

A LEGFONTOSABB  
SZAKÁCS *Té* VAGY!



Borbás Marcsi  
*A sürűje*

100 SZÍVMELENGETŐ RECEPT

Borbás Marcsei

# A sürüje

A könyv alkotói:  
Borbás Marcsi

Antal Csilla  
Borbás Dorottya  
Krisztics Dezső  
Rigler Dávid

Lektor:  
Énekes Lajos  
(Reflex Fordítóiroda)

Fotók:  
Krisztics Barbara

Könyvterv és előkészítés  
Alterego Kft.

Minden jog fenntartva

ISBN 978-963-12-0732-3

Kiadta a StratComm Kft.  
Budapest 2014

„A normális élet az,  
ami az ételek között a  
rántott leveles.”

Hamus Béla



# Bevezető

Az emberek ösztönösen készülnek a boldogságra. Azt hiszem, hogy a boldogság megszerzésének titka nem más, mint gyakorlatszerűen felismerni a minden napok örömeit, a legkisebbeket is.

Csiszolgatni az érzékünket, amellyel észrevesszük a Jót az apró történésekben. Figyelni rá, hogyan járja át lelkünket az öröm – akár testünket a forralt bor egy hideg téli estén.

Bármit hoz utunkba a Sors, csakis akkor érezhetjük át a boldogságot, ha készen állunk rá. A gyakorlat teszi a mestert.

A gasztronómia remek gyakorlat.

A jó szakácsnak ismernie kell a Természetet, ha használni akarja annak adományait, ízeit. És ismernie

kell az emberek természetét is, hogy elvarázsolhassa az asztalnál ülőket. Míg megszerzi ezt a tudást, rengeteg örömteli pillanat várja, rengeteg új élmény. De csak akkor, ha tudatosan keresi a boldogság apró alkotóelemeit a főzés tudományában. Ha felismeri a pillanatokat, amelyek megdobogtatják a szívét – a konyhában ugyanúgy, mint a terített asztalnál.

Csak így lesz képes fogásain keresztül átadni az örömöt, az ünnepet – mindazt, amiért vendégei oly hálásak lesznek majd neki. Így lesz képes megteremteni azokat az ízeket, amelyek érzéseket és gyönyörű illúziókat ébresztenek az emberekben.

A magyar konyha pont ebben oly nagy.

Megtanít boldognak lenni néhány pillanatra.

<b>Krumplikása</b>	Zalai borítós	Rózsa Sándor kedvence	Tejfölös
<i>Erdélyi savanyú tojásleves</i>	<i>Kenyérlángos</i>		
<b>Ganci</b>	<b>Bálmás</b>	<b>Ajuá</b>	
<i>Kakaspaprikás csipedettel</i>			<i>Egészben</i>
<b>Sóban-vízben krumplileves</b>			<i>Zöldséges tócsi</i>
<i>Egészben sült libamáj</i>	<i>Velős csont pofonegyszerűen</i>	<i>Tojásos kosárka</i>	
<i>Füstött busa pástetom</i>			
<i>Spárgás karaj sajtos krumplival</i>	<i>Tört borsó malackörömmel</i>	<i>Tojásos nokedli</i>	
<b>Bujtarépa leves</b>		<i>Füstött busaoldalas</i>	
		<i>Rózsaszín kacsamell céklás almával</i>	
<i>Töltött cukkini</i>	<b>Fonyódi petyek</b>	<b>Sztrapacskaleves</b>	
<b>Bárányborda burgonyachipsszel</b>	<b>Káposztás harcsa</b>		<i>Halgomba</i>
<b>Páránfőtt</b>	<i>Party cipő</i>	<i>Százrétei rétes</i>	
<i>Sültpaprika-saláta</i>	<b>Káposztás keltgombóból</b>		
<b>Gyermekkorom kiflije</b>			
<i>Hamburger</i>			
<b>Fekete babos torta</b>	<i>Nyúlmájjal töltött gombóc</i>	<b>Tárkedli</b>	
<b>Turós lepény sósan</b>	<b>Macaron</b>		<i>Gombás rizotto</i>
<b>Csokiálom</b>	<i>Eperlekváros orda</i>	<i>Zsíros kakas</i>	<i>Sült camembert</i>

*rombuca* Mézes mustáros csülök **Öreglebbencs** Töltött paprika  
*ir* **Quiche** Bébicsirke bébispenóttal Májvetece gőzgombóccal  
n filézett gombás töltött csirke Sült oldalas ajvárral **Pájsli** Sóban sült cékla **Fluta**  
*edli*

Dobverő sörbundában **Lakodalmi csibeleves**  
**Pacalcsorba** *pita* **Rucatalp**

Sült pisztráng batáta chipsszel Pulykamáj a kert javával Középdunai halászlé

*edli* **Bácskai köleses csirke** Osztrák császármorzsa  
Aranyhal **Dödölle variációk** Budapesti szélesmetéittel

**Sótáblán sült hús** Épres-mascaronés desszert

Gurulós fánk A kakas erénye és tekintélye **Málékenyér**  
*ócleves* Kecsegehúsléves Rakott karfiol Kukoricalisztben sült keszeg

**Csokoládés tekerge** Lakodalmás kalács **Mocskos téiszta**

Só-liszt kéregben sült hal **Csotros kalács**

Rántott nyúlcomb Kölesmálé **Uborkasaláta**

Szalagos fánk Krumplis pogácsa Édes maceszgombóc aszaltszilvával töltve

**Pillecukor** Töltött karalábé **Citromtorta** **Almapite**

**Padlizsánkrém** Fenyőrügy szörp Eperdzsem, eperszörp



# A legfontosabb szakács Te vagy...

Gondoljon mindenki a kedvenc ételére! Honnan kerül ki a győztes?

Valószínű, hogy ki-ki az édesanya vagy a nagymamája felejthetetlen fogásai között találja meg a számára legkedvesebbet. Így van ez sok-sok generáció óta.

Világos tehát, hogy gyermekeid, unokáid kedvence a te főztőd lesz majd.

Csakhogy a világ változik.

Nemrégiben felmérést készítettek egy óvodában a kiscsoportosok kedvenc ételeiről. A végeredmény megdöbbentő és lesújtó volt. A túlnyomó többség bolti nasikat vagy gyorséttermi ételeket választott! Halat, friss zöldséget, házi süteményeket szinte egyikük sem. Nagyon összetett a felelősségeünk.

Az egyik: elősegíteni, hogy utódainkban minél több, a családhoz kötődő érzelmi emlék alakulhasson ki. A másik: az ízlésformálás, a változatosság, az igényesség kialakítása, a gondoskodás kódolása.

De talán mind közül a legfontosabb az egészséges táplálkozás rögzítése. Márpedig a gyermekkorban megtapasztalt ízek örök hatással vannak a felnőttkor ízlésbeli és étkezési szokásaira!

Valahol legbelül a gyermekkor ízeit keressük egy életen át.

Ezek az ízek segítenek visszaemlékezni szeretteinkre, amikor már nem lehetnek velünk.

Vajon ki-ki melyik ételről jut majd a gyerekek, unokái eszébe? Melyik recept válik majd a család kincsévé? Az, amelyiket még a déditől tanult a nagyi, a nagyítól anyu, és anyutól te?

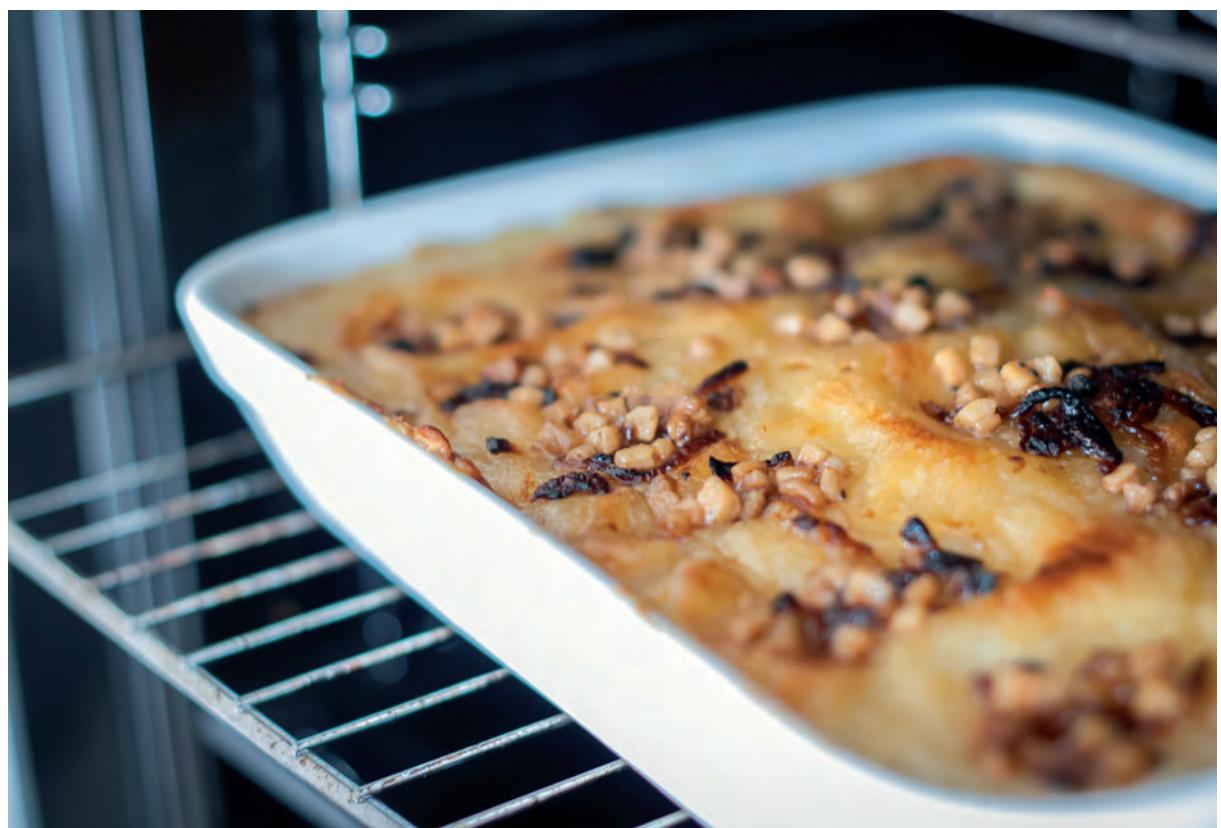
Tudd, hogy mit adsz enni a szeretteidnek! Ne mérgezd őket! Amit te főzöl meg, arról tudod, hogy miből van.

Végül pedig: gyűjts be sok-sok elismerést!

A legegyszerűbb, legbiztosabb és leggyakoribb sikeresmény akkor érhet, ha minden nap főzöl a családra! Csak neki kell fogni és rájössz, hogy a tvenetben látott szakácsok semmivel sem ügyesebbek, mint te. Egyszerűen csak többet gyakorolnak. Amikor főzöl, lehull a misztikus lepel és kiderül, hogy nem is nehéz dolog ez. Hibázni pedig szabad! Ne gondold, hogy más nem szokott leégetni, elsözni egy ételt vagy kifelejteni egy alapanyagot!

Főzz bátran, ajándékozd meg a családot, barátaidat minél többször egy jó vacsorával!

Nekik te vagy a legfontosabb Szakács!



# Krumplikása

Nagyon jó a kapcsolatom a ságornőmmel. Nem csupán kiváló fotós és három csodálatos fiúgyermek édesanyja, de a konyhaban is rendkívül otthonosan mozog. Két évvel ezelőtt Baresz csodás eseményre készült. A férje nagymamája kereken száz éves lett. Ida mama hosszú évek óta gyerekkorai kedvencére, egy tál finom, gőzölgő krumplikására vágyott, de senki sem ismerte a receptet.

A születésnapi ünnepség közeledtével ságornőm engem kért meg, hogy lepjük meg Ida Mamát az oly régóta áhított finomsággal. Kutatni kezdtem és felhívtam néhány ismerős idős asszonyt. A recept apránként bukkant elő a múlt homályából és persze többféle elkészítési mód is felmerült. Nekiálltam hát és megfőztem ezt a hamisítatlan ősi étket, izgatottan várva, hogy vajon elnyeri-e a nagymama tetszését. A hatás nem maradt el: az ünnepelt ötször szedett a kásából. Jó volt látni a csillogást a szemében, de én talán még nála is boldogabb voltam.

## Hozzávalók

- 1kg pürének való burgonya  
(B vagy C típusú,  
pl. hópehely)
- 15-20 dkg finomliszt  
(a burgonyától és a liszttől is  
függ a mennyisége)
- 3 fej vöröshagyma
- 20 dkg füstölt szalonna
- só (parajdi)

## Elkészítés

A burgonyát meghámozzuk, és apró kockákra vágva feltesszük főni annyi sós vízben, amennyi éppen ellepi. Amikor már kezd szétfőni, egy kis tálkába leöntjük a víz egy részét, és a maradék lével együtt pürésítjük a krumplit. Közben apránként visszaadagolunk a főzőlából a püréhez annyit, hogy lágy, krémszerű masszát kapjunk. Ekkor újból alágyújtunk a lábasnak, de csak takaréklágon, és lassan, maroknyi adagonként hozzákeverjük a lisztet. Ilyenkor jó, ha valaki a lábast lefogja, amíg mi keverünk. Jól ki kell dolgozni a masszát, mert a liszt a forró burgonyától fő meg. Ha túlsűrűsödött, öntsünk a főzőlából hozzá. (Hasonló téstát kell kapnunk, mint a dödöllénél, csak lágyabb legyen!) Míg fő a burgonya, pirítsuk meg az apró kockákra vágott füstölt szalonnát, a tepertőt szedjük ki a zsírból, és

a félkarikákra vágott hagymát pároljuk rózsaszínűre a szalonnazsírban. (Azért pirítsuk rózsaszínűre a hagymát, mert a kioldódott cukor karamellizálódik, és így nagyon finom édes lesz anélkül, hogy cukrot adnánk hozzá. Vigyázni kell, mert gyorsan túlsül, és megkeseredik!)

Egy tűzálló tálat megkenünk a szalonnazsírral és szétterítjük benne a lisztes burgonya felét (könyebb a dolgunk, ha bezsírozott kanállal tesszük, mert arra nem ragad rá a massza), majd ráloccsoljuk a hagymás szalonnazsír felét, és befedjük a maradék burgonyával. A tetejére kanállal kis mélyedéseket nyomunk, majd mindegyik árkocskát megtöltsük hagymával és szalonnaporccal. Az egészet betoljuk a 180 fokos sütőbe, és 20 perc alatt piros ropogósra süljük. Aludtjel vagy tejföllel tállaljuk.





# Zalai borítós

Zala egyik csodálatos erdejében bukkantunk egy francia ihletésű étteremre, mely támogatja a helyi gazdákat. Közvetlenül tőlük szerzik be az ételeik hozzávalóit. Itt mutatott nekünk Várvizi Péter kreatív séf egy nagyon-nagyon régi, elfeledett receptet, melyet modern formába öntött, természetesen megőrizve az eredeti, gazdag ízvilágot.

## Hozzávalók: (8 főre)

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 fej savanyú káposzta         | <input checked="" type="checkbox"/> 20 dkg vöröshagyma        | <input checked="" type="checkbox"/> 4 db tojás                |
| <input checked="" type="checkbox"/> 50 dkg árpagyöngy              | <input checked="" type="checkbox"/> 5 gerezd fokhagyma        | <input checked="" type="checkbox"/> 1 csokor petrezselyemzöld |
| <input checked="" type="checkbox"/> 80 dkg darált sertéshús        | <input checked="" type="checkbox"/> 5 g csemege őrült paprika | <input checked="" type="checkbox"/> só, bors ízlés szerint    |
| <input checked="" type="checkbox"/> 20 dkg füstölt császárszalonna | <input checked="" type="checkbox"/> 1 ek. sűrített paradicsom |   |
|  | <input checked="" type="checkbox"/> 4 dl tejszín              |   |

## Elkészítés

Mielőtt hozzálátunk az ételhez, szükség lesz némi előkészületre; az árpagyöngyöt ugyanis legalább négy órára be kell áztatnunk.

Amíg az árpagyöngy ázik, elkészíthetjük a káposzta töltelékének többi alkotóelemét. A vöröshagyma felét megfonnyasztjuk és átpírítjuk rajta a sertéshúst is. A szalonnát kockára vágjuk és kisütjük.

A savanyú káposzta nagy leveleiből nyolcat egészben leszedünk, a maradékot pedig nagyon vékony csíkokra vágjuk fel.

Ha a gyöngyünk eleget ázott, a maradék hagymát megpirítjuk, ráteszünk az árpagyöngyöt, és csontlével locsolgatva majdnem puhára pároljuk, mint a rizottót. Bekeverés előtt egy csokor aprított petrezselymet is adunk hozzá.

Ha az árpagyöngy megpuhult, összekeverjük a pirított hússal, a szalonnával és a felcsíkozott káposztával. A tejszínt kikeverjük a tojással, és ezt is a töltelékhez adjuk, majd fűszerezzük fokhagymával, egy leheletnyi fűszerpaprikával és egy teáskanálnyi sűrített paradicsommal. A sütéshez tenyérnyi tálakra lesz szükségünk, melyeket kiolajozunk és egyenként beleterítjük a savanyúkáposzta-leveleket. Ezeket megtöljtük a húros, szalonnás, árpagyöngyös, tejfölös keverékkel, majd visszahajtjuk a levelek kilógó részét, és 180 fokos sütőben pirulásig sütjük. Sütést követően személyenként tányérra borítjuk, tejföllel locsolva tálaljuk. Nyári időszakban elkészíthetjük kelkáposztából vagy friss káposztából is. Nagyon látványos, igazi vendégváró étel.



