

TOJÁS EURÓPAI MÓDRA



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(ek) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Kutatási Végrehajtó Ügynökség (REA) hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatási nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk. #EUAgrPromo



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



©2026 Baromfi Termék Tanács

Írta:

Bukta-Romics Bea (@SzotyCreations)

Holes Milán Pál (@Gasztrogengszter)

Mikes Márk (@Mikesmarkhu)

Nemes Dóra (@Mentesanyu)

Smuczer Hanna (@Smuczerhanna)

Wichmann-Nagy Anna (@Annuskám)

Fotó:

Bukta-Romics Bea (@SzotyCreations)

Holes Milán Pál (@Gasztrogengszter)

Mikes Márk (@Mikesmarkhu)

Nemes Dóra (@Mentesanyu)

Smuczer Hanna (@Smuczerhanna)

Wichmann-Nagy Anna (@Annuskám)

Szerkesztette:

InnoFood Marketing Kft.

Felelős kiadó:

Dr. Csorbai Attila (Baromfi Termék Tanács)

Kiadványszerkesztés:

Szabó Balázs

Nyomdai munkálatok:

Printart-Press Kft.

ISBN 978-615-02-8142-1





TOJÁS EURÓPAI MÓDRA

ELŐSZÓ



Ha a tojás nem létezne, fel kellene találni. Nincs még egy alapanyag, amely ilyen egyszerűséggel, ilyen sokoldalúan és ilyen sok kultúrában egyszerre lenne jelen – reggelinél, ünnepi ebédnél, utcai kifőzdében és Michelin-csillagos étteremben egyaránt.

A tojás az egyik legrégebbi és legsokoldalúbb alapanyag, amit az ember valaha asztalára tett. Míg a nemzetek konyhái évszázadok alatt egymástól függetlenül, saját ízlésviláguk, éghajlatuk és hagyományaik mentén formálódtak, a tojás szinte mindenhol jelen van. Ez a receptkönyv erre az egyetemes jelenlétre épít: végigkalauzol Spanyolország, Magyarország, Olaszország, Franciaország és Ausztria konyháján keresztül, hogy megmutassa, mennyire sokféleképpen tud egyetlen alapanyag beszélni ugyanarról – a gondoskodásról, az összetartozásról és az otthon ízéről.

A spanyol flamenco tojástól a magyar hortobágyi tojásbatyun át az olasz carbonaráig vagy a francia mille-feuille-ig minden recept azt bizonyítja, hogy a tojás nem csupán egy hozzávaló, hanem kulturális híd is: ugyanaz a kerek, törékeny héjú csoda rejti magában a mediterrán könnyedséget és a közép-európai bőséget, a francia eleganciát és a magyar vendégszeretet.

És talán éppen ez a titka annak, hogy a tojás háromszorosan is jó:

Táplálja a testet és az elmét – magas biológiai értékű fehérjét, esszenciális aminosavakat, vitaminokat és ásványi anyagokat biztosít, miközben az étkezés öröme lelkileg is feltölt.

Fenntartható – előállítása lényegesen kisebb környezeti terheléssel jár, mint a legtöbb állati eredetű fehérjeforrás: kevesebb vizet és takarmányt igényel, valamint kisebb szén-dioxid-kibocsátással jár. Helyi, európai tojás vásárlásával egy évszázados hagyományhoz nyúlunk vissza, és egyben tudatos döntést hozunk a jövő generációi felé.

És elképesztően finom – hiszen bármilyen egészséges és fenntartható is egy alapanyag, igazán csak akkor válik a mindennapok részévé, ha az íze is örömet okoz. Ezt bizonyítja ez a receptgyűjtemény lapról lapra.

Ez a receptkönyv tehát nem csupán ízutazás a kontinens konyhái között, hanem egyfajta üzenet is: a fenntartható, egészséges és örömteli táplálkozás nem mond ellent a gasztronómiai sokszínűségnek – sőt, éppen egy ilyen egyszerű, mindenütt elérhető alapanyag mutatja meg legszebben, hogy a hagyomány és a felelősségteljes jövő kéz a kézben járhat.

Jó étvágyat és jó főzést kívánunk!

ELŐÉTELEK

Lepénykenyér ricottás-fokhagymás krémmel, serrano sonkával és sült tojással	10
Hortobágyi tojásbatyu	12
Flamenco Tojás (Huevos a la Flamenca)	14
Firenzei tojás	16
Spanyol burgonyás omlett (Tortilla de patatas)	18
Francia sós pite (Eggs benedict quiche)	20
Spenótos kéksajtos-diós quiche	22

FŐÉTELEK

Füstölt kacsás tojásos galuska sült káposztakrémmel	26
Tojásos-kapros juhtúróval töltött házi derelye, gombamártással	28
Brunch lángos	30
Tojás a purgatóriumban (Uova in Purgatorio)	32
Garnélás krokett	34
Klasszikus carbonara házi tésztából	36
Ricottával és lágytojással töltött óriás kagylótészta paradicsomágyon	38
Tojássárgájával töltött házi ravioli, erdei gombamártással	40
Osztrák sajtos tészta (Käsespätzle)	42

DESSZERTEK

Nagymama süteménye másképp – habos almás pite	46
Dobos pohárkrém	48
Túró rudi szelet	50
Santiago tortája (mandulatorta)	54
Spanyol szélfánk vaníliakrémmel töltve	56
Spanyol narancsos karamellás tojáspuding	58
Zabaione, az olasz borhab	60
Francia krémes (Mille feuille)	62
Mangós fehér csokoládé mousse pisztáciás ropogóssal	64
Császármorzsa vaníliasodóval és fahéjas almakompóttal	66
Salzburgi galuska	68
Házi gőzgombóc vaníliasodóval	70



TARTALOM



ELŐÉTELEK



LEPÉNYKENYÉR RICOTTÁS-FOKHAGYMÁS KRÉMMEL, SERRANO SONKÁVAL ÉS SÜLT TOJÁSSAL

Elkészítési idő: 25 perc • Nehézségi fok: 

A spanyol reggelik és könnyed vacsorák világát idézi ez a ropogós lepénykenyér, amelyen a krémes ricotta, a karakteres serrano sonka és a lágy tojás tökéletes harmóniát alkot. Egyszerű alapanyagokból készül, mégis olyan fogás, amely egy hétköznapi étkezést is különlegessé tesz.

Hozzávalók:

- 2 db kész naan kenyér vagy nagyobb pita lepény
- 150 g ricotta
- 2 db tojás
- 6 szelet serrano sonka
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 ek olívaolaj
- só és bors ízlés szerint
- friss rukkola a díszítéshez

Elkészítés:

1. Összekeverjük a ricottát a zúzott fokhagymával, 1 evőkanál olívaolajjal, kevés sóval és borssal. A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük.
2. A lepénykenyereket sütőpapírral bélelt tepsire helyezük, majd egyenletesen megkenjük a fokhagymás ricottakrémmel.
3. Mindegyik lepényre 2-3 szelet serrano sonkát fektetünk. A lepények közepén kis mélyedést készítünk a krémbe, majd óvatosan beleütünk egy-egy egész tojást. Kevés olívaolajjal meglocsoljuk, és frissen őrölt borssal megszórjuk.
4. A tepsit a sütőbe toljuk, és 8–10 perc alatt készre sütjük, amíg a lepény szélei és a sonka ropogósra pirulnak, a tojásfehérje pedig megszilárdul.
5. Friss rukkolával megszórva azonnal tálaljuk.



A recept online
is elérhető:



HORTOBÁGYI TOJÁSBATYU

Elkészítési idő: 3 óra 15 perc • Nehézségi fok: 

A klasszikus hortobágyi palacsinta újragondolt változata, ahol a hagyományos csirkepörkölt mellé selymes tojáskrém is kerül. Ismerős ízek találkoznak modern tálalással, miközben a tojás ezúttal nemcsak a palacsintában, hanem a töltelék főszereplőjeként is megjelenik.

Hozzávalók:

A csirkepörkölt-raguhoz:

- 600 g csirke felsőcombfilé
- 2 ek sertészsír
- 2 vörshagyma
- 2 ek fűszerpaprika
- 3 gerezd fokhagyma
- kb. 300 ml víz
- 2 db kápia paprika
- só, bors
- 2 paradicsom

A palacsintához:

- 250 g liszt
- 50 ml szóдавíz
- 3 tojás
- csipet só
- 550 ml tej
- kevés olvasztott vaj

A krémes tojásos töltelékhez:

- 7 tojás
- 2 szál újhagyma
- 40 g vaj
- snidling
- 150 g mascarpone
- petrezselyem
- 2 ek tejföl
- só, bors

A juhtúróhabhoz:

- 180 g juhtúró
- 50 ml habtejszín
- 120 g tejföl
- kevés citromhéj

Elkészítés:

1. Klasszikus csirkepörköltet készítünk. A vörshagymát lassan karamellizáljuk, majd hozzáadjuk a fokhagymát, a paprikát, a paradicsomot és a fűszerpaprikát. Ezután hozzáadjuk a csirkét, sózzuk, borsozzuk, majd felöntjük annyi vízzel, hogy éppen ellepje, és kb. 1,5 órán át lassan főzzük.

2. A megpuhult húst kivesszük a szaftból, majd két villa segítségével apró szálakra tépjük.
3. A pörköltszaftot turmixoljuk, majd leszűrjük. A felét félretesszük a mártáshoz, a másik felében átforgatjuk a tépett csirkét, hogy szaftos maradjon.
4. A juhtúró habhoz a juhtúrót, a tejfölt, a habtejszínt és a citromhéjat teljesen simára keverjük.
5. Ha van habszifonunk, a krémet abba töltjük. Ha nincs, habverővel lazára keverjük, hogy könnyű, habos állagot kapjunk.
6. A krémes tojásos töltelékhez a vajat felolvasztjuk. A tojásokat a mascarponeval és a tejföllel simára keverjük, sózzuk, borsozzuk ízlés szerint. Nagyon alacsony lángon, folyamatos keverés mellett krémesre főzzük /sűrítjük. Fontos, hogy ne rántottát készítsünk! Az állaga inkább egy selymes, sűrű tojáskrémre hasonlítson. A végén belekeverjük a snidlinget, a petrezselymet és az újhagymát.
7. Vékony, puha palacsintákat sütünk, amelyek könnyen hajthatók, és nem repednek meg töltés közben.
8. A palacsinta közepére teszünk egy nagy kanál krémes tojást. Erre kerül 2-3 evőkanál tépett csirkepörkölt. A palacsinta négy oldalát felhajtjuk, majd egy batyut formázunk.
9. Ezután tálaljuk az ételt: először a tányérra egy tükörként elterített pörköltszaft kerül. Erre ültetjük a snidling szálakkal átkötött tojásbatyut. A tetejére juhtúróhabot nyomunk. Megszórhatjuk még paprikamorzsával, snidlingolajjal és friss metélőhagymával fejezzük be ízlés szerint.



A recept online
is elérhető:



FLAMENCO TOJÁS (HUEVOS A LA FLAMENCA)

Elkészítési idő: 35 perc • Nehézségi fok: 

Andalúzia egyik legismertebb tojásétele a napsütötte mediterrán konyha minden karakteres ízét magában hordozza. A paradicsomos zöldségragu, a chorizo és a lágyra sült tojás együtt egyszerre rusztikus, laktató és ellenállhatatlan.

Hozzávalók:

- 4 db tojás
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 400 g hámozott, darabolt paradicsom (konzerv)
- 1 db sült kápia paprika
- 100 g zöldborsó
- 80 g spanyol kolbász (chorizo)
- 60 g serrano sonka
- 1 púpos tk füstölt fűszerpaprika
- 3 ek olívaolaj
- só és bors ízlés szerint
- fél csokor friss petrezselyem
- 1 db rusztikus kenyér a tálaláshoz

Elkészítés:

1. A vöröshagymát és a fokhagymát apróra vágjuk, a sült paprikát, a kolbászt és a sonkát pedig felkockázzuk.
2. Egy serpenyőben felhevítjük az olívaolajat, megpirítjuk rajta a kolbászt és a sonkát, majd hozzáadjuk a vöröshagymát és a fokhagymát.
3. Amikor megpuhultak, rászórjuk a füstölt fűszerpaprikát, majd azonnal felöntjük a darabolt paradicsommal. Hozzáadjuk a zöldborsót és a kápia paprikát, sózzuk, borsozzuk, majd körülbelül 10 perc alatt sűrű raguvá főzzük.
4. Tálba tesszük, mélyedést készítünk a szószban, és mindegyikbe egy-egy egész tojást ütünk.
5. A tálát 190 °C-ra előmelegített sütőbe tesszük, és 10–12 perc alatt készre sütjük, amíg a tojásfehérje megszilárdul, de a sárgája még folyós marad. Friss petrezselyemmel megszórva, ropogós kenyérrel tálaljuk.



A recept online
is elérhető:



FIRENZEI TOJÁS

Elkészítési idő: 35 perc • Nehézségi fok: 

Az olasz ihletésű fogásban a friss spenót, a krémes sajtmártás és a tökéletesen posírozott tojás elegáns egységet alkot. Egyszerű hozzávalókból készül, mégis igazi bisztróhangulatot varázsol az asztalra.

Hozzávalók:

- 10 dkg friss spenót
- 2 ek kukoricakeményítő
- 4 dl tej
- 10 dkg reszelt cheddar sajt
- 1 tk mustár
- só és bors ízlés szerint
- 2 zsemle, pirítva
- 4 tojás (posírozáshoz)
- kevés ecet a posírozáshoz

Elkészítés:

1. Először elkészítjük a sajtmártást: egy lábasban elkeverjük a kukoricakeményítőt a tejjel, hozzáadjuk a reszelt cheddar sajtot, a mustárt, a sót és a borsot. Folyamatos kevergetés mellett sűrűre főzzük.
2. Egy serpenyőben kevés olajon megpároljuk a spenótot és félretesszük.
3. A tojást előkészítjük posírozáshoz: felütjük, egy szűrőben lecsepegtetjük a felesleges vizes részt, majd enyhén ecetes, forráspont alatti vízbe csúsztatjuk óvatosan. Gyengéd örvényben 3-4 percig főzzük, amíg a fehérje megdermed, de a sárgája még lágy marad, végül óvatosan kiemeljük és lecsöpögtetjük.
4. Ezután tálaljuk a fogást: egy félbevágott pirított zsemleire halmozzuk a spenótot, sózzuk, borsozzuk, ráfektetünk egy posírozott tojást, és bőven megcsorgatjuk a sajtmártással.



Tipp: Ha még gazdagabbá szeretnéd tenni az ételt, próbálkozhatsz más sajt fajtákkal is, mint például érett gouda vagy fontina, amelyek különleges ízvilágot adnak a mártásnak. A friss zöldfűszerek, mint a bazsalikom vagy a petrezselyem, szintén remekül illenek hozzá, és frissítő színt vihetnek az elkészült ételhez.



A recept online
is elérhető:



SPANYOL BURGONYÁS OMLETT (TORTILLA DE PATATAS)

Elkészítési idő: 60 perc • Nehézségi fok: 

A spanyol konyha egyik legismertebb klasszikusa, amely azt bizonyítja, hogy néhány egyszerű alapanyagból is születhet ikonikus fogás. A lassan konfitált burgonya és a krémes tojás találkozása időtálló receptet eredményez.

Hozzávalók (20-24 cm-es serpenyőt használva):

- 400 g burgonya (héj nélkül)
- 1 nagyobb hagyma (felszeletelve)
- 5 db tojás
- 1 kaliforniai paprika
- 1 mk füstölt paprika
- só, bors
- 200 ml olaj
- serrano sonka (szeletelve)

Elkészítés:

1. A burgonyákat meghámozzuk, 2-3 mm-es szeletekre vágjuk. A hagymával együtt egy vastagfalú fazékba tesszük. Felöntjük az olajjal. Sózzuk, majd alacsony hőfokon (100-110 °C-on) konfitáljuk 20-25 percen keresztül. Közben többször átkeverjük. Fontos, hogy ne süljön, hanem világos színű, puha állagú legyen a végén. Miután elkészültünk, leszűrjük.
2. Miközben puhul a burgonya, elkészítjük a sült paprikát. A paprikát konyhai lángszórával megégetjük, majd zárható dobozba tesszük. 15 perc után lekapargatjuk a bőrért. Kimagozzuk, majd apróbb kockákra vágjuk.
3. A tojásokat a füstölt paprikával, kevés sóval és borssal együtt felferjük, majd a meleg burgonyával és a sült paprikával együtt jól átkeverjük. A hőkezelés folyamata már itt elkezdődik, vagyis fontos, hogy a burgonya meleg legyen, ez a végső szaftos krémes állaghoz is hozzájárul. Várunk 10-12 percet, majd a masszát egy kiolajozott tapadásmentes serpenyőbe öntjük. Közepes lángon sütjük, nagyjából 10 percig, mégpedig úgy, hogy közben a serpenyőre fedőt teszünk. Pár percre 180 °C-os sütőbe is tehetjük, a cél az, hogy a teteje is megszilárduljon.
4. Miután kellően kemény a massa, óvatosan kifordítjuk egy tányérra, majd visszacsúsztatjuk a serpenyőbe. Pár percig pirítjuk a másik oldalát is, közben a sonkaszeleteket ráhalmozzuk a tetejére, hogy az egy kicsit ráolvadjon. Rukkolával tálaljuk.



A recept online
is elérhető:



FRANCIA SÓS PITE (EGGS BENEDICT QUICHE)

Elkészítési idő: 1 óra 40 perc (30 perc hűtési idővel együtt) • Nehézségi fok: 

A klasszikus Eggs Benedict ihlette sós pite a francia quiche eleganciáját ötvözi a brunchok kedvenc ízeivel. A gazdag tojásos tölteléket a krémes hollandi mártás koronázza meg, így minden szelet igazi ünnepi fogás.

Hozzávalók (6 személyre, 24 cm-es formában):

A tésztához:

- 250 g liszt
- 120 g vaj
- csipet só
- 3-4 ek hideg víz

A töltelékhez:

- 6 tojás
- 120 ml főzőtejszín
- 150 g sonka
- 200 g fehér cheddar sajt (vagy más aromás sajt)
- 2 szál újhagyma
- só, bors

A Hollandi mártáshoz:

- 2 tojás sárgája
- 120 ml görög joghurt
- 1 tk mustár
- 1/4-1/2 citrom leve
- csipet só

A tetejére:

- metélőhagyma

Elkészítés:

1. A tésztához összemorzsoljuk a lisztet, sót és a vajat, majd a vizet fokozatosan adagolva, gyors mozdulatokkal összegyúrjuk.
2. Kb. 0,5 cm vékonyra nyújtjuk, és a piteformába simítjuk.
3. Fél órára hűtőbe tesszük. Ezután megszurkáljuk, és 180 °C-os, légkeveréses sütőbe toljuk 10 perc elősütésre.
4. A töltelékhez a sonkát fél cm-es kockákra vágjuk, az újhagymát felkarikázzuk és a sajtot lereszeljük. A reszelt sajtból 3 evőkanállal tegyük félre a pite tetejére.
5. A tojásokat tálba ütjük, felferjük, hozzáadjuk a sót és a tejszínt, majd alaposan elkeverjük. Hozzáforgatjuk a sonkát, a sajtot és az újhagymát. Ízlés szerint borssal ízesítjük.
6. A tésztáról levágjuk körben a felesleges, túllógó részeket. Beleöntjük a tölteléket, és megszórjuk a maradék sajttal. Visszatoljuk a sütőbe, és 30-35 perc alatt készre sütjük.
7. A hollandi mártáshoz tálba tesszük a joghurtot és a tojássárgáját, és gőz fölött, folyamatosan kevergetve, kb. 10 perc alatt besűrítjük. Sóval, mustárral és citromlével ízesítjük.
8. Tálalásnál a pite tetejére hollandi mártást kanalazunk, és megszórjuk metélőhagymával.



