

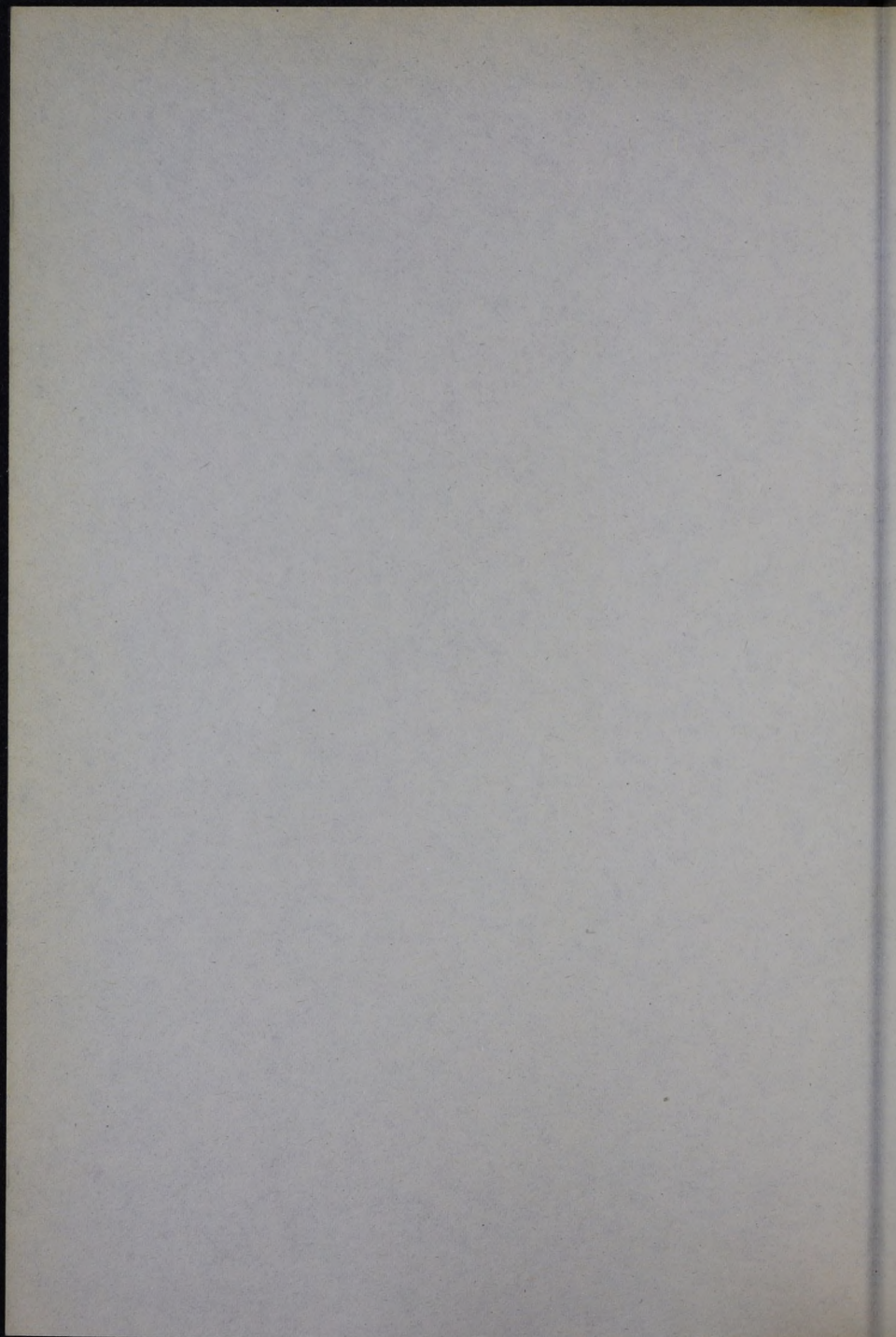
MC  
110.069

Z. TÁBORI PIROSKA

# HÚST PÓTLÓ ÉTELEK HÚSTALAN NAPOKRA

HÚSTALAN ÉTRENDEK AZ EGÉSZ ESZTENDŐRE





# HÚSTPÓTLÓ ÉTELEK HÚSTALAN NAPOKRA

A  
MAGYAR HÁZIASSZONYOK  
SEGÍTSÉGÉRE  
ÖSSZEÁLLÍTOTTA

Z. TÁBORI PIROSKA

A „KÉSZÜLJÜNK A TÉLRE“ SZERZŐJE

347 RECEPT

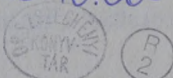
BUDAPEST  
SINGER ÉS WOLFNER IRODALMI INTÉZET RT  
KIADÁSA

Fenntartunk minden jogot.

Felelős kiadó: Hampó József igazgató

Készült a könyvnyomtatás 500. esztendejében  
a Pesti Lloyd-Társulat könyvnyomdájában  
(Igazgató: dr. Mórincz Miklós)

MC110.069



1990

© Z. Tábori Piroska jogutódai 1990

ISBN 963 222 1066

terjesztve

MINERVA Kiadói és Szolgáltató Kft.

A kiadásért felel: dr. Lengyel János

Szerkesztette: Eiler Lászlóné

A kiadvány a Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó

műszaki gondozásában jelent meg.

Nyomás és kötés készült

a Népszava Kiadó Vállalat

Ságvári Nyomdájában. 90.142

Felelős vezető: Szilágyi Tamás igazgató

K-6102 · Budapest, 1990

Műszaki vezető: dr. Martonné Vágó Magdolna

Műszaki szerkesztő: Várszegi Zoltánné

A borítógrafika Szabó Árpád munkája

Formátum: B/5 · Terjedelem: 7,2 (A/5) iv

ISBN 963 222 500 2

## ELŐSZÓ

Hogy ez a könyv mennyire időszerű, azt tudja mindenki. Segítségül szántuk azoknak, akik a mindennapok harcában az otthonok lelkes őrei, akiknek semmi fejtörés, munka sem sok, hogy családjukat a legnehezebb körülmények között is megfelelