

# FŐ-FOGÁSOK

Aki készíti:

**Szél Tamás**, Michelin-csillagos séf  
és **Böröcz Zsófia**, gasztromentor



A Főmenü gasztroműsor vendégei voltunk, ahol megragadtuk az alkalmat, hogy a főfogás és a desszert elkészítése között kifaggassuk a séfeket. Mindkettőjüknek ugyanazokat a kérdéseket tettük fel külön-külön, így egymás válaszairól fogalmuk sem volt. Most találjuk a végeredményt!

**Miért éppen étellel, gasztronómiával foglalkozik, és mikor döntötte el, hogy szakács lesz?**

**SZT:** Olyan családban nőttem fel, ahol a nagyszülőknél rengeteg zöldség, gyümölcs volt, természetes volt a házi kompót, savanyúság, lekvár, és a családban minden nő főzött. Gyerekkoromban rendszeresen néztem főzős műsorokat, már akkor eldöntöttem, hogy szakács leszek. Rájöttem, hogy a gasztronómia végtelenül sokszínű, és életem végéig tud újat nyújtani. Céltudatosan választottam iskolát is. Hozzáteszem, akkor nagyon nehéz volt bekerülni a vendéglátós iskolába, a Gundelbe például fel sem vettek, egy másik sulit kellett választanom, és oda is csak protekcióval sikerült. Most meg lasszóval kell fogni a gyerekeket.

**BZS:** Hivatalosan nem vagyok szakács, a főzés autodidakta módon jött az életembe, nem választottam kifejezetten, az eredeti ötlet az volt, hogy szállodagazgató leszek. A főiskolán volt ételkészítés szakmai gyakorlatunk, amit szörnyen élveztem, így tizenkét éve a gasztronómia, a vendéglátás határozza meg a hétköznapokat, a hétvégéket és az ünnepeket. Gyerekkoromban szerettem főzni és szerettem enni, de azt nem gondoltam, hogy majd egyszer hivatásszerűen fogom gyakorolni.

**Mi volt az első étel, amire emlékszik?**

**SZT:** Rengeteg jó ételre emlékszem. Meghatározó volt a nyári szünetekben a nagymama főztje, a kedvencem a tejfölös burgonyagombóc volt, ez egy szabolcsi étel.

**BZS:** Konkrétan az első kisgyerekkori emlék nincs meg. Van olyan fénykép rólam, hogy hatévesen lángost eszek a Balatonparton, azt biztosan szerettem. Egyébként nagyszülői kosztok ugranak be az iskola utáni hazaérkezéskor, finom zöldbaleves, zöldborsófőzelék.

**Milyen volt otthon a konyha gyerekkorában?**

**SZT:** Nagyon-nagyon változatos. Sokszínűen ettünk, sok volt a házi készítésű étel, befőtt, lekvárok, csalamádék. Erős szabolcsi lenyomata volt az otthon főzésnek, nem nagyon használtunk fűszerpaprikát, nem voltunk pörköltösek, viszont rengeteg főzelék készült, belsőségek is voltak, ezek általában fűszerpaprika nélkül készültek. Nálunk mindig

*Széll Tamás, Michelin-csillagos szakács, konyhafőnök. A budapesti Onyx étterem konyháján 2011-ben megszerezte az éttermeknek járó legrangosabb kitüntetését, a Michelin-csillagot. Ő az első magyar szakács, aki bejutott a Bocuse d'Or szakácsverseny döntőjébe, ahol 2013-ban a tizedik helyen végzett, viszont 2016-ban megnyerte az európai döntőt. Később saját bisztrót nyitott a budapesti Hold utcai piacon Stand25 néven, 2018-ban pedig Stand néven fine dining éttermet indított, amit egyéves működés után Michelin-csillaggal tüntettek ki. Számos népszerű szakácskönyv szerzője és közreműködője, televíziós gasztroműsorok séfje.*



estebéd volt, nagy főzések voltak, mivel a nagyszülőkkel is együtt éltünk, délután 3-4 óra körül ült asztalhoz az egész család.

**BZS:** Egyrészt volt az anyai nagymamám, aki nagyon bőségesen főzött, húsokat és halat készített rengeteg zöldséggel, és gazdag volt minden tányér. Az apai nagymamám négy gyereket nevelt, ott spórolni kellett, és előfordult olyan, hogy a pörköltbe a hús mellé szóját is tett. De ettől semmivel sem volt rosszabb, mert ő is elképesztően ízesen főzött. Volt, amikor a cserépkályhán várt a fánk bennünket. Úgy emlékszem, mindig változatosan ettünk, mindig volt meleg étel, és sosem volt otthon édesség vagy fölösleges nassolnivaló. Orvosok a szüleim, ezért tudatos háztartásban nőttem fel. Már felnőtt voltam, amikor először szénsavas, cukros üdítőt ittam, és a vattacukrot is egy gimnáziumi kirándulásakor kóstoltam meg,

de egyáltalán nem érzem úgy, hogy bármiről lemaradtam volna.

**Mi az, amit soha nem enne meg?**

**SZT:** A csúszómászók és az izeltlábúak nem mennek.

**BZS:** Soha sem mondd, hogy soha, ebben azért hiszek, mert ha három-négy évvel ezelőtt teszik fel nekem ezt a kérdést, azt mondtam volna, hogy rovarféléket nem ennék meg. De ahogyan most használjuk a Földünket, és ahogyan a környezetünk alakul, el tudom képzelni, hogy eljutunk oda, hogy az egyetlen fehérjeforrásunk valamilyen rovarféle lesz. Így rákényszerülünk majd olyanokat is megenni, amiről most az gondoljuk, hogy nem. Ha választhatok, akkor nem szeretnék rovarokon élni. Bár ebben a szakmában muszáj mindent megkóstolni, ezért semmitől nem zárkozom el.

### Az éttermi konyha olyan, mint a katona-ság. Mit szeret benne?

**SZT:** A rendszert, a tisztaságot, és szeretem azt, hogy az egész folyamat a felügyeletem alatt zajlik. Liberális szemléletű vagyok, de például az, hogy valaki a földön átlép egy leesett papírtörőn, az az én rendembe nem fér bele. Mennyire vagyok szigorú? Ha egy tízes skálán kell meghatározni, akkor én a nyolcasra teszem magam.

**BZS:** Ez a kép sokszor a tévéműsorokból ismerős, hogy mindenki kiabál és óriási a feszültség. Ez a klasszikus francia hierarchikus konyha modellje, amit az egész világ átvett. Szerencsére látok olyan konyhákat, ami már nem ilyen, ahol nincs ez az agreszív hierarchia. Egy profi konyhának tényleg szervezettnek kell lennie, és jó azt tudni, hogy kinek mikor mi a dolga, ezt a rendet viszont lehet szeretni, és elengedhetetlen része egy éttermi konyhának.

*Böröcz Zsófia* gasztromentor és privátséf 2008-ban nívódíjjal diplomázott a Budapesti Gazdasági Főiskolán, majd pár év múlva Londonba költözött, ahol megjárta a ranglétrát, aminek az utolsó foka *Gordon Ramsay Maze Grill* nevű étterme volt. A tanulás iránti vágy San Sebastianba szólította, ahol sikeresen elvégezte a Basque Culinary Center innovatív étteremvezetés mesterszakát spanyolul. Gyakorlati hónapjait a három Michelin-csillagos *Martin Berasategui* azonos nevű éttermében töltötte. Hazatérve a külföldön szerzett tudásának és tapasztalatának birtokában több hely nyitását és vezetését támogatta gasztromentorként, s időközben megnyitotta első saját helyét *N'iceroll – Több mint fagy* névvel. Szívégye az oktatás, angolul oktat diákokat gasztronómiai trendekről, technológiákról, hogy minél többen válasszák hivatásuknak ezt a szakmát.

### Mi inspirálja, és mi hangolja le a konyhában főzés közben?

**SZT:** Az inspirálás nagyon meghatározó része ennek a szakmának, folyamatosan nyitott szemmel kell járni, figyelni az újdonságokat. Engem az étterembejárás inspirál a legjobban, különböző nemzetek konyháját megismerni, figyelni a pályatársak munkáját itthon és külföldön is.

Számomra nagyon lehangoló azt látni, ha egysíkúan és rossz minőségben táplálkozik otthon egy olyan család, amelyik megengedhetné magának a jó konyhát. Az étkezési kultúrát nagyon fontosnak tartom.

**BZS:** A legjobban az hangol le, ha érzem egy tényéren, hogy picit odafigyeléssel sokkal jobb is készülhetett volna. Egy rossz tényér elkészítése éppen akkora energiát igényel, mint egy jóé. Azt szomorúnak és lehangolónak tartom, ha egy alapanyagot rosszul használnak, és rossz étel készül belőle.

Ami inspirál, az ennek az ellenkezője: amikor egy egyszerű burgonyából, zöldségből vagy húsból olyan tényért látok, amelyet még nem, és ez ötletet ad nekem arra, hogyan lehet azt az alapanyagot újszerűen fel-

használni. Nagyon szeretem, ha nem öncélú egy tényér, hanem a szezonnak vagy egy régióknak megfelelően készítették.

### Szeret étterembe járni? Kritikus szemmel nézi az ételeket? Mi bosszantja leginkább egy étteremben?

**SZT:** Szeretek és gyakran járok étterembe. Egyáltalán nem vagyok kritikus más éttermekkel szemben, pontosan tudom, hogy hová és miért megyek, és mindig vendégként ülök be, nem szakmabeliként. Gyakori és nagyon rossz mentalitás, hogy amikor valaki belép az ajtón, már eldönti, hogy rosszul fogja érezni magát és mindenbe beleköt, majd amikor a pincér megkérdezi, hogy ízlett az étel, a válasz az, hogy próbáltam hibát találni, de... Én ettől messze távol vagyok, nem a hibát, a jót keresem. Ami viszont nagyon fel tud bosszantani, az a silány minőség, és az oda nem figyelés. Azt

nagyon nem szeretem, ha a pincér nem akar értékesíteni, ha látja, hogy üres a poharam, és nekem kell szólani.

**BZS:** Gyakran járok étterembe, szeretek is, és szükséges is a szakmai fejlődéshez. Az ízlelőbimbók folyamatosan fejleszthetők, az ember minél többféle ételt kóstol, egy idő után nűánsznyi különbségeket is megérez. A legjobban a rossz étel és a kedvetlen kiszolgálás bosszant.

### Mikor járt utoljára kifőzdében? Mikor evett lakókocsiban készült sült lángost, hamburgert?

**SZT:** Ez gyakran előfordul, nyáron a Balatonon a sült hekk, a süllő, a lángos kötelező elem. Kifőzdében ritkán, nincs igazán kifőzde Magyarországon, pont ebből a közép-kategóriás étteremből van hiány, ezt a részt kellene erősíteni még az országban.

**BZS:** Kifőzdében nagyon régen, viszont klasszikus kockásterítős magyaros étteremben nyáron jártam. Varázslatos élmény volt, egy csupa szív felszolgálónk volt, aki ahogyan a nagykönyvben meg van írva, úgy hozta az ételeket, nem voltak varázslatok a tényéren, de nagyon kor-

rekt, friss alapanyagból készült, jó ízű ételeket kaptunk, és ennél szerintem nem kell több.

### Kitől tanult a legtöbbet? Kinek köszönhet a legtöbbet?

**SZT:** Nagyon sok mindenkitől szűrtem le azokat a mozzanatokot, amelyekről úgy gondoltam, hogy építőteglaként szükségem van rájuk. A mai napig lesek el és hasznosítok olyan dolgokat, amik fontosak. Például legutóbb Olaszországban egy nagyon fiatal séf konyhájában négykezes vacsorát készítettünk, és olyan jó ötletei voltak a szervizben, ami megkönnyítette a munkát, ebből emeltem át elemeket én is.

**BZS:** Egy embert nehéz lenne megnevezni. Szerencsére az évek alatt sok nagyszerű szakemberrel dolgoztam együtt itthon és külföldön is. A legelső közétkeztető cégnél a főnökeimtől rengeteget tanultam egy csapat vezetéséről, a szabályok betartásáról. Nagyon jó alapot kaptam ahhoz, hogy később több szinten átlássam a vendéglátást. *Segal Viktor* segített abban, hogy külföldön tanulhassak, *Mautner Zsófi*val és *Széll Tamással* nagyon sokat dolgoztunk együtt, ami nagyon inspiráló számomra, és bizonyára rengeteg olyan trükk van, ami észrevétlenül is beépült a saját főzésembe. Tisztelem azokat a hazai és külföldi szakembereket, akik globálisan is sokat tesznek a fenntarthatóságért. Akikre pedig mindig számíthatok, azok a szüleim és a családom, nélkülük sehol sem lennék.

### Kit tart példaképének a szakmában és miért?

**SZT:** Nem vagyok idealizáló típus. Nincsen, és nem is akarok nevet mondani.

**BZS:** A szakmai példaképeim a gasztronómiának és a vendéglátásnak azok a női résztvevői, akik nem bűjtak el a konyhában, hanem addig küzdöttek, amíg ki tudtak állni egy-egy étteremnek a séfjeként ebben a férfiak uralta szakmában. És azok, akik globálisan is kiállnak a fenntarthatóságért, energiát fordítanak arra például, hogy a rászorulóknak is osszanak ételt, szerencsére erre vannak jó példák külföldön és itthon is.

### Mi az az alapanyag, amivel még nem dolgozott, de nagyon szeretné kipróbálni?

**SZT:** Szerintem minden állattal és növényvel volt dolgom. Nincs olyan, amivel nem dolgoztam volna.

**BZS:** Ez nagyon vicces, mert biztosan mindenki azt gondolja, hogy már ezerszer volt rá alkalmam, de sosem dolgoztam még igazán, rendes homárral, és szerintem még nem is ettem, úgyhogy egy homárral szeretnék közelebről megismerkedni.



### Rakott krumpli vagy halászlé?

**SZT:** Ez fogas kérdés, kézenfekvő lenne, hogy a rakott krumplit mondjam, de a válasz a halászlé. Mégpedig azért, mert ha a rakott krumpli ki van találva és megcsináljuk, az mindig tud egyforma lenni. Ellenben a halászlé egy kihívás, soha nem lesz egyforma. A végeredmény függ a haltól, a hőmérséklettől, a tüztől. Az anyaghányadot meg lehet határozni, de a főzés metódusát kevésbé, mindig okoz meglepetéseket.

**BZS:** Rakott krumpli! Amikor külföldről hazajövök, anyukám mindig rakott krumplit csinál abban a tálban, amit már legalább három generáción át használ a családnk rakottkrumpli-sütésre.

### Mit gondol, miből fog főzni tíz év múlva?

**SZT:** Azt gondolom, ugyanabból, amiből most, viszont 60-70 százalékban zöldségből. Az éttermünkben most is zöldségközpontúak vagyunk, és ez a jövőre nézve is egy jó irány, de egy-egy fogásban marad a jó minőségű hús és hal. Tíz év múlva még fogunk ilyet találni, de egyre közelebb kerül az az idő, amikor egy olyan alma, ami tökéletes savra és ízre, vagy egy burgonya,

ami tökéletes keményítőtartalmú, luxus-cikk lesz.

**BZS:** Ha ezt meg tudnám tippelni, lehet, hogy nagyon gazdag lennénk. Biztosan nagyon nagy szükség lesz a kreativitásra és nagyon sok ember együttműködésére ahhoz, hogy akár csak hasonló tényezőket is csinálhassunk, mint most. Biztos, hogy inkább zöldség- és gabonahangsúlyosak lesznek a fogások. Azt nem tudom, hogy a fehérjét milyen forrásokból lehet majd pótolni, ha a húsról le kell mondanunk. Az alternatív opciók nagyon sok ötletelést, technológiákat hoznak majd, ami nem feltétlenül lesz rossz. Az viszont nagyon fontos, hogy ezeket a trendeket már most kezdjük el figyelni.

### Mi a véleménye a műhúsról? Van létjogosultsága, tényleg efelé halad a gasztronómia?

**SZT:** Szerintem nem efelé kell haladni. Ha egy étel valamilyen irányban elmozdul, annak természeténél fogva kell változnia. Ha nem eszünk húst, akkor ne akarjunk műhúst enni, akkor együnk zöldséget. A műhúst pedig nevezzük zeller-, gomba-, szójakeveréknek, de húsnak semmiképpen. Én a laktóz- és kof-

feinmentes kapucsínóban sem hiszek, akkor igyunk inkább kakaót vagy valami mást.

**BZS:** Engem nem zavar, ha valaki a vegetáriánus, vegán vagy éppen a paleo elveket követi, mindenki saját maga döntse el, hogy mit tesz a szervezetébe. Én azt vallo, hogy ha nincs érzékenység, akkor teljesen felesleges bármilyen anyagot elhagyni az étrendből, a mértékre és a minőségre kell odafigyelni. Egy műhússal sincsen semmi bajom, csak ne hívjuk húsnak. A hús egy állati eredetű fehérje, a műhús nem hús, valószínűleg gabonából, zöldségekből, fűszerekből összeállított dolog, amiről azt próbálják elhitetni, hogy ez olyan lesz sütve, mintha hús lenne, de ennek nincs semmi értelme. Én el tudom fogadni, hogy valaki elhagyja a húst, és erre reagál az élelmiszeripar, és összeállítanak egy fogyasztható keveréket. A gond akkor van, ha a húst úgy próbálják pótolni, hogy az az egészségre káros, például túl sok szója van benne, ami csak bizonyos fokig egészséges.

### Van kertje, virágjai és zöldségágyása?

**SZT:** Van kert, és vannak virágok. Amikor a kertet építettük, tudatosan úgy terveztük, hogy önfenntartó legyen, heti egy óra

munkával karban lehessen tartani. Így tudom elérni, hogy akkor is szép és rendezett, ha kevés időm van. Zöldségekre sajnos nincsen időm, de a magaságyást már tervbe vettem, szerintem nagyon jó otthoni hobbi.

**BZS:** Próbálkozásaim vannak zöldfűszertermesztésre, az alapok, kakukkfű, bazsalikom, rozmarin megélnék a teraszon. Zöldségtermesztésre nincs helyem és időm sem, szerencsére nagyon sok jó kistermelő van, akiktől szuper minőségű zöldséget lehet beszerezni, úgyhogy nem is érzem az igényt arra, hogy én otthon ezzel foglalkozzam.

### Mit kezdene egy lottó ötössel?

**SZT:** Éttermet nem feltétlenül nyitnék, azok már megvannak. Annak viszont megteremténém a lehetőségét, hogy saját alapanyaggal foglalkozzak, zöldséggel és állatokkal is. Ez nagyjából a jelenlegi nyeresémet fel is szippantaná. Azt sem lehetne megmondani, hogy mikor térül meg, de ezek a dolgok nem is azért születnek.

**BZS:** Először is nagyon sok helyre elutaznék, egészen biztos, hogy közép- és dél-amerikai túrával kezdeném, mert ezek a helyek gasztronómiailag és kulturálisan is izgatnak, amennyi tudást csak lehet, magamba szippantanék ott. Utána olyan pro-



akkor magam próbálom megfogni. A zárt tavak kevésbé szoktak lázba hozni, kivételt képez, ha úgy hívják, hogy Tisza-tó, ami nem zárt, de tó, vagy a Velencei-tó, vagy a Balaton, vagy olyan bányató, aminek a mérete alkalmas arra, hogy ott meglepetések is lapuljanak. Általában vadvizekre, folyókra megyek, Duna, Tisza, Körös. Külföldi vizekre is evezek, baráti társasággal járunk Svédországba, de voltunk már Panamában is.

**BZS:** Akármennyire elcsépelten hangzik, a munkám a hobbim, szeretek új recepteket

### Szokott otthon főzni? És mit a legszívesebben?

**SZT:** Otthon is főzök, heti rendszerességgel, ez nekem nem teher. Természetesen másképp, mint az étteremben, én is szeretek gyorsan végezni a konyhában.

**BZS:** Mindennap eszünk otthon meleg ételt, bár nem főzök minden napra új fogást, van, amit több napig is eszünk úgy, hogy kicsit átalakítom. Igyekszek mindent tudatosan felhasználni, ami a hűtőben van. Természetesen másképp főzök, mint itt a műsorban, nem készítek éttermi fogásokat, nem tálalok úgy, mint az étteremben, nincs olyan sok elem a tányéron.

### Ki főz karácsonykor, és mit? Hogyan zajlanak az ünnepek?

**SZT:** A családban felosztottuk, hogy melyik évben ki főz. Nagyon stresszes munka, ha egy vendégseregnek kell főzni, a rokonságban négy-öt család van, minden évben másra kerül a sor. Az idén éppen ránk. Nekem természetesen nem teher megfőzni otthon, és ha a karácsonyi ünnepen kívül bármikor vendégségbe megyünk, akkor is mindig a tűzhely mellett kötök ki, ezt már megszoktam. Karácsonykor is a halászlé a kedvencem, ez egy olyan étel, amit minden családtag megeszik, és a mákos nudli. Reggelire szoktunk kacsamájat sütni zsírjában. A többi változik, attól függően, ki főz. Bejglit sosem sütök, mert nem tudok jól, általában az anyósom készíti el.

**BZS:** Édesanyámmal megosztjuk a menü elkészítését. A szenteste szűk családban zajlik, akkor mindig ugyanaz kerül az asztalra, rántott harcsafilé hagymás tört krumplival, utána bejgli. Anyukám süti mindig a bejglit bevált családi recept alapján, szigorúan hagyományos töltelékkel, diósat mazsolával és mákosat, amibe reszelt alma kerül. Utána rokonjárás következik, arra készül mindenféle fogás.

Sárközi Judit



FOTÓ: KISS GERGELY, MTVA SAJTÓ

jektekbe fektetnék pénzt, amelyek segítik az éhezők ellátását, és olyan alapítványok, csoportok mögé állnék, amelyek a föld hatékony felhasználását segítik.

### Mi a hobbjaja?

**SZT:** Hiszek abban, hogy más területtel is kell foglalkozni, én horgászom. Ez többségében sporthorgászat, de természetesen vannak konyhai pecák is, amikor halászlét akarok, vagy csukapörköltet, vagy süllőt,

kipróbálni és kreálni. Amikor nem a munkám a hobbim időszak van, akkor elmerülök a filmekben, biciklizek és edzésre járok, és nagy mániám lett a Forma 1-es verseny. Követem az istállók harcát, nagyon izgalmas, hogy a futamok alatt egy másodperc alatt elromolhat minden, megcsúszik valaki, vagy defektet kap, és azt követően hogyan alakulnak a továbbiak. Ez annyira távol áll az én hétköznapjaimtól, hogy ki tud zökkenteni belőle, és ezt élvezem.

# Kukoricakása ropogós polentával, juhtúróval és sült hagymával

## POLENTA

### Hozzávalók:

- 200 g kukoricadara
- 300 g tej
- 100 g csemegekukorica-konzerv, lével együtt
- 60 g vaj
- 100 g kukoricaliszt
- 100 g burgonyapehely
- 4-5 db tojásfehérje
- 1 ek kakukkfű, aprítva
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 csipet cukor
- 0,5 l napraforgóolaj, sima
- Só

A tejet a kukoricakonzervvel (levéllel együtt) összekeverjük és pár percig kézzel turmixoljuk. Ha maradnak benne kukoricadarabkák, nem baj, sőt! Felforraljuk, ízesítjük aprított fokhagymával, kakukkfűvel, sóval, kevés cukorral, majd hozzáadjuk a vajat. Ha a vaj is elolvadt, beletesszük a kukoricadarát és pöszögve sűrítjük, míg sűrű masszává nem alakul.

Ekkor sütőpapírral leterített edénybe töltjük. Úgy válasszunk edényt, hogy lehetőség szerint ne tudjon a polenta 2 cm-nél vékonyabbra terülni. Még melegen terítsünk rá egy másik sütőpapírt, nyomkodjuk bele, hogy ne bőrsödjön.

## KUKORICAKÁSA

### Hozzávalók:

- 5-6 db csöves kukorica
- 25 dkg kukoricadara
- Kb. 15-20 dkg juhtúró
- 1 fej vöröshagyma, cikkekre vágva
- 1 fej lilahagyma, cikkekre vágva
- 3-4 fej salottahagyma, cikkekre vágva
- 4-5 ek balsamecet
- 1 ek kristálycukor
- Só

A csöves kukoricákat a zsenge héjukkal együtt fazékba tesszük, annyi vizet öntünk rájuk, hogy ellepje őket. Lefedjük és felforraljuk. Forrástól számítva pontosan 10 percig főzzük, majd lehúzzuk a fazekat a tűzről és hagyjuk a levében langyosra hűlni a kukoricát. Ezalatt bőven van időnk a sült hagymát elkészíteni.

A sült hagymákhoz egy nagy serpenyőben kacsaszírt melegítünk. Beletesszük az összes hagymát, és lassú tűzön olvadóan puhára pirítjuk-karamellizáljuk. Mikor majd-

nem kész, kevés cukrot hintünk rá és pár kanál balsamecet. Sűrűre visszakaramellizáljuk, az ecet vonja be a hagymákat. Ha kész a hagyma, tálalásig langyos helyre tesszük.

Ha lehűlt a kukorica, a levét leszűrjük és félretesszük. A csöves kukoricáról éles késsel levágjuk a szemeket, a levágott kukoricaszemek felét félretesszük tálalásig. A kukoricaléből kimerünk kb. 1,6 litert, és hozzáadjuk a kukoricaszemek másik felét. Alaposan elturmixoljuk, de nem baj, ha marad benne pár szem, így csak rusztikusabb lesz. A kukoricás levet megsózzuk és felforraljuk. Hozzáadjuk a kukoricadarát és pöszögve krémesen sűrűre főzzük. Szánjunk erre sok időt, hogy a dara valóban puhára készüljön és kiadja saját édeskés ízét. Ha elkészült a kukoricapuliszkánk, tálalhatunk is. Legyen kellemesen sós és édeskés a friss kukoricától.

Lapostányérra teszünk a puliszkából, megszórjuk főtt kukoricával, és bőségesen teszünk a tetejére juhtúrót, sült hagymát, illetve a ropogós polentát.

Hűtőbe tesszük és másnapig dermesztjük. Másnap tetszőleges formájú, rusztikus darabokra vagdossuk és először kukorica-

lisztbe, majd tojásfehérjébe, végül burgonyapehelybe forgatjuk. Forró olajban sütjük aranybarnára.



## Mangalicabácskai

Hozzávalók:

- 3500 g-os darab mangalicatarja, egészben
- 4 db ujjnyi vastag szelet mangalicamáj
- 100 g füstölt császárszalonna (István gazda)
- 1/2 szál parasztkolbász
- 250 g vöröshagyma, finomra vágva
- 5-6 gerezd fokhagyma, aprítva
- 2 ek paradicsompüré
- Kb. 130 g mangalicaszír
- 1 kk őrölt kömény
- 3 ek fűszerpaprika
- 2 ek liszt
- 2 dl rozébor
- 400 g pergős, hosszúszemű rizs
- 1 szál sárgarépa, karikázva
- 3-4 szem burgonya, kockázva
- 1 db hegyes erős paprika
- 1 db tölteni való paprika
- 1 db paradicsom, héj nélkül
- 0,8 l húsleves
- Só és bors



Pörköltalapot készítünk a szalonnával, kolbásszal: kipirítjuk a császárt és a kolbászt, majd kivesszük és félretesszük. A visszamaradt zsiradékon hosszan pirítjuk-pároljuk a

hagymát, fokhagymát, majd a paradicsompürét is. Amíg ez készül, a mangalicatarját faszé-  
n grillezzük, ennek hiányában serpenyőben megpirítjuk, majd nagyobb kockákra vágjuk.