A recept online
is elérhető:



SPENÓTOS KÉKSAJTOS-DIÓS QUICHE

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc (20 perc hűtési idővel együtt) • Nehézségi fok: 

A francia konyha egyik legsokoldalúbb sós pitéje karakteres kéksajttal, friss spenóttal és ropogós dióval válik igazán különlegessé. A tojás bársonyos krémme fogja össze az intenzív ízeket, így minden falat harmonikus és gazdag.

Hozzávalók (6 személyre, 24 cm-es formában):

A Linzer tésztához:

- 220 g liszt
- ¼ kk só
- 120 g hideg vaj
- 70 ml jéghideg víz

A töltelékhez:

- 5 tojás
- 200 ml tejszín
- 175 g tejföl
- ¼ kk só
- ¼ kk őrölt szerecsendió
- 1 gerezd fokhagyma
- ¼ kk őrölt bors
- 200 g gorgonzola sajt
- 1 marék bébispenót
- 1 marék dió

Elkészítés:

1. A lisztet a sóval és a hideg vajjal együtt egy késes aprítóba tesszük. Pulzáló mozdulatokkal morzsalékosra keverjük. Hozzáöntjük a jéghideg vizet, majd tovább keverjük. Néhány másodperc alatt összeáll a tészta. Kézzel kicsit összegyúrjuk, majd két sütőpapír között a sütőforma méreténél 2 centivel nagyobbra nyújtjuk.
2. 20 percre hűtőbe tesszük, amíg összeállítjuk a töltelékét.

3. A tojásokat feltörjük. A tejszínnel, a tejfőllel, a sóval és a fűszerekkel együtt egy mixergépben jól összedolgozzuk. Felhasználásig hűtőbe tesszük.
4. A pihentetett tésztát egy 26-28 cm-es sütőformába igazítjuk. Ha esetleg túllógna, akkor a felesleges részeket egy éles késsel vágjuk le a forma pereméről.
5. Egy sütőpapírt gyűrjünk össze, majd simítsuk a tészta felületére. Szórjunk bele kavicsot, ez szolgál egyfajta nehezékeknek, ami megakadályozza, hogy a tészta alja felfújódjon.
6. 180 °C-os sütőbe tesszük kb. 15 percre, majd leveszük a papírt a nehezékekkel és további 5 percig sütjük.
7. Az elősütött tésztára morzsoljuk rá a kéksajtot, szórjuk rá a diót és a spenótot is.
8. Erre öntjük óvatosan a tojáskrémeket. Figyeljünk, hogy egyenletesen elterüljön, a tészta felső pereme alatt körülbelül 1 cm-el legyen a szintje.
9. 180 °C-os sütőbe tesszük és 25-30 percig sütjük légkeverésben.
10. Ha megsült, azonnal is fogyaszthatjuk, de kihűlve is tökéletes. Mikróhullámú sütőben langyosra melegítve másnap reggeliként is működik.



Tipp: Ha a sütőnk esetleg nem egyenletesen sütne, akkor, ahol esetleg jobban megkapja a hő, azt a részt kisebb alufólia darabbal le tudjuk fedni.



A recept online
is elérhető:





FŐÉTELEK

FÜSTÖLT KACSÁS TOJÁSOS GALUSKA SÜLT KÁPOSZTAKRÉMMEL

Elkészítési idő: 1 óra 15 perc • Nehézségi fok: 

A tojásos galuska ezúttal ünnepi köntösbe öltözik: a füstölt kacska és a selymes sült káposztakrém egészen új dimenzióba emeli ezt a jól ismert magyar fogást.
Hagyományos alapok, modern tálalásban.

Hozzávalók:

A kacsához:

- 2 db kacsacomb
- 4 ek füstölt olívaolaj
- só, frissen őrölt bors

A galuskához:

- 300 g finomliszt
- 3 db tojás
- kb. 100 ml víz
- 1 tk só
- 3 ek kisült zsír és füstölt olívaolaj

A tojásos bevonathoz:

- 5 db tojás
- 1 ek vaj
- 1 kis csokor snidling
- 1 kis csokor petrezselyem
- frissen őrölt fekete bors
- maradék kisült zsír és füstölt olívaolaj

A sült káposztakrémhez:

- kb. 400 g fehér káposzta
- 1 vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 50 g vaj
- 100 ml főzőtejszín
- só, bors
- egy csipetnyi szerecsendió

Elkészítés:

1. A sült káposztakrémhez a sütőt 180°C-ra melegítjük. A káposztacikkeket, a vöröshagymát és a fokhagymát füstölt olívaolajjal bekenve, sózva maximum 30 percig sütjük, félidőben megforgatjuk, amíg a szélek karamelizálódnak. Turmixgépben a tejszínnel simára pürésítjük, sózzuk, borsozzuk, csipet szerecsendióval fűszerezzük. Melegen tartjuk.
2. A kockázott kacsacombot közepes-nagy lángon elkezdjük sütni füstölt olívaolajon, hogy kiengedje a zsírját. Sózzuk, borsozzuk, minden oldalát szép barnára pirítjuk. A serpenyőben maradt zsiradékot félretesszük - ez adja a galuska pirításához és a tojáshoz szükséges zsiradékot.
3. A galuskához a lisztet, 3 tojást, sót, vizet simára, kanalazható tésztává keverjük. Sós, lobogó vízben kiszaggatjuk, amikor feljön, még 1-2 percig főzzük, majd leszűrjük.
4. A tojásos bevonathoz a vajat és az 1-2 evőkanál zsiradékot felmelegítjük egy serpenyőben. A kifőzött galuskát beletesszük, kb. 3 percig pirítjuk.
5. Közben a tojást összekeverjük néhány evőkanál langyos (nem forró) kacsazsír-füstölt olívaolaj keverékkel - nem habosítjuk, csak homogénre keverjük. Ráöntjük a galuskára, nagyon alacsony lángon, folyamatosan forgatva sűrítjük - a cél, hogy minden galuskaszemet selymes tojásbevonat fedjen. Még kifejezetten folyós állapotban lehúzzuk a tűzről - a maradékhő tökéletesíti az állagát. Azonnal belekeverjük a snidlinget, petrezselymet.
6. A meleg káposztakrémet tányérra halmozzuk, rákanalazzuk a tojásos galuskát és a pirított kacsahúst, majd friss zöldfűszerekkel tálaljuk.



A recept online
is elérhető:



TOJÁSOS-KAPROS JUHTÚRÓVAL TÖLTÖTT HÁZI DERELYE, GOMBAMÁRTÁSSAL

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc (30 perc tésztapihentetéssel együtt) • Nehézségi fok: 

A házi tészta készítésének örömét ötvözi a juhtúró és a friss kapor karakteres ízvilágával. A krémes gombamártás és a buggyantott tojás méltó befejezése ennek a gazdag, mégis elegáns fogásnak.

Hozzávalók:

A tésztához:

- 200 g búzafinomliszt
- 2 db tojás

A töltelékhez:

- 100 g juhtúró
- 100 g krémes tehéntúró
- 1 tojássárgája
- 1 nagy csokor friss kapor
- só és bors ízlés szerint

A mártáshoz és a tálaláshoz:

- 250 g barna csiperke vagy vargánya gomba
- 1 kis fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 150 g tejföl
- fél citrom reszelt héja
- 50 g vaj
- 2 db tojás (a buggyantott tojáshoz)
- 1 ek ecet
- 2 ek olívaolaj

Elkészítés:

1. A tésztához összegyűrjük a lisztet a két tojással, amíg sima, közepesen kemény tésztát kapunk. Fóliába csomagoljuk, majd fél órán át pihentetjük.
2. Közben összekeverjük a juhtúrót, a tehéntúrót, a tojássárgáját és a finomra vágott kaprot. Óvatosan szózzuk és borsozzuk.
3. A mártáshoz az olívaolajon megdinszteljük az apróra vágott vöröshagymát és fokhagymát. Hozzáadjuk a szeletelt gombát, majd addig pirítjuk, amíg a nedvessége elpárolog. Belekeverjük a tejfölt és a citromhéjat, majd félretesszük.
4. A tésztát nagyon vékonyra nyújtjuk. Kis töltelékhalmozatokat helyezünk a tészta egyik felére, ráhajtjuk a másik felét, lenyomkodjuk a széleket, majd derelyevágóval kiszaggatjuk. A derelyéket sós vízben kifőzzük, leszűrjük, majd az olvasztott vajon átfogatjuk.
5. Gyöngyöző, ecetes vízben 3 perc alatt elkészítjük a buggyantott tojásokat.
6. Tálaláskor a tányérra szedünk a meleg gombamártásból, ráhelyezzük a derelyéket, végül a tetejükre tesszük a buggyantott tojásokat.



A recept online
is elérhető:



BRUNCH LÁNGOS

Elkészítési idő: 45 perc + minimum 24 órás hűtős kelesztés • Nehézségi fok: 

A magyar lángos és a modern brunch találkozásából született ez a friss, színes fogás. A ropogós tészta, a krémes avokádó és a lágy tojás együtt egyszerre ismerős és meglepően újszerű.

Hozzávalók (4 személyre):

A lángostésztához:

- 45 dkg finomliszt
- 2 dl tej
- 1 dl kefir
- 1 tk instant porélesztő (3 g)
- 1 tk cukor
- 1 ek só
- 1 db tojás
- bő olaj a sütéshez

Az avokádókrémhez:

- 2 db érett avokádó
- 1 ek citromlé
- ¼ tk fokhagymapor
- só és frissen őrölt bors

A tálaláshoz:

- 8 db tojás
- 2 dkg brokkolicsíra
- 1 csokor újhagyma
- 20 dkg koktélpáradicsom

Elkészítés:

1. A lángostészta hozzávalóiból 15 perc alatt sima, rugalmas tésztát dagasztunk, majd jól záródó dobozban minimum 24 órára maximum 3 napra a hűtőbe tesszük kelni. Nyolc részre osztjuk, olajos kézzel lángos formára húzzuk, és forró olajban aranybarnára sütjük.
2. Az avokádót félbevágjuk, húsát kikanalazzuk és villával összetörjük. Elkeverjük a citromlével, a fokhagymaporral, sóval és a frissen őrölt borssal.
3. A tojásokat forrásban lévő vízbe tesszük és 6–7 perc alatt lágyra főzzük, hideg vízben lehűtjük, majd meghámozzuk. Az újhagymát negyedeljük, a koktélpáradicsmot félbevágjuk.
4. A frissen sült lángosokat megkenjük az avokádókrémel, ráhelyezzük a lágy tojásokat félbevágva, valamint koktélpáradicsommal, újhagymával és brokkolicsírával díszítjük.



