



Egy adag tápértéke: 2182 kJ (522 kcal) energia, 3 g zsír, 1 g telített zsír, 0,47 g nátrium.

** Az író a vajköpülés hagyományos mellékterméke. Manapság a kereskedelemben kapható író már nem így készül, hanem úgy, hogy a lefőlözött sovány tejhez baktériumkultúrát adnak. Alacsony az energia-, valamint a zsírtartalma (100 ml-ben 37 kcal/154 kJ), enyhén savanyú ízű, üdítő, könnyen emészthető ital is lehet.*

Meleg vajas sütemény vörös és fekete gyümölcsökkel

Ez a teasütemény íróval készítve könnyű és finom igazán, de író helyett használhatunk sovány tejet is, vagy 125 ml zsírszegény joghurt és 250 ml sovány tej keverékét.

Hozzávalók négy személyre:

450 g liszt,
egy kis csipet só,
6 dl író (vagy sovány tej)*,
15 g élesztő,
egy nagy csipetnyi étkezési szódadikarbóna,
4 teáskanál langyos víz,
olaj-víz spray (33. oldal),
egy citrom reszelt héja,

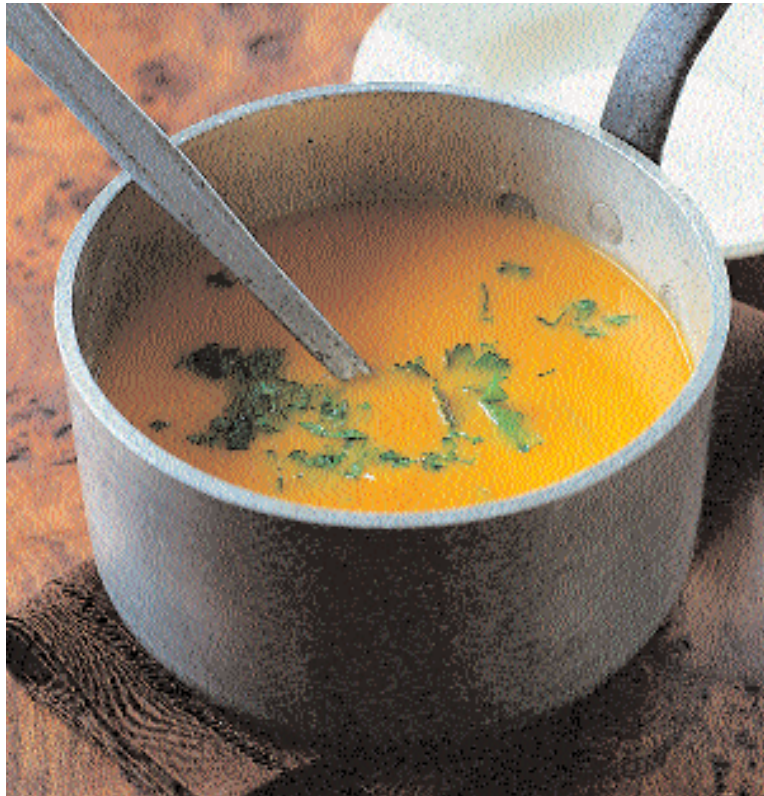
zsírszegény természetes joghurt a tállaláshoz (ízlés szerint el is hagyható).

A gyümölcsökhöz:

40 g kristálycukor,
250 g vegyes bogyós gyümölcs (szamóca, málna, feketeáfonya),
2 evőkanál méz,
egy citrom leve.

A lisztet a sóval nagy tálban elkeverjük, a közepén kis mélyedést készítünk. Az írot langyosra melegítjük, eloszlatjuk benne az élesztőt, majd a mélyedésbe öntjük. A tésztát kézzel alaposan összegyúrjuk, majd letakarva kb. egy óráig kelesztjük. A langyos vízben feloldott szódadikarbónát belekeverjük a tésztába, majd a tésztát újabb egy óráig pihentetjük. Végül hozzáadjuk a reszelt citromhéjat, és újabb tíz percig pihentetjük. Serpenyőben kevés olajat forrósítunk, és alacsony szélű fémkarikákat (pl. pogácsaszaggatót) helyezünk bele. A karikákba tésztát töltünk kb. egy centiméter magasságig, majd lassú tűzön addig sütjük őket, amíg a tészta tetején kis mélyedések jelennek meg. Ekkor megfordítjuk őket, és a másik oldalukat is (hasonló idő alatt) megsütjük. Összesen nyolc ilyen süteményt sütünk ki, ha kész, félretesszük, és melegen tartjuk. A gyümölcsökhöz a cukrot három evőkanál vízzel lassan felforraljuk. Beletesszük a gyümölcsöket, és egy percig tovább főzzük, majd a mézet és a citrom levét is hozzáadjuk, és az egészet hagyjuk kissé lehűlni. A süteményeket a gyümölccsel a tetejükön tálaljuk, de ízlés szerint önthetünk rá joghurtot is.





Tortillás sütőtökleves *Ezt a levest gyakorlatilag véletlenül alkottam meg, amikor egy Halloween-buli után ráakadtam egy érintetlen sütőtökre. Az őrölt pirospaprika még melegebbé teszi az ízt, ami télen igazán jól jön.*

Hozzávalók négy személyre:

olaj-víz spray (33. oldal),	4 kukoricalepény (tortilla)
600 g sütőtökből apró darabokra vágva,	kisebb darabokra törve,
1 fej vöröshagyma feldarabolva,	8,5 dl csirke- vagy zöldség-levesalap (39. oldal),
1 szál póréhagyma fehér része felaprítva,	1 dl sovány tej,
2 gerezd zúzott fokhagyma,	2 evőkanál aprított petrezselyem,
	frissen őrölt feketebors.

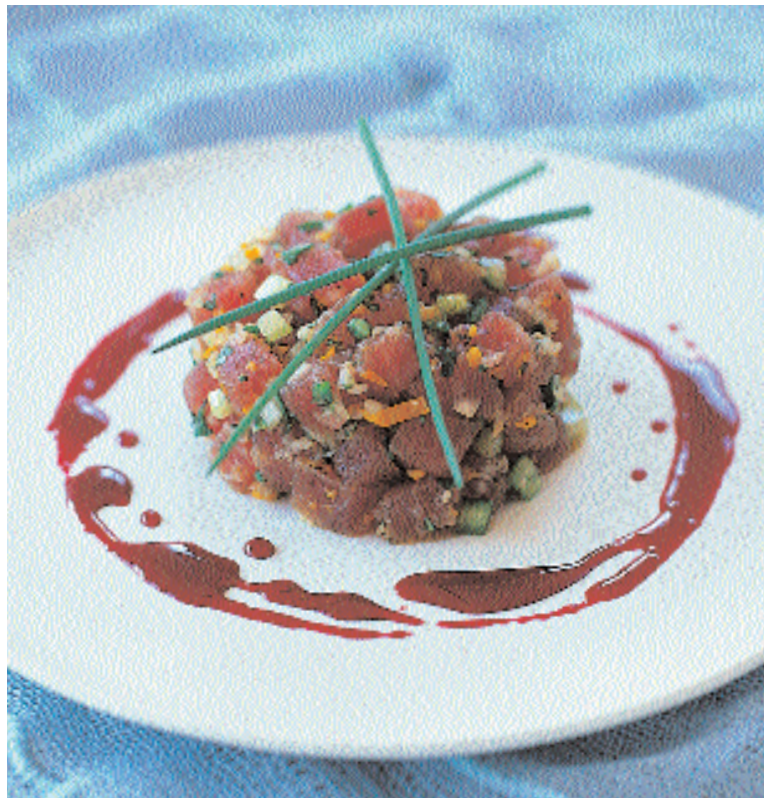
Egy edényben kevés olajat forrósítunk, beletesszük a tököt és az őrölt paprikát, s mindezt két evőkanál vízzel lefedve 10-12 percig pároljuk, míg szép színe lesz. Hozzáadjuk a vöröshagymát, a póréhagymát, a fokhagymát és a tortillát, majd fedő alatt további 8-10 percig pároljuk.

Hozzáöntjük a levest, és ha felforrt, lassú tűzön mintegy húsz percig főzzük, amíg a tök puha nem lesz. Ezután a tejet is hozzáadjuk, majd turmixgépben pépesre keverjük, majd ismét a lábasa öntjük és újramelegítjük.

Hozzáadjuk a petrezselymet, ízlés szerint borsozzuk.

Egy adag tápértéke: 924 kJ (221 kcal) energia, 5 g zsír, 1 g telített zsír, 0,91 g nátrium.





Tormás tonhal-tartár uborkával és narancssal, céklakrémmel

Ebben a fogásban a friss és kontrasztos ízeket kedvelem: egyik oldalon az édes céklakrém, másik oldalon a csípős japán torma, ami feltűzeli a nyers tonhalas tartárt.

Hozzávalók négy személyre:

A tartárhoz:	fél teáskanál (japán) tormakrém,
175 g friss tonhalfilé 5 mm-es kockákra vágva,	1 evőkanál snidling apróra vágva,
1 fej mogyoróhagyma apróra vágva,	2 evőkanál alacsony sótartalmú szójaszósz,
egy narancs leve és reszelt héja,	frissen őrölt feketebors.
75 g uborka meghámozva és 5 mm-es kockákra vágva,	A céklakrémhez:
2 evőkanál aprított korianderlevél + egy kevés a díszítéshez,	2 db nyers cékla,
	5 evőkanál sherry-ecet vagy vörösborecet,
	fél teáskanál dijoni mustár.

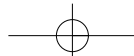
A céklakrémhez a céklát meghámozzuk (javasolom a konyhai kesztyű viselését!), gyümölcsfacsaróval kinyerjük a levét. A céklalevet az ecettel felforraljuk, a felszínre emelkedő szennyeződések eltávolítjuk. Tovább forraljuk, felére sűrítjük. Belekeverjük a mustárt, borssal ízesítjük, majd félretesszük.

A tartárhoz a tonhalat egy tálba öntjük, hozzákeverjük a többi hozzávalót, ízlés szerint borsozzuk.

Egy kb. 6 centis pogácsaszaggatót vagy süteményformát egy tányérra helyezünk, megtöltjük a tonhalas keverékkel, kanállal jól lenyomjuk, majd óvatosan felemeljük a formát, a maradék hármat ugyanígy készítjük.

A tartárt leöntjük egy kis céklakrémmel, korianderlevéllel díszítjük, hűtve tálaljuk.

Egy adag tápértéke: 355 kJ (85 kcal) energia, 2 g zsír, 1 g telített zsír, 0,39 g nátrium.





Balsamecetes vadhús zöldborssal és vörös áfonyával

Lágy vadhús csípős és fűszeres édes mártásban. Egyéb vadhús, mint a fácán vagy fogoly is jó választás, akárcsak a kacsamell.

Hozzávalók négy személyre:

4 x 175 g őz- vagy szarvashús, csont nélkül	A mártáshoz:
frissen őrölt feketebors,	3 evőkanál áfonyaszelvé,
fél teáskanál kínai ötfűszer	1 evőkanál zöldbors, leöblítve és megszáritva,
(szecsuáni bors, csillagánizs, fahéj, szegfűszeg és édes-kömény egyenlő arányú keveréke),	50 g vörös áfonya,
2 evőkanál balsamecet,	egy narancs leve és reszelt héja,
fél evőkanál méz,	90 ml jó minőségű vörösbors,
olaj-víz spray (33. oldal),	125 ml marhacsonleves (39. oldal),
petrezselyemzöld a díszítéshez.	1 evőkanál balsamecet.

A vadhúst alaposan bedörzsöljük a borssal, majd az ötfűszerrel. Az ecetet és a mézet összekeverjük, bekenjük vele a húst.

A mártás hozzávalóit felmelegítjük, 10-15 percig lassú tűzön főzzük, amíg elég sűrű nem lesz (akkor jó, ha a kanál domború oldalára ráragad).

Egy serpenyőt befújunk egy kevés olajjal, ebben a húst 3-5 percig nagy lángon enyhén rózsaszínre sütjük (vagy ha jobban szeretjük jól átsütve, akkor kicsit tovább).

A húst négy tányérra osztjuk, ráöntjük a mártást, megszórjuk a petrezselyemzölddel, és zellerpürével tálaljuk.

Egy adag tápértéke: 1083 kJ (259 kcal) energia, 3 g zsír, 0 g telített zsír, 0,14 g nátrium.

Sertés-bulgogi

A bulgogi koreai nemzeti étel, hagyományosan fűszeres szójaszószban pácolt, keverve sült sertéshús. Ez az én változatom, amelyet serpenyőben készítünk el.

Hozzávalók négy személyre:

1,5 dl alacsony sótartalmú szójaszószt,	fél teáskanál száraz chilipehely,
75 ml félszáraz sherry,	1 evőkanál barnacukor,
egy 2,5 centis gyömbérdarab megpucolva és apróra vágva,	750 g sovány sertéshús, a látható zsírtól megtisztítva,
2 gerezd zúzott fokhagyma,	1 evőkanál citrancslé,
1 evőkanál szezámolaj,	50 g korianderlevél.

A szójaszószt összekeverjük a sherryvel, gyömbérral, szezámolajjal, chilipehellyel és cukorral, lassan felforraljuk.

A húst egy mély tálba tesszük, ráöntjük a pácot, lefedve legalább 4 órán át, de inkább egy éjszakán át, hűtőben pácoljuk.

Egy serpenyőt egészen forróra melegítünk. A húst kivesszük a pácból, lecsöpögtetjük, a pácot félretesszük. A sertéshúst a forró serpenyőben 10-12 perc alatt készre sütjük, míg enyhén karamellizálódik, közben rendszeresen megforgatjuk.

Közben felforraljuk a pácot, hozzáadjuk a citrancslévet és a koriandert, 2 percig főzzük.

Tálaláshoz a sertéshúst egy centis darabokra vágjuk és megöntözzük a mártással.

Főtt tésztát vagy keverve sült rizst adunk hozzá.

Egy adag tápértéke: 1333 kJ (319 kcal) energia, 10 g zsír, 3 g telített zsír, 1,74 g nátrium.

Réteges nyári puding *Anglia egyik legnagyobb szerűbb desszertje, valódi lakoma. Az egyik barátom felesége adta az ötletet, hogy sima zselé helyett gyümölcszselével készítsük. Egyszerűen és könnyen elkészíthető; ezt a változatot rétegesen készítjük el.*

Hozzávalók nyolc személyre:

750 g vegyes nyári gyümölcs (fekete ribizske, ribizli, eper, málna stb.),	1 csomag eper- vagy málnazselé, fél vekni kenyér, héja nélkül.
100 g kristálycukor,	
2 evőkanál creme de cassis (ribizlilikőr; elhagyható),	

A ribizli csutkáját kivágjuk, az eprekről leszedjük a szárát, megfelezzük.

A gyümölcsöket a málna kivételével 3,5 dl vízzel, a ribizlilikőrrel, és a cukorral 5 percig lassú tűzön főzzük, majd hozzáadjuk a málnát, még 2 percig főzzük.

Levesszük a tűzről, a gyümölcsöket leszűrjük, a levet felforraljuk, belekeverjük a zselét, feloldjuk. Hagyjuk kihűlni, majd 10 percre hűtőbe tesszük, vagy amíg a zselé éppen elkezd megszilárdulni, ekkor elkeverjük a gyümölcsökkel.

A kenyeret fél szeletekre vágjuk, egy süteményes tepsi aljára egy réteget pakolunk belőlük. A kenyérre rétegezzünk egy kis gyümölcsös zselét, elsimítjuk. Ezután újabb réteg kenyér, majd erre újabb réteg zselé jön, a tetejére pedig kenyeret rakunk.

Az egészet összenyomjuk, hogy a kenyérszeletek a zselébe merüljenek, alufóliával lefedjük, hűtőben 4 óráig pihentetjük.

Tálaláshoz kockákat szelünk a pudingból, és zsírszegény tejszínnel vagy fagylalttal kínáljuk.

Egy adag tápértéke: 673 kJ (161 kcal) energia, 0g zsír, 0 g telített zsír, 0,11 g nátrium.