## Rácponty

Hozzávalók:

- 1 db 2 kg-os egész, pikkelyes ponty (balatoni sudár)
- 2 × 1 dl fehérbor (száraz)
- 1 db babérlevél
- 3 db vöröshagyma
- 5-6 gerezd fokhagyma
- 1 kisebb köteg petrezselyem
- 1 db citrom
- 15 szem fehérbors, egész
- 4 kisebb fej salottahagyma, finomra vágva
- 2 ek kacsaszír
- 4 ek fűszerpaprika
- 3 dl tejszín (30%-os zsírtartalmú)
- 2 ek liszt
- 1/2 szál kolbász
- 100 g császárszalonna
- 2 ek kacsaszír
- 2 db tölteni való paprika
- 2 db kápiapaprika
- 2 db hegyes erős paprika
- 2 db paradicsom, héj nélkül, kockákra vágva
- 6-8 szem burgonya, sütni való
- Tejföl (vastag, zsíros)
- 3 szál újhagyma zöldje karikákra vágva

### PONTYFILÉ ÉS MÁRTÁS

A pontyot megtisztítjuk és kifilézzük, a filét sűrűn beirdaljuk, majd szép nagy „pontysteak” szeleteket vágunk belőle. Ala-

### LECSÓ

Jóízű lecsót készítünk a hozzávalókból. A kockákra vágott szalonnát és kolbászt kipirítjuk kevés kacsaszíron. Ha ropogósra pirult, kivesszük a szalonna- és kolbászpörccöt és tálalásig félrerakjuk. A kipirult zsiradékon megpároljuk a félfőre vágott hagymát és fokhagymát. Rádobjuk a héj nélküli kockázott paradicsom harmadát és a kisebb háromszögekre vágott tölteni való, hegyes erős és kápiapaprikát, majd meghintjük fűszerpaprikával. Összepároljuk, ha reszre készült a paprika, lehúzzuk a tűzről és a maradék paradicsomot is hozzákeverjük, ekkor már ne forraljuk! Tálalásig félretehetjük.

posan besózzuk és hagyjuk pihenni, míg a mártást elkészítjük.

A pontyfejből eltávolítjuk a kopolytút és a szemeket, majd kettévágjuk. A gerincről levágjuk az uszonyokat és feldaraboljuk. Kisebbsé, szélesebb fazékba tesszük a pontycsontot, öntünk rá egy kis fehérbort, majd annyi vizet, hogy pont ellepje. Ízesítjük babérrel, vörös- és fokhagymával, petrezselyemzölddel, pár karika citrommal és fehérborssal. Felforraljuk, csendesen forrdogálva főzzük 20 percig, majd pihentetjük további 20 percig. Leszűrjük.

Kevés kacsaszíron finomra vágott salottahagymát pirítunk, megsózzuk, majd egy kevés fehérborral felöntjük. Ha szárazra pi-



rult, öntünk rá egy kis pontyalaplevet, majd a zsírt a tetején meghintjük fűszerpaprikával. Alaposan kiforraljuk, egy vékony lisztes-tejszínes habarással besűrítjük, és készre főzzük. Ha kész a mártás, pár csepp citrommal frissítjük és félretehetjük tálalásig.

### BEFEJEZÉS

Lehet nagy edényben készíteni, vagy kisebb porcelánokban, adagonként is. Sütnivaló burgonyát 3-4 mm vastag szeletekre gyalulunk, és rétegezzük az edény aljára. Egyenletes vastagságban terítünk rá a lecsóból, majd egy újabb szelet burgonyát rétegezzük a tetejére, végül még egy kevés le-

Az időközben elkészült pörköltalpra teszszük a húst, ízesítve köménnyel, fűszerpaprikával és egy kis rozéborral is.

Amíg készül a pörkölt, a mangalicasziradékon zsemleszínűre pirítjuk a hosszú szemű pergős rizst, és egy kis kockákra vágott burgonyát, sárgarépát is megpirítunk serpenyőben.

Ha a pörköltünk puha, de még van egy kis harapása a húsnak, hozzáadjuk a pirított rizst, az időközben kockákra vágott hegyes erős és tölteni való paprikát, illetve a szintén felkockázott paradicsomot, burgonyát és sárgarépát.

A rizshez képest kétszeres mennyiségű forró húslevessel vagy könnyű alaplével felöntjük a rizses-húsos alapunkat, és felforraljuk. Beletesszük a kipirított császárt és kolbászt, lefedjük, és 170 °C-os sütőben sütjük, míg a rizs magába issza a levet és a szaftos rizses húsunk elkészül. Kb. 30-40 perc, ez idő alatt van időnk megpirítani az enyhén paprikás lisztbe forgatott mangalicamáját, amit majd az ételünk tetejére teszünk. Azonnal tálaljuk egy jó kis savas házi salátával.



csót pakolunk rá. Alufóliát terítünk rá és 190 fokos sütőbe téve elősütjük 20-30 percig.

Közben a besózott pontysteaket vékonyan paprikás lisztbe hempergetjük és forró serpenyőben minimális kacsaszíron körbepirítjuk, elősütjük. Fontos, hogy a közepe még nyers maradjon.

Ha elkészült a lecsós burgonya, kivesszük a sütőből és egy-egy pontysteaket teszünk a tetejére. Az egészet meglocsoljuk a paprikás-tejszínes pontymártással. Visszateszszük a sütőbe (200 °C) további 15 percre, míg a ponty átsül.

Fogyasztás előtt meghintjük a pirult szalonna- és kolbászkockákkal, nagy kanál tejfőlt teszünk rá és friss újhagymát.



## Képviseelőfánk fehér csökis fehér kávékrémmel

### KÁVÉS KRUSZA

Hozzávalók:

- 100 g vaj
- 130 g kristálycukor
- 130 g liszt
- 1 ek instant kávépor

A vajat felolvasztjuk, hozzáadjuk a cukrot, a lisztet és az instant kávéport, majd fakanállal alaposan elkeverjük. Gyurma állagú tésztát kell, hogy kapjunk, amit két sütőpapír közt kb. 1 mm vastagságúra nyújtunk. Az így kapott kinyújtott tésztát hűtőbe tesszük, hogy megdermedjen. Amíg pihen, elkészítjük a fánkot.

### KÉPVISELŐFÁNK

Hozzávalók:

- 300 g víz
- 70 g olívaolaj
- 80 g vaj
- 180 g liszt
- 6 g só
- 6 db tojás

A vizet, az olívaolajat, a vajat és sőt egy edényben tűzre tesszük és felforraljuk. Ha felforrt, hozzáadjuk a lisztet és fakanállal addig kavargatjuk, míg a tészta egy csomóban elválik az edény falától. Ekkor még pár percig szárítjuk a tűzön. Átesszük egy nagy keverőtálba és hagyjuk 40 °C alá hűlni. Ha az égetett tészta lehűlt, 3-4 részletben hozzáadagoljuk a villával felvert egész tojásokat. Sima, sűrű és masszív tésztát kapunk. Csillagszóval ellátott habzsákba töltjük, és sütőpapírral leterített tepsibe nyomunk belőle kb. 5 cm átmérőjű, kerek rózsákat. Hagyjunk 5 cm helyet a tésztakupacok közt, rengeteget fognak nőni a fánkok!

### KÁVÉKRÉM

Hozzávalók:

- 250 g tej
- 100 g szemes kávé, egészben
- 10 g glükózsirup
- 3 db zselatinlap
- 340 g fehér csokoládé
- 400 g tejszín, hidegen
- 1 db citrom

A tejet gőzölésig melegítjük és beletesszük az egész kávészemeket. Lefóliázzuk, másnapig hűtőbe téve tároljuk, hagyjuk, hogy a kávé aromatizálja a tejet és kávéze legyen.

Másnap vízgőz fölött felolvasztjuk a fehér csokit, közben a tejet leszűrjük és 200 grammot kézmelegre melegítünk belőle, majd feloldjuk benne a glükózsirupot és a hideg vízbe áztatott zselatinlapokat, továbbá egy citrom héját is belereszeljük. Ha felolvadt a csokoládé, vékony sugárban csurgatva a hozzákeverjük a tejszínt. Ha a csokoládé felvette a tejszínt, a kávées tejet is leszűrhetjük, amit szintén vékony sugárban csurgatunk-keverünk a fehércsoki-krémmel. Ha elkészültünk, lefóliázzuk és hűtőbe tesszük másnapig. Közvetlen a fánktöltés előtt robotgéppel felhabosítjuk a krémet, csillagszóval ellátott zsákból töltjük meg a fánkokat.

Ugyanekkora, kb. 5-6 cm átmérőjű korongokat szúrunk az időközben meghűlt kávé krusztából, és a nyers fánktészta tetejére tesszük. 180 fokos sütőben sütjük, míg aransárga nem lesz, kb. 15-20 percig, majd levesszük a sütőt 160 °C-ra és további 40-45 percig sütjük, szinte száríttjuk.

Ha elkészült, hagyjuk teljesen kihűlni a sütőben (száríttjuk) és akkor kész, ha kopog az alja. Ha nem kopog, lágy marad és össze fog esni.