felrakjuk, tetejét díszítjük. A szedret mézzel beforraljuk, pürésítjük, mentával ízesítjük majd átpaszírozuk, és az édesség mellé tálaljuk.



Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 87,6g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	306/1277	6,3	19,9	25,5	78,5	294



MENÜ

- Sült paszternák és gesztenye, salátával
- Csirkepaprikás puliszkával
- Vargabéles Hecsedli lekvárral



Séf – Nagy Balázs
Szakács – Votka Csaba

Séf – Nagy Balázs

Közel húsz éve szakács, így a vendéglátás szinte valamennyi területén kipróbálhatta már magát. Dolgozott szállodában, látványkonyhában, nagyüzemi konyhán és a la carte étteremben egyaránt.

Három éve áll a Junior Vendéglátó Zrt. alkalmazásában, ahol a cég legnagyobb üzemét vezeti. Naponta több ezer adag ételt tervez meg, főz, dobozoltat és expedial. A főzés egyben a hobbija is, ezért szerencsés embernek tartja magát, hisz azzal foglalkozhat, amit szeret.

Szakács – Votka Csaba

1995 óta dolgozik a vendéglátásban. Ez idő alatt megfordult termelő konyhán és munkahelyi étteremben is. Jelenleg egy gyermek-élelmiszer konyhát vezet, és – ahogy a többi munkahelyén, úgy itt is – pontosságra és kreativitásra törekszik.

Szaktudását igyekszik továbbfejleszteni, és alkalmanként versenyeken megmérettetni, amely törekvésnek számos helyezés és elismerés volt már az eredménye. Szívesen főz, és így sok örömet talál a munkájában.



ELŐÉTEL

Sült paszternák és gesztenye, salátával

• Paszternák	0,7 kg	• Savanyított céklalé	0,1 l
• Olíva olaj	0,02 l	• Paszternák	0,7 kg
• Főtt gesztenye	0,5 kg		
• Rozmaring	0,05 kg		
• Méz	0,02 kg		
• Saláta /Rukkola, Madár saláta/	0,6 kg		
• Só	0,03 kg		
• Őrölt bors	0,01 kg		
• Sárgarépa	0,6 kg		

A sárgarépát meghámozzuk és formára vágjuk. Egy éjszakán keresztül savanyított céklalében áztatjuk. Vékony szeletekre daraboljuk

A paszternákot egy tepsiben összeforgatjuk olíva olajjal, sóval, borssal majd 20

percig 200 C fokon sütjük. A sütőből kivéve hozzákeverjük a főtt gesztenyét és a rozmaringot. Meglocsoljuk mézzel és tovább sütjük 10 percig. Hagyjuk kihűlni. A saláta zöldeket összeforgatjuk olíva olajjal, sóval borssal, sárgarépával és tetején a gesztenyés paszternákkal tálaljuk.



Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 73,6 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	133/554	2,4	7,3	14,3	130	51,3



Sült paszternák és gesztenye, salátával

Csirkepaprikás puliszkával



FŐÉTEL

Csirkepaprikás puliszkával

• Csirkecomb	1,8 kg
• Vöröshagyma	0,2 kg
• Paradicsom	0,4 kg
• Pirospaprika	0,03 kg
• Füstölt pirospaprika	0,03 kg
• Kápia paprika	0,2 kg
• Só	0,025 kg
• Zsír	0,04 kg
• Kelkáposzta	0,2 kg
• Keményítő	0,04 kg
• Tejföl	0,4 l
• Kukoricadara	0,7 kg
• Őrölt bors	0,01 kg
• Tej 1,5%	0,02 l
• Díszítő csírák	0,04 kg

A csirkecombot óvatosan kiklopfoljuk. Sózzuk, borsozzuk. Megtöltjük a 200 fokon sütőben sóval, borssal megsütött, majd meghámozott és kimagozott Kápia paprika szeletekkel. Feltekerjük, majd alufóliába csavarva megpároljuk. Párolás után 200 fokon megpirítjuk.

A vöröshagymát sertés zsíron üveges pároljuk, megszórjuk csemege és füstölt paprikával. Felöntjük 4 dl vízzel. Beletesszük a durvára vágott paradicsomot. A felére redukált paprikás szószt botmixerrel pürésítjük, sűrítésként hozzáadjuk a keményítő s tejfölt. Kiforraljuk, átszűrjük. A puliszkához a vizes tejet sóval felforraljuk, majd hozzákeverjük a kukoricadarát. 15 percig sűrűn kevergetve készre főzzük. A kelkáposzta leveleket zsírban megfnyasztjuk.

A csirkebőrt 200 fokon két tepszi közt sütjük ropogósra.

Tálalás: A a puliszkát tányérra formázzuk. Mellé rakjuk a szeletekre vágott csirkecomb. Tetejére helyezzük a ropogós bőrt, és a kelkáposzta leveleket. Mártással meglocsoljuk.





DESSZERT

Vargabéles Hecsedli lekvárral

• Réteslap	1 db
• Túró	0,2 kg
• Tejszín	0,2 l
• Natúr joghurt	0,15 l
• Vaníliás cukor	0,02 kg
• Porcukor	0,08 kg
• Zselatin Fix	0,0067 kg
• Vanília	0,01 kg
• Citrom	0,1 kg
• Porcukor	0,1 kg
• Hecsedli lekvár	0,1 kg
• Szőlő	0,12 kg
• Margarin	0,1 kg
• Szárított Napraforgó virág	0,03 kg
• Cérnametélt	0,07 kg

A sütőt 190 fokra melegítjük. A réteslapból kör alakú formákat szúrunk ki. A sütőlapon, tepsin, sütőpapíron, 5 perc alatt kisütjük az olvasztott margarinnal megkent tészta lapokat. A tejszínt a vaníliás cukorral és zselatin fix-el kemény habbá verjük. A túrót a cukorral botmixerrel krémesítjük, reszelt citrom héjjal, joghurttal és vaníliával ízesítjük. A tejszínhabot a túrós krémmel és a kifőtt cérna metélttel összeforgatjuk. Habzsákból a megsült tészta korongokra halmozzuk, úgy, hogy 3 réteget képezzünk. A korongok közepére magozott szőlő kerül. A hecsedli lekvárt beforraljuk, hogy sűrűbb legyen. Ecsettel csíkot húzunk a tányéron erre helyezük a süteményt. Vaníliával és csipkebogyóval díszítjük.



Vargabéles Hecsedli lekvárral

Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 64,2 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	223/934	5,2	10,0	28	73,5	41,4

MENÜ

- Lestyános csirkeragu kapros tönkölyös ptyókagombóccal
- Mozaikos böllerrúd bulgurral töltött szabolcsi káposztával
- Diós muffin édesköményes szilvapürével



Séf – Bakk István
Szakács – Samu Zsuzsanna

Séf – Bakk István

1992 óta tevékenykedik a vendéglátásban. Dolgozott szállodában, kisvendéglőkben szakácsként, majd a közétkeztetés nagyobb vállalatainál többségében üzlet- és üzemvezetői munkakörben.

A szakács szakma különböző területei felé mindig is érdeklődéssel tekintett, több versenyen is szerepelt. Jelenlegi munkahelyén többször választották az év üzletvezetőjének. Az új étel kreációk kidolgozása és népszerűsítése új tudományos felfedezéshez hasonlítható örömet jelent számára.

Célja: hogy munkájában az újszerűség és a kreativitás minél nagyobb teret nyerjen, segítve kollégáit a mindennapi munkában.

Szakács – Samu Zsuzsanna

2003. január 10-e óta dolgozik a Junior Vendéglátó Zrt.-nél mint szakács.

Kilenc évig a Pajtás Étterem a la carte konyhán dolgozott, ezután Angyalföldön több ezer adagos konyhán gyermek és diétás ételeket főzött, majd 2014-ben a Magyar Honvédség Egészségügyi Központba – közismert nevén MÁV kórházába – került, ahol már vezető szakács és naponta 2 800 főre készít ételeket.

Szereti a munkában rejlő kihívásokat, újdonságokat és változatosságot.



ELŐÉTEL

Lestyános csirkeragu kapros tönkölyös ptyókagombóccal

• Olaj	0,02 l
• Vörshagyma tisztított	0,1 kg
• Sárgarépa tisztított	0,4 kg
• Gyökér tisztított	0,3 kg
• Zeller tisztított	0,1 kg
• Burgonya tisztított	0,4 kg
• Csirkecomb filé	0,4 kg
• Jódozott só	0,05 kg
• Tojás fertőtlenített	1 db
• Tejszín	0,1 l
• Citrom	0,1 kg
• Lestyán, kapor zöld friss	0,15 cs
• Teljes kiőrlésű tönkölyliszt	0,1 kg
• Étkezési keményítő	0,04 kg
• Tönköly korpá	0,03 kg
• Olaj	0,02 l
• Vörshagyma tisztított	0,1 kg
• Sárgarépa tisztított	0,4 kg
• Gyökér tisztított	0,3 kg
• Zeller tisztított	0,1 kg

Elkészítjük a ptyókagombócot. A burgonya $\frac{3}{4}$ részét kisebb kockára vágjuk, sós vízben puhára főzzük, leszűrés után még melegen villával áttörjük. Hozzá adjuk a felvert tojást, a teljes kiőrlésű tönkölylisztet, a tönkölykorpát, egy kevés finomra vágott kapor zöldet, majd összekeverés után kisebb gombócokat gyúrunk. A gombócokat sós vízben kifőzzük, majd levében hagyjuk melegen tálalásig.

A megmosott egész csirkecomb filét sós vízben a zöldségekkel (egész sárgarépa, egész zeller, egész gyökér, burgonya, vörshagyma, fokhagyma, lestyán) együtt puhára főzzük. A húslevesből kivesszük a csirkecombot, a sárgarépát és a gyö-

keret, vékony csíkokat vágunk, majd a leszűrt húslében tartjuk melegen tálalásig. A megmaradt főtt zöldségeket a főzölében leturmixeljük.

A leturmixelt zöldségpürét keményítővel besűrítjük, tejszínnel dúsítjuk és kiforraljuk, szükség szerint sóval ízesítjük.

A díszítéshez szánt lestyán zöldet nagyon finomra vágjuk, kevés olajjal és a frissen kifacsart citrom levével összekeverjük.

Tálalás: A a tányérba helyezzük a gombócokat, ráöntjük a forró levest, és megszórjuk a vékony csíkokra vágott hússal, és zöldséggel. Fűszeres olajjal megcsepegtetjük.



Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 268,2g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	44/184	3,7	0,8	5,4	499	23,1



FŐÉTEL

Mozaikos böllérrúd bulgurral töltött szabolcsi káposztával

• Olaj	0,1 l
• Sertés felsál	1, kg
• Jódozott só	0,06 kg
• Bacon szalonna szeletelt	0,25 kg
• Gépsonka szeletelt	0,3 kg
• Csemege uborka	0,3 kg
• Vöröshagyma tisztított	0,1 kg
• Borsikafű friss (csombor)	0,1 kg
• Fejes káposzta	2,3 kg
• Lilakáposzta	0,3 kg
• Fűszerpaprika	0,005 kg
• Fokhagyma tisztított	0,02 kg
• Bulgur	0,3 kg
• Étkezési keményítő	0,04 kg
• Tojás fertőtlenített	2 db
• Paradicsompüré Aranyfácán	0,1 kg
• Zeller zöld	1 csokor

Az egyik fejes káposztát kitorzsázzuk, majd egészben forró sós vízben úgy főzzük, hogy külső, tölteni való leveleit le tudjuk fejteni róla. A lefejtett leveleket hideg vízbe tesszük. A másik fejes káposztát és a lilakáposztát leveleire szedjük, majd vékony csíkokra vágjuk, ezután kevés olajjal összekeverjük, majd zsírpapírral kibélelt tepsire helyezük és 100-110 fokos sütőben ropogósra sütjük (kiszárítjuk). A megmaradt sós káposztalevet félretesszük.

Elkészítjük a káposzta töltelékét. A bacon szalonna ötöd részét apróbb kockára vágjuk, kevés olajon lepirítjuk, majd hozzáadjuk a finomra vágott vöröshagymát. Az aranylóra pirított hagymához adjuk az apróra összevágott, zúzott fokhagy-

mát, a fűszerpaprikát és a finomra vágott borsikafüvet (csombort). Ezután ráteszük a szitán keresztül megmosott és lecsöpögtetett bulgurt, majd a káposzta főzőlevét használva addig főzzük folyamatos kavargatás mellett fedő alatt, míg puha nem lesz. A megfőtt bulgurt gyorsan kihűtjük, majd hozzákeverünk két tojás sárgáját.

Elkészítjük a böllér rudakat. A gépsonka felét és a lehéjazott csemege uborkát kisebb kockára vágjuk. A sertés felsált pépesre daráljuk, hozzáadjuk a kockára vágott gépsonkát és a csemege uborkát, két tojásfehérjét és sóval ízesítve lágyan összekeverjük. A böllérmasszából tíz egyforma rudat gyúrunk. A gépsonka másik felét egyenletes szeletekre vágjuk. Alufólia lapot vékonyan olajjal lekenjük, középre ráhelyezzük a bacon szalonna szeleteket, majd arra egy sonkaszeletet, erre teszünk egy böllérmasszát, ezután összegöngyöljük figyelve arra, hogy a bacon szalonna egységesen borítsa a rudakat. Az alufóliába feltekerjük, a két végét ellentétesen addig tekerem, míg feszessé nem válik a rúd. Tepsiben kevés vízzel felöntve 160 fokos sütőben 30 percen alatt készre sütjük.

Míg sül a böllérrúd, addig a káposzta leveleket betöltjük a főtt bulgurral. Kiolajozott tepsire helyezük, a káposzta tetejét vékonyan olajjal lekenjük. Miután a böllér rudak elkészültek a betöltött káposztákat 160 fokos sütőben 15 perc alatt készre sütjük.

Elkészítjük a zelleres paradicsommártást, kevés olajon a paradicsompürét lepirítjuk, hozzáadjuk a finomra vágott zeller zöldet, majd felöntjük a káposzta főző levével. Étkezési keményítővel mártás sűrűségűre forraljuk, szükség szerint sóval ízesítjük.

A megsült böllér rudakról levesszük az alufóliát, grillezős serpenyőben addig pirítjuk, míg a bacon szalonna a külsején ropogós nem lesz.

Tálalás: A a mártásból keveset a tányérra öntünk. Rá tesszük a szeletelt böllér rudat, és a félbevágott káposztát. Tetejére halmozzuk a ropogós káposztacsíkokat.



Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 379,5 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	73/305	6,7	2,5	5,8	307	26,1



Diós muffin édesköményes szilvapürével

DESSZERT

Diós muffin édesköményes szilvapürével

• Liszt	0,15 kg
• Kristálycukor	0,06 kg
• Tojás fertőtlenített	2 db
• Dióbél egész tisztított	0,14 kg
• Natúr joghurt	0,15 l
• Vaj	0,05 kg
• Sütőpor	0,005 kg
• Méz	0,06 kg
• Mazsola	0,05 kg
• Szilva (friss)	0,35 kg
• Örlt fahéj	0,0002 kg
• Édeskömény (ánizs)	0,03 kg
• Fehér csokoládé	0,15 kg
• Lime	0,1 kg

Félre teszünk 10 db fél héjmentes dióbelet és 20 db egész mazsolaszemet. A maradék dióbelet ledaráljuk, amiből egy keveset díszítésre félreteszünk.

A jól megmosott lime külső héjának felét burgonyahámzóval vékonyan levágjuk, másik felét lereszeljük. A lime héjakat vízben puhára főzzük, majd ebben tartjuk tálalásig. A lime levét egy pohárba kifacsarjuk.

Az édesköményt 5 dl vízzel 20 percig főzzük. Az átszűrt édeskömény levéből egy keveset a félretett mazsolaszemekre öntünk, és abban áztatjuk tálalásig.

Összeállítjuk a muffin tésztát: az egész tojásokat a kristálycukorral habosra verjük, ezután hozzáadjuk az olvasztott vajat és a joghurtot, majd a maradék ledarált dióval és sütőporral összekevert lisztet rászórjuk. Lazán összeforgatjuk.

A muffin tésztát muffin papírral bélelt, forma sütőlapra öntjük, majd előmelegí-

tett sütőben 150 fokon 18 perc alatt készre sütjük, majd kihűtjük.

Két darab szilvát a díszítésre félreteszünk. A maradék megmosott, kimagozott szilvát vékony szeletekre összevágjuk, gyorsforralóba tesszük. Az édeskömény átszűrt levével felöntjük, hozzáadjuk a megmaradt mazsolat, az örlt fahéjat és mézet, majd lekvár sűrűségűre pároljuk. A lekvárt turmixszal pürésítjük, a lime kifacsart levével ízesítjük. Beforraljuk, majd az edényben lehűtjük.

Egy éles kiskéssel a kihűlt muffinok közepébe lyukakat készítünk, figyelve arra, hogy a teteje ne törjön meg. A lehűtött, habzsákba töltött szilvapürével a muffinokat betöltjük, ezután 5 fokos hűtőbe tesszük 10 percig.

A fehér csokoládét vízgőz fölött állandó kevergetés mellett 29-30 fokra temperáljuk. Egy sütőpapír lapra egy részét kiöntjük, amit kés segítségével vékonyan szétkenünk rajta. A csoki lapot hűtőben kidermesztjük, majd meleg kés segítségével egyenletes téglalapokra vágjuk, aminek egyik végét serpenyőben enyhén megpirított reszelt lime héjba mártunk. A maradék a folyékony csoki mázzal a muffinok tetejét csikosan bevonjuk. A muffinokat tálcára tesszük és rátesszük a héjától mentes fél dióbelet. Ezután ismét hűtőbe rakjuk tálalásig.

Tálalás: A a tányérra szilvából és a mártásból szilvát formázunk. Mellé tálaljuk a muffint, és neki támasztjuk a csoki lapot.



Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 64,7 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	323/1353	8,2	16,9	34,6	142	61,9

MENÜ

- Waldorf tornyocska citromfüves afrikai harcsatartárral, mézes zellerolajjal
- Baconos-zsályás hátszíngyűrűk, libazsírban konfitált póréahagymás bulgurral, vaslapon sült lecsójavával
- Túrópuding birsalma tükrön bazsalikommorzsával és tejfölhabbal



Séf – Dutkó István
Szakács – Tóth Csaba

Séf – Dutkó István

1978. 05. 23-án született Szikszón. A szakács iskolát Miskolcon végezte el. 23 éve dolgozik a szakmában, a verseny jó megmérettetés volt számára. Azzal, hogy a döntőben megmérettetheti tudását szeretné bizonyítani a szakmában, hogy az iskolai étkeztetésben is dolgoznak jó szakemberek.

Szakács – Tóth Csaba

1976. 09. 10.-én született Miskolcon. Az iskoláit is itt végezte. Miután szakképzett szakács lett, több étteremben is dolgozott. 2001-től a volt központi leánykollégiumi konyháján dolgozik. A Budapesti döntőben való részvétel nagy örömmel töltötte el és nagy kihívásnak tartotta. Még nagyobb öröm volt számára, hogy a versenyen több különdíjban részesültek. Célja, hogy elismert és megbecsült szakma legyen a miénk.



ELŐÉTEL

Waldorf tornyocska citromfüves afrikai harcsatartárral, mézes zellerolajjal

• Afrikai harcsafilé	0,4 kg
• Fehérbors	0,01 kg
• Só	0,08 kg
• Zeller	1 db
• Alma	0,9 kg
• Tejszín	0,1 l
• Dióbél	0,1 kg

• Citrom	0,1 kg
• Méz	0,1 kg
• Oliva olaj	0,1 l
• Majonéz	0,1 kg

fehérborssal marináljuk. Az angol zellert és az almát szintén apró kockákra vágjuk sóval ,citromlével és mézzel ízesítjük.

Tálalás: A egy szelet almára henger alakú formát helyezünk és ebbe rétegezzük az előkészített alapanyagokat. Díszítésként tejszínhabot és zellerolajat használunk.

A harcsafilét blansírozás után apróra daraboljuk majd sóval, cukorral, citromlével,



Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 81,9 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhid- rát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	151/629	5,9	10,1	9,1	319	25,0



Teljes menü



FŐÉTEL

Baconos-zsályás hátszíngyűrűk, libazsírban konfitált póréhagymás bulgurral, vaslapon sült lecsójavával

• Marha hátszín	0,7 kg
• Szalonna	0,2 kg
• Só	0,03 kg
• Libazsír	0,1 kg
• Kaliforniai paprika	0,2 kg
• Paradicsom	0,2 kg
• Lilahagyma	0,2 kg
• TVpaprika	0,2 kg
• Tojás	10 db
• Bulgur	0,3 kg
• Póréhagyma	1 db

A hátszínből nyitott szeleteket vágunk, kibéleljük bacon szalonnával, friss zsályával levéllel, sózzuk majd roláddá formázzuk. Folpackba csavarva hűtőben pihentetjük.

A paprikából, paradicsomból, vörshagymából libazsíron lecsót főzünk, átszűrjük, befőzzük rövidre. Közben a szeletelt póréhagymát libazsíron megdinszteljük és az elkészült bulgurhoz keverjük, vaslapon megdarabolt kaliforniai paprikát, hagymát, paradicsomot sütünk.



Baconos-zsályás hátszíngyűrűk, libazsírban konfitált póréhagymás bulgurral, vaslapon sült lecsójavával

Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 241,1 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	154/641	10,6	9,1	7,3	237	15,3



DESSZERT

Túrópuding birsalma tükrön bazsalikomorzzával és tejfölhabbal

• Tehéntúró	0,4 kg
• Tejszín	0,2 l
• Porcukor	0,2 kg
• Zselatin	1 db
• Liszt	0,1 kg
• Vaj	0,1 kg
• Bazsalikom	1 db
• Piszta	1 db
• Birsalma	0,1 kg
• Citrom	0,1 kg
• Vaníliás cukor	0,1 kg
• Alma	0,1 kg
• Tejföl 20%	0,1 l

A porcukorból 1dl vízzel és a citrommal szirupot főzünk. Mikor langyosra hűlt hozzákeverjük a zselatint, az áttört túró és a felvert tejszínhabot. Az összekevert pudingot formába öntjük és hűtőben megdermesztjük.

A bazsalikom morzsához minden alapanyagot összedolgozunk majd 160°C fokon, időnként megkeverve 7-8 percig sütjük. A tejfölt egy kevés tejszínhabbal dúsítjuk, az almákat cukrozva megpároljuk és turmixoljuk.

Tálalás: A az alma zselés alapra helyezzük a megdermedt pudingot majd bazsalikom morzsával és tejfölhabbal megdúsítjuk.



Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 132,2 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhid- rát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	182/763	8,1	8,8	17,6	24,7	52,4

MENÜ

- Tejszínes medvehagyma krém-leves, pirított tökmaggal
- Lecsóban párolt miskolci húsgolyók kaliforniai paprikában sült cukkinis tócsnival
- Túrós kölesfelfújt, kápiás szilvamártással



Séf- Lipták László
Szakács- Businszky Alfréd

Séf - Lipták László

1988-ban végzett Miskolcon a Vendéglátóipari Szakmunkásképzőben. 8 évet dolgozott Miskolc-Tapolcán SZOT üdülőben. Utána került a Szemere Iskola menza konyhájára. Jelenleg is itt dolgozik, ennek már 20 éve. Szlogene, amit tanítottak, „Mindig a vendég az első.” 2. Okés versenyen vett részt sok pozitív tapasztalattal gazdagodott a verseny alatt. Ezen kívül még több nivós helyi főzőversenyen vett részt kollégájával Businszky Alfréddal. Kocsonya és Lecsó fesztiválok, ahonnan Vándor serleget és többször első helyezést értek el. Napi feladatunk megszerettetni a magyaros és reform ételeket a gyerekekkel a közétkeztetésben. Kedvenc ételei: anyukám Székelykáposztája, anyósom Töltött paprikája és Frédi barátom Babos mája.

Szakács - Businszky Alfréd

1986-ban Miskolcon a Vendéglátóipari Szakmunkásképzőben végzett. Több Al' a Carte étteremben és menza konyhán dolgozott. Jelenlegi munkahelye az MKMK Szemere konyha, ahol 5 éve dolgozik. Először vett részt az Okés versenyen, sok tapasztalattal gazdagodott. Kollégájával Lipták Lászlóval több helyi rendezésű főzőversenyen is megmérettették magukat, szép sikereket értek el. Kedvence a magyaros konyha és ízek, de nyitott a reform dolgokra is.



ELŐÉTEL

Tejszínes medvehagyma krém-leves, pirított tökmaggal

• Medvehagyma	0,8 kg
• Főzőtejszín	0,2 l
• Étkezési keményítő	0,05 kg
• Só	0,02 kg
• Fehérbors	0,002 kg
• Fokhagyma	0,01 kg
• Tökmag	0,1 kg
• Liszt	0,05 kg
• Sárgarépa	0,02 kg
• Gyökér	0,08 kg
• Karalábé	0,02 kg
• Zeller	0,02 kg
• Vöröshagyma	0,06 kg

A friss medvehagymát megmossuk, aprítjuk, kevés olívaolajon hirtelen átforrósítjuk, felöntjük zöldség-alaplével. 20 perc alatt puhára főzzük, botmixerrel átdolgozzuk. Étkezési keményítőt és lisztet ke-

vés vízzel kikeverjük, ezzel sűrítjük a levesünket, majd tejszínnel dúsítjuk. Újra forraljuk. Utóízestjük. Pirított tökmaggal tálaljuk.

Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 331,4 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	86/356	1,8	7,6	2,6	409	35,3



Tejszínes medvehagyma krém-leves, pirított tökmaggal





FŐÉTEL

Lecsóban párolt miskolci húsgolyók kaliforniai paprikában sült cukkinis tócsnival

• Bors	0,001 kg
• Vöröshagyma	0,4 kg
• Só	0,015 kg
• Fűszerpaprika	0,01 kg
• TV paprika	1,2 kg
• Paradicsom	0,4 kg
• Olaj	0,1
• Sertés apróhús	0,9 kg
• Tojás	1,8 db
• Kakukkfű	0,001 kg
• Borsikafű	0,001 kg
• Fokhagyma	0,02 kg
• Bors	0,002 kg
• Dióbél	0,05 kg
• Borecet	0,02 l
• Mustármag	0,001 kg
• Szegfűbors	0,001 kg
• Burgonya	1,5 kg
• Kaliforniai paprika	1,5 kg
• Cukkini	0,4 kg
• Fokhagyma	0,02 kg
• Tojás	1,8 db
• Liszt	0,15 kg

rikát, sózzuk, borsozzuk, majd hozzáadjuk a forrázott, hámozott paradicsom kockákat és a fűszerpaprikát.

Készre főzzük, majd turmixoljuk.

A tócsnihoz a tisztított burgonyát lereszeljük, keverőtálba helyezük, hozzáadjuk a mosott, reszelt cukkinit, az egész tojásokat, a lisztet, sóval, őrölt fehérborssal, reszelt fokhagymával ízesítjük. A kész masszát kevés olíva olajon kaliforniai paprikaszemekbe helyezve mindkét oldalát készre sütjük.

A húsgolyó készítésekor a frissen darált sertéshúshoz hozzáadjuk a tojássárgáját, sót, fokhagymát, őrölt borsot, szegfűborsot, mustármagot, pirított-aprított dióbelet, borecetben áztatott fűszereket (borsikát, kakukkfűvet, majorannát). Készre dolgozzuk, majd hűtőben félóránnyit pihentetjük. Húsgombócokat formázunk, olajon hirtelen kérget sütünk rá majd az alaplecsóban fedő alatt 20-25 percig pároljuk.

Tálalás: A kevés mártást a tányérra öntünk. Rá helyezük a húsgombócokat, és mellé tálaljuk a tócsnit.

Olajon megpirítjuk a szeletelt vöröshagymát, hozzáadjuk a csíkozott tv pap-

Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 282,3 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhid- rát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	167/698	9,1	7,6	2,6	409	35,3



Túrós köles-felfújt, kápiás szilvamártással

DESSZERT

Túrós köles-felfújt, kápiás szilvamártással

• Köles	0,22 kg
• Tej 1,5%	0,9 l
• Tehéntúró	0,08 kg
• Vaj	0,09 kg
• Barnacukor	0,04 kg
• Cukor	0,04 kg
• Vaníliás cukor	0,01 kg
• Citrom	0,03 kg
• Narancs	0,03 kg
• Mazsola	0,05 kg
• Tojás	2,0 db
• Szilva	0,32 kg
• Kápi paprika	0,07 kg
• Őrölt szegfűszeg	0,001 kg
• Őrölt gyömbér	0,001 kg
• Őrölt fahéj	0,001 kg
• Barnacukor	0,06 kg
• Vörösborecet	0,01 l
• Vaj	0,04 kg

Közepes lángon folyamatos kevergetés közben a kölest a tejben csipet sóval puhára főzzük.

Vége felé hozzáadjuk a vajat, majd hagyjuk teljesen kihűlni. Az áttört tehéntúrókat vaníliás cukorral, reszelt citrom és narancs héjjal összekeverjük, majd a kihűlt masszába dolgozzuk. A tojások sárgáját barnacukorral habosra keverjük, a fehérjét kemény habbá verjük. A kihűlt túrós-köles masszába beletesszük az áztatott mazsolát, utána a sárgáját, majd a fehérje habot, két – három adagban óvatosan beleforgatjuk. Sütőpapírral bélelt, vajazott tepsibe belesimítjuk a masszát és légkeveréses sütővel 160 °C-on 50 percig sütjük. A készre sült felfújtat kápiás szilvamártással tálaljuk.

A mártáshoz a szilvát tisztítás és magozás után felcikkizzük, a kápiát tisztítás után megsütjük, vékony csíkokra vágjuk. Vajon odatesszük párolódni a felaprított hozzávalókat, ízesítjük szegfűszeggel,

őrölt fahéjjal, gyömbérrel, vörösborecettel és barnacukorral.

Tányérra öntünk kevés mártást. Rátálaljuk a felfújtat, porcukorral megszórva tálaljuk.



Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 241,1g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	168/702	4,2	8,3	19,0	60	34,3

MENÜ

- Zöldborsó krémleves mentás túrógombóccal és baconmorzsával
- Csirkecomb vadasan kakukkfűves gerslivel, pikáns zöldségpürével és tejfölhabbal
- Keresztmama máglyarakása zöldcitromos joghurttal és bodzás habbal



Séf – Egri Zsolt
Szakács – Dudok János

Séf – Egri Zsolt

Édesapja, Egri Péter olimpiai bajnok mesterszakács hatására kezdett a szakma iránt érdeklődni. A szakács és cukrász képzés megszerzését követően közgazdász diplomát is szerzett vendéglátó-szálloda szakon.

A la carte éttermekben és ötcillagos szállodákban szerzett tapasztalatokat, majd a családbarát közétkeztetés irányába fordította érdeklődését.

Jelenleg a PQS Antenna Hungaria éttermében dolgozik mint üzletvezető és konyhafőnök.

Célja: egy olimpiai kulináris csapatban való szereplés, valamint a folyamatos szakmai továbblépés különösen a catering területén.

Szakács – Dudok János

A Dobos C. József Vendéglátóipari Szakközépiskolában végezett szakácsként.

Tanulmányai elvégzése óta a PQS csoportnál dolgozik, jelenleg mint konyhafőnök.

Célja: szaktudása megfeleljen a legigényesebb konyha színvonalának is. A versennyel szeretné bizonyítani mind magának, mind másoknak, hogy a céljai elérésében jó úton jár.



ELŐÉTEL

Zöldborsó krémleves mentás túrógombóccal és baconmorzsával

• Zöldborsó	1 kg
• Margarin	0,1 kg
• Szódabikarbóna	0,005 kg
• Vöröshagyma	0,1 kg
• Fehérbors	0,001 kg
• Só	0,003 kg
• Tejszín	0,3 l
• Túró	0,2 kg
• Búzadara	0,03 kg
• Tojás	1 db
• Mentalevél	0,03 cs
• Szalonna	0,06 kg
• Cukorborsó (dekoráció)	20 db

egyéb ízesítő és járulékos anyagok biztosítják a tökéletes állag, és íz elérését. Zsír helyett margarint használunk, ezen pároljuk le a hagymát a zöldborsóval, majd fűszerezük. Rövid alaplében főzzük kevés ideig, majd tejszínnel dúsítjuk, és botmixerrel krémesítjük.

Levesbetétként blansírozott cukorborsót, ropogós bacon morzsát, és egy friss mentával készült sós túrógombócot kínálunk

mellé. A túróból egy hagyományos túrógombócot gyúrunk, főzés előtt friss mentát aprítunk bele. A bacont száraz sütőben 160 fokon ropogósra sütjük, majd finom morzsává aprítjuk.



Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 202,5 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	149/623	4,7	8,7	13,0	353	28,7

Alapvetően egy krémlevest készítettünk, amely egyáltalán nem tartalmaz lisztet, csak a saját anyagaival van sűrítve és

Zöldborsó krémleves mentás túrógombóccal és baconmorzsával





FŐÉTEL

Csirkecomb vadasan kakukkfüves gerslivel, pikáns zöldségpürével és tejfölhabbal

• Margarin	0,15 kg
• Sárgarépa	0,5 kg
• Zeller	0,1 kg
• Mustár	0,03 kg
• Só	0,01 kg
• Fehérbors	0,001 kg
• Vöröshagyma	0,08 kg
• Babérlevél	0,001 kg
• Csirke felsőcomb filé	1,7 kg
• Étolaj	0,05 l
• Tojás	1 db
• Citrom	0,05 kg
• Lilahagyma	0,05 kg
• Kapribogyó	0,05 kg
• Tejföl	0,1 l
• Kakukkfű	0,005 cs
• Árpagyöngy	0,4 kg
• Koktélparadicsom	0,1 kg
• Zselatin	0,01 kg
• Liszt	0,02 kg
• Keményítő	0,01 kg
• Zsázsa	10 db

A kifilézett csirkecombokról lehúzzuk a bőrt, majd ezzel a bőrrel béleljük ki a rozsdamentes formánkat, amibe azután vizsztatöltjük a fűszerezett, szeletekre vágott csirkecomb filéket. Ezután 140 C fokon 30 percig sütjük, szárazon, prés alatt, ami biztosítja a saftos állag megőrzését, és a megfelelő forma elérését. Maghőmérővel történő ellenőrzés után, kiborítjuk a formából, és 230 Celsius fokon ropogósra sütjük a bőrét. Margarin hevítése után a zöldségekből, szárnyas alapléből, illetve az ízesítőanya-

gokból és fűszerekből botmixer segítségével, egy jó ízű, pikáns zöldségpürét készítünk, természetesen lisztmentesen. A maradék répat julienne-re vágva egy vékony tempura résztába forgatjuk, majd a tálalás előtt frissen sütvé a tányérra helyezzük. A tejfölt, simára kikeverve habszifonba töltjük, és tálalásig hűtőben tároljuk.

Köretként egy friss kakukkfűvel ízesített árpagyöngy, „rizottó”-t adunk mellé. A gersliből a rizottók elkészítéséhez hasonlóan egy enyhén folyékony állagú kását készítünk, amelyből egy talapzatot formázunk a húsnak és az egyéb díszítő elemeknek. A zöldségpürét, és a tejfölhabot mellé tálaljuk.



Teljes menü

Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 339,0 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	200/841	12,9	7,6	20,0	443	12,6



DESSZERT

Keresztmama máglyarakása zöldcitromos joghurrtal és bodzás habbal

• Vajas kifli	5 db
• Tej min. 2,8%	0,6 l
• Tojás	5 db
• Cukor	0,15 kg
• Vaníliás cukor	0,03 kg
• Citrom	0,08 kg
• Fahéj	0,002 kg
• Alma	0,5 kg
• Szörp	0,05 l
• Sárgabarack dzsem	0,15 kg
• Dióbél	0,05 kg
• Joghurt	0,2 kg
• Lime	0,1 kg
• Ehető virág	10 db

Az eredeti recepthez képest a megjelenítési forma a legszembeűnőbb különbség, illetve hogy az édes ízt kompenzálni tudjuk, ezért egy bodzás tojáshabot készítünk, ami egy teljesen új íz világot biztosít, illetve egy fanyar, savanykás ízű citromos joghurttal biztosítjuk a savas közeg, és íz jelenlétét, amivel jól kiegészíthető az alapvetően édes desszert.

A szikkadt kifliket apró kockákra vágjuk, majd a tejjel, tojások sárgájával és egy kevés cukorral összeforgatjuk. Kivajazott szilikon könnyített tortaformába töltjük és 150 Celsius fokon, nagyjából 30 perc alatt megsütjük. Melegen kiborítjuk a formából, felvágjuk, baracklekvárral töltjük.

Az almából egy kellemes ízű, enyhén fahéjas almaragut készítünk. Ezt töltjük a „torta” üregekbe. A maradék fehérjét, cukrot, és bodzaszörpöt 80 fokig melegít-



jük vízgőz fölött, kihűlésig kemény habbá verjük 150 fokon 10 percig, majd 100 fokon 30 percig sütjük a megformázott habot.

A joghurtból egy kevés citrom levével és héjával jóízű szószot készítünk, amit a máglyarakás mellé tálalunk

Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 104,2 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	165/698	5,4	3,6	27,8	94	55,2

MENÜ

- Libahúsleves vele főtt zöldségekkel, libazúzával
- Bakonyi harcsapaprikás réteges túrós csuszában
- Dara duó gyümölcsvarázssal



Séf – Sipa Marianna
Szakács – Pálfi Henrietta

Séf – Sipa Marianna

1985-ben végzett szakácsként a Gundel Károly Szakközépiskolában.

Első munkahelye a Fagyöngy vendéglő volt, ahol tíz évig dolgozott konyhafőnökként, majd üzletvezetőként. Ezt követően a Gastro Kft. kötelékében négy évig az Antenna Hungária étteremben teljesített szolgálatot, majd a Gold Flame Zrt-nél nyolc éven át volt konyhafőnök és üzletvezető.

2009-óta dolgozik a PQS csoportnál.

Célja: szeretné megnyerni a versenyt, ezáltal bebizonyítva, hogy ott a helye a legjobbak között. Távlabbi cél a Mestervizsga megszerzése.

Szakács – Pálfi Henrietta

Szakmai tanulmányait a Gundel Károly Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Szakképző Iskolában végezte. Gyakorlati éveit a Fórum Szállodában és a Hotel Intercontinentalban töltötte szakácsként.

2012-ben került a PQS csoporthoz, ahol szakácsként kezdte pályafutását. Ugyanabban az évben sikeresen szerepeltek csapatukkal a Közétkeztetők II. Országos szakácsversenyén.

Célja: sikeres Mestervizsga letétele és további jó eredmények elérése szakmai versenyeken.



ELŐÉTEL

Libahúsleves vele főtt zöldségekkel, libazúzával

• Feketebors egész	0,01 kg
• Fokhagyma	0,02 kg
• Gyökér	0,02 kg
• Gyömbér	0,001 kg
• Kakukkfű	0,001 db
• Sárgarépa	0,03 kg
• Só	0,01 kg
• TV paprika	0,01 kg
• Vöröshagyma	0,2 kg
• Zeller	0,02 kg
• Libaprólék	1 kg

Közben a leveszöldségeket megtisztítjuk, és hasábokra szeleteljük.

Amikor a hús félpuha, a leveshez adjuk a zöldségeket, a paprikákat, és tovább főzzük lassú tűzön.

A leves akkor készül el, amikor a hús teljesen megpuhult.

A főtt zúzáat és a zöldségeket egyforma esztétikus darabokra vágjuk és rászűrjük a libalevest.



A megtisztított libaprólékat hideg vízben feltesszük főni. Ha felforrt, leszedjük a habját. Ezt követően fűszerezük a hagymával, a fokhagymával, a szemes borssal és a sóval. Lassú tűzön főzzük a levest.

Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 366,3 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	15/65	2,7	0,02	1,1	561	8,8



Libahúsleves vele főtt zöldségekkel, libazúzával

FŐÉTEL

Bakonyi harcsapaprikás réteges túrós csuszában

• Feketebors egész	0,005 kg
• Fokhagyma	0,01 kg
• Gomba	0,4 kg
• Liszt	0,01 kg
• Afrikai harcsafilé	0,8 kg
• Paradicsom	0,02 kg
• Pirospaprika	0,05 kg
• TV Paprika	0,02 kg
• Füstölt szalonna	0,4 kg
• Csupa tészta	0,4 kg
• Túró	0,5 kg
• Vöröshagyma	0,03 kg
• Tejföl	0,6 l

A harcsafiléket 2x2 cm-es kockákra vágjuk, lesózzuk és állni hagyjuk.

A füstölt szalonna felét apró kockákra vágjuk, majd kiolvasztjuk, benne az apróra vágott vöröshagymát üvegesre, a szeletekre vágott gombát félkészre pároljuk.

Ezt követően megszórjuk édesnemes paprikával, vízzel felengedjük, sóval, csipetnyi borssal ízesítjük.

Ezt az alaplevet 40 percen át főzzük lassú tűzön, majd behelyezzük a harcsakockákat, tejfölös habarással sűrítjük, kiforraljuk és melegen tartjuk.

