

*Képes szakácskönyv
erdélyi ételekből*



Képes szakácskönyv erdélyi ételekből



Készítette:
Szabó Mária
2012.

Tartalomjegyzék

Erdélyi rakott káposzta	4
Erdélyi borsos tokány	6
Juhtúrós puliszka /Mamaliga/	8
Székelygulyás	10
Kenyérlángos	12
Padlizsánkrém /Vinnetta/	14

Erdélyi rakott káposzta

Elkészítési mód

A rizst félpuhára pároljuk. Az egyik fej vöröshagymát apró kockákra vágom. A zsír felét felhevítem és a hagymát ebben megdinsztelem. A lángról levéve / nehogy megégjen/ piros paprikával meghintem. A kimosott savanyú káposztát belerakom. Kicsit párolom, majd felöntöm annyi csontlével, hogy ellepje a káposztát. Borssal fűszerezem. Pici sót is teszek bele. Puhára párolom. A zsír másik felét felhevítem, ebbe belerakom a másik összeaprított vöröshagymát. Megpárolom. Piros paprikát teszek ebbe is az előzőek szerint. Az összeczúzott fokhagymát belekeverem. Majd a darált húst is belerakom. Meghintem majoránnával. Sóval, borssal ízesítem. Lassú tűzön a sütőben félpuhára főzöm. Kb. 10-12 percig.

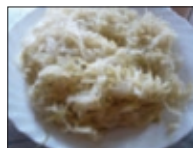
A szalonnát felkockázom és serpenyőbe zsírára sütöm, hozzáadom a karikára vágott füstölt kolbászt. Egy kicsit együtt pirítom, majd a húshoz keverem. Egy mélyebb tepsit zsírral kikenek, majd morzsával meghintek. Ezt kibélelem a megpárolt káposzta harmadával, erre ráhintem a félig puhára főtt rizs felét, majd a darált hús felét. A káposzta második harmadával beborítjuk, a megmaradt húst is ráterítjük. Meglocsoljuk tejföllel. A rizs másik felét is rátesszük, majd betérítjük a maradék káposztával.

Az egészet meglocsoljuk a maradék tejföllel és egy kis paprika lével.

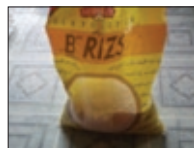
Közepes tűznél kb. 1 órán át sütjük. Tálaljuk. Melegen fogyasztjuk.



Hozzávalók



80 dkg savanyú /hordós/ káposzta,



50 dkg rizs,



60 dkg darált sertés hús,



30 dkg füstölt kolbász,
20 dkg Kolozsvári szalonna,



10 dkg zsír,



2 fej vöröshagyma,
2 gerezd fokhagyma,



1 nagy pohár tejföl,



őrölt bors, só,
majoránna, piros paprika,

a fentiekén kívül még kb. 4dl csontlé és zsemlyemorzsa.

Az elkészítés lépései



1. A hagymát megpírtjuk.



2. A zsír felében a fagyhagymával együtt megpírtjuk.



3. Beletesszük a darált húst.



4. A piros paprikát, fűszereket belekeverjük.



5. A szalonnát megpírtjuk.



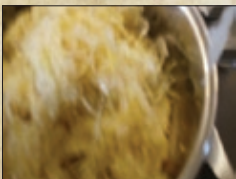
6. Elkeverjük a karikákra szelt kolbásszal.



7. Ezeket összekeverjük a darált hússal.



8. A rizst félkészre főzzük.



9. A káposztát félig megpároljuk.



10. A tepsit zsírral kikenjük, zsemlyemorzsaival megszórjuk.



11. A káposzta 1/3-át a tepsibe terítjük.



12. A káposztára hintjük a kolbászos darált hús felét és rizst.



13. A káposzta második 1/3-a jön.



14. Erre a maradék kolbászos keverék.



15. Végül a káposzta és arra tejföl.



Erdélyi borsos tokány

Elkészítési módja

A megmosott húst, kisujjnyi csíkokra vágjuk. A szalonnát is felcsíkozzuk és kisütjük. A kisült szalonnát leszűrjük. A szalonnát félretesszük. Az apróra vágott vöröshagymát, a szalonna zsírján megfonnaszthatjuk. Beletesszük a vékony csíkokra vágott húst és a zúzott fokhagymát. A húst fehéredésig pároljuk. Ekkor annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje. Bőven borsozzuk. Sózzuk. Kakukkfűvel meghintjük. A paradicsomot, zöldpaprikát felkarikázzuk és beletesszük. Beleöntjük a bort. Lefedve puhára pároljuk. Többször megkeverjük. Zsírjára pirítjuk.

A félretett, kisütött szalonnát hozzákeverjük. Lisztel meghintjük, mártás sűrűségűre felengedjük vízzel. Készre főzzük.

Tálalás előtt tejföllel megöntözzük.

Köretként adhatunk puliszkát, de nagyon finom párolt rizzsel is.



Hozzávalók



1 kg marhahús,



10 dkg füstölt szalonna,



1 fej vöröshagyma,



2 dl fehérbor,



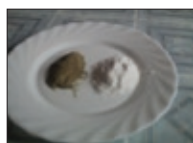
2 db zöldpaprika,
2 db paradicsom,



2 dl tejföl,



kevés liszt,



só, bors, kakukkfű
és 2 gerezd fokhagyma.

Az elkészítés lépései



1. A húst vékony csíkokra vágjuk.



2. A szalonnát is felvágjuk.



3. A szalonnát kisütjük.



4. Leszűrjük.



5. A zsírban megfonynyasztjuk az apróra vágott hagymát.



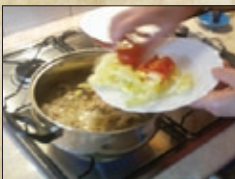
6. Beletesszük a húst és megpirítjuk.



7. Meghintjük borssal.



8. Sózzuk.



9. Belerakjuk a paradicsomot paprikát



10. A bort is hozzáöntjük.



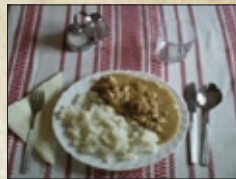
11. Rákerül a kisütött szalonna.



12. Meghintjük liszttel és mártás sűrűségűre vízzel felengedjük.



13. Meglocsoljuk tejföllel.



14. Tálaljuk.

Juhtúrós puliszka

/Mamaliga/

Elkészítési módja

Egy liter sós vízbe - ha forr - beleengedjük a kukoricalisztet /darát úgy, hogy egyik kezünkkel engedjük, a másikkal - habverővel, vagy fakanállal - folytonosan keverjük, nehogy megcsomósodjon. Amikor beleengedtük, lefedjük az edényt és kislángon kb.10 percig főzzük. Ezután jól kikeverjük. Lapos tálra öntjük, ellapogatjuk. Adhatjuk így köretként húsokhoz, tokányokhoz, de önálló ételként is felszolgálhatjuk.

Ha önálló ételként kínáljuk, akkor a szalonnát felcsíkozzuk. A vöröshagymát felaprítjuk, a szalonnával együtt megpirítjuk. A juhtúrót picit megsózzuk.

A túrót elterítjük a puliszka tetején, erre ráhintjük a pirított szalonnás hagymát. A zsírával meglocsoljuk.

Fogyaszthatjuk forralt, illetve hideg tejjel egyaránt.



Hozzávalók



30 dkg kukoricaliszt, vagy dara,



30 dkg juhtúró,



10 dkg szalonna,



1 fej vöröshagyma,



víz,



só ízlés szerint

Az elkészítés lépései



1. A vizet felforraljuk. Sót teszünk bele.



2. Beleeresztjük a kukoricadarát/lisztet/.



3. Lassú tűzön kb.10 percig főzzük.



4. Ha megfőtt tála öntjük.



5. Kanállal ellapogatjuk.



6. Túróval, pirított szalonnával meghintjük.



7. Fogyaszthatjuk hideg tejjel is.

Székelygulyás

Elkészítési módja

A hagymát apró kockákra vágjuk, a felhevített zsírban megfnyasztjuk. A megmosott és kockákra vágott húst belerakjuk. Ízlés szerint sózzuk. A már majd nem puhára párolt sertés pörköltöz hozzáadjuk az összezúzott fokhagymát és egy picit őrölt köménymagot. Kevéske fűszerpaprikával meghintjük.

A káposztát kimossuk, nehogy túl savanyú legyen, mert akkor kevésbé élvezhető az ételünk. Hozzáadjuk a pörköltöz. Annyi sótan csontlevet, vagy vizet öntünk hozzá, hogy majdnem ellepje. Fedővel letakarva lassan pároljuk, közben megkóstoljuk és szükség szerint sóval ízesítjük.

Amikor a hús és a káposzta puhára párolódott, tejfölös habarást készítünk. Vigyázva hozzáöntjük, hogy a hús ne törjön össze.

Lassan készre forraljuk. Melegen tálaljuk. Ekkor a tetejére tejfölt és pörköltlét / paprikalét /csorgatunk.



Hozzávalók



60 dkg sertéslapocka,



50 dkg savanyú /hordós/ káposzta,



10 dkg zsír,



2 gerezd fokhagyma,
1 fej vöröshagyma,



1 nagy doboz
tejfölt, liszt,



fűszerpaprika,
őrölt kömény, só.

Az elkészítés lépései



1. A húst kockára vágjuk.



2. A hagymát zsírban megpároljuk.



3. Belerakjuk a húst.



4. Fűszerezzük.



5. A félig főtt húst meghintjük piros paprikával.



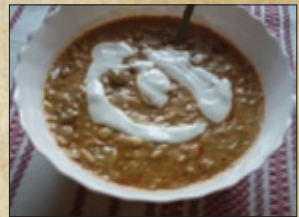
6. A megmosott káposztát beletesszük, tovább főzzük.



7. Ha megfőtt, liszttel, tejjel behabarjuk.



8. A behabart ételt ismét felforraljuk.



9. Tálaláskor tejjel meglócsoljuk.

Kenyérlángos

Elkészítési mód

A krumplit meghámozzuk, kockákra vágjuk, és sós vízben megfőzzük. Az élesztőt a tejjel, a kevés cukorral megfuttatjuk. A főtt, összetört krumplit és az élesztős tejet hozzáöntjük a liszthez. Langyos vízzel közepes keménységű tésztává dagasztjuk. Meleg helyen kb. 2 órát kelesztjük. Közben a szalonnát és a vöröshagymát / mindet / felkockázzuk, serpenyőben sokáig dinszteljük. A kolbászt felkarikázzuk. A szétnyomkodott fokhagymát és kolbászt a hagymás szalonnához öntjük. Egy kicsit együtt pirítjuk.

A tejfölt a túróval, egy evőkanál liszttel és 2 kávéskanál sóval elkeverjük.

A megkelt tésztát sütőpapíron kinyújtjuk és tepsibe rakjuk./a sütőpapírral együtt /

A kinyújtott tésztára a tejfölös masszát rákenjük, erre rákanalazzuk a szalonnás, a kolbászos hagymát. Reszelt sajttal meghintjük.

Sütőben sütjük. Akinek van kemencéje, abban finomabbra sütheti.

Nagyobb kockákra szeleteljük és tálaljuk.



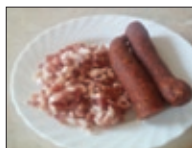
Hozzávalók



80 dkg liszt,
5 dkg élesztő,



20 dkg krumpli,



20 dkg Kolozsvári
szalonna,
30 dkg füstölt
kolbász,



30-40 dkg vöröshagyma,
2 gerezd fokhagyma,



1 nagy doboz tejföl,
20 dkg félkemény sajt,
½ kg túró, kb. 2 dl tej,
kevés cukor, só.

Az elkészítés lépései



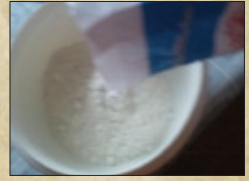
1. A krumplit meghámozzuk és sós vízben megfőzzük.



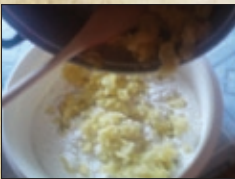
2. A főtt krumplit összetörjük.



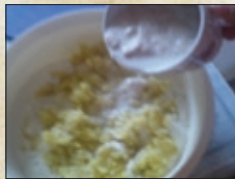
3. Langyos tejbé picit cukrot rakunk ebben az élesztőt megfuttatjuk.



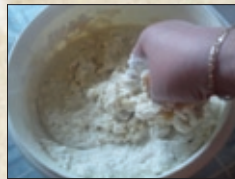
4. A kelesztőbe tesszük a lisztet.



5. Belerakjuk a krumplit.



6. Az élesztőt is hozzáadjuk.



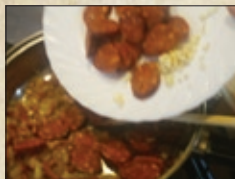
7. Langyos vízzel bedagasztjuk.



8. Lefedve, meleg helyen kb. 2 órát kelesztjük.



9. Az összekockázott szalonnát és hagymát megpirítjuk.



10. Hozzáadjuk a kolbászt és a fokhagymát.



11. A túróba keverjük a lisztet és a tejfölt.



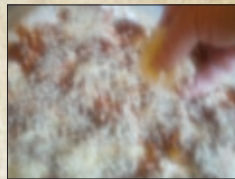
12. A tésztát sütőpapíron kisodorjuk, tepsibe rakjuk.



13. A lisztes túróval megkenjük a tésztát.



14. A kolbászos, szalonnás, hagymát is ráhintjük.



15. Reszelt sajttal megszórjuk.



16. Sütőben sütjük. A kemencében sült lángos még finomabb.

Padlizsánkrém

/Vinetta/

Elkészítési módja

Az egészen friss, sötét színű és fényes padlizsánt sütőben, vagy párázson addig sütjük, amíg összeesik, a héja megfeketedik. / kb.10-15 perc/ Azután fakéssel, vagy kézzel lehúzzuk a héját, a végét levágjuk, a keserű levét leöntjük. A padlizsán húsát kockákra vágjuk és pépesre törjük, vagy robottal pépesítjük. Állandó keverés mellett hozzáöntjük az olajat. A vöröshagymát apróra vágjuk, vagy lereszeljük. A fokhagymát késfokával szétnyomjuk. Hozzákeverjük a padlizsánhoz. Ízlés szerint sózzuk és borsozzuk. Cseppenként citromlével savanyítjuk. Hűtőszekrényben tároljuk.

Reggelihez, pirítós kenyérhez, illetve vajás kenyérhez tálaljuk.

Megjegyzés

Készítés közben kerüljük a fém eszközöket, mert erősen oxidáló hatású a vinetta, a vastól megfeketedik.



Hozzávalók



2 db közepes padlizsán /vinetta/,
1 gerezd fokhagyma,
1 kávéskanál vöröshagyma,



1 dl olaj,
só, bors, kevés citromlé.

Az elkészítés lépései



1. A padlizsánt sütőbe megsütjük.



2. A héját lehúzzuk.



3. A végét a száránál levágjuk.



4. Pépesre turmixoljuk.



5. Hozzákeverjük az olajat.



6. Sóval, borssal, citromlével ízesítjük.



7. Vörshagymát és fokhagymát keverünk bele.



8. Másnap fogyasztjuk, hogy az ízek összeérjenek. Hűtőben tároljuk.