A recept online
is elérhető:



TOJÁS A PURGATÓRIUMBAN (UOVA IN PURGATORIO)

Elkészítési idő: 30 perc • Nehézségi fok: 

A spanyol konyha egyik legegyszerűbb, mégis legkarakteresebb tojásétele, ahol a fűszeres paradicsomszószban készülnek el a tojások. Friss kenyérrel tunkolva igazi mediterrán komfortétel.

Hozzávalók:

- 4 db tojás
- 400 g passzírozott paradicsom (passata)
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 db kis szárított chili paprika vagy chilipehely
- 1 nagy csokor friss bazsalikom
- 40 g reszelt Parmigiano Reggiano vagy Pecorino Romano sajt
- 3 ek extra szűz olívaolaj
- só és bors ízlés szerint
- 4 szelet kenyér a pirítóshoz

Elkészítés:

1. Két evőkanál olívaolajat felmelegítünk egy serpenyőben. Hozzáadjuk az aprított fokhagymát és a chilit, majd fél percig pirítjuk, ügyelve arra, hogy ne égjen meg.
2. Ráöntjük a passzírozott paradicsomot, sózzuk, borsozzuk, majd belekeverjük a bazsalikomlevelek felét. Alacsony lángon 15 percig főzzük, amíg sűrű, gazdag ízű szószot kapunk.
3. Négy kis mélyedést alakítunk ki a rotyogó szószban, majd óvatosan beleütjük a tojásokat. Megszórjuk a tojások fehérjéjét és a szószot a reszelt sajttal. Lefedjük a serpenyőt, és 6–8 percig főzzük, amíg a tojásfehérje megszilárdul, de a sárgája még lágy marad.
4. Közben megpirítjuk a kenyérszeleteket, majd egy félbevágott fokhagymagerezddel átdörzsöljük őket.
5. A kész ételt meglocsoljuk a maradék extra szűz olívaolajjal, megszórjuk friss bazsalikommal, és a fokhagymás pirítóssal tálaljuk.



A recept online
is elérhető:



GARNÉLÁS KROKETT

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc + minimum 5 óra hűtés • Nehézségi fok: 

A spanyol tapas bárok egyik legismertebb falatkája: kívül ropogós, belül pedig selymesen krémes. A garnéla gazdag ízét a tojással készült besamel teszi igazán ellenállhatatlanná.

Hozzávalók:

Garnélás tejfúzióhoz:

- 250 g garnélarák (héjjal együtt)
- 400 ml tej
- 15 g vaj
- 1 ek olívaolaj
- ½ ek paradicsompüré
- 1 hagyma (finomra vágva)
- 1 gerezd fokhagyma (finomra vágva)
- 1 babérlevél
- só, bors
- ½ citrom héja (vékonyan levágva)

A pirított garnélához:

- a tejfúziónál megtisztított, apróra vágott rákhús
- 10 g vaj
- 1 ek olívaolaj
- 20 ml fehérbor
- só, bors
- citromhéj (lereszelve)

A garnélás besamelhez:

- 40 g vaj
- 60 g liszt
- 3 tojássárgája
- 400 ml garnélás tej infúzió
- szerezsendió (kés-hegynyi)
- só, bors
- pirított garnéla

A panírhoz:

- liszt
- tojás
- pankó morzsa

Elkészítés:

Garnélás tejfúzió:

1. A garnélás tejfúzióhoz a garnélarákokat megpucoljuk, óvatosan kivesszük az emésztőcsatornát, alaposan megtisztítjuk, apróra vágjuk, majd hűtőbe tesszük felhasználásig.
2. A garnélarák héját vastagfalú fazékba tesszük és olívaolajon magas hőfokon átpirítjuk. Hozzáadjuk a paradicsompürét, a vajat, a hagymákat, illetve a fűszereket. Sózzuk, majd pár percre együtt pirítjuk. Felöntjük a tejjel, majd kíméletesen felmelegítjük. Forralni nem szabad, nagyjából 80-85 °C-on főzzük 25 percen keresztül. Levesszük a tűzről, majd finomszűrőn leszűrjük.

Pirított garnéla:

1. A pirított garnélához a korábban megtisztított rákhúst a vaj és az olaj keverékén lepirítjuk. Hozzáöntjük a fehérbort. Sózzuk, borsozzuk, belekeverjük a citromhéjat, majd addig pároljuk, amíg a folyadék egész sűrűre vissza nem redukálódik. Felhasználásig félretesszük.

Garnélás besamel és panírozás:

1. A garnélás besamelhez a vajat felhevítjük, majd belekeverjük a lisztet. 1 perc enyhe pirítás után felöntjük a garnélás tejfúzióval, majd beledolgozzuk a fűszereket és a sót is.

2. Folyamatos keverés mellett főzzük, amíg sűrű maszsa lesz belőle. Levesszük a tűzről, belekeverjük a pirított rák húsát és a tojások sárgáját is. Hagyjuk kihűlni, majd egy fóliával zárjuk le, hogy ne „bőrösödjön” be a felülete. Hűtőbe tesszük minimum 4-5 órára.
3. A masszából enyhén olajos kézzel kis golyókat formázunk, majd lisztbe, tojásba és a morzsába forgatjuk.
4. Javasolt a dupla panír, vagyis a folyamat végén újabb tojás, morzsa kör alkalmazása, így stabilabb bundát fogunk kapni.
4. A kroketteket 165-170 °C-os olajban aranybarnára sütjük. Füstölt paprikával ízesített majonézzel, illetve pirított garnélával tálaljuk.



A recept online
is elérhető:



KLASSZIKUS CARBONARA HÁZI TÉSZTÁBÓL

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc (35 perc tészta pihentetéssel együtt) • Nehézségi fok: 

Kevés olasz étel körül alakult ki akkora tisztelet, mint a valódi carbonara körül.
A házi tészta, a pecorino, a guanciale és a tojás együtt olyan krémes mártást alkotnak,
amelyhez nincs szükség tejszínre.

Hozzávalók (4 főre):

A tésztahoz:

- 300 g liszt
- 3 egész tojás
- 1 tojássárgája
- csipet só

A carbonara szószhoz:

- 4 egész tojás
- 4 tojássárgája
- 160 g pecorino sajt
- frissen tört bors
- só
- 200 g guanciale (tokaszalonna)
- kevés főzővíz

Elkészítés:

1. Az alapanyagokat összedolgozzuk. Egynemű, rugalmas tésztát dagasztunk belőle. Zacsκόba tesszük, majd 30-40 percig szobahőmérsékleten pihentetjük.
2. Négyfelé osztjuk, majd egyenként egy tésztanyújtó segítségével kinyújtjuk. A tésztaavágó tartozékkal metéltet vágunk, majd jól belisztezzük, hogy ne tapadjon össze.
3. Sós, forrásban lévő vízben kifőzzük a tésztát, majd leszűrjük. A főzővízből egy keveset különítsünk el, erre szükség lesz a szósz elkészítésénél.
4. A szalonnát kis kockákra vágjuk, és kíméletesen kisütjük a zsíráját. Kivesszük a zsiradékból, majd félretesszük őket.
5. A tojásokat kikeverjük a sajttal és a főzővízzel. Beleforgatjuk a szalonna egy részét és egy kevés zsiradékot adunk hozzá. Ezt a krémet öntjük a még forró tészta tálra, majd jól összeforgatjuk. Közben a tészta hője krémessé alakítja a szószot. Amennyiben szükség van rá, tegyük vissza a tűzre, és nagyon alacsony hőfokon sűrítsük, amíg elérjük a krémes állagot.
6. Tányérba tesszük, reszelt pecorino sajttal, szalonnapörccel frissen őrölt borssal díszítjük. Kedvünk szerint és egy kevés szalonnazsírral is meglocsolhatjuk.



A recept online
is elérhető:



RICOTTÁVAL ÉS LÁGYTOJÁSSAL TÖLTÖTT ÓRIÁS KAGYLÓTÉSZTA PARADICSOMÁGYON

Elkészítési idő: 45 perc • Nehézségi fok: 

A látványos conchiglioni egyszerre krémes, szaftos és könnyed. A ricotta és a lágy tojássárgája gazdag tölteléket alkot, amelyet a paradicsomszósz frissessége tesz teljessé.

Hozzávalók:

- 12 db óriás kagylótészta (conchiglioni)
- 250 g ricotta
- 50 g reszelt parmezán sajt
- 100 g mozzarella sajt (lereszelve)
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 üveg kész bazsalikomos paradicsomszósz (kb. 400 g)
- 6 db tojássárgája
- fél csokor friss bazsalikom
- só és bors ízlés szerint

Elkészítés:

1. A kagylótésztákat sós, lobogó vízben félkeményre főzzük, majd leszűrjük és hagyjuk kihűlni.
2. Összekeverjük a ricottát a reszelt parmezán felével, a zúzott fokhagymával, az aprított bazsalikommal, sóval és borssal.
3. A kész paradicsomszószt egy serpenyőbe vagy jénai tál aljába öntjük.
4. Megtöltjük a kagylótésztákat a ricottás krémmel úgy, hogy mindegyik közepén maradjon egy kis mélyedés. Óvatosan egy-egy nyers tojássárgáját csúsztatunk minden kagyló közepébe. A megtöltött kagylókat egymás mellé helyezzük a paradicsomszószba.
5. Megszórjuk a tetejüket a reszelt mozzarellával és a maradék parmezánnal. 190 °C-ra előmelegített sütőben 12–15 percig sütjük, amíg a sajt ráolvad és enyhén megpirul, a szósz pedig bugyogni kezd.



A recept online
is elérhető:



TOJÁSSÁRGÁJÁVAL TÖLTÖTT HÁZI RAVIOLI, ERDEI GOMBAMÁRTÁSSAL

Elkészítési idő: 1 óra 45 perc (35 perc tésztapihentetéssel együtt) • Nehézségi fok: 

A házi ravioli készítése igazi olasz konyhai hagyomány, amely minden falatban megéri a ráfordított időt.
Az erdei gombák gazdag aromái tökéletesen kiegészítik a selymes tojásos töltelékét.

Hozzávalók:

A töltelékhez:

- 4 tojássárgája (keményre főzve)
- 1 egész tojás
- 100 g mascarpone
- 2 ek parmezán (lereszelve)
- 1 ek puha vaj
- só, bors
- szarcsendió (késhegynyi)

Az erdei gombamártáshoz:

- 250 g vegyes erdei gomba (vargánya, róka)
- 1 közepes hagyma (finomra vágva)
- 1 gerezd fokhagyma (lereszelve)
- 20 g vaj
- 2 ek olívaolaj
- 100 ml fehérbor
- 150 ml tejszín
- 40 g parmezán (lereszelve)
- ½ mk kakukkfű
- só, bors
- petrezselyemzöld

A házi raviolihoz:

- 300 g liszt
- 3 egész tojás
- 1 tojássárgája
- csipet só

Elkészítés:

1. A töltelék összetevőit krémesre kikeverjük, majd habzsákba töltjük. Felhasználásig hűtőben pihentetjük.
2. A mártáshoz az alaposan megtisztított gombákat száraz serpenyőben lepirítjuk, félretesszük.



Tipp: A tészta jól fagyasztható, vagyis előre is el tudjuk készíteni.

3. A vaj és az olaj keverékén megdinszteljük a hagymákat, beleöntjük a fehérbort, pár percig pároljuk, hogy az alkohol elillanjon. Visszatesszük hozzá a pirított gombákat, sózzuk, borsozzuk, hozzákeverjük a kakukkfűvet, majd felöntjük a tejszínnel. Pár perc főzés után beleforgatjuk a parmezánt, majd krémesre főzzük. A legvégén az apróra vágott petrezselyemzölddel megszórjuk.
4. A házi raviolihoz az alapanyagokat jól összedolgozzuk. Egyenmő, rugalmas tésztát dagasztunk belőle. Konyhai zacskóba tesszük, majd 30-40 percig szobahőmérsékleten pihentetjük. Négyfelé osztjuk, majd egyenként egy tésztanyújtó segítségével kinyújtjuk.
5. A kinyújtott tésztát 12–15 cm-es darabokra vágjuk, majd a tészta egyik felére, egymástól 3–4 cm távolságra, kis töltelék halmokat nyomunk a habzsákból.
6. Óvatosan vékonyan bevizezzük a tésztát, ezzel érjük el a tapadást. A tészta másik felét ráhajtjuk a töltelékes részre, majd a kis halmok között az ujjainkkal megnyomkodjuk, hogy kellően össze tudjon tapadni. Óvatosan kiszorítva a levegőt, felül is megnyomkodjuk. Egy derelyevágóval formázzuk, lisztezett felületen tároljuk, amíg elkészülünk a többi batyuval.
7. Sós forrásban lévő vízben kifőzzük, majd óvatosan leszűrjük. A krémes gombamártással fogyasztjuk. A tetejére reszelt parmezánt szórunk és egy kevés szalonnazsírral is meglocsolhatjuk.



A recept online
is elérhető:



OSZTRÁK SAJTOS TÉSZA (KASESPATZLE)

Elkészítési idő: 1 óra 15 perc • Nehézségi fok: 

Az Alpok vidékeinek egyik legnépszerűbb komfortétele a frissen készített galuskát, az olvadó sajtot és a pirított hagymát ünnepli. Laktató, otthonos fogás, amelyben a tojás a tészta lelkét adja.

Hozzávalók:

- 1 ek liszt
- 3 nagyobb fej hagyma
- 140 g vaj
- 500 g liszt
- 6 tojás
- 2 dl tej
- 1 ek étolaj
- ¼ mk só
- 300 ml tejszín
- 300 g sajt (ementáli, vagy más karakteres sajt fajta, akár vegyesen)
- csipet bors

Elkészítés:

1. A hagymákat szeletekre vágjuk, majd lisztbe forgatjuk. A vajat közben kíméletesen felolvasztjuk, ügyeljünk arra, hogy ne égjen meg. Beletesszük a hagymát és addig pároljuk, sütjük, amíg aranybarna színt nem kap. Enyhén ropogós, kellemesen karamellás illata kell, hogy legyen. A hagymákat kivesszük, konyhai törülőkendőn a felesleges zsiradékot leitatjuk, felhasználásig félretesszük. A maradék vajat is félretesszük, ebbe fogjuk a tésztát lepirítani később.

2. A tészta elkészítése pofonegyszerű művelet. A lisztet a tojásokkal, a tejjel az olajjal és a sóval együtt alaposan kidolgozzuk. Habzsákba tesszük, majd legalább 20 percig pihentetjük.
3. A tészta szaggatásának titka, hogy enyhén gyöngyöző sós vízbe nyomjuk a habzsákból, nagyjából 20-25 centis részletekben. Amikor a tészta feljön a víz tetejére, akkor el is készült. Hideg vízbe tesszük, amíg a maradék tészta is el nem készül. A művelet közben a „tésztahurkák” el fognak törni, ami nem baj, mert a célunk az, hogy 3-4 centis galuskákat kapjunk a legvégén.
4. A sajtokat lereszeljük. A teljes mennyiségből kb. 250 g-ot összekeverünk a tejszínnel, a maradék sajtot félretesszük.
5. A kifőtt, lecsöpögtetett tésztát a maradék vajban gyorsan lepirítjuk, majd a tejszínes sajttal összeforgatjuk.
6. Hőálló serpenyőbe tesszük, rászórjuk a tetejére a ropogós hagymát, és a maradék sajtot. 200 °C-os sütőben 5-6 perc alatt összesütjük.



Tipp: Az összeállított tésztát lefóliázva hűtőben 1-2 napig is tárolhatjuk. Fogyasztás előtt csak fel kell sütni, annyi különbséggel, hogy 3-4 perccel tovább kell a sütőben hagyni, nagyjából 10 percig.



A recept online
is elérhető:







DESSZERTEK

NAGYMAMA SÜTEMÉNYE MÁSKÉPP – HABOS ALMÁS PITE

Elkészítési idő: 1 óra 40 perc + minimum 6 óra pihentetés • Nehézségi fok: 

Az almás pite generációk óta a családi konyhák egyik legkedvesebb süteménye.
A könnyű tojáshab új textúrát és eleganciát kölcsönöz ennek a klasszikus desszertnek.

Hozzávalók:

A tésztához:

- 30 dkg finomliszt
- 12 dkg vaj
- 8 dkg porcukor
- 4 db tojássárgája
- 1 tk sütőpor
- 2 csipet só

A töltelékhez:

- 1,5 kg jonagold alma (kb. 1 kg tisztítva)
- 5 dkg cukor
- 2 tk őrölt fahéj
- 1 tk vaníliás cukor
- 1 ek citromlé
- ½ bio citrom finomra reszelt héja
- 2 ek búzadara

A habhoz:

- 4 db tojásfehérje
- 15 dkg cukor
- 1 tk citromlé

Elkészítés:

1. A tészta hozzávalóiból gyors mozdulatokkal omlós tésztát gyúrunk, majd 30 percig hűtőben pihentetjük. Kinyújtjuk és egy kivajazott, lisztezett 30 cm-es piteformába simítjuk.
2. A töltelékhez megtisztítjuk az almát és 1-2 mm-es szeletekre gyaluljuk. Összekeverjük a töltelék hozzávalóival, majd ráhalmozzuk a tésztára és elsimítjuk.
3. A tojásfehérjét a cukorral és a citromlével gőz fölött, folyamatos keverés mellett fényes, kemény habbá verjük. A habot egyenletesen elsimítjuk az almás tölteléken.
4. 180 °C-ra előmelegített sütőben, alsó-felső sütésen 45–50 perc alatt aranybarnára sütjük. Langyosra hűlve szeleteljük. Minimum 6 órát hagyjuk pihenni szeletelés előtt.



A recept online
is elérhető:



DOBOS POHÁRKRÉM

Elkészítési idő: 2 óra 30 perc • Nehézségi fok: 

A legendás Dobos-torta ízei ezúttal modern pohárdesszert formájában születnek újjá. A könnyű csokoládékrém, a piskóta és a roppanós karamell minden rétegben a klasszikus cukrászat előtt tiszteleg.

Hozzávalók:

A Dobos piskótához:

- 60 g búzaliszt
- 5 g étkezési keményítő
- 50 g kristálycukor
- 15 g olvasztott vaj
- 3 db tojás kettéválasztva

A krémhez:

- 2 db tojás
- 40 g kristálycukor
- 70 g étcsokoládé
- 90 g puha vaj
- 1 csipet só
- cukrozatlan kakaópor

A Dobos cukorhoz:

- 60 g porcukor
- egy nagy kés

Elkészítés:

Dobos piskóta:

1. Az átszitált lisztet egy kézi habverővel alaposan összeforgatjuk a sóval és a szintén átszitált keményítővel.
2. A kettéválasztott tojások sárgáját a kristálycukor felével fehéredésig, egészen sűrű, fodros habbá verjük, majd folyamatos keverés mellett hozzáhabosítjuk az olvasztott vajat is.
3. A tojásfehérjéből a maradék cukorral fényes, stabil habot készítünk, ügyelve arra, hogy ne verjük túl, és a hab ne essen össze.
4. Miután a két masszát óvatosan összeforgattuk, sütőpapírral bélelt tepsire tesszük, és 180 °C-ra előmelegített sütőben, alsó-felső sütéssel körülbelül 10 perc alatt készre sütjük.

5. A kihűlt piskótából – a poharak méretéhez igazodva – 3x3 darab 9 cm-es karikát szúrunk ki, valamint 3 darab nagyobb, 10 cm-es lapot a poharak tetejére, amelyeket majd Dobos-cukorral húzunk át. Ezt a három nagyobb lapot még a bevonás előtt egy nyújtófával kissé áthengergetjük, így a megdermedt karamellréteget később sokkal könnyebb és szebb lesz elvágni.