A tésztát forró, sós vízben 1 kávéskánál olajjal kifőzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük.

A szalonna másik felét kockákra vágjuk, zsírját kisütjük, a pörccet kivesszük, félretesszük. A tésztát a szalonnából kisült zsírra kiszedjük, és jól átforrosítjuk. Átmelegített sütőformába tesszük a tészta felét, megszórjuk az elmorzolt, kissé megszózott, borssal meghintett túróval.

Meglocsoljuk gyengén megmelegített tejjel, majd a harcsapaprikást egyenletesen rétegezzük és a tészta másik felét

tejjel túróval pirított szalonnakockával színesítjük, és azonnal forró sütőben arany barnára pirítjuk.



Teljes menü

Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 322,2 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhid- rát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	192/805	7,0	7,7	23,6	277	27,0



Bakonyi harcsapaprikás réteges túrós csuszában



Dara duó gyümölcsvarázzsal

DESSZERT

Dara duó gyümölcsvarázzsal

• Búzadara	0,3 kg
• Cukor	0,5 kg
• Kukoricadara	0,3 kg
• Erdei Mix	0,3 kg
• Főző tejszín	0,3 l
• Vaníliás cukor	0,05 kg
• Tej	2 l
• Rétestészta	0,01 kg

Az erdei gyümölcsöket lecsepegtetjük, majd cukorral megfelelő sűrűségűre főzzük, és félre tesszük hűlni.

A tejbe beleszéljük a citrom héját, és elkezdjük melegíteni.

Közben lassan, kevergetés mellett beleszórjuk a kukoricadarát, sűrűsödésig főzzük.

A végén belekeverjük a cukrot.

Ezt a folyamatot megismételjük búzadarával is

Formákba vagy poharakba rétegesen először a kukoricadarát majd a gyümölcs egy részét és a búzadarát tejbegrízt helyezzük, a tetejére gyümölcsöt és pirított roppanós réteslap rózstát rakunk.



Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 134 g	Energia (kcal/kj)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	122/517	3,4	0,09	26,8	67	70,0

MENÜ

- Zöldborsó leves szegfűgomba kocsonyával
- Bundázott oldalas, burgonya variációkkal és Waldorf raguval
- Tökös mákos nudli



Séf – Lendvai Zoltán
Szakács – Gröber Péter

Séf – Lendvai Zoltán

A közétkeztetésben büszkén dolgozó szakács!

1990 óta – néhány apró kitérőtől eltekintve – ezen a területen dolgozik. A gyermekélelmezésben ledolgozott évek erősítették elhivatottságát. Mintegy három éve magyar-japán munkahelyi éttermet vezet Biatorbágyon.

Meggyőződése szerint a verseny lehetőséget biztosít arra, hogy a hétköznapi nehéz terhein túl, új kihívásokat keressen, miközben maga mögött tudhatja kollégái lelkes támogatását.

Célja: eljusson az erfurti szakács olimpiára, és egyszer – a sok tanulás végén – mesterszakáccsá válhasson.

Szakács – Gröber Péter

1985-ben végzett a Huba utcai Vendéglátóipari Szakközépiskolában.

Pályafutása során a vendéglátás több formáját kipróbálta, de immár húsz éve a munkahelyi vendéglátásban dolgozik, főként nagyobb irodaházak konyháján. Jelenleg a PQS csoport kötelékében működő, Infopark irodaház I Épületben található étterem konyhafőnöke.

Célja: a munkahelyi étkeztetést vendégeik többre tartják, mint egy „menzát”, mert az változatos és a tálcákra mindig kiváló minőségű ételek kerülnek.



ELŐÉTEL

Zöldborsó leves szegfűgomba kocsonyával

- Fehérrépa 0,2 kg
- Zöldborsó 0,5 kg
- Sárgarépa 0,3 kg
- Só 0,005 kg
- Zselatin 1 db
- Száritott szegfűgomba 0,03 kg

Zöldségalaplé segítségével tömény, telt ízű zöldborsólevest készítünk sárgarépa és gyökér hozzáadásával.

(A zöldségalaplé minden konyhán jelen van, a gazdaságos működés alapja, a lehető legtöbb íz megjelenítésére alkalmas, amit a zöldségek leszélezéséből, formázásából keletkezett „hulladék „-ból készítünk.)

A már kész, kiváló zöldségleves levéből kiszűröm a megfelelő mennyiséget, majd visszaforralom, redukálom az ízt, és sűríttem. A lapzselatint a forró szegfűgomba koncentrátumban elkeverem, formába öntöm, és 6°C -os hűtőben dermedtem. A zöldségeket tányérra rendezem, mellé tálalom a gombaszelét. Forró levessel felengedve kínálom.



Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 218,6 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	25/105	1,8	0,03	4,3	310	19,8



Zöldborsó leves szegfűgomba kocsonyával

FŐÉTEL

Bundázott oldalas, burgonya variációkkal és Waldorf raguval

• Alma	0,3 kg
• Burgonya	1,45 kg
• Citrom	0,05 kg
• Fritőzolaj	0,5 l
• Keményítő	0,15 kg
• Só	0,002 kg
• Főző tejszín	0,15 kg
• Tojás	1 db
• Vaj	0,2 kg
• Vanília rúd	0,01 db
• Sertésoldalás	2,5 kg
• Szardella paszta	0,1 db
• Zellerzöld	0,1 kg
• Zeller	0,1 kg
• Dió	0,1 kg
• Liszt	0,02 kg
• Zsemlemorzsa	0,3 kg

A formázott kalibrált sertés oldalast megkenjük szardellapasztával és 90 perc alatt gőzpárolóban porhanyósra pároljuk, majd a szokásos módon bundázzuk. Bécsi bundának frissen reszelt szitált zsemlemorzsa használatát használjuk, így a ropogós rusztikus morzsa és a lédús, szaftos borda kontrasztja még szórakoztatóbbá teszi majd a fogyasztását.

A burgonya köret elkészítéséhez a tisztított burgonya-törzseket méretezzük, kivájjuk a hengeres testet, majd óvatosan puhára főzzük, leszárítjuk, és közvetlen a tálalását megelőzően ropogósra sütjük. A ropogós külsejű, belül krémes, hengeres burgonyát vajjal dúsított burgonyapürével habzsákból felspricceljük. A burgonyapüré elkészítésekor a burgonya kiszűréséből formázásából, mérete-

zéséből leestett apró burgonyát megfelelő mennyiségűre kiegészítjük, minimális vízben puhára főzzük, áttörjük, vajjal dúsítjuk, habosítjuk, utóízesítjük.

A szárzellert apróra vágjuk, az almát szintén. Pár csepp citromlével és citrom reszelt héjával "frissítjük".

A dióból minimális forralt tejszínnel,

botmixer segítségével pürét készítünk, a burgonya hullott részéből pedig csekély mennyiséget lereszelünk, s enyhén lisztszórás után 160°C-on morzsának sütjük és finomra vágott zellerzölddel keverjük. A diópürére tálaljuk a húsokat. Mellé helyezük a burgonyákat, s megszórjuk a morzsával.



Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 347,7g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	265/1103	11,8	20,2	9,1	120	20,2



Bundázott oldalas, burgonya variációkkal és Waldorf raguval



Teljes menü

DESSZERT

Tökös mákos nudli

• Burgonya	1 kg
• Citrom	0,05 kg
• Sárgabarack lekvár	0,1 kg
• Liszt	0,18 kg
• Mák	0,15 kg
• Tök	1,2 kg
• Porcukor	0,15 kg
• Só	0,01 kg
• Tojás	1 db
• Vaj	0,1 kg
• Vanília rúd	0,01 db
• Cukor	0,1 kg

A tisztított burgonyát kevés vízben fel tesszük főni, amikor elkészült harmad- mennyiségű liszttel, félig felvert tojás- fehérjével és vanília kapart magjával összedolgozzuk, nudlikat formázunk belőle, melyeket 6°C-os hűtőbe teszünk. A kekszdarát 2 egység liszt, 1 egység vaj, 1 egység cukor valamint csipet só felhasználásával készítjük. Az összetevőket morzsásra összedolgozzuk és 200°C-on 10 percig sütjük, hogy aranyló és ropogós legyen. Félre tesszük.

A tálalásra lobogó, enyhén sós vízben kifőzzük a nudli résztát, majd a gyul- lult tököt gőzön 10 perc alatt “meg- rogyantjuk”. A forró tök metéltből pár pillanat alatt saláta centrifugában eltávolítjuk a fölösleges vizet, majd a nudlival együtt darált mák-porcukor keverékében átmozgatjuk, és tányérra halmozzuk.



Tökös mákos nudli

Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 129,9 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhid- rát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	118/500	3,9	0,5	24,4	13,3	72,8

MENÜ

- Tökfőzelék ropogós ponttyal
- Marhafartó juhtúrós polentával, zöldségekkel, paszternák pürével
- Aszalt gyümölcsös köles gombóc barackmártással



Séf – Kiss Krisztián
Szakács – Jenei Tamás

Séf – Kiss Krisztián

2012 óta dolgozik a Sodexo Magyarország Kft.-nél, mint a vállalati szegmens egyik vezető szakácsa. A sodexós pályafutását megelőzően több neves étteremben (Pl: Dunapark étterem, Kogart-Ház, Jardin de Paris, Kacsza étterem) szerezte szakmai tapasztalatait.

Jelenlegi feladatai közé tartozik a kollégák betanítása, szakmai tréningje. Több szakácsversenyen indult már, ahol dobogós helyezéseket is elért, például Bocuse d'Or 2011 Magyar döntő, Global Chef Challenge 2010, Hagyomány és Evolúció 2011.

Célja az egészséges étkezés népszerűsítése, és az hogy a vendégek elégedetten távozzanak éttermeikből.

Szakács – Jenei Tamás

Jenei Tamás 2011-ben csatlakozott a Sodexo csapatához, mint a gyermek-diák szegmens vezető séfje. Azt megelőzően több Budapesti étteremben dolgozott, kezdetben szakácsként később konyhafőnökként. (Intercontinental, Arany kaviár, Mágnáskert, Mokka, Alabárdos, Cactus juice, Pasztrami) 2004-ben megnyert egy szakácsversenyt, és bejutott az újonnan alakult gasztronómiai csatornába, a TV Paprikába. Azóta számtalan főzős műsort vezetett. Feladatának tekinti a hagyományos, kevésbé korszerű ételek modernizálását valamint új ételek és technológiák népszerűsítését. 2014-től a SODEXO keretein belül a kínálattervezési csapat tagja lett.



ELŐÉTEL

Tökfőzelék ropogós ponttyal

• Pontyfilé	0,35 kg
• Só	0,006 kg
• Liszt	0,06 kg
• Pirospaprika	0,0026 kg
• Repceolaj	0,03 l
• Kápia paprika	0,016 kg
• Aszalt paradicsom	0,0384 kg
• Főzőtök	1,024 kg
• Cukkini	0,4 kg
• Újhagyma	0,096 kg
• Só	0,0096 kg
• Cukor	0,0192 kg
• Fehérborecet	0,0064 l
• Kapor	0,016 kg
• Repceolaj	0,01 l
• Tejföl	0,14 l
• Főzőtök	0,25 kg
• Liszt	0,03 kg
• Repceolaj	0,03 l

vágjuk. megszórjuk a pirospaprikával elkevert finomliszttel, majd bő olajban ropogósra sütjük. A zsiradékot leitatjuk róla.

A vékony csíkokra vágott főzőtököt lisztben átforgatjuk, majd bő olajban ropogósra sütjük, a zsiradékot leitatjuk róla.

Tálalás: A a tökpuréba tálaljuk a ropogós halat, és a zöldségeket.

Az e módon elkészített tök, tulajdonképp a díszítést szolgálja, nem utolsó sorban az étel jellegének teljesen megfelelően, valamint egy új tök texturát bemutatva. Modernséget, újdonságot, frissességet mutat.



Tökfőzelék ropogós ponttyal

A kápia paprikát 190°C-fokos előmelegített sütőben 20 percig sütjük, majd lefóliázva hűlni hagyjuk. Héját lehúzzuk, és vékony csíkokra vágjuk. A megtisztított főzőtököt és cukkínit vékony csíkokra vágjuk. A szeletelésnél leesett darabokat kevés vízben puhára főzzük, majd lepürésítjük. Ízesítjük sóval, cukorral, fehérborecettel. hozzáadjuk a kikevert tejfölt és a finomra vágott kaporot. Tálalásig melegen tartjuk.

A csíkokra vágott tököt, cukkínit, újhagymát, és az aszalt paradicsomot a repceolajon megpirítjuk, enyhén sózzuk, hozzáadjuk a sült kápiát. Tálalásig melegen tartjuk.

A pontyfilét megtisztítjuk, sózzuk. Fél óra pihentetés után, vékony szeletekre

Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 156,7 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	105/438	4,4	7,0	6,1	311	28,4

FŐÉTEL

Marhafartó juhtúrós polentával, zöldségekkel, paszternák pürével

• Étolaj	0,036 l
• Vöröshagyma	0,13 kg
• Sárgarépa	0,15 kg
• Zelligumó	0,15 kg
• Babérlevél	0,0012 kg
• Feketebors egész	0,0048 kg
• Só	0,0084 kg
• Cukor	0,003 kg
• Szójaszós	0,012 l
• Vaj	0,04 kg
• Marhafartó	1,15 kg
• Tej 2,8%	0,63 l
• Víz	0,336 l
• Kukoricadara	0,1428 kg
• Parmezán	0,06 kg
• Só	0,00483 kg
• Vaj	0,06 kg
• Petrezselyemzöld	0,021 kg
• Sárgarépa	0,25 kg
• Hüvelyes zöldborsó	0,15 kg
• Só	0,005 kg
• Feketebors őrölt	0,0008 kg
• Vaj	0,01 kg
• Pászternák	0,5 kg
• Só	0,007 kg
• Fehérbors	0,0005 kg
• Vaj	0,021 kg
• Petrezselyemzöld	0,01 kg
• Snidling	0,01 kg

A marhafartót nagyobb kockákra vágva adagoljuk, (1 db 1 adag), sózzuk. Lábasban, felhevített étolajon a kockára vágott marhahúst megpirítjuk, letakarva félretesszük, a fennmaradt étolajon a cukrot

karamelizáljuk, majd hozzáadjuk a szeletelt zöldségeket, tovább pirítjuk. A zöldségekre tesszük a lepirított hús kockákat, majd annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje. Ízesítjük babérlevéllel, egész feketeborssal. fedő alatt puhára főzzük. A megfőtt hússokat a léből kiemeljük, letakarva melegen tartjuk. A főzőlevet leszűrjük, hozzáadjuk a szójaszószt, majd nagy lángon visszaforraljuk. A mártást hideg vajjal sűrítjük. A kukoricadarát tej és víz keverékében megfőzzük sózzuk. Ha a polentánk megfőtt, hozzáadjuk a parmezánt majd a tűzről levéve a vajat is elkeverjük benne. Folpack segítségével henger alakúra

formázzuk, tálalásig melegen tartjuk. Tálalás előtt szeletekre vágjuk, majd kevés vajon mindkét oldalát megpirítjuk. A petrezselyemleveleket, bő olajban ki-sütjük, a zsiradékot papírral leitatjuk. A formázott zöldségeket kevés vajon sóval, borssal, megpároltjuk. tálalásig melegen tartjuk. A megtisztított, kockázott paszternákot a vaj felén, sóval, fehérborssal megpároljuk. Ha puha, hozzáadjuk a petrezselyemzöldet, a maradék hideg vajat, pürésítjük. Tálalásig melegen tartjuk. A tányérra kevés mártást öntünk, és rá rendezzük az összetevőket.



Teljes menü

Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 192,7 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhid- rát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	133/559	13,3	6,1	6,3	189	50,7



Marhafartó juhtúrós polentával,
zöldségekkel, paszternák pürével



Aszalt gyümölcsös köles gombóc barackmártással

DESSZERT

Aszalt gyümölcsös köles gombóc barackmártással

• Tej 2,8%	0,72 l
• Köles	0,11 kg
• Aszalt barack	0,02 kg
• Aszalt áfonya	0,03 kg
• Aszalt szilva	0,03 kg
• Cukor	0,05 kg
• Fekete teafű	0,001 kg
• Só	0,0004 kg
• Réteslap	0,08 cs
• Vaj	0,03 kg
• Porcukor	0,1 kg
• Sárgabarack	0,035 kg
• Cukor	0,12 kg
• Keményítő	0,01 kg
• Tejszín 30%	0,12 l

A kölest a tejben, sóval puhára főzzük, majd hozzáadjuk a darabolt aszalt gyümölcsök felét, cukrozzuk, kihűtjük, gombócozzuk, hűtőben tároljuk. A maradék aszalt gyümölcsöt kevés fekete teába áztatjuk.

A réteslapokat olvasztott vajjal megkenjük, vékonyan megszórjuk porcukorral. Ráhelyezzük a másik réteslapot, ugyanígy járunk el ezzel is. négy réteget készítünk, majd 160°C-fokos előmelegített sütőben aranybarnára sütjük. Kihűtjük, majd apróra törjük.

A sárgabarackot kevés vízzel pár percig pároljuk, hozzáadjuk a kristálycukrot, és a tejszínt, pürésítjük, kihűtjük, tálalásig hűtve tároljuk.

Tálalás: Kevés mártást öntünk a tányérra. Rá helyezzük a gombócokat, és megszórjuk a tört réteslappal. Aszalt gyümölcsökkel dekoráljuk.



Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján : 96,5g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	136/577	3,2	0,9	28,8	53	69,4

MENÜ

- Harcsa fasírt céklapürével, marinált sárgarépával
- Kacsamájás-gombás sertésszűz lecsós burgonyával, kelbimbóval
- Mogorókrémes habcsók, narancssal, gyümölcsmártással



Séf – Huminilowicz Milán
Szakács – Bíró Zoltán

Séf – Huminilowicz Milán

9 éve dolgozik a Sodexo Magyarország Kft.-nél, 2009 óta mint a miskolci Bosch étterem konyhafőnöke. Minden évben igyekeznek részt venni egy szakmai versenyen, ahol bővítheti tudását, ismereteit. Az OKÉS versenyeken már többször dobogós helyezést ért el, emellett nagyon sok tapasztalatot szerzett. Sodexós csapattagként külföldi szakmai versenyeken is szerepelhetett már. Célja, hogy folyamatos szakmai fejlődés mellett, nap, mint nap örömet szerezhessen ételleivel vendégeinek.

Szakács – Bíró Zoltán

Bíró Zoltán 2011-ben került a Sodexo vállalatához, Miskolcon. Korábban a la cart éttermekben dolgozott szakácsként, részlegvezető szakácsként. A köztétkezés sajátosságai, méretei, a benne rejlő lehetőségek és kihívások mindig vonzották. A tervezhető, körültekintő, higiénikus és biztonságos munkahelyi étkeztetés megteremtését személyes hivatásának tekinti. Munkájában nagyra értékeli, hogy egy modern nagyvállalat dolgozóit a rendelkezésére álló legkorszerűbb konyhatechnológiai eszközökkel készült egészséges és szép ételekkel szolgálhatja. Célja a versennyel, hogy munkájához minél több tudást és tapasztalatot gyűjtsön.



ELŐÉTEL

Harcsa fasírt céklapürével, marinált sárgarépával

• Harcsafilé	30 kg
• Póréhagyma	1,14 kg
• Tojás	0,2 db
• Só	0,43 kg
• Feketebors őrölt	0,11 kg
• Étolaj	1 l
• Kapor	0,6 kg
• Petrezselyem zöld	0,43 cs
• Panko	4 kg
• Cékla	25 kg
• Vaj	1 kg
• Só	0,6 kg
• Balzsamcet	0,7 l
• Petrezselyem zöld	2 cs
• Repceolaj	2 l
• Sárgarépa	25 kg
• Vaj	1 kg
• Só	0,4 kg
• Citrom leve	1 l
• Petrezselyem zöld	1 cs
• Fehérbors	0,03 kg
• Cukkíni	13 kg
• Kaliforniai Paprika	8 kg
• TV paprika	10 kg
• Újhagyma	2 kg
• Kapor	0,1 cs
• Repceolaj	2 l
• Só	0,3 kg
• Citrom leve	0,6 l

A harcsafilét kis kockákra, a póréhagymát, a kaprot és a petrezselyemzöldet finomra, vágjuk. A feldarabolt alapanyagokat összekeverjük a tojással, és a pankoval. Fűszerezzük, majd pogácsákat formázunk belőle. Forró étolajon, hirtelen mindkét oldalt elősütjük, majd 80°C-fokos előmele-

gített sütőben, letakarva, 30 percig tovább hőkezeljük. Tálalásig melegen tartjuk, de tálalás előtt még egyszer serpenyőben rápirítunk a ropogósság miatt

A megtisztított céklát alufóliába csomagoljuk, majd 190°C-fokos sütőben puhára sütjük. földaraboljuk, hozzáadjuk a hideg vajat, a balzsamcetet és a sót. Pürésítjük. tálalásig melegen tartjuk

Az étel elkészítését a hagyományos fasírt inspirálta. Szempont volt a hal és a zöldségek használata, ezért a fasírtot teljesen átalakítottuk. A harcsafilé alapvetően szállakamentesen elkészíthető hal, ezért a darálást kihagytuk, és a hal felismerhetősége és az állagok megőrzése miatt daraboltuk. Így egy konyhatechnológiailag elfogadhatóbb, textúrájában élvezhetőbb étel készíthető. A másik újdonság a fasírt elkészítéséhez mérten a hőkezelési technológia. Ennek során a pörzsanyagokat és ízeket képző elősütés után, egy kíméletesebb eljárással készül a fasírt, melynek során az étel nem szárad ki, a végtermék szaftosabb, súlyát kevésbé veszíti el. Kimarad az eredeti fasírtéhoz képest a bő zsiradékban sütés is, így még elfogadhatóbbá válik a végtermék.

A sárgarépát kis kockákra vágjuk, vajon megpirítjuk, majd, pároljuk, de ügyeljünk arra, hogy a répa maradjon roppanós.

Sózzuk-borsozzuk, hozzáadjuk a finomra vágott petrezselyemzöldet, és kevés citromlével marináljuk. Tálalásig melegen tartjuk. A püré elkészítésénél a hagyományos burgonyapüré alapot használtuk. Ennél a receptnél is szempont volt a zöldség használata és elfogadhatóbbá tétele. A színek még élvezhetőbbé és változatosabbá teszik az ételt.

A többi zöldséget előkészítjük, majd vékony csíkokra vágjuk. Forró olajon a kaporral hirtelen megsütjük, ügyelve hogy a zöldségek roppanósak maradjanak. A végén sózzuk, majd ráfacsarjuk a citrom levét. Tálalásig melegen tartjuk.

A zöld olaj elkészítésénél a petrezselyemzöldet blansírozzuk, majd repceolajjal pürésítjük. tálalásig hűtőben tároljuk.

Tálalás: A a pürét tányérra formázzuk. Rá helyezük a fasírtot, és megszórjuk a zöldségekkel. A fűszer olajból köré csepegtetünk.



Harcsa fasírt céklapürével, marinált sárgarépával

Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 98,6 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	110/460	10,0	5,4	5,3	501	30,9

FŐÉTEL

Kacsamájás-gombás sertés szűz lecsós burgonyával, kelbimbóval

• Sertés szűz	10 kg
• Kacsamáj pecsenye	1 kg
• Gomba	2 kg
• Vöröshagyma	0,1 kg
• Étolaj	0,07 l
• Zsálya	0,07 kg
• Só	0,06 kg
• Feketebors őrölt	0,005 kg
• Zeller	2 kg
• Szójaszósz	0,4 l
• Szűzről leeset hártvány	3,5 kg
• Szűzről leeset hártvány	3,5 kg
• Sertéscont	7 kg
• Fokhagyma	0,3 kg
• Vaj	0,6 kg
• Repceolaj	0,1 l
• Vöröshagyma	0,4 kg
• Pirospaprika	0,1 kg
• Fokhagyma	0,04 kg
• Paradicsom	2,4 kg
• Lecsőpaprika	7 kg
• Só	0,13 kg
• Burgonya	5,7 kg
• Keményítő	0,4 kg
• Kelbimbó	6 kg
• Citrom leve	0,2 l
• Repceolaj	0,6 l
• Só	0,15 kg
• Petrezselyem zöld	0,1 cs
• Snidling	0,1 cs

A finomra vágott vöröshagymát az étolaj felén dinszteljük, hozzáadjuk a kis kockákra vágott kacsamáját és gombát. sózzuk, borsozzuk, majd hozzáadjuk az apróra vágott petrezselyemzöldet. A kész kacsamájás töltelékét az előké-

szített, sózott-borsozott sertés szűzbe töltjük, majd a húst az étolaj másik felén elősütjük. Frissen tartó fóliába szorosan betekerjük, majd 68°C fokos sütőben 40-50 percig hőkezeljük. Tálalásig melegen tartjuk, tálalás előtt a húsról még egyszer serpenyőben rápirítunk. Az étel elkészítésének ötletét a töltött göngyölt húskok elkészítéséből merítettük. A hagyományos göngyölt és sütőben magas hőfokon elkészített ételekhez mérten (Gödöllői töltött dagadó, Kolbászos töltött karaj) figyelembe vettük a húsfajta legjobb elkészítési módját, amiben a hús a legélvezhetőbb legszaftosabb marad. A sous-vide technológiája sajnos a közétkeztetésben még nem elterjedt, a technológia pontos ismerete és a szükséges eszközök hiányossága miatt. A receptben használt módszer ennek kiváltására szolgál. Így közel tudunk maradni a legélvezhetőbb és a legbiztosabb állandósággal elkészíthető módozathoz.

A pecsenyeszaftozó csontokat és a zöldeket megpirítjuk, vízzel felöntjük, majd két órán át főzzük. leszűrjük, majd visszaforraljuk. hideg vajjal sűrítjük.

A burgonyát megtisztítjuk, vékony szeletekre vágjuk, majd összekeverjük a hagyományos módon elkészített le-

csóval. Hozzáadjuk az étkezési keményítőt, majd 160°C fokos előmelegített sütőben 60 percig sütjük. tálalásig melegen tartjuk.

A lecsós burgonya ötlete a lecsós sertés szűznél is használt lecsós karikaburgonya alapreceptből származtatható. Az elkészítési módnál figyelembe kellett vennünk a nagyobb mennyiségre való elkészítés lehetőségét, illetve a szállíthatóságot, valamint az étel elkészítéskori állagának megőrzését. A kerülendő bő zsiradékban sütés is elmaradt az eredeti recepthez képest, így könnyebben étlapra illeszthető az étel a gyakoriságok figyelembevételkor. A párosítás tradicionális, de az elkészítési módok újszerűek, egészségesebbek és a közétkeztetésben is kivitelezhetőbbek lettek.

A megtisztított kelbimbót félbevágjuk, majd leveleire szedjük. A sóit a citromlével és annak megegyező mennyiségű vízzel és a borssal elkeverjük. Felhevített repceolajon a kelbimbó leveleket hirtelen megpirítjuk, majd hozzáadjuk a citromos levet. Fontos, hogy a kelbimbó roppanós maradjon.

Tálalás: A a burgonya mellé helyezzük a hússzeleteket. Kevés mártást öntünk alá, és megszórjuk a kelbimbó levéllel.

Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 243,4 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhid- rát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	129/542	12,6	5,6	7,1	263	14,0



Kacsamájás-gombás sertés szűz lecsós burgonyával, kelbimbóval



DESSZERT

Mogyorókrémes habcsók, narancssal, gyümölcsmártással

• Tojásfehérje	10 db
• Porcukor	22 kg
• Só	1 kg
• Citrom leve	2 l
• Keményítő	13 kg
• Földimogyoró	10 kg
• Vaj	10 kg
• Tej 2,8%	15 l
• Pudingpor	2 kg
• Barnacukor	3 kg
• Narancs	10 kg
• Gránátalma	2 kg
• Erdei gyümölcs mix	24 kg
• Cukor	3 kg
• Xantán	0,1 kg
• Citromfű	0,5 cs

A tojásfehérjét a sóval kemény habbá verjük, majd hozzáadjuk a porcukrot és a citromlevet, és addig tovább verjük, míg fényes habot kapunk. A kész habhoz hozzákeverjük az étkezési keményítőt, majd habzsákból, sima csóvel, sütőpapírral bélelt tepsibe ízléses halmokat nyomunk. 150°C fokra előmelegített sütőben 45-50 percig sütjük, majd langyos helyen lassan hagyjuk kihűlni.

A tejből és a pudingporból a barnacukor hozzáadásával alapkrémet készítünk, majd sokkolóban kihütjük. A mogyorót kutterben krémmé őröljük. A vaját keverőgéppben kihabosítjuk, hozzáadjuk a kihűlt pudingot, és a mogyorókrémet, könnyű lágy krémet készítünk.

Az erdei gyümölcsöket a cukorral kevés víz hozzáadásával felfőzzük.

A krémet a habcsókokra tálaljuk. Tetejére gyümölcsmártást öntünk.



Mogyorókrémes habcsók, narancssal, gyümölcsmártással

Egy adag étel súlya laboratóriumi mérés alapján: 63,6 g	energia (kcal/kJ)	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	Na (mg)	Ca (mg)
100 g megfőzött étel tápanyagértékei laboratóriumi mérés alapján	290/1220	5,2	10,0	44,8	104	32,0

ZSÚRI TAGJAI

KONYHAI ZSÚRI:

Vomberg Frigyes cooch Magyar Bocuse d'Or Akadémia

Nagy Balázs szakoktató – Pécsi Kereskedelmi Idegenforgalmi és Vendéglátóipari Szakközépiskola és Szakiskola

Zoltai Anna osztályvezető – NÉBIH Vendéglátás Étkeztetés Felügyeleti Osztály

Horváth Éva élelmiszerbiztonsági felügyelő – NÉBIH Vendéglátás Étkeztetés Felügyeleti Osztály

Nagy Tünde élelmiszerbiztonsági felügyelő – NÉBIH Vendéglátás Étkeztetés Felügyeleti Osztály

Kolbl Nándorné élelmiszerbiztonsági felügyelő – NÉBIH Vendéglátás Étkeztetés Felügyeleti Osztály

Tóth Dávid élelmiszerbiztonsági felügyelő – NÉBIH Vendéglátás Étkeztetés Felügyeleti Osztály

KÓSTOLÓ ZSÚRI

Alpári György gasztronómus – Élelmiszerlánc Non profit kft.

Bernáth József Séf

Prof. Dr. Gundel János egyetemi tanár – Budapesti Gazdasági Egyetem

Ferenczi István séf Hotel Aréna

Gulyás Károly diplomás nemzetközi zsűri tag – Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetség

Hartmann Gabriella dietetikus – Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Hatolikai Szaniszló étkeztető vállalatvezető – KÖZSZÖV

Kelemen Endre – Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetség budapesti régió elnöke

Rózsás Anikó elnök – KÖZSZÖV

Szatmári János konyhafőnök – ÉTREND

Sztana Ferenc konyhafőnök, a 2014-es Közétkeztetési Szakácsverseny győztese

Wolf András séf – Magyar Bocuse d'Or Akadémia



A SZAKÁCSVERSENY EREDMÉNYEI

CSAPATVERSENYBEN:

1. HELYEZETT:

Sodexo B csapata:
Huminilowicz Milán
és Bíró Zoltán



2. HELYEZETT- HOLTVERSENYBEN:

Junior 63 csapata:
Nagy Balázs és Votka Csaba



PQS csapat Budapesti régió:
Egri Zsolt és Dudok János



Hungast Pécs csapata:
Berényi Máté Gábor és Minkó Péter Lajos



3. HELYEZETT:

Junior Harmónia csapata:
Bakk István és Samu Zsuzsanna



LEGJOBB ELŐÉTEL:

Sodexo B, Miskolc
(Sodexo Magyarország Kft.)
Harcsafasírt céklapürével,
marinált sárgarépával



LEGJOBB FŐÉTEL:

Hungast Pécs, Pécs
(Hungast Mecsek Kft.)
Sajtos káposztával töltött
csirkecombfilé, céklás árpakásával,
zöldborsó-püré zöldborsócsírával



LEGJOBB DESSZERT:

PQS Catering - Kelet-
Magyarországi régió, Nyíregyháza
(PQS International Hungary Kft.)
Dara duó gyümölcsvarázzsal



...és végül a NÉBIH csapata

KÜLÖNDÍJAK

Földművelésügyi Minisztérium különdíját nyerte:

Junior63, Budapest (Junior Vendéglátó Zrt.)

NÉBIH különdíját nyerte:

Miskolci MKMK Szemere Konyha, Miskolc (Miskolci Közintézmény Működtető Központ)

KÖZSZÖV különdíját nyerte:

Hód-Menza, Hódmezővásárhely (Hód-Menza Diákétkeztető NKft.)

Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetség különdíját nyerte:

Sodexo B, Miskolc (Sodexo Magyarország Kft.)

Magyar Vendéglátó Ipartestület különdíját nyerte:

Hód-Menza, Hódmezővásárhely (Hód-Menza Diákétkeztető NKft.)

METRO Kereskedelmi Kft. különdíját nyerte:

PQS csapat Budapesti régió, Budapest (PQS International Hungary Kft.)

Vendéglátás szaklap különdíját nyerte:

Sodexo B, Miskolc (Sodexo Magyarország Kft.)

Élelmezésvezetők Országos Szövetsége

küöldíját nyerte:

Junior63, Budapest (Junior Vendéglátó Zrt.)

Gyermelyi Élelmiszeripari Zrt. különdíját nyerte:

Hungast Budapest, Budapest (Hungast Budapest Kft.)
PQS Catering - Kelet-Magyarországi régió, Nyíregyháza (PQS International Hungary Kft.)
Junior63, Budapest (Junior Vendéglátó Zrt.)

Mirbest Kft. különdíját nyerte:

Sodexo B, Miskolc (Sodexo Magyarország Kft.)

PQS Catering - Kelet-Magyarországi régió, Nyíregyháza (PQS International Hungary Kft.)

Junior Harmónia, Budapest (Junior Vendéglátó Zrt.)

Hungaro Chemicals különdíját nyerte:

Miskolc MKMK Központi Konyha, Miskolc (Miskolci Közintézmény Működtető Központ)
Hungast Pécs, Pécs (Hungast Mecsek Kft.)
Hungast Budapest, Budapest (Hungast Budapest Kft.)

Oldalas Magazin különdíját nyerte:

PQS Catering - Nyugat-magyarországi régió, Biatorbágy (PQS International Hungary Kft.)
Sodexo A, Kecskemét (Sodexo Magyarország Kft.)

Nemzeti Egységklub különdíját nyerte:

PQS csapat Budapesti régió, Budapest (PQS International Hungary Kft.)
Miskolc MKMK Központi Konyha, Miskolc (Miskolci Közintézmény Működtető Központ)

Szarvas-Fish Kft. különdíját nyerte:

Hungast Budapest, Budapest (Hungast Budapest Kft.)

Mary-ker Kft. különdíját nyerte:

Sodexo A, Kecskemét (Sodexo Magyarország Kft.)
Junior Harmónia, Budapest (Junior Vendéglátó Zrt.)
PQS csapat Budapesti régió, Budapest (PQS International Hungary Kft.)

Z+D Nagykereskedelmi Kft. különdíját nyerte:

Junior Harmónia, Budapest (Junior Vendéglátó Zrt.)

Kehida Thermál Hotel különdíját nyerte:

PQS Catering - Nyugat-magyarországi régió, Biatorbágy (PQS International Hungary Kft.)

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK A VERSENNYEL KAPCSOLATBAN

A VERSENY FŐVÉDNÖKE:

Dr. Fazekas Sándor földművelésügyi miniszter, akit a díjátadón Gulyás Andrea államtitkár képviselt.

A VERSENY HÁZIGAZDÁJA:

Zoltai Anna, a NÉBIH Vendéglátás és Étkeztetés Felügyeleti Osztályának vezetője volt.

A VERSENY SZAKMAI VEZETŐJE ÉS ÖTLETGAZDÁJA:

Némedi József, az ÉTREND Egyesület elnöke.

A VERSENYT IRÁNYÍTOTTA:

Végh Tamás a Hungast szakmai igazgatója.

FELSZOLGÁLÁS:

A döntőben Tóth Gábor, a Budapesti Gazdasági Egyetem tanára vezette a felszolgáló diákok csapatát, akik az ország több pontjáról és szakképző iskolájából jöttek segíteni.

A TECHNIKAI LEBONYOLÍTÁSBAN KÖZREMŰKÖDTEK:

a KÖZSZÖV vezetősége, Rózsás Anikó elnök irányításával, valamint az Élelmiszerlánc Biztonsági Non Profit Kft „Minőségvezérelt Közétkeztetés Program” szakmai referensei, Sipos Katalin és Tóber Krisztina irányításával.

A SAJTÓÜGYEKET KEZELTE:

Frum Zsuzsanna a NÉBIH sajtóreferense.

A PLAKÁTOKAT ÉS TÁJÉKOZTATÓ TÁBLÁKAT KÉSZÍTETTE:

Sipos Anna, a NÉBIH kommunikációs referense.

JEGYZŐKÖNYVET HITELESÍTETTE:

Dr. Pleva György, a NÉBIH Élelmiszer és Takarmánybiztonsági Igazgatója.

LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATOK:

A versenyen elkészült valamennyi étel egy-egy adagját a NÉBIH Nemzeti Referencia Laboratóriumában megvizsgáltuk, a vizsgálati eredmények az egyes receptek mellett megtalálhatók, és az ételek 100 grammjára vonatkoznak.

LABORATÓRIUM VEZETŐJE:

Dr. Nagy Attila és Hannig Zoltán.

INFORMÁCIÓK A KÖVETKEZŐ, 2017-2018-AS KÖZÉTKEZTETÉSI SZAKÁCSVERSENYRŐL

Mottó: Ez az a verseny, amelynek csak nyertesei vannak!

A verseny témája:

**TAVASZVÁRÓ ÉTELEK A HAGYOMÁNY,
ÉS A MEGÚJULÁS JEGYÉBEN**

A versenyt a NÉBIH és a KÖZSZÖV hirdette meg.

A VERSENY SZAKMAI TÁMOGATÓI:

a Magyar Bocuse d'Or Akadémia,
a Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetség (MNGSZ),
a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, (MDOSZ)
az Élelmezésvezetők Országos Szövetsége, (ÉLOSZ)
a Magyar Vendéglátók Ipartestülete, (MVI)
a Turisztikai és Vendéglátó Munkaadók Országos Szövetsége (VIMOSZ)

FELADAT:

Tradicionalis ízeket képviselő ételek elkészítése, a modern gasztronómia jegyében. Cél a hagyományos ízek, évszakhoz kötődő szokások megőrzése mellett, az ételek modernizálása, a mai kor követelményeihez igazítása, az étkezési kultúra fejlesztése, az évszakokhoz és szokásokhoz kötődő ételek megismertetése.

A versenyben 2 fős csapatok (1 fő szakács, és 1 fő segítője) nevezését várjuk. Étkeztető cégenként, konyhánként több csapat is nevezhet – 3 fogásos **felőtt étkezőknek szánt menüjükkel, mely:** előétel vagy leves (hideg vagy meleg), főétel, desszert fogásokból áll.

A menühöz kötelezően felhasználandó alapanyagok, azaz a „kötelező alapanyagkosár” tartalma:

- Csirke, vagy afrikai harcsa
- Friss paraj és/vagy spárga
- Szezonális gyümölcs és/vagy zöldség
- Rizs vagy tészta.

A versenymenü elkészítéséhez a kötelező „alapanyag kosár” mind a 4 sorból kell legalább egy-egy alapanyagot választani.

A kötelező alapanyagokon kívül további bármely élelmiszer felhasználható, előnyös a hagyományos alapanyagok kreatív felhasználása, de megengedett a különböző fokban előkészített alapanyagok használata (pl. Rizs: lehet puffasztott, barna, rizsliszt stb.)

Az ételsor elkészítéséhez az összes felhasznált alapanyag beszerzési értéke nem haladhatja meg az egy étkezőre jutó nettó 450 Ft-ot.

Erről a nevezéskor kalkulált összeget kell feltüntetni, a versenyen pedig beszerzési számlát kell bemutatni.

A versenyre jelentkezni a kitöltött, mellékelt nevezési lap NÉBIH-hez megküldésével lehet, kétféleképpen:

- ajánlott levélben, 2 példányban (1024. Budapest, Keleti Károly utca 24. postacímre),
- vagy elektronikus úton (vefo@nebih.gov.hu címre).

A nevezési lap letölthető a NÉBIH honlapjáról:

<http://portal.nebih.gov.hu/-/kozetkeztetesi-szakacsverseney-2017-2018>

nébih
termőföldtől
az asztalig

A fotókat Jóföldi András fotós készítette.

A receptkönyvet szerkesztette: Zoltai Anna, Némedi József, Tóber Krisztina, Alpári György

Kiadja: A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

Felelős kiadó: Dr. Pleva György

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

nébih
termőföldtől
az asztalig