

RECEPTEK, TANÁCSOK

Csicseriborsó fasírt recept

Hozzávalók:

- 40 dkg csicseriborsó
- 1 db vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 mokkáskanál őrölt koriander
- 2 mokkáskanál őrölt kömény
- 1 teáskanál sütőpor
- olaj
- petrezselyem

Elkészítés:

A cs.borsót átválogatjuk- megmossuk, majd egy éjszakát áztatjuk.

Másnap: leszűrjük, turmixgépben finomra őröljük.

Hozzáadjuk a vöröshagymát + fokhagymát + petrezselymet + köményt + sütőport + 1 evőkanál vizet.

Tovább kell turmixolni (kb 10 másodperc), amíg durva masszát nem kapunk.

Lefedve 30 percig pihentetjük, majd gömböket formálunk és (olajban) kisütjük.

Cukkinis fasírt recept

Hozzávalók:

- darált hús
- cukkini
- egész tojás
- só
- bors
- fokhagyma
- reszelhető sajt
- prézli (glut,mentes)
- zsiradék a kisütéshez

Elkészítés:

A cukkinit nagyobb lyukú lereszeljük, (kb. akkor térfogatú legyen a lereszelt cukkini, mint amekkora térfogatú a darált hús), reszelünk hozzá egy kis sajtot is, és a darált húshoz adjuk. Sózzuk, borsozzuk, hozzáadunk egy egész nyers tojást és zúzott fokhagymát. Jól összedolgozzuk, kis pogácsákat formálunk, meghengergetjük prézliben, és forró zsiradékban kisütjük őket. A kisült fasírtokról itassuk le a zsírt.

Ha másképpen szoktuk ízesíteni a fasírtot, akkor maradjunk a megszokott ízekenél. A reszelt cukkini és a sajt csak a kenyeret (zsömlét) helyettesíti az ételben.

Az így elkészített fasírt sokkal inkább megfelel az ételtársításra figyelő étkezésnek (90 naposnak), mint a kenyeres.

Tanácsok:

Lehetőleg gyorsan dolgozzunk, ne hagyjuk állni a keveréket sütés előtt. A sütésnél is figyeljünk, ügyesen bánjunk a húspogácsákkal, mert egy kicsit könnyebben szétesnek, mit a

kenyeres változat esetében. Ha már érettebb a cukkini, akkor szedjük ki a magját, de ha még gyöngye, akkor sem hámozni sem magozni nem kell.

CSICSERIBORSÓKRÉM

Nagyon szeretjük ezt a közel-keleti kencét, melyet hagyományosan pita-kenyérrel mártogatnak ki, mellé meg csípős savanyú paprikát kínálnak. Magam szoktam hozzá főzni a csicseriborsót, ám most konzervből készült, amit 199 Ft-ért lőttem a Lidl-ben, spanyol finomságok hete keretében:-)

Hozzávalók:

25 dkg csicseriborsó, vagy egy konzerv (40 dkg)

3 evőkanál szezámkrém (Tahini)*

3 gerezd fokhagyma, reszelve vagy zúzva
tengeri só ízlés szerint

2 evőkanál olívaolaj

2 evőkanál citromlé

frissen őrölt bors

A csicseriborsót előző este vízbe áztatom, másnap addig főzöm egy csipet szódabikarbónával, míg puha nem lesz. Sokkal egyszerűbb, ha konzerv csicseriborsót használok, mert az eleve főtt. Leszűröm, főzővizét (konzerv levét) félreteszem. A csicseriborsót a többi hozzávalóval, botmixerrel finom krémmé dolgozom össze. Ha szükséges, egy kis főző lével (vagy a konzerv levével) lazítok az állagán. Egy tálkába tálalom, közepébe mélyedést készítek, oda csurgatok keveset az isteni finom horvát olíva olajamból. Lepénykenyérrel (pita) és zöldségekkel mártogatjuk. (Életem Párja szerint kovászos uborkával a legjobb. Kész fúziós konyha:-))

Csicseriborsó krém

Hozzávalók:

1 csésze főtt csicseriborsó /szárazon kb. ? csésze /

? tk. só

1 ek. olaj

1 gerezd fokhagyma

? csésze pirított szezám

pár csepp facsart citromlé

1/2 csésze víz

Elkészítése:

Áztassuk a csicseriborsót egy éjszakára meleg vízbe, /vagy főzzük meg kuktában/. Érdemes a csicseriborsóból többet beáztatni és megfőzni, és alkalmanként a fagyasztóból annyit elővenni, amennyire éppen szükségünk van, hiszen a csicseriborsónak időigényes az előkészítése.

A vizet öntsük le róla és öblítsük le a borsót.

Alaposan turmixoljuk le a hozzávalókat a leírtak sorrendjében, de a citrom levét /kóstolgatva a pástétomot/, apránként adagoljuk a turmixgépbe, nehogy túl savanyú legyen a pástétomunk. A pástétom 3-4 napig is eltartható a hűtőben.

Jó tudni!

A csicseriborsó jelentős élelmirosttartalma miatt alkalmas a székrekedés megelőzésére vagy kezelésére. Rendszeres fogyasztása hozzájárul továbbá a vér koleszterinszintjének csökkentéséhez, és ezzel mérsékli a szív-, és érrendszeri megbetegedések kialakulását. Pektin tartalma miatt lassítja az étkezések utáni gyors vércukorszint-emelkedést, majd az utána kialakuló túlzott vércukorszint-ingadozást, ezért cukorbetegek számára rendkívül

javasolt ételmisszer.

Jelentős fehérjetartalma miatt kisgyermek, várandós anyukák, sportolók és idősek, valamint vegetáriánusok étrendjébe illeszthető. Alacsony zsír és magas rosttartalmának köszönhetően a fogyókúrásoknak is kedvelt étel.

Kedvező szénhidrát-összetétele /keményítő- és élelmirost/ indokolja, hogy a korszerű egészség megőrző táplálkozásban is szerepe van. Tartalmaz antioxidáns hatású karotint, és E-vitamint, melyek rosszindulatú daganatok, valamint az öregedés késleltetésében játszanak szerepet. Folsavtartalma hozzájárul a normális vérképzéshez, valamint a terhesség alatt a velőcsőzáródási rendellenességek mérsékléséhez. Tartalmaz emellett zsírt, szénhidrátot, rostot, nátriumot, káliumot, kalciumot, foszfort, magnéziumot, vasat, A-, B1-, B2-, B6-, C-vitamint, niacint.

CSICSERIBORSÓKRÉM

Hozzávalók:

10 adaghoz:

30 dkg csicseriborsó

10 dkg vaj vagy

1 fej vöröshagyma

mustár

só

bors

petrezselyem

Elkészítés:

A csicseriborsót egy éjszakára beáztatjuk, majd leszűrjük, és sós vízben puhára főzzük.

Amikor elkészült, leszűrjük, áttörjük, ízesítjük a fűszerekkel és a mustárral, majd hozzáadjuk a vajat vagy margarint, és alaposan összekeverjük.

Megjegyzés:

Olívaolajat is használhatunk a vaj helyett. A fűszereket pedig ízlésünk szerint helyettesíthetjük bármilyen más fűszerrel.

Csicseriborsó pástétom

Felvágottak és bolti vajkrémek helyett jó választás lehet csicseriborsó pástétom (hommusz, humusz). Könnyen elkészíthető, kezdők is próbálkozhatnak vele.

A csicseriborsó nem a hétköznapi megszokott ételmisszere, ráadásul finom dolgokat lehet belőle készíteni, mivel íze nagyrészt semleges, ezért biztos, hogy a család is szívesen fogadja majd a csicseriborsós ételeket.

Hozzávalók:

1 csésze csicseriborsó, kis olívaolaj, kb. 1 gerezd fokhagyma, citromlé ízlés szerint, jódozott tengeri (vagy himalaya) só, kb. 1/3 csészényi pirított szezám, annyi víz, hogy krémes masszát kapjunk, babérlevél.

Elkészítés:

A csicseriborsót jól leöblítjük, és egy éjszakára beáztatjuk. Ezt követően leöntjük róla az áztatóvizet és puhára főzzük tiszta vízben. Főzés közben, az első forralás után még egyszer lecseréljük róla a vizet (hogy a tripszin inhibitor molekulát már ne tartalmazza – mely megakadályozza a fehérjék lebontását) A vizet megsózzuk, majd 1 babérlevelet teszünk bele ízesítésnek. Kb. 1-1,5 óra alatt megfő a csicseriborsó.

Ezt követően leszűrjük, majd a többi hozzávalóval együtt alaposan összeturmixoljuk.

Kenyérré vagy pásztkára kenve fogyasztjuk sok friss zöldség társaságában.

Jó étvágyat!

JÓ TUDNI!

Búzaliszt helyettesítése gliadint nem tartalmazó lisztekkel: 100 g búzaliszt helyettesíthető:

100 g kukoricaliszttel, 95 g finom kukoricadarával, 90 g rizsliszttel, 75 g durva kukoricadarával

Receptek vegyesen

Galuska (gluténmentes)

Hozzávalók:

Mantler gluténmentes liszt

2 tojás

2,5 dl tej

só

A tojásokat dolgozd össze a sóval, a tejjel és annyi liszttel, hogy viszonylag kemény, sima galuskatésztát kapj. A tésztát nokedli-szaggatóval szaggasd lobogó sós vízbe. (A víznek folyamatosan fornia kell és a főző nokedlit időről-időre meg kell keverni, hogy ne álljon össze.) Ha a tészta megfőtt, feljön a víz tetejére. Ekkor a nokedlit szűrd le.

Gyümölcsös sütemény (gluténmentes)

Hozzávalók:

30 dkg Mantler gluténmentes liszt

15 dkg margarin

15 dkg cukor

3 db tojás

2 teáskanálnyi sütőpor

reszelt citromhéj

szükség szerint langyos tej

gyümölcs

zsír (a tepsi kikenéséhez)

A hozzávalókat gyúrd össze annyi tejjel, hogy rugalmas tésztát kapj. Zsírozz ki egy tepsit, s annak az aljában egyenletesen teríts el a tésztát. Darabolj valamilyen - az évszaknak megfelelő - gyümölcsöt a tetejére, s előmelegített sütőbe téve (felfűttak módjára) süsd meg.

Kuglóf (gluténmentes)

Hozzávalók:

25 dkg Mantler gluténmentes liszt

10 dkg margarin

16 dkg porcukor

3 tojás

1,25 dl tej

0,5 dkg sütőpor

1 dkg vaníliáscukor

csipetnyi só

mazsola

A mazsolát áztasd be egy fél órára, majd csurgasd le, s hagyd megszikkadni. A tojásfehérjékből verj kemény habot. A margarint a cukorral keverd habosra, s egyenként dolgozd bele a tojások sárgáit is. A sütőport keverd el az átszitált liszttel, majd a mazsolával és tejjel váltogatva adagold a cukros masszához. Végül a felvert fehérjét is forgasd bele óvatosan (hogy ne nagyon törjön össze). Az így kapott tésztát töltsd kivajazott, kilisztezett kuglófformába, majd tedd előmelegített sütőbe, s kb. 180 Celsius-fokon (felfűttak módjára) süsd meg.

Kukoricakuglóf erdélyiesen (gluténmentes)

Hozzávalók:

40 dkg kukoricaliszt

1 dl tej

4 dkg élesztő

3 tojás sárgája

6 dkg vaj

8 dkg cukor

3 evőkanálnyi méz

fél citrom reszelt héja

1 dkg vaníliáscukor

porcukor

zsír (a tepszi kikenéséhez)

A tejben megfuttatjuk az élesztőt. Habosra keverjük a tojás sárgáját a vajjal, cukorral, mézzel, citromhéjjal. Hozzáadjuk az élesztőt, a lisztet és annyi tejet, hogy könnyű, laza tésztát kapjunk. Akkora kiszírozott kuglófformába tesszük úgy, hogy az félig teljen meg. A tésztát kelesztjük, míg a forma pereméig nem ér, majd egyenletes tűznél megsütjük. Kiborítva vaníliás porcukorral megszórjuk.

Linzertészta kukoricaliszből (gluténmentes)

Hozzávalók:

30 dkg kukoricaliszt

15 dkg vaj

6 dkg cukor

2 db tojás sárgája

késhegynyi szódabikarbóna

1 db citrom reszelt héja

szükség szerint tejföl

lekvár (a tészta megkenéséhez)

tört cukros dió (a szóráshoz)

zsír (a tepszi kikenéséhez)

A lisztet elmorzsoljuk a vajjal, hozzágyúrjuk a többi alapanyagot és annyi tejfölt, hogy jól formálható tésztát kapjunk. Egy-két órán át pihentetjük, kinyújtjuk fél cm vastagra, kiszírozott tepsibe tesszük, megkenjük savanykás lekvárral. Darabosra tört cukros dióval megszórjuk és előmelegített sütőben megsütjük.

Mákos beigli (gluténmentes)

Hozzávalók:

a tésztához:

40 dkg Mantler gluténmentes liszt

8 dkg margarin

8 dkg cukor

1 tojás

1 tojás sárgája

5 dkg élesztő

csipet só

tej

a töltelékhez:

20 dkg darált mák
4 evőkanálnyi méz
tej

A darált mákot főzd össze a mézzel annyi tejben, hogy jól kenhető masszát kapj, majd azt hagyd kihűlni. Az élesztőt futtasd meg egy kevés cukros tejben, majd dolgozd össze az átszitált liszttel, a maradék cukorral, a tojással, a margarinnal, a sóval és annyi tejjel, hogy jól gyúrható tésztát kapj. Majd nyújtsd ki kb. fél cm vastagra, s a téglalap alakú tésztára kend rá úgy a kihűlt töltelék, hogy az egyik széle szabadon maradjon, majd (a szemközti szélétől indulva) tekerd fel. Egy kizsírozott/olajozott tepsiben (langyos helyen és letakarva) hagyd még fél órát kelni a tésztát, majd a tetejét kend meg egy kis tojássárgájával. Végül előmelegített, 180-200 Celsius-fokos sütőben kb. 40-50 perc alatt süsd pirosbarnára.

Omlós teasütemény (gluténmentes)

Hozzávalók:

50 dkg Mantler gluténmentes liszt
20 dkg porcukor
25 dkg margarin
csipet só
1 dkg vaníliáscukor
reszelt citromhéj
1 nagy vagy 2 kisebb tojás

A lisztet morzsold el a margarinnal, majd gyúrd hozzá a sót, a porcukrot, a vaníliáscukrot, a reszelt citromhéjat és a tojást is. A tésztát hagyd 1/2 órát pihenni, majd nyújts kb. 1/2 cm vastagra, végül szúrj (vágj) ki belőle különböző formákat. Előmelegített sütőben - sütőpapíron vagy zsírozott, lisztezett sütőlapon - kis lángon süsd meg.

Palacsinta (gluténmentes alaptészta)

Hozzávalók:

Mantler gluténmentes liszt
2 tojás
1,25 dl tej
olaj vagy zsír
só

A felütött tojásokat keverd el a sóval és a tejjel, majd (óvatosan szitálva) adj hozzá annyi lisztet, hogy körülbelül tejszín sűrűségű, csomómentes tésztát kapj. A masszát pihentesd legalább fél órát, majd serpenyőben süsd pirosra a palacsinták mindkét oldalát.

Piskóta kukoricaliszből (gluténmentes)

Hozzávalók:

4 db tojás
4 evőkanálnyi porcukor
késhegynyi szódabikarbóna
8 evőkanálnyi kukoricaliszt
fél citrom héja
3-4 dkg olvasztott margarin
zsír (a tepsi kikenéséhez)
lekvár vagy más töltelék

A tojások fehérjéből habot verünk, egyenként belekeverjük a sárgákat, és a 4 kanál porcukrot. A kukoricalisztet elkeverjük a szóda-bikarbónával és azt is hozzáadjuk. Belereszeljük a fél citrom héját, hozzáadjuk az olvasztott margarint. A tésztát zsírral jó erősen kikent, kukoricaliszttel megszórt tepsibe öntjük, és jó meleg sütőben megsütjük. A kihűlt tésztát félbevághatjuk és megkenhetjük diós, mákos, csokoládés vagy bármilyen más töltelékkel, például lekvárral.

(A fenti tésztából gyümölcsös piskótát is készíthetünk úgy, hogy a tepsibe tett masszába - kukoricalisztbe forgatott - kimagozott cseresznyét, meggyet, szilvát vagy más kisebb darabokra vágott gyümölcsöt teszünk.)

Rizslisztes felfújt (gluténmentes)

Hozzávalók:

12 dkg rizsliszt

1/2 l tej

1 dkg vaníliás cukor

4 db tojás

12 dkg porcukor

vaj (az edény kikenéséhez)

A vaníliás tejben állandó kevergetés mellett sűrűre főzzük a lisztet, és hagyjuk kihűlni.

Közben habosra keverjük a 4 tojás sárgáját a porcukorral, és a kihűlt péphez adjuk. Végül hozzátesszük a fehérjékből vert kemény habot. Erősen kivajazott edénybe öntjük, és vagy lefedve gőzben kifőzzük vagy fedő nélkül a sütőben megsütjük. Gyümölcsizzal vagy édes öntettel tálaljuk.

Gőz- és vízfürdő használata

VÍZFÜRDŐ KÉSZÍTÉSE Elsősorban az étel túlmelegedésétől, leégésétől véd a vízfürdő alkalmazása. Ilyenkor az edényünket egy nagyobb lábasban állítjuk a tűzhelyre, és annyi vizet öntünk alá, hogy az még véletlenül se folyjon bele az ételbe.

KIGŐZÖLÉS A kigőzölésnél (pld. puding vagy pástétom készítésekor) az ételkészítő edényt egy szélesebb és mélyebb lábasban állítjuk a tűzre. Kevés vizet öntünk alá, s lefedjük, de egy kicsi rést hagyunk, hogy a felesleges gőz távozhasson.

GŐZBEN FŐZÉS Főleg zöldségfélék készítésekor használatos a gőzben főzés, amelynél nem oldódnak ki az ételből a tápanyagok. Ilyenkor egy nagyobb, jól záródó edénybe kevés vizet öntünk, szűrőbetétet állítunk bele, s arra kerül a zöldség úgy, hogy ne érintkezzen a főzővízzel. (A lé fűszerezésével is érdemes kísérletezni.)

Rizslisztes piskótatekercs (gluténmentes)

Hozzávalók:

3 tojás

10 dkg rizsliszt

1 kávéskanálnyi sütőpor

20 dkg porcukor

10 dkg vaj

2 evőkanálnyi pikáns gyümölcsíz

1 evőkanálnyi kakaó

10 dkg darált dió

kókuszreszelék

gesztenye- vagy csokoládékrém

A tojást, a rizslisztet, a sütőport és 10 dkg cukrot összedolgozunk, s e tésztából piskótát sütünk. Ha kihűlt, morzsákra törjük, s elkeverjük a vajjal, a maradék cukorral, a lekvárral, a kakaóval és a darált dióval. Egy fóliát megszórunk kókuszreszeléssel, rásimítjuk a piskótás masszát, rákenjük a gesztenye- vagy csokoládékrémet, majd a fóliával emelgetve óvatosan feltekerjük a „tésztát”. Egy napig hűtőben állni hagyjuk, majd szeleteljük.

(Ugyanebből a masszából készíthetünk kis golyókat is, melyek közepébe kimagozott rumos meggybefőttet tehetünk, majd megfogathatjuk darált dióban vagy kókuszreszelékben.)

Szatmári lepény (gluténmentes)

Hozzávalók:

50 dkg burgonya

15 dkg kukoricaliszt vagy rizsliszt

3 tojás

10 dkg porcukor

1 dkg vaníliáscukor

1,2 dkg sütőpor

zsír (a tepsikikenéséhez)

lekvár, vagy almapüré (a töltéshez)

A burgonyát héjában megfőzzük vagy sütőben megsütjük, megtisztítva melegen áttörjük. Habosra keverünk 3 tojás sárgáját a cukorral, vaníliáscukorral, hozzáadjuk a liszttel elkevert sütőport. Végül beleadjuk az áttört burgonyát és a tojások felvert habját. Zsírral vagy vajjal kikent tepsibe öntjük, és előmelegített, közepesen melegsütőben megsütjük. Ha kihűlt, kettévágjuk és megkenjük baracklekvárral vagy sűrű, cukrozott almapürével. A két lapot egymásra borítjuk és porcukorral megszórva szeleteljük.

Sütés, sütőben

A SÜTŐ HŐMÉRSÉKLETE Ha a receptek mérsékelt tüzet említenek, az kb. 180 Celsius fokos hőmérsékletet jelent, a forró sütő általában 200 fokot, míg az erős tűz 220-230 fokot. Az előmelegített sütő pedig azt jelenti, hogy az ételt akkor kell betenni, amikor a sütő hőmérséklete már elérte a kívánt hőfokot. Egyszerűbben: ilyenkor 10 perccel korábban be kell kapcsolni a sütőt. (A hőálló üvegedényeket úgy a legbiztonságosabb forró sütőbe tenni, ha a rácsot az előmelegítés idejére kiemeljük, s csak az edénnyel együtt tesszük vissza.)

Némely esetben egészségvédelmi megfontolások is befolyásolják a sütési hőmérsékletet. Például a tudomány mai állása szerint a túlhevített pác-sóból rákkeltő vegyületek keletkeznek. Ezért a nitrites pác-sóval kezelt alapanyagokat (pld. bacon szalonna, sonka, csemege karaj...) legfeljebb 175 Celsius-fokon javasolják sütni.

FELFÚJTAK SÜTÉSE A felfújtak sütésekor az első mintegy húsz percben tilos kinyitni a sütő ajtaját, mert különben könnyen összeeshetnek. Amikor elkészült, célszerű megszurkálni (villával, hústűvel) a tetejét, hogy a gőz szabadon távozhasson. Fém edényből úgy lehet könnyen kiborítani a felfújtat, ha a még forró tepsit (a pereméig) langyos vízbe mártjuk, mert ekkor a sült elválk a forma falától. Az üveg tálak ezt nem bírják, így azokat a felfújt kiborítása előtt néhány percig pihentetni kell. (A sütőedény szájára tányért, vagy tálcát szorítunk, s gyors mozdulattal fordítjuk meg a formát - így nem törik össze a fejfújt.

MIKOR SEGÍT A FÓLIA? Gyakran előfordul, hogy egy hagymaborítás, egy baromfi lába vagy akár egy kenyér héja gyorsabban sül a kelleténél, így mire az étel elkészülne, a külseje

vagy egy része megégne. Ilyenkor segít az alufólia, amivel a kérdéses részt átmenetileg lazán beburkoljuk, így védjük a sugárzó hőtől. (Például egy csirke kiálló, vékony részeit - combvégét, szárnyvégét - érdemes már a sütés elején beburkolni, s a borítást levéve csak az utolsó néhány percben pirosra sütni.)

BAROMFI FÉNYESÍTÉSE Lajos Mari szerint a baromfi fényes és ropogós lesz, ha a sütés utolsó harmadában nemcsak a saját levével, hanem kevés méz és sör keverékével is meglocsoljuk.

TÖMBHÚSOK SZELETELÉSE A sült húsokat szeletelésük előtt célszerű pihentetni vagy tíz percig. Így egyrészt kevésbé hajlamosak a szétesésre a szeletek, másrészt addigra a hús nedvei megnyugszanak, eloszlanak, s a vágáskor nem csorognak ki a deszkára.

TÉSZTA TESZTELÉSE Vastagabb tészták belső állapotát legegyszerűbben úgy vizsgálhatjuk meg, ha beléjük szúrunk egy hústűt. Ha még nyers, akkor ráragad egy kis tészta, ha már megsült, tiszta marad a tű.

Vaníliás kifli (gluténmentes)

Hozzávalók:

a tésztához:

21 dkg Mantler gluténmentes liszt

15 dkg vaj

5 dkg cukor

1 dkg vaníliáscukor

8 dkg darált mogyoró vagy dió

1 tojás

a tetejére:

vaníliás porcukor

A lisztet szitáld át, majd a hozzávalókat gyúrd sima tésztává. A masszát nyújtsd ki, vágj belőle négyszögeket, s azokat felsodorva formáld kis kifliket. Tedd kiszírozott tepsibe, s előmelegített sütőben, mérsékelt tűznél süsd meg (nem kell megbarnulnia!). A még forró kifliket forgasd vaníliás porcukorba.

BURGONYÁS KENYÉR

Hozzávalók:

1 kenyérhez:

30 dkg burgonyakeményítő

1,5 dkg burgonyapehely (vagy 10 dkg héjában főtt burgonya)

1 csipet cukor

3 dkg élesztő

1 késhegynyi őrölt köménymag

3 evőkanál étolaj

1 tojássárgája

Elkészítés:

Az étolaj és a tojássárgája kivételével az összes nyersanyagot 2 dl vízzel jól összedolgozzuk, az őrölt köménnyel és sóval ízesítjük. Ezután hozzáadjuk az étolajat és a tojássárgáját, valamint ha kell, még annyi vizet, hogy nehezen folyó, sűrű masszát kapjunk. A tésztát olajjal megkent, vagy teflonozott formába öntjük. Meleg párás helyen kb. 1 órát kelesztjük, míg a tészta a formát kitölti. 230 fokra előmelegített sütőben, erősebb alsó fűtés mellett, kb. 40-50 percig sütjük. Ha kihűlt a kenyér, akkor szeleteljük. Ajánlatos a későbbi fogyasztásra szánt

mennyiséget hűtőben (esetleg lefagyasztva) tárolni. Cukorbetegnek érdemes a kenyér súlyát még egészben megmérni, hogy követni tudják az elfogyasztott szénhidrát mennyiségét.

ALMÁSLEPÉNY

Hozzávalók:

4 adaghoz:

15 dkg kukoricaliszt

1 tojás

2 dl tej (1,5%-os)

5 dkg kristálycukor (vagy szorbitol)

15 dkg alma

őrölt fahéj, reszelt citromhéj

1 dkg porcukor (vagy édesítőpor)

Elkészítés:

A kukoricalisztet, a tojást, a tejet és a kristálycukor (vagy szorbitol) felét összekeverjük, fél óráig pihentetjük. A magháztól megtisztított almát karikára vágjuk, és tűzálló tálba lerakjuk. Meghintjük a maradék kristálycukorral (szorbitollal), a reszelt citromhéjjal és az őrölt fahéjjal. A kukoricalisztet masszát újra habosra keverjük, és az almakarikákra öntjük. 160 fokra előmelegített sütőben takaréklángon átsütjük, üvegtányéron, négyfelé osztva, porcukorral (vagy édesítőporral) meghintve tálaljuk.

KALÁCS

Hozzávalók:

1 kalácshoz:

2 dl tej (1,5%-os)

2 dkg élesztő

20 dkg kukoricaliszt

20 dkg rizsliszt

4 dkg sütőmargarin

2 tojássárgája

8 dkg cukor (vagy szorbitol)

1 evőkanál olaj

Elkészítés:

Kevés langyos tejbe beáztatjuk az élesztőt. A kukoricalisztet, a rizsliszttel, a margarinnal, a maradék langyos tejjel, a tojássárgájával és a tejbe áztatott élesztővel tésztává gyúrjuk. Kevés sóval és a cukorral (vagy cukorpótlóval) ízesítjük. A tésztát hólyagosra jól kidolgozzuk, majd olajjal kikent formába téve meleg helyen kelesztjük. 180 fokra előmelegített sütőben úgy 1 órán keresztül sütjük.

CSÁSZÁRMORZSA

Hozzávalók:

kb. 10 dkg kukoricadara

1-2 evőkanál rizsliszt

vaj / margarin / olaj

vaníliás cukor

2-3 dl tej

porcukor

mazsola
2 tojás
lekvár

A kukoricadarát kb. 1 dl tejjel meglocsoljuk, és 10 percig állni hagyjuk. Közben a tojásfehérjéket felferjük egy kevés sóval és cukorral, majd a tojások sárgáját hozzáadjuk a kukoricadarához, a rizsliszttel együtt, és annyi tejet adunk hozzá, hogy sűrűbb palacsintatésztát kapjunk. A masszát simára keverjük, majd a végén óvatosan hozzáadjuk a tojáshabot, végül a beáztatott mazsolát.

Egy nagy átmérőjű nyeles serpenyőben kb. 2-3 dkg vajat felforrósítunk, és a masszát beleöntjük, mintha palacsintát sütnénk belőle. Ha az alsó része összeáll, akkor egy fakanállal óvatosan el kezdjük kevergetni, felaprózni a lesült alsó felének a felkaparásával. Mindezt addig csináljuk, amíg az egész massa át nem sül, megszilárdul, és picikét megpirul (kb. 20 perc).

A végén lekvárt teszünk rá, és meghintjük porcukorral.

Csokis-gesztenyés sünitekercs

Hozzávalók:

2 csomag gluténmentes gesztenyepüré
25 dkg vaj / margarin
15 dkg porcukor
rum / rumaroma
kakaó

A 2 csomag kiolvadt gesztenyepürét két fólia között kinyújtjuk kb. fél cm vastagra. A felső fóliát levesszük, és rákenjük a krémet: a vaját a porcukorral hidegen kikeverjük. Egy kis rumot vagy rumaromát is rakhatunk bele. Az alsó fólia segítségével föltekerjük, mint egy piskótatekerceset.

Tetejére kakaómáz kerül. Hűtőbe rakjuk, fél nap múlva máris fogyaszthatjuk.

PISKÓTA

Hozzávalók:

6 tojás
12 dkg (barna) cukor
(fél kanál gluténmentes vaníliás cukor)
késhegynyi gluténmentes sütőpor / szóda bikarbóna
12 dkg rizsliszt / kukoricaliszt
csipet só

Először vajazzuk és lisztezzük ki egy közepes méretű, téglalap vagy kerek alakú tortasütő forma alját, majd mérjük ki az előírt nyersanyagokat. (Az oldalát ne kenjük ki, mert akkor a tészta nem emelkedik fel.) Utána gyűjtsük be a sütőt, és állítsuk 180°C-ra (nyolcosztású skálán 3. fokozat). 6 tojássárgáját 12 dkg (barna) cukorral keverjük kifehéredésig. Egy magas falú tálban verjük kemény habbá 6 tojásfehérjét egy csipet só hozzáadásával, majd apránként keverjük hozzá a tojáskrémhez. (A habot a lehető legkeményebbre verjük, mert a nem megfelelően kikevert tojásból készített piskóta „szalonnás” lesz.) Ezután nagy lyukú teaszűrővel szitáljunk rá 12 dkg lisztet, amelyet főzőkanállal finoman keverve forgassunk bele a pépbe. Végül öntsük a masszát a kikent tortaformába, simítsuk el a tetejét, és tegyük az előmelegített sütőbe. 5 perc múlva csökkentsük a lángot 150°C-ra (nyolcosztású skálán 2. fokozat), és enyhe tűzön süssük kb. 20 percig. A sütő ajtaját hurkapálcikával támasszuk ki, hogy a felesleges gőz eltávozhasson. Szúrjunk a közepébe egy fogvájót, és ha már nem ragad rá a tészta, vegyük ki. Rácsra téve állítsuk fejtetőre. Így elkerülhető, hogy a piskóta összeessen és „megszalonnásodjon”. A szükségesnél tovább ne süssük, mert kiszárad, és

megbarnul. Forró sütőbe se tegyük, mert megég és kérget kap, a belseje pedig nyers marad. (Légkeveréses sütőben nem lehet piskótát sütni, mert kiszárad.) Akkor jó a piskóta, ha rugalmas, szivacszerű, és a teteje nem horpad be. Lehűlés után egy éles késsel vágjuk körbe a sütőforma oldalát, és borítsuk ki a tésztát. Amennyiben szilikonnal vagy teflonnal bevont sütőformát használunk, akkor kés nélkül is könnyen kivehető a tepsiből.

Végül egy éles, fűrészfogú késsel vágjuk a teljesen kihűlt piskótát legalább három lapra, és arányosan elosztva kenjük az előzőleg megfőzött csokoládés és gesztenyés krémet a lágy tésztára. (A langyos tészta törik, morzsálódik.) Amennyiben a lakás levegője nagyon nedves, előfordulhat, hogy a piskóta teteje még kitámasztott sütőajtó esetén is behorpad. Munkánk eredményességét azonban legnagyobb mértékben a hab állaga befolyásolja. Minél keményebbre verjük a tojásfehérjét, annál kisebb a piskóta összeesésének veszélye. Ennek előfeltétele, hogy a tojás szétválasztásakor egy csepp sárgája sem kerülhet a fehérje közé, és a habot addig kell verni, amíg felfordítva nem folyik ki a tálból. Sokan mindezen nehézségeket úgy kerülik el, hogy a liszttel együtt 1 csapott mokkáskanál sütőport vagy szódabikarbónát szítálnak a tésztába. Az így készült piskóta nem esik össze. Az állaga rendkívül gusztusos, szivacsos, és igen magasra felhúzódik. Hátránya azonban, hogy kissé vegyszer ízű. Az ínycsecek egyébként rizslisztből készítik a piskótát, mert így „mennyei” íze van. A kisült piskóta papírba csomagolva másnapig tárolható. Amennyiben később kívánjuk felhasználni, tegyük a mélyhűtőbe, mert szobahőmérsékleten a levegő nedvességtartalmától függően vagy kiszárad, vagy megpenészedik.

Egy kis segítség, hogy minél finomabb legyen a piskóta:

- A hozzávalók mennyisége változtatható – általában igaz, hogy ahány tojást használunk, annyi evőkanál cukor és púpozott evőkanál liszt kell hozzá.
- A tészta mennyisége kiadósabb lesz, ha a tojássárgájákat nem túl forró gőz fölött keverjük, míg apró légbuborékok képződnek.
- A tojássárgája felverése után a habverőt teljesen tisztítsuk meg, mielőtt a tojásfehérje felveréséhez kezdünk, mert ha zsiradék marad rajta, nem lesz kemény a fehérjehab.
- Használjunk porcukrot, hogy teljesen elolvadjon a tojássárgájában.
- Még finomabb lehet a tészta, ha a liszt 1/3-át kukoricakeményítővel helyettesítjük.
- A felvert tojásfehérjét fakanállal 1/3 részenként óvatosan forgassuk bele a krémbe, hogy ne törjön meg.
- A tésztát azonnal helyezzük a 180°C-ra előmelegített sütőbe, különben elveszíti a levegősségét.
- Rolád készítésénél a kész tésztalapot cukorral megszórt kendőre borítjuk, felcsavarjuk, és állni hagyjuk. Ha kihűlt, ismét szétterítjük a kendőn, a krémmel megtöltjük, és a kendő segítségével ismét feltekerjük, közben óvatosan megnyomkodjuk, hogy a krém kitöltse a helyet.

Fánk

Hozzávalók:

30 dkg Fe-mini kenyérpor

1,5 dkg friss élesztő

3 dkg olvasztott margarin

3 dkg porcukor

1 tojássárgája

kevés rum

2 dl tej

só

A meglangyosított tejbe beletesszük a cukrot, és hozzáadjuk az élesztőt. Ezt a liszthez

keverjük, majd hozzáadjuk az olvasztott margarint, a csipet sót, a tojássárgáját és a rumot. Az egészet jól kidolgozzuk, és kicsit pihentetjük. Kb. fél óra alatt megkel.

Lisztezett deszkán kinyújtjuk és szaggatjuk.

Bő, forró olajban sütjük. 15-20 db lesz belőle.

Fánk 2

Hozzávalók:

1/2 kg Glutenix fehérkenyér liszt

7 g gluténmentes száraz élesztő

3 tojássárgája + 1 egész tojás

1 evőkanál cukor

kb. 3-3,5 dl tej

1 kanál olaj

0,5 dl rum

csipet só

A szobahőmérsékletű alapanyagokat jól összedolgozzuk, meleg helyen kb. 1 órát kelesztjük.

Lisztezett deszkán ujjnyi vastagra kinyújtjuk és kiszaggatjuk. Így pihentetjük még 30 percig, majd forró olajban kisütjük.

Figyeljük, hogy a lisztes fele legyen felül az olajban!

Kókuszkočka

Hozzávalók:

30 dkg cukor

12 dkg vaj / margarin

3 evőkanál méz

30 dkg liszt

2 db tojás

1,5 dl tej

1 csomag gluténmentes sütőpor

Hozzávalók az öntethez:

23 dkg vaj / margarin

8 evőkanál tej

30 dkg cukor

5 evőkanál kakaó

1 zacskó kókuszreszelék

A tészta alapanyagát jól kikeverjük, és sütőpapírral bélelt tepsibe simítjuk. Előmelegített sütőben tűpróbáig sütjük. Kihűtjük, majd 3x3 cm-es kockákra vágjuk.

A csokikrémhez a vaját a cukorral és a kakaóval összekeverjük, leforrázzuk a tejjel, és egyet még forralunk rajta. A kockákra vágott tésztát belemártjuk a csokikrémbe, majd a kókuszreszelékbe forgatjuk.

Pár órát pihentetjük, utána fogyasztjuk.

Cseles keksz

Hozzávalók:

25 dkg gluténmentes liszt (bármilyen egyszerű, többféle maradék is jó)

1 teáskanál gluténmentes sütőpor / szóda bikarbóna

1 csomag gluténmentes vaníliás cukor

1-2 evőkanál kakaópor

12 dkg vaj / margarin
5 dkg porcukor
1 tojás

A hozzávalókat a kakaó kivételével összegyúrjuk, majd kétfelé vesszük. Az egyik felébe beleygúrjuk a kakaóport. Amennyiben szükséges, teszünk hozzá egy evőkanál tejet. Hideg helyen, lefedve pihentetjük legalább 1 órát. Ezután a kétféle színű tésztát egymással kissé megkeverjük, majd (folpack között) kinyújtjuk kb. 5 mm vékonyra, és különböző formákat szaggatunk ki belőle. Villanysütőben kb. 180°C-on 15-20 perc alatt sül meg.

Margaréta süti

Hozzávalók:

200 g Schär Mix C / Coelipan / Emese süteménypor
1 csomag gluténmentes vaníliás cukor
80-100 g cukor (a lisztől függően)
fél tasak gluténmentes sütőpor
120 g vaj / margarin
gyümölcslekvár
1/2 citrom leve
1 db tojás
porcukor

A lisztet összekeverjük a sütőporral, majd átszitáljuk. Hozzáadjuk a cukrot, a citromlevet és a tojást. A tésztába beleygúrjuk a hideg vajdarabkákat. A kinyújtott tésztát kerek formával kiszaggatjuk. A karikák felét egy kisebb szaggatóval középen is kiszúrjuk.

Kivajazott, liszttel megszórt tepsiben kb. 20 percig közepes lángon sütjük.

Sütés után egy-egy egész és egy kiszúrt karikát lekvárral összeragasztunk, és porcukorral meghintjük.

Habcsók

Hozzávalók kb. 25 darabhoz:

2 tojásfehérje
15 dkg porcukor
3 dkg étkezési keményítő

Kibélelünk sütőpapírral egy nagy tepsit. A sütőt 160 fokra (gázsütő 1. fokozat) előmelegítjük. A tojásfehérjéket tiszta tálban, tiszta habverővel, egy csipet sóval kemény habbá verjük, közben apránként beleszitáljuk a 10 dkg porcukrot.

A hab olyan kemény legyen, hogy ha késsel belevágunk, a nyoma megmaradjon!

A maradék 5 dkg porcukrot elkeverjük az étkezési keményítővel, a habra szitáljuk, és óvatosan összeforgatjuk. A masszát habzsákba töltjük, és kisebb „csókokat” nyomunk a tepsire. A sütő középső rácsán kb. 15 percig sütjük, majd elzárjuk a sütőt, és további 2-3 órát a sütőben hagyjuk száradni.

KUGLÓF

Hozzávalók:

6 tojás
8 evőkanál Schär Mix B + Mix C

1 zacskó gluténmentes sütőpor
10 evőkanál cukor
reszelt citromhéj
2-3 evőkanál olaj
aszalt gyümölcs
csokimáz
dió

A tojások sárgáját 10 evőkanál cukorral, egy kis reszelt citromhéjjal és 2-3 evőkanál olajjal habosra keverjük. 5 evőkanál durvára vágott diót és 5 evőkanál apróra vágott aszalt gyümölcsöt belekeverünk. Hozzáadunk 8 evőkanál lisztet 1 zacskó sütőporral elkeverve, majd a tojások keményre vert habját is óvatosan beleforgatjuk.

Kivajazott kuglófformába öntjük, előmelegített sütőben kb. 40-45 percig sütjük.

Porcukorral meghintve tálaljuk, de leönthetjük csokimázzal is. Fantasztikusan finom.

Csokimázt készíthetünk 20 dkg porcukorból, 3 evőkanál kakaóból, 3 evőkanál forró vízből és egy diónyi vajból. A hozzávalókat összekeverjük, és a süteményre öntjük. Ha esetleg egy picit sűrűbb lenne, akkor egy kevés vizet még lehet hozzátenni. Mindig tökéletes lesz, márványos.

Gluténmentes piskóta recept

Hozzávalók:

12dkg kukoricaliszt
15dkg cukor
4 tojás
citromhéja
késhegynyi szóda-bikarbóna

Elkészítés:

A cukrot, citromhéját összekevered a tojássárgájával. Majd fokozatosan adagolod hozzá a lisztet, és belerakod a szóda-bikarbonát, majd a fehérjéből felvert habját. Margarinozott, lisztezett tepsibe sütöd. Ezt mind kukoricalisztből.

Márványkalács

Hozzávalók:

160 g Schär Mix B
130 g Fe-mini kenyérpor
1-2 evőkanál margarin
12 g friss Budafoki élesztő
1 csomag gluténmentes vaníliás cukor
4 evőkanál cukor
reszelt citromhéj
350 ml víz / víz + tej
2 csapott evőkanál kakaópor
1 tojás
só

A margarint, a tojást és a cukrot habosra keverjük. Hozzáadjuk a reszelt citromhéjat és a csipet sót.

A meglangyosított tejben feloldjuk az élesztőt. Ezt a liszthez keverjük, majd hozzáadjuk a margarinos krémet, és robotgéppel alaposan kidolgozzuk.

Ezután a massa feléből kupacokat rakunk a kizsírozott (és rizsliszttel megszórt) formába.

A tészta másik feléhez hozzáadunk 2 evőkanál átszitált kakaóport. Ha túl sűrű lenne, akkor még egy kis tejjel lazítjuk.

Ezt a kakaós masszát a fehér tésztakupacok köré kanalazzuk. A formát az asztalhoz ütögetve simára rázzuk a masszát, s a tetejét megszórjuk vágott mandulával. Aki szereti, tehet bele mazsolát, diót vagy aszalt áfonyát is.

Hasonlóképpen készíthetjük bagettformában is.

A kalácsot 30-35 percig meleg helyen kelesztjük, majd előmelegített sütőbe tesszük, s a hőfokot 200°C-ra állítjuk. 10 percig így, majd kissé csökkentve a hőt még 15-20 percig sütjük.

Ha megsült, rácson lehűtjük, s csak hidegen szeleteljük.

Lusta rétes (gluténmentes) recept

Hozzávalók:

5 db kész palacsinta

Olvasztott margarin

Töltelék: ízlés szerint túró, meggy, mák...

Elkészítés:

Egy özgerinc formát kibélelünk palacsintával úgy, hogy fedjék egymást és egy részük kilógjon a formából. Majd belekanalazzuk a tölteléket és a kilógó részeket ráhajtuk. A tetejére olvasztott margarint csepegtetünk. 200 fokon 20 percig sütjük.

Tócsni

Hozzávalók:

1 kg burgonya

2-3 evőkanál gluténmentes lisztkeverék

2 tojás

olaj a sütéshez

A megmosott burgonyát nyersen megtisztítjuk és lereszeljük. A reszelt burgonyához adjuk a tojásokat, a lisztet, megsózzuk, borsozzuk, és jól összekeverjük.

Egy serpenyőben olajat forrósítunk. A burgonyamasszát evőkanál segítségével az olajba tesszük, és a kanál hátával lepényekké simítjuk. Mindkét oldalát kb. 5-5 perc alatt szép barnára sütjük.

Papírszalvétára szedjük, hogy a felesleges zsiradékot leitassuk. Megkenhetjük fokhagymával, és adhatunk mellé tejfölt is. Forrón tálaljuk, mert csak így igazán finom.

Néhány elnevezés és a tájegység, ahol használják: tócsni, toksa (Észak-Magyarország), cicege, tócsi (Veszprém m.), lapcsánka (Nyírség) gánica (Őrség), matutka (Közép-Magyarország), krumliprósza (Zala m.) Az egyik legvalószínűbb feltételezés szerint a tótlángos névből alakulhatott ki a tócsni név, ami talán a legelterjedtebb.

Röszti

Hozzávalók:

1 kg burgonya

10 dkg vaj / olaj

1-2 fej hagyma

gluténmentes ételízesítő

őrölt bors

só

Svájci recept. Abban különbözik az ehhez hasonló krumpliprósza és tócsni fajtáktól, hogy ebben nincs se liszt, se más „kötőanyag” a burgonya mellett.

A burgonyát héjában megfőzzük, és még melegen meghámozzuk. Hagyjuk megdermedni. Nagy lyukú reszelőn a hagymával együtt lereszeljük és fűszerezzük. Két tenyerünk közt 1-2 kanálnyi masszát kissé összelapítunk, deszkára tesszük, majd pl. egy borospohárral formákat szúrunk ki belőle.

Serpenyőben a vaj / olaj negyed részét megolvasztjuk, beletesszük az alakzatokat, és lassú tűzön aranybarnára sütjük. Pár perc múlva óvatosan megfordítjuk, és a másik oldalát is megsütjük. A többi adagot is így készítjük el.

Dödölle / Krumpligánica

Hozzávalók:

1 kg burgonya

40 dkg gluténmentes liszt

1 evőkanál só

2 fej hagyma

12 dkg zsír

Az apró kockákra vágott burgonyát kevés sós vízben puhára főzzük.

Ha megfőtt, összetörjük, és annyi lisztet keverünk hozzá, hogy jó kemény masszát kapjunk.

Robotgéppel simára keverjük, és melegen tartjuk.

A hagymát apró kockákra vágjuk, és a zsírban aranysárgára sütjük.

Tűzálló tál aljára kevés hagymás zsírt teszünk, és a masszából zsírba mártott kanállal nagyobb galuskákat szaggatunk.

Hagymás zsírral meglocsoljuk, és sütőben átforrósítjuk. Tejfőllel meglocsolva tálaljuk.

Ehetjük köretként is, pl. szarvaspörkölt mellé.

Jót tesz neki, ha meghintjük pirított füstölt szalonnakockákkal is. (Maradék krumplipüréből is meg lehet próbálni, de liszt akkor is kell hozzá.)

Nokedli / Galuska

Hozzávalók:

50 dkg Coelipan liszt

1-2 tojás

1 teáskanál olaj

5 dkg zsír

só

A tojásokat összedolgozzuk a liszttel, sóval és annyi vízzel, hogy közepes sűrűségű, sima galuskatésztát kapjunk. Hozzákeverünk 1 teáskanál olajat is, így a galuska tésztája még könnyebbé válik.

A tésztát nokedlizsaggatóval lobogó sós vízbe szaggatjuk. A víznek folyamatosan fornia kell, és a nokedlit időről-időre meg kell keverni, hogy ne álljon össze. Ha a tészta megfőtt (pár perc alatt), feljön a víz tetejére. Ekkor a nokedlit leszűrjük, leöblítjük és lecsurgatjuk, majd egy tágas edényben a felforrósított zsírba forgatjuk.

Nagyon jól mutat, ha spenótot keverünk a tésztájába.

Finom galuska készíthető a Mester Család galuskaaporából is.

Tojásos nokedli

Hozzávalók (2 személyre):

2 adag kész galuska

10 dkg (császár)szalonna
1-2 evőkanál tejföl vagy tejszín
3-4 tojás
só

Kisütjük a (császár)szalonnát, és a nokedlit a szalonna zsírában átmelegítjük. Ráöntjük a tejszínes / tejfölös tojást, és lassú tűzön óvatosan megforgatva pár percig sütjük.

Tálalás előtt megszórjuk a tepertővel. Friss salátával a legfinomabb.

A tojásos nokedlit elsősorban a túlsütéssel lehet elrontani, mert attól kiszárad. Jobb korábban levenni a tűzről, mert a tojás még azt követően is tovább szilárdul az étel hőjétől.

Sonkaropogós / Sonkakrokkett

Hozzávalók:

40 dkg főtt sonka

2 dl tej

4 dkg vaj

4 dkg rizsliszt

2 tojássárgája

szerecsendió

őrölt bors

olaj Hozzávalók a bundázáshoz:

2 egész tojás

rizsliszt / kukoricaliszt

gluténmentes zsemlemorzsa

zsír / olaj

bors

só

A sonkát apró kockákra vágjuk. 4 dkg vajból és 4 dkg lisztből világos rántást készítünk.

Felengedjük 2 dl forró tejjel, és jó sűrűre főzzük.

A sűrű besemelt összekeverjük a sonkával, a tojások sárgájával, s végül ízesítjük.

Ha kihűlt, a jól összedolgozott masszából kis rudakat formálunk, s közvetlenül a tálalás előtt lisztbe, elhabart tojásba, majd zsemlemorzsaiba forgatjuk. Bő, forró olajban pirosra sütjük.

Hasonló finom vacsorának való ropogóst süthetünk főtt csirkehúsból, gombából és vegyes zöldségekből. Mártásokkal, salátákkal tálaljuk.

Orosz hússaláta

Hozzávalók (4-6 személyre):40 dkg sült / főtt hús

20 dkg ecetes uborka

főtt, füstölt nyelv / sonka

30 dkg főtt burgonya

30 dkg alma

tartármártás

3 főtt tojás

őrölt bors

mustár

citrom

só

A húst, a héjában főtt burgonyát, a meghámozott uborkát, az almát és a főtt tojást egyenletes csíkokra vágjuk. Sózzuk, borsozzuk, mustárt, citromlevet adunk hozzá, majd összekeverjük a

tartármártással. A tetejére metéltre vágott füstölt nyelvet / sonkát szórunk.

Ha kész, pár órát hűtőben érleljük.

Az orosz hússaláta igazi orosz nemzeti eledel, amely már csak azért is laktató, mert annyi minden kell bele. Akár vendégváráskor, akár egy hétköznapi vacsora alkalmával, de még reggelinek is tökéletes fogás lehet. Sok minden kell hozzá, így csak akkor állj neki, ha nem hiányzik semmi a konyhából!

LEKVÁROS BUKTA

10 dkg Schar Mix B

10 dkg Mantler Liszt

Csipet só

2.5 dl tej (rizstej-caseinmentes, vagy laktózmentes tej)

2 dkg élesztő

1 db tojássárga

2 dkg olvasztott Liga

3 dkg cukor

Az élesztőt kevés tejben felfuttatom egy csipet cukorral.

A tojást a maradék tejjel elkeverem.

A liszteket, a sót, a maradék cukrot összekeverem. A felfuttatott élesztőt, és a tojásos keveréket hozzáadom a lisztes keverékhez. Elkezdem a tésztát kidolgozni, közben lassan hozzáadom az olvasztott margarint is.

Ha szép sima a tészta, akkor pihentetem, hagyom megkelni. Kb. 20 perc, attól függ, milyenek a körülmények.

Ezután kinyújtom a tésztát, egyforma négyzetekre felvágom (9 db lesz), sütnivaló kemény lekvárcsikot teszek a szélükre, és feltekerem.

Tepsibe szorosan egymás mellé rakom őket. Ahol összeérnek egymással oda locsolok egy kis olajat, hogy sülés után szépen szétváljanak egymástól.

Előmelegített sütőben, 150fokon, kb 30percig sütöm.

KUKORICAPRÓCSA

Hozzávalók:

0,5 l tej (laktózmentes)

30 dkg kukoricadara (Alexi)

3 púpozott evőkanál cukor

2 cs. vaníliáscukor

3 evőkanál tejföl (laktózmentes)

2 tojás

1 kávéskanál szódabikarbóna

csipet só

lekvár

A tejet ráöntjük a darára, és kb fél órát hagyjuk pihenni, míg megdagad. A tojásokat kettéválasztjuk, a fehérjéket kemény habbá verjük.

A tojások sárgáját és a többi hozzávalót (a lekvár kivételével) a grízhez keverjük, majd a legvégén óvatosan a tojás habot is belefogatjuk.

Egy kisebb tepsit kivajazunk (én közepes méretűben sütöttem, azért lett ennyire lapos), beleöntjük a masszát, a tetejére pedig lekvárt "csepegtetünk" (én sütésálló lekvárt használtam)

Előmelegített sütőben, 150-160 fokon, kb 20-25 percig sütjük.
Kockára szelve, porcukorral meghintve tálaljuk.

Tipp: az enyém picit száraz lett (valószínű azért, mert lapos lett), ezért enyhén cukrozott tejfölt tettünk a tetejére - nagyon finom volt

Krumplis pogácsa

20 dkg Emese kenyérliszt
50 dkg főttkrumpli hidegen, áttörve
2 tojás
12,5 dkg olvasztott margarin, vagy 7,5 dkg olvasztott zsír
2 dkg élesztő tejben felfuttatva
Só

Összekeverjük a hozzávalókat, kisodorjuk, kiszaggatjuk és bemetéljük a tetejét. Hagyjuk kelni kb 20-25 percet, aztán lekenjük tojással a tetejét, de bárhogy díszíthetjük is. Sütőtől függően 20-30 percig sütjük.

Zserbó

25 dkg Schar B
25 dkg Mantler vagy Naturbitet szoktam még használni
25 dkg Liga
5 dkg porcukor
2 dkg friss élesztő
2 db tojássárga
Pici só
Egy kis víz vagy akinek lehet tej, hogy összegyúrható legyen a tészta.

Mindent összegyúrunk, nem kell külön futtatni az élesztőt.

Pihentetni sem kell a tésztát, lehet rögtön nyújtani 3 lapot. Töltelék dió, cukor, fahéj, citromhéj, lekvár.

1 lapot tepsibe terítjük (nem kell bélelni) rá lekvár, és a száraz diós töltelék. Ne sajnáljuk!

Aztán 2.lap, erre megint lekvár és a száraz töltelék.

És végül a 3.lap. Villával megszurkáljuk, hogy sülés közben a levegő távozzon.

Ha megsült, akkor csoki mázzal kenjük meg.

Én ezt a csoki mázat szoktam használni.

Csoki máz

8 dkg porcukor
6 dkg Liga
2 púpos evőkanál vaníliás pudingpor
1 púpos evőkanál kakaópor és egy icipici víz, vagy rum.(Minél több folyadék van benne, annál nehezebben köt meg)
Vízgőz felett megolvasztani. A zserbóra ennek a mennyiségnek a fele elég szokott lenni.

KENYÉRLÁNGOS (langallo)

Hozzávalók (gáztepsihez)

A tésztához:

50dkg Schar Mix B

4dkg élesztő

só

pici cukor

300-400ml langyos víz (ezt nem mértem pontosan)

2evőkanál szalonnazsír

1evőkanál étolaj

Tetejére:

2,5 dl tejföl

4-5 gerezd fokhagyma

szalonna, angolszalonna

vörös- vagy lilahagyma

Elkészítés:

Az élesztőt belemorzsoljuk egy tálba(megszórjuk egy csipet cukorral), hozzáadunk 300ml langyos vizet (dagasztásnál adjuk hozzá a többi, ahogy igényli a tészta), majd a gluténmentes lisztkeveréket, sót, szalonnazsírt, étolajat, és a kenyértésztánál egy picivel keményebb tésztát gyúrunk belőle.

Amikor már elválik az edény falától, tetejét meghintjük liszttel, és duplájára kelesztjük.

Lisztezett deszkán tepsi nagyságúra nyújtjuk, majd az olajjal (vagy szalonnazsírral) kikent tepsibe fektetjük.

Megkenjük fokhagymás tejjel, megszórjuk (az előzőleg felkockázott, és lesütött) szalonnával, majd (a félbe vágott, felszeletelt, enyhén lesózott) hagymával.

Előmelegített sütőben, 200°C-on kb 30-35 percig sütjük.

Kifli, zsemle

25 dkg Schar Mix

pici só

3 evőkanál olaj

2 dl víz

2 dkg élesztő

Ezeket összegyúrjuk géppel, majd olajos kézzel zsemlét, vagy kiflit formázunk belőle.

Vigyáznunk kell, mert a háromszorosára kel, úgyhogy javaslom hogy kisebb zsemléket formázunk. Ha kész, akkor megkenjük kicsi tejjel, és megszórjuk sajttal. Én mindig így csinálom sajtosan mejt sajt nélkül nem olyan szép. De lehet rakni rá szezám magot is vagy mákot. Egy adagból nekem 5-6 db szokott lenni.

Langyos helyen 30 percig kelesztjük, és 200 fokon 15-20 percig sütjük.

Tarka zsemlék

Hozzávalók: 25 dkg Schar Mix B, 5 g szárazélesztő vagy 10 g friss élesztő, 3 evőkanál olaj, 2,5 dl langyos víz, egy kevés tej a tészta megkenéséhez, mák, amit majd a zsemlék tetejére szór (ízlés szerint használhat szezám-, len- vagy napraforgómagot is)

Elkészítés: Keverje össze a lisztet az élesztővel, adja hozzá az olajat és a vizet, majd az egészet jól dolgozza össze, hogy egynemű tésztamasszát kapjon. Nedves kézzel formáljon zsemléket, kicsit nyomja őket össze, majd kenje meg a felületüket egy kevés tejjel és szórja meg mákkal vagy lenmaggal stb. Meleg helyen hagyja kelni addig, míg a térfogata körülbelül megduplázódott. Előmelegített sütőben süsse 180°C-on kb. 20 percig.

Hozzávalók:

A tésztához:

20 dkg rizsliszt, 20 dkg kukoricaliszt, 10 dkg gluténmentes kenyérliszt, 25 dkg glutén- és laktózmentes, tejszentes margarin, 2 dkg élesztő, 2 dl rizstej, 10 dkg cukor, 1 csomag vaníliás cukor, kevés reszelt bio citromhéj, 3 tojás sárgája, 1 egész tojás.

Készíthetjük gluténmentes süteményliszttel is, vagy a három keverékével: 30 dkg süteményliszt, 10 dkg kukoricaliszt, 10 dkg rizsliszt.

Több rizstejjel is készíthető, hogy a tészta jól formálható legyen. Aki csak laktózérzékeny, és fogyaszthat tejfehérjét, 3-4 kanálnyi laktózmentes tejföllel készítheti.

A töltelékekhez:

20 dkg őrölt dió+10 dkg cukor+1 csomag vaníliás cukor,

20 dkg őrölt mák+10 dkg cukor+1 csomag vaníliás cukor, fél citrom reszelt héja,

15 dkg natúr kakaó+10 dkg porcukor+1 csomag vaníliás cukor

összesen 2-3 dl rizstej

Elkészítése:

Az élesztőt 1 dl langyos rizstejbe morzsoljuk egy csipet cukorral. A liszteket és a porcukrot, vaníliás cukrot, összekeverjük, majd alaposan szétmorzsoljuk a vajjal. Hozzáadjuk a tojások sárgáját, a rizstejben megfuttatott élesztőt, a reszelt citromhéjat, kanalanként a tejfölt, és laza tésztát készítünk belőle.

A töltelékeket összekeverjük, és ha nagyon száraz, ez kis rizstejet adunk hozzájuk.

Kinyújtjuk ujjnyi vastagságúra a megkelt tésztát, háromfelé vágjuk, három kisméretű rúd lesz belőle. Mindhárom darabot kissé tovább nyújtjuk, de nem túl vékonyra, mert kiszakad. A töltelék egyenletesen szétterítjük a tésztán, majd óvatosan feltekerjük.

Tojással megkenjük a tetejét, és előmelegített sütőben közepes hőfokon körülbelül 40-50 percig sütjük.