Krém:

1. A krém elkészítéséhez az egész tojásokat egy tálba ütjük, hozzáadjuk a kristálycukrot, majd vízgőz fölött, állandó keverés mellett 50–60 °C-osra melegítjük – az ideális hőmérsékletet onnan ismerjük fel, hogy a massa az ujjunknak már csípősen meleg.
2. Közben az étcsokoládét mikrohullámú sütőben vagy szintén vízgőz fölött finoman megolvasztjuk.
3. A felmelegített tojásos alapot a robotgép táljába öntjük, és a habverőkarral, magas fokozaton addig verjük, amíg teljesen szobahőmérsékletűre hűl, és egy stabil, gyönyörűen habos krémet kapunk.
4. Ebbe a kihűlt alapba több részletben beledolgozzuk a puha vajat, majd miután az összes vaj a tálba került, a géppel további 10 percre habosítjuk a masszát.
5. Ezután hozzáöntjük az olvasztott étcsokoládét, végül beleszítaljuk a kakaóport is. A gépet először alacsony fokozaton indítjuk el, hogy a kakaópor ne szálljon ki



Tipp: Hűtőben tároljuk, de fogyasztás előtt érdemes hamarabb kivenni, hogy puhuljon picit.

a tálból, majd magasabb sebességre kapcsolva az egészet teljesen egyneművé és légiessé varázsoljuk. A folyamat közben érdemes néha megállítani a robotgépet, és egy spatulával a tál oldaláról is lekaparni a krémet, hogy a végeredmény tökéletesen egyenletes legyen.

Dobos cukor:

1. Egy kisebb gyorsforralóba beleszitáljuk a porcukrot, majd elkezdjük melegíteni. Az elején nyugodtan használhatunk magasabb fokozatot, de amint a cukor élei elkezdenek áttetszővé válni és olvadni, azonnal vegyük vissza a hőfokot közepesre. Egy spatulával folyamatosan egyengetjük a masszát, hogy a cukor mindenhol egyenletesen olvadjon fel. A folyamat végén már rendkívül óvatosan járjunk el, mert a karamell könnyen megégphet és keserűvé válhat; ha szükséges, nyugodtan emeljük le az edényt a főzőlapról, így biztonságosan szabályozhatjuk a karamell mélységét és színét.
2. Amikor elértük a szép, csillogó borostyánsárga árnyalatot, a félretett három darab nagyobb piskótalapra rácsurgatjuk a forró cukrot, majd egy spatulával, gyors mozdulatokkal elsimítjuk rajta, mivel a karamell hirtelen köt. Ezt követően egy vajazott késsel azonnal bejelöljük és elvágjuk a tetőket.
3. A pohárdesszert összeállításához a csokoládékrémet habzsákba töltjük – ehhez használhatunk csillagcsövet is, de az is tökéletes, ha egyszerűen csak simára vágjuk a zsák végét. A poharak aljára először egy réteg krémet nyomunk, erre helyezük az első piskótalapot, amelyet ismét krém, lap, újabb réteg krém, majd a harmadik piskótakarika követ.
4. Végül a desszert tetejét rusztikusan körbepötytyözzük a maradék krémmel, és óvatosan ráhelyezzük az előre elkészített, roppanós Dobos-tetőket.



A recept online
is elérhető:



TÚRÓ RUDI SZELET

Elkészítési idő: 2 óra 30 perc + minimum 1 éjszaka hűtés • Nehézségi fok: 

A magyarok egyik legkedveltebb édessége ezúttal elegáns süteményként születik újjá.
A krémes túrótöltelék, a lágy piskóta és a kakaós máz együtt idézik fel a jól ismert ízeket.

Hozzávalók (20x20 cm sütőkerethez):

A kakaós piskótához (2 db):

- 2 db tojás
- 20 g liszt
- 50 g kristálycukor
- 15 g étkezési keményítő
- 1 csipet só
- 10 g cukrozatlan kakaópor
- 7 g étolaj

A sós karamellöntethez:

- sós karamell öntet
- 25 g 82%-os vaj
- 1 nagy csipet só
- 50 ml tejszín (min. 30%-os)
- 50 g kristálycukor

A túrókrémhez:

- 340 ml habtejszín
- 1 tk szárított citromhéj
- 500 g túró
- 1 tk vanília paszta
- 1 csipet só
- 6 db zselatinlap

A csokimázhoz:

- 13 ml tej
- 25 g vaj
- 1 ek rumaroma / sütőrum
- 9 g cukrozatlan átszitált kakaópor
- 25 g átszitált porcukor
- ½ kk só

Elkészítés:

Kakaós piskóta:

1. A sütőformát először megfelelően előkészítjük: a sütőkeret alját alufóliával kibéleljük, a széleit pedig szorosan az oldalára hajtogatjuk, megakadályozva, hogy a piskótatészta kifolyjon. Az így előkészített formát sütőpapírral borított tepsire helyezzük. A sütőt előmelegítjük 180 °C-ra, alsó-felső sütési módban.
2. Egy tálban a száraz összetevőket egy kézi habverővel alaposan összeforgatjuk.
3. A tojásokat kettéválasztjuk, majd a sárgáját a kristálycukor felével fehéredésig, sűrű habbá verjük. Ezután a tojásfehérjét a maradék cukorral szintén habbá verjük, ügyelve arra, hogy a hab ne legyen túl kemény, és ne törjön össze.
4. A három részt – a sárgáját, a fehérjehabot és a szárazanyagokat – egy spatulával, több részletben, óvatos mozdulatokkal egymemű piskótatésztává forgatjuk össze.
5. A massa felét a kibélelt formába öntjük, és körülbelül 10–12 perc alatt készre sütjük, majd a folyamatot még egyszer megismételjük a második laphoz. Ha biztosak vagyunk benne, hogy a kisült piskótát egyenletesen ketté tudjuk vágni, a két lapot egyben is megsüthetjük; ebben az esetben a sütési idő megközelítőleg 25–30 percre módosul. A lapokat rácson hagyjuk kihűlni.

Karamellöntet:

1. A karamellöntethez a kristálycukrot egy vastag aljú nyeles lábasba mérjük, és elkezdjük olvasztani a tűzhelyen: az elején nyugodtan használhatunk magasabb fokozatot, de amint a cukor elkezd olvadni, azonnal vegyük vissza a hőt közepesre. Közben mérjük ki a vajat, és jól melegítsük fel a habtejszínt.
2. Amikor az összes cukorkristály teljesen feloldódott, és a massa elnyerte a jellegzetes, mély karamellszínt,

adjuk hozzá a vajat, és keverjük addig, amíg teljesen egyneművé nem válik.

3. Ezután rendkívül óvatosan, apránként öntsük hozzá a meleg habtejszínt – figyeljünk rá, mert a forró keverék ilyenkor erősen felhabosodik és kifröccsenhet. Alacsony fokozaton, folyamatosan kevergetve főzzük még néhány percig, amíg selymes és sima öntetet kapunk, végül pedig hagyjuk teljesen kihűlni, hogy elnyerje a kellően sűrű, krémes állagát.



Túrókrém:

1. Ha már a lapok kihűltek, elkészítjük a túrókrémet. A túrót 140 ml tejszínnel egy botmixer vagy késes aprító segítségével apróra törjük és krémesre keverjük.
2. A maradék 200 ml hideg habtejszint az átszitált porcukorral a robotgép habverő karjával habbá verjük. A zselatinlapokat hideg vízbe áztatjuk 5 percen keresztül.
3. A habtejszínből kiveszünk 3 evőkanálnyit, ezt megmelegítjük és elkeverjük benne a kinyomkodott zselatinlapokat. Hogyha közben szálasan kocsonyásodna, mert a habtejszín hűl a hideg zselatinlaptól, pár másodpercre tegyük be a mikróba és már el is olvad benne.
4. A túrót keverjük hozzá a felvert habtejszínhez a robotgéppel. Amikor már egynemű, keverjük a zselatinos részhez 2-3 evőkanállal, majd az egészet keverjük a túrós töltelékhez.
5. A torta betöltéséhez az első piskótalapot a sütőkevertbe helyezük, majd egyenletesen eloszlatjuk rajta a túrókrém felét. Erre rácsorgatjuk a karamellt, majd

a süteményt körülbelül 5 percre a hűtőszekrénybe tesszük, hogy a réteg kissé megdermedjen. Ezután ráhalmozzuk a túrókrém másik felét, és laza, hullámos mozdulatokkal rusztikusan összeforgatjuk a rétegeket, szép márványos mintát kapva. A tortát ezután legalább 3 órára a hűtőbe tesszük megdermedni, végül pedig óvatosan ráhelyezzük a második piskótalapot is.

Csokimáz:

1. A kakaós fényes mázhoz egy gyorsforralóba kimérjük a tejet, a sütőrumot, a vajat, beleszítáljuk a kakaóport, a porcukrot és hozzászórjuk a sót, majd a tűzön közepes fokozaton addig kavarjuk, amíg fényes, egynemű nem lesz. A süteményre öntjük és egy spatulával egyenesre húzzuk. A süteményt hűtőbe tesszük éjszakára.
2. Másnap egy vékony pengéjű hosszú, forró késsel szeljük. Minden vágás után megmossuk és megtöröljük a kést, hogy a szeleteink szépek legyenek. Fontos, hogy a kést merőlegesen tartsuk a deszkával, így lesznek a szeletek csodaszépek és egyenletesek.



Az Európai Unió társfinanszírozásával. Az itt szereplő vélemények a szerzők kizárólagos álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Kereskedelmi Végrehajtó Ügynökség (REA) hivatalos álláspontját. #EUAgriPromo

 tojas3xjo.eu

 [tojas3xjo](https://facebook.com/tojas3xjo)

 [tojas3xjo](https://instagram.com/tojas3xjo)



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



SANTIAGO TORTÁJA (MANDULATORTA)

Elkészítési idő: 55 perc • Nehézségi fok: 

Galícia ikonikus desszertje évszázadok óta a spanyol cukrászat egyik legismertebb süteménye. A mandula gazdag íze és a tojás könnyedsége teszi egyszerre egyszerűvé és különlegessé.

Hozzávalók:

- 4 db tojás
- 15 dkg cukor
- 20 dkg darált mandula
- ½ bio citrom finomra reszelt héja
- 1 tk őrölt fahéj
- 1 csipet só
- 2 ek porcukor

Elkészítés:

1. A tojásokat a cukorral 5-6 perc alatt világosra, habosra keverjük, majd hozzáadjuk a reszelt citromhéjat, a fahéjat és a csipet sót.
2. Óvatosan beleforgatjuk a darált mandulát, majd a masszát kivajazott, sütőpapírral bélelt, 22 cm-es tortaformába simítjuk.
3. 170 °C-ra előmelegített sütőben 30-35 perc alatt aranybarnára sütjük. A tortát a formában hagyjuk langyosra hűlni, majd rácsra tesszük.
4. A teljesen kihűlt süteményre Santiago-kereszt sablont helyezünk, megszórjuk porcukorral, végül óvatosan eltávolítjuk a sablont.



A recept online
is elérhető:



SPANYOL SZÉLFÁNK VANÍLIAKRÉMMEL TÖLTVE

Elkészítési idő: 1 óra 45 perc • Nehézségi fok: 

A kívül roppanós, belül üreges fánkokat selymes vaníliakrém tölti meg élettellel. Ez a népszerű spanyol édesség ünnepi alkalmakon és hétköznapiokon egyaránt mosolyt csal az asztal körül ülők arcára.

Hozzávalók:

A vaníliakrémhez:

- 200 ml tej
- 3 db tojássárgája
- 50 g cukor
- 20 g étkezési keményítő
- 1 tk vaníliakivonat vagy 1 rúd vanília kikapart belseje

A fánkhoz:

- 200 g víz
- 150 g búzafinomliszt
- 50 g napraforgóolaj
- 4 db hideg tojás
- 40 g cukor
- 3 g só
- bő napraforgóolaj a sütéshez
- 2 ek porcukor

A szóráshoz:

- porcukor

Elkészítés:

1. A krémhez kikeverjük a tojássárgáját a cukorral, a keményítővel és egy kevés tejjel. A maradék tejet a vaníliával együtt felforrósítjuk, majd folyamatos keverés mellett a tojásos alaphoz öntjük. Az egészet visszaöntjük a lábasba, és alacsony lángon, folyamatosan kevergetve sűrű krémmé főzzük. Fóliával letakarjuk, majd teljesen kihűtjük.
2. A fánkhoz a vizet a sóval, a cukorral és az olajjal együtt felforraljuk. Egyszerre hozzáadjuk a lisztet, majd közepes lángon erőteljesen keverjük, amíg a tészta egy gombóccá áll össze és elválik az edény falától. Tálba tesszük, kevergetve langyosra hűtjük, majd egyenként beledolgozzuk a hideg tojásokat, mindig megvárva, hogy az előzőt teljesen felvegye a massa.
3. A sütéshez bő olajat melegítünk 170 °C-ra. Habzsák-ból kisebb diónyi gombócokat szaggatunk az olajba, majd aranybarnára sütjük őket. A fánkok a sütés során maguktól is megfordulnak. Papírtörlőre szedjük, és hagyjuk kihűlni.
4. A kihűlt fánkokat habzsák segítségével megtöltjük a vaníliakrémmel, és porcukorral megszórva kínáljuk.



A recept online
is elérhető:



SPANYOL NARANCOS KARAMELLÁS TOJÁSPUDING

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc • Nehézségi fok: 

A narancs frissessége és a karamell mélysége különleges karaktert ad ennek a selymes desszertnek. Kevés alapanyagból készül, mégis elegáns lezárása lehet egy ünnepi vacsorának.

Hozzávalók:

A krémhez:

- 1 bio narancs
- 200 g cukor
- 6 tojássárgája
- 1 egész tojás

A karamellhez:

- 50 g cukor
- 1 ek víz

Elkészítés:

1. A narancs héját egy kisebb űrtartalmú lábasba reszeljük.
2. A lábast egy mérlegre tesszük, majd a narancs levét kifacsarjuk. A narancslé mennyiségét lemérjük, majd annyi vizet öntünk rá, hogy összesen 250 ml folyadékot kapjunk.
3. Hozzáöntjük a cukrot, majd óvatosan felforraljuk, megvárjuk míg a cukor felolvad benne. Ezt a szirupot félretesszük, hagyjuk kicsit kihűlni.
4. A tojások sárgáját, és az egész tojást egy jénai tálba tesszük, majd folyamatos keverés mellett beledolgozzuk a szirupot. Egy kanál segítségével leszedjük a habját, majd leszűrjük. Teljesen sima, selymes tojásos szirupot kell kapjunk. Félretesszük, és elkészítjük a karamellmázat.
5. A cukrot és a vizet egy vastagfalú lábasba tesszük, majd nagyon óvatosan világosbarnára karamellizáljuk. 3 db hőálló szuflé formába elosztjuk a karamellt, majd annyi krémet öntünk rá, hogy a forma háromnegyedéig érjen a szintje. Alufóliával jól lezárjuk, a gőzölésig félretesszük.
6. Egy nagyobb űrtartalmú lábasba 2-3 deciliter vizet öntünk, belehelyezünk egy „távtartót”. Mi a mikrohullámú sütő grillrács tartozékát használtuk. Erre tesszük a formákat, rátesszük a fazék tetejét, alagyújtunk, megvárjuk, míg a víz felforr, majd 30 percig gőzöljük. Gőzölés után kihűtjük.
7. Tálalásnál egy kés segítségével óvatosan körbe vágjuk, ezzel segítjük elő, hogy szépen kijöjjön a formából.



A recept online
is elérhető:



ZABAIONE, AZ OLASZ BORHAB

Elkészítési idő: 15 perc • Nehézségi fok: 

Az olasz cukrászat egyik legegyszerűbb, mégis legfinomabb krémdesszertje a tojás természetes könnyedségére épül. Langyosan kínálva önmagában is különleges, de friss gyümölcsökkel vagy keksszel is remek párosítás.

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 8 tojássárgája
- 8 púpozott ek (160 g) kristálycukor
- 160 g marsala bor vagy szőlőlé

Elkészítés:

1. A tojássárgákat és a cukrot keverőtálba tesszük és habverővel összekeverjük.
2. Fokozatosan hozzáadjuk a bort vagy gyümölcslevet is. Vízgőz fölött (alacsony lángon) krémet főzünk belőle, kb. 5-6 perc alatt.
3. Tálakba vagy poharakba öntjük. Ízlés és diéta szerint csokidarabkákkal, keksszel vagy babapiskótával tálaljuk.



Fontos, hogy vízgőz fölött készítsük el, és a vízzel töltött lábas alatt csak kis láng legyen.



A recept online
is elérhető:



FRANCIA KRÉMES (MILLE FEUILLE)

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc + a vaníliafűzítő 1 éjszakás hűtése • Nehézségi fok: 

A Mille-feuille a francia cukrászat időtlen klasszikusa, ahol a ropogós leveles tészta és a bársonyos vaníliakrém tökéletes egyensúlyban találkozik. Elegáns megjelenése minden alkalmat ünnepivé varázsol.

Hozzávalók:

- 1 csomag leveles tészta
- 6,5 dl tej
- 1 vaníliarúd vagy 2 csomag vaníliás cukor
- 5 tojássárgája
- 6,5 dkg porcukor
- 3,5 dkg liszt
- 3,5 dkg kukoricakeményítő
- 10 dkg hideg vaj

Elkészítés:

1. A tejet a vaníliarúd kikapart magjával és héjával felforraljuk, majd lefedve egy éjszakára hűtőbe tesszük. Másnap kivesszük belőle a vaníliarudat, hozzáadunk egy csipet sót, és elkezdjük melegíteni.
2. Közben összekeverjük a tojássárgáját, a porcukrot, a lisztet és a keményítőt. A meleg, de még nem forró tej egyharmadát hozzáöntjük, simára keverjük, majd az egészet visszaöntjük a tejhez. Folyamatos kevergetés mellett sűrű krémet főzünk. Szűrőn átpasszírozuk, majd a hideg vajat belekeverjük. Fóliát simítunk a krém tetejére, hogy ne bőrsödjön.
3. A tésztát sütőpapírral bélelt tepsire tesszük, és lesúlyozzuk egy másik tepsivel, hogy ne emelkedjen meg. Előmelegített sütőben 180 °C-on 25-30 percig sütjük. Ezután megszórjuk porcukorral, és hagyjuk kihűlni. A kihűlt tészta széléit egyenesre vágjuk recés késsel, majd három egyenlő téglalapra osztjuk.
4. Habzsákból vaníliakrémet nyomunk két lapra, majd egymásra helyezzük a rétegeket. A tetejét porcukorral megszórhatjuk, de ez elhagyható. Fűrészpengéjű késsel szeleteljük fel, és már tálalhatjuk is ezt az elegáns desszertet!



Tipp: Ha szeretnénk még különlegesebbé tenni az amúgy is feltűnő Mille-feuille -t, a tetejét olvasztott csokoládéval is díszíthetjük.



A recept online
is elérhető:



MANGÓS FEHÉRCSOKOLÁDÉ MOUSSE PISZTÁCIÁS ROPOGÓSSAL

Elkészítési idő: 2 óra • Nehézségi fok: 

A könnyű fehérchokoládé mousse, az egzotikus mangó és a ropogós pisztácia izgalmas textúrákat és ízeket kínál egyetlen desszertben. A tojás finom szerkezete adja a hab légies karakterét.

Hozzávalók:

A pisztáciás crumble-höz:

- 150 g liszt
- 100 g cukor
- 100 g hideg vaj
- 80 g pisztácia
- késhegynyi őrölt fahéj

A fűszeres mangó chutney-hoz:

- 3 db érett mangó
- 90 g cukor
- 2 ek citromlé
- ½ citrom reszelt héja
- ½ mk fűszerkeverék (őrölt fahéj, őrölt szegfűszeg, őrölt gyömbér)

A fehér csokoládé mousse-hoz:

- 3 tojás
- 300 ml tejszín
- 1 zacskó bourbon vaníliás cukor
- 300 g fehérchokoládé
- 250 g mascarpone
- 100 g cukor

Elkészítés:

Pisztáciás crumble:

1. A pisztáciát a liszttel, a cukorral, valamint a fahéjjal együtt egy késes aprítóban pulzáló mozdulatokkal eldolgozzuk.
2. Hozzáadjuk a hideg vajat, és folytatva a pulzáló mozdulatot morzsalékosra aprítjuk.
3. A morzsát sütőpapírra terítjük, majd 170 °C-on 15 percig sütjük. Hagyjuk kihűlni.

Fűszeres mangó chutney:

1. A mangókat a laposabb oldaluknál hosszanti irányban elvágjuk. Ügyeljünk arra, hogy ne pont a felénél, hanem egy kicsit kijebbe vágjuk, a célunk, hogy a közepén lévő lapos magot mindenképpen kerüljük el.
2. A magot tartalmazó feléről egy kanál segítségével eltávolítjuk a héjat, majd a magot körbe vagdosva szépen leválasztjuk a gyümölcs húsát. Ezt a kinyert gyümölcsöt feldaraboljuk és egy vastagfalú lábasba tesszük. A mag nélküli oldalán a gyümölcs húsát kockákra vágjuk, majd kifordítjuk, hogy könnyebben le tudjuk vágni a héjról.
3. Ezen az oldalon lévő gyümölcsöt fogjuk majd később felhasználni, addig félretesszük.
4. A lábasba előkészített gyümölcshez hozzáadjuk a citrom lereszelt héját, a levét, majd a cukrot és a fűszereket. Kíméletesen lassú tűzön 10-12 percig főzzük, amíg a húsa pépes lesz és a leve kissé szirupossá válik.

5. Turmixgépben selymesre mixeljük.
6. A felkockázott mangót levágjuk a héjról, majd apró kis kockákra aprítjuk, majd lazán hozzákeverjük a mangópüréhez. A kapott mangó chutneyt kihűtjük, felhasználásig hűtőben tároljuk.

Fehércsokoládé mousse:

1. A tojások sárgáját a tejszínnel és a vaníliás cukorral együtt egy vastagfalú lábasban elkeverjük, majd folyamatos keverés mellett kíméletesen felforrósítjuk. Fontos, hogy forralni nem szabad, mert a tojás kicsapódik.
2. Amikor kellemesen besűrűsödött, a forró krémet a kisebb darabokra tört fehércsokira öntjük. Miután a csoki felolvadt benne, jól elkeverjük, majd kihűtjük.
3. A cukrot a kevés vízzel felforraljuk, 1-2 perc alatt sziruposra főzzük. Közben a tojások fehérjét elkezdjük felverni.
4. A forró szirupot lassan csurgatjuk a közepesen felvert fehérjéhez, közben folyamatosan habosítjuk. Addig verjük, amíg fényes kemény habbá nem válik. Akkor jó, ha a hab kis csúcsokban stabilan megmarad a habverő keverőszárán.
5. A mascarponét és a kihűlt fehércsoki krémet összekeverjük, majd gépi habverővel habosra verjük.
6. A fehérjehabot lazán beleforgatjuk a felvert csokihabba, fontos, hogy ne törjük össze semmiképpen.
7. A kapott habot habzsákba töltjük, majd betesszük a hűtőbe, hogy kellően kidermedjen.
8. Fogyasztás előtt a poharak aljára kanalazzuk a morzsát, majd belenyomjuk a mousse-t, a tetejére pedig a mangó chutneyt.
9. Kedvünk szerint díszíthetjük különféle gyümölccsel, habcsókkal, mentalevével.



A recept online
is elérhető:



CSÁSZÁRMORZSA VANÍLIASODÓVAL ÉS FAHÉJAS ALMAKOMPÓTTAL

Elkészítési idő: 50 perc • Nehézségi fok: 

Az osztrák konyha legismertebb édessége egyszerre rusztikus és kifinomult. A könnyű tojásos tészta, a selymes vaníliasodó és a fűszeres almakompót igazi klasszikus párost alkotnak.

Hozzávalók:

A császármorzsaához:

- 4 db tojás
- 2 dl tej
- 12 dkg finomliszt
- 3 dkg kristálycukor
- 1 tk vaníliás cukor
- 1 csipet só
- 1 tk reszelt citromhéj
- 4 dkg vaj

A vaníliasodóhoz:

- 1 db tojás
- 4 dl tej
- 4 dkg cukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 tk étkezési keményítő

Az almakompóthoz:

- 4 db jonagold alma
- 5 dl víz
- 4 dkg cukor
- 1 tk vaníliás cukor
- 1 db fahéjrúd
- 1-2 csík bio citromhéj
- 1 ek citromlé

Elkészítés:

1. A tojásokat szétválasztjuk. A tojássárgáját elkeverjük a kristálycukorral, a vaníliás cukorral, a sóval, a citromhéjjal, a liszttel és a tejjel. A tojásfehérjéből kemény habot verünk, majd két részletben óvatosan a masszába forgatjuk.
2. A vajat egy nagy serpenyőben felolvasztjuk, beleöntjük a tésztát, majd lefedve, közepes fokozaton 3–4 percig sütjük. Megfordítjuk, tovább sütjük, végül falatnyi darabokra tépkedjük, megszórjuk porcukorral, és erősebb fokozaton karamellizáljuk.
3. A vaníliasodóhoz az egész tojást a cukrokkal és a keményítővel simára keverjük, hozzáöntjük a tejet, majd folyamatos keverés mellett közepes lángon selymesre sűrítjük.
4. Az almakompóthoz a meghámozott, felkockázott almát a vízzel, a cukorral, a fahéjrúddal, a citromhéjjal és a citromlével néhány perc alatt puhára főzzük. A frissen sült császármorzst a meleg vaníliasodóval és a fahéjas almakompóttal tálaljuk.



A recept online
is elérhető:



SALZBURGI GALUSKA

Elkészítési idő: 30 perc • Nehézségi fok: 

A Salzburg városát jelképező három habcsúcs nemcsak látványos, hanem meglepően könnyed desszert is. A felvert tojásfehérje légies szerkezete teszi igazán különlegessé ezt az osztrák klasszikust.

Hozzávalók:

A süttőtál aljába:

- 2 dkg vaj
- 1 tk vaníliás cukor
- 2 ek tej
- 2 ek ribizli- vagy más savanykás lekvár

A habhoz:

- 4 db tojásfehérje
- 2 db tojássárgája
- 5 dkg kristálycukor
- 1 tk citromlé
- 2 dkg kukoricakeményítő
- ½ bio citrom reszelt héja
- 1 csipet só

A tálaláshoz:

- porcukor

Elkészítés:

1. A süttőt előmelegítjük 200 °C-ra, alsó-felső sütésre. A süttőtálba kanalazzuk a vajat, a vaníliás cukrot, a tejet és a lekvárt.
2. A tojásfehérjét a sóval, a citromlével és a cukorral fényes, kemény habbá verjük. A tojássárgáját külön kihabosítjuk. A kukoricakeményítőt a tojáshabra szitáljuk, hozzáadjuk a reszelt citromhéjat és a tojássárgáját, majd óvatosan összeforgatjuk.
3. A süttőtálba habkártya segítségével jellegzetes csúcsokat formázunk, a Salzburgi galuska hagyományos alakját követve.
4. 200 °C-on, alsó-felső sütésen 14 perc alatt aranyszínűre sütjük. A sütőből kivéve porcukorral meghintve azonnal tálaljuk.



A recept online
is elérhető:



HÁZI GŐZGOMBÓC VANÍLIASODÓVAL

Elkészítési idő: 2 óra 30 perc (1,5 - 2 óra kelesztéssel együtt) • Nehézségi fok: 

A puha, gőzben készült kelt tészta és az illatos vaníliasodó generációk óta a közép-európai konyha kedvelt párosa. A tojás itt egyszerre gazdagítja a tésztát és teszi selymessé a sodót.

Hozzávalók:

A gőzgombóchoz:

- 30 dkg finomliszt
- 1,5 dl langyos tej
- 1 db tojássárgája
- 3 dkg cukor
- 3 dkg olvasztott vaj
- 1 tk só
- 1 tk instant porélesztő (3 g)
- 8 ek szilvalekvár

A vaníliasodóhoz:

- 8 dl tej
- 4 db tojássárgája
- 6 dkg cukor
- 2 csomag vaníliás cukor
- 2 tk vanília kivonat
- 2 ek vaníliás pudingpor

A tálaláshoz:

- 10 dkg porcukros mák

Elkészítés:

1. A tészta hozzávalóiból lágy, rugalmas tésztát dagasztunk, majd letakarva duplájára kelesztjük 1,5-2 óra alatt. Kinyújtjuk fél centi vastagra, 8 korongot szaggatunk, mindegyik közepébe egy evőkanál szilvalekvárt teszünk, majd gombóccá formázzuk.
2. A gombócokat olajozott párolóbetétben, gőz felett, fedő alatt 15–16 perc alatt átgőzöljük.
3. A vaníliasodóhoz a tojássárgáját a cukorral, a vaníliával, a keményítővel és a lassan hozzácsorgatott tejjel simára keverjük. Folyamatos keverés mellett közepes lángon selymesre főzzük, de forrás előtt lezárjuk.
4. A kész gőzgombócokat bőséges vaníliasodóval leöntve, porcukros mákkal megszórva tálaljuk.



A recept online
is elérhető:



EURÓPAI TOJÁS 3-SZOR IS JÓ

🥚 TÁPLÁLJA A TESTET ÉS AZ ELMÉT *

🥚 FENNTARTHATÓ

🥚 ÉS ELKÉPESZTŐEN FINOM

HA A TOJÁS NEM LENNE, FEL KELLENE TALÁLNI.

Ismerje meg az „Élelmiszeralapú táplálkozási irányelveket Európában az Európai Unió egyes tagállamaiban: <https://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer>” Az 1924/2006/EK rendelet mellékletének megfelelően. *A fehérjék hozzájárulnak az izomtömeg fenntartásához, a D-vitamin pedig hozzájárul az egészséges izomműködés fenntartásához. Niacint, folsavat és B12-vitamint tartalmaz, amelyek hozzájárulnak a normál pszichológiai funkció fenntartásához.

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(ek) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Kutatási Végrehajtó Ügynökség (REA) hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk. #EUAgrIPromo.



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

