

Főzőkör

2019. február 20.

Munkácsy utca 19.

„Itt a farsang, áll a bál...”

1. Gombás korhelyleves

Hozzávalók:

25 dkg füstölt tofu
10 dkg füstölt gabonakolbász
40 dkg savanyú aprókáposzta
10 dkg gomba
1 fej vöröshagyma
1 csokor petrezselyem
4 dkg liszt
2 dl tejföl
2-3 evőkanál olaj
pirospaprika
só

Elkészítés:

A tofut apró kockákra vágjuk, majd az olajon néhány perc alatt megpirítjuk. Kivesszük az olajból, félretesszük. Ezután a megtisztított, feldarabolt gombát is megpirítjuk az olajon, kiszedjük, félretesszük. Ezután az apróra vágott hagymát is megpirítjuk az olajon. Lehúzzuk a tűzhelyről, beletesszük a pirospaprikát, majd hozzáadjuk a savanyú káposztát. Felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje, beletesszük a gabonakolbászt, majd fedővel letakarva főzzük. Ízesítjük és addig főzzük, amíg a káposzta meg nem puhul. Ha megpuhult, akkor hozzáadjuk a pirított gombát és a tofut, ízesítjük petrezselyemzölddel, ízesítjük a levest és készre főzzük. Közben világos rántást készítünk és besűrítjük a levest. Ezután belekeverjük a tejfölt, két percig forraljuk.

2. Lencsehurka

Hozzávalók:

50 dkg lencse
25 dkg barna rizs
3 nagy fej vöröshagyma
1 evőkanál majoranna
3 nagy babérlevél
1 evőkanál őrölt kömény
1 mokkáskanál borsikafű
2 teáskanál pirospaprika
só ízlés szerint
5 evőkanál olaj
2 dl tejföl
kb. 30 dkg gabonakolbász

Elkészítés:

A hagymát az olajon megdinszteljük, a tűzhelyről lehúzával beleszórjuk a pirospaprikát, beletesszük az előző este beáztatott lencsét, majd az összes fűszerrel együtt egy pörköltet készítünk. Amikor már

majdnem megfőtt a lencse, akkor beletesszük a gabonakolbászt és így készre főzzük. Vigyázzunk, hogy a lencséről lehetőség szerint minden lé elpárologjon.

Közben megfőzzük a barna rizst, s amikor mindkettő elkészült, akkor egy nagyobb tálban összekeverjük a kettőt. Egy jénai tálba öntjük, majd a tetejét növényi tejföllel megkenjük, előmelegített sütőbe tesszük és kb. 40 perc alatt közepes hőmérsékleten megsütjük.

3. Csípős babsaláta

Hozzávalók:

25 dkg főtt piros vesebab
25 dkg főtt csicseriborsó
25 dkg párolt zöldborsó
6 szál kockára vágott újhagyma

Az öntethez:

4 evőkanál narancslé
2 evőkanál citromlé
1 evőkanál olaj
1 gerezd zúzott fokhagyma
1 evőkanál almalé
1 kávéskanál szárított kakukkfű
1 kávéskanál szárított szurokfű
10 dkg vékonyra szeletelt párolt gomba

Elkészítés:

A főtt babot, a csicseri borsót összekeverjük az újhagymával. Az öntet összes hozzávalóját a gomba kivételével összekeverjük, majd belekeverjük a gombát is. 30 percig állni hagyjuk, hogy jól összeérjen az íze. Ráöntjük a babsalátára és könnyedén összekeverjük.

4. Kölesfasírt

Hozzávalók:

1 csésze köles
2 csésze víz
¼ csésze apróra vágott hagyma
¼ csésze szójaliszt
¼ csésze kukoricadara
2-3 cikk fokhagyma
3 evőkanál szezámag
2 evőkanál olaj
1 kis kanál oregánó vagy csombor
½ csésze apróra vágalt petrezselyemlevél
só ízlés szerint

Elkészítés:

A kölest a két csésze vízben megfőzzük. A hagymát, fokhagymát, oregánót, kevés vízzel és az olajjal megpároljuk és hűlni hagyjuk. A szezámmagot kávéőrlővel megőröljük. Ha a köles kihűlt, minden összetevőt hozzáadunk és jól összekeverjük. A masszából fasírt pogácsákat formázunk és tepsiben, sütőben sütjük, kb. 30 percig. Ezalatt egyszer megfordítjuk.

Megjegyzés:

A szójalisztet egy csésze főtt babbal helyettesíthetjük

5. Vendégváró kifli

Hozzávalók:***A tésztához:***

50 dkg liszt

0,5 pohár növényi tejföl

1 dl olaj

1 dl víz

2,5 dkg élesztő

2 tk méz

só

A töltelékhez:

20 dkg kókuszszír

1/2 gabonakolbász

Elkészítés:

A langyos mézes vízben felfuttatjuk az élesztőt. A lisztet kimérjük, hozzámérjük az olajat, sót, és a felfuttatott élesztőt. Kidolgozzuk a tésztát és duplájára kelesztjük. Majd 8 részre szedjük, mindegyiket kör alakúra nyújtjuk. Amíg kel a tésztánk, a kókuszszírral kikeverjük az összemorzolt gabonakolbászt.

4 kört megkenünk ezzel a töltelékkel, majd rátesszük mind a négy körünkre a maradék négy kör alakúra kinyújtott tésztát. 8–8 cikket vágunk és a széles oldaluknál fogva feltekerjük. Olajjal kenjük le, majd 180 fokon kb. 25 perc alatt kisütjük.

Virslis táska

Ugyanaz az elkészítése, mint a gabonakolbászos vendégváró kiflinek, csak a tésztából kockákat vágunk, megkenjük mustárral, majd félbevágott virsliket helyezünk rájuk, és batyut formálva és olajjal megkenve kisütjük.

6. Gluténmentes pogácsa

Hozzávalók:

50 dkg Glutenix Magkeverékes liszt,

1 db tojás,

25 dkg Rama,

20 dkg tejföl,
2 dkg só,
2,5 dkg élesztő.

Elkészítés:

Az összes hozzávalót tálba öntjük, ruganyos tésztát gyúrunk.

Ujjnyi vastagra nyújtjuk, szaggatjuk, tetejét bevagdossuk, tojással megkenjük, meleg helyen tepsiben kelesztjük.

180 fokra előmelegített sütőben sütjük.

7. Gluténmentes képviselőfánk málnahabbal

Hozzávalók:

Tészta:

130 ml víz
65 g vaj
1 tk. xilit
1 kk. só
120 g rizsliszt
4 tojás

Málnahab:

25 dkg málna
pár csepp citromlé
4 ek. méz (ízlés szerint)
2 dl Hulala növényi tejszín

Elkészítés:

A sütőt 200 fokra előmelegítjük. A vizet a vajjal, xilittel és a sóval összeforraljuk, majd hozzákeverjük a rizslisztet és kb. 1 percig főzzük. Azután a tűzről levéve egyesével hozzákeverjük a tojásokat.

A masszát egy csillagcsővel ellátott habzsákba kanalazzuk és sütőpapírral bélelt tepsire kisebb halmozatok nyomunk belőle.

200 fokon kb. 20 percig sütjük, majd a hőmérsékletet 180 fokra csökkentve, további 10 percig sütjük.

A megtisztított, vagy kiolvasztott málnát a mézzel és a citromlével lekvár állagúra főzzük. Ha szükséges botmixerrel pürésítjük. Ha a gyümölcsvelő kihűlt, összeforgatjuk a habbá vert tejszínnel és egy csillagcsőves habzsákba töltjük.

A kihűlt fánkokat kettévágjuk, megtöltjük az eperhabbal, és finomra őrölt xilittel megszórva kínáljuk.

8. Sütőben sült fánk

Hozzávalók:

50 dkg finomliszt
5 dkg margarin
7 dkg cukor
3 dkg friss élesztő
2 db tojássárgája

3 dl tej
15 teáskanál lekvár/ dzsem

Elkészítés:

Langyos cukros tejben felfuttatjuk az élesztőt, közben egy tálban a lisztet, a puha margarint és a tojásokat elmorzsoljuk. A felfuttatott élesztőt is hozzáteesszük, és dagasztjuk. Ha ragad, akkor még egy kis liszt mehet bele.

Konyharuhával letakarva duplájára kelesztjük. Ezután átgyúrjuk, és kb. 2 cm vastagságúra kinyújtjuk. Közepes méretű pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk.

Sütőpapírral kibélelt tepsire rakosgatjuk szellősen, mert még kelni fog. Kis pohárral, vagy az ujjunkkal mélyedéseket nyomunk a közepébe, ebbe tesszük a kb. mokkaáskanálnyi lekvárt. Előmelegítjük a sütőt. Közben még a tepsiben hagyjuk kelni a fánkokat. Gázsütőben 160–165 fokon kb. 20 perc alatt kész.

9. Túrófánk

Hozzávalók:

250 g túró
4 egész tojás
125 g kókuszliszt
125 g tejföl
100 g cukor / édesítő
1 kk szódabikarbóna
1 csipet só
Nesquik kakaó por

Elkészítés:

A túróat kissé törjük meg villával, de nem kell finomra kidolgozni, a tojásokat és a tejfölt a cukorral keverjük habosra, keverjük hozzá az áttört túróat, majd tegyük bele a lisztet, a sót és a szódabikarbónát. A hozzávalókat dolgozzuk össze és kézzel formázzunk laza kis golyókat, mint amikor fasírtot készítünk és tegyük bele a forró kókuszolajba, és közepes lángon süssük ki a fánkokat. Még forrón forgassuk bele a kakaó porba.

10. Burgonyás pogácsa

Hozzávalók:

37,5 dkg áttört, kihűlt burgonya,
66 dkg liszt,
38 dkg hideg vaj,
4 tojássárga,
2 dkg só (vagy ízlés szerint),
4 dkg élesztő,
2 dkg cukor.

A kenéshez:

1 tojás

Elkészítés:

A főtt burgonyát áttörjük, majd kihűtjük. Az összes többi alapanyagot egy nagy tálba tesszük úgy, hogy a só és a cukor ne érintkezzen az élesztővel. Ezután tegyük rá a kihűlt burgonyát. Jó alaposan gyúrjuk össze! A kész tésztát fóliázzuk le és tegyük fél napra a hűtőbe.

A tésztát nyújtsuk szögletesre, a tetejét reszelős késsel karcoljuk fel. Vékonyan kenjük meg tojással, majd képzeletben osszuk három részre a tésztát, és a középső részre először az egyik, majd a másik harmadot hajtsuk rá.

Ha kész, akkor 2 cm vastagra nyújtsuk kis a tésztát, késsel 1–2 mm mélyen vagdossuk be, majd szaggassuk tetszés szerinti nagyságúra. Kiszúrás után meleg helyen kb. 20 percig kelesszük, majd tojással kenjük meg.

180 fokra előmelegített sütőben kb. 15–20 perc alatt süssük meg.

11. Banános-avokádós csokikrém**Hozzávalók (4 adaghoz):**

2 db nagyobb érett avokádó

2 db nagyobb érett banán

4 teáskanál holland kakaópor

2 teáskanál méz

Elkészítés:

A banánt megpucoljuk és kisebb darabokra vágva turmixgépbe tesszük. Az avokádót félbe vágjuk, szedjük ki a magját, majd egy kiskanál segítségével, kaparjuk bele a turmixgépbe. Adjuk hozzá a kakaót, a sót és a mézet is, majd keverjük össze jó alaposan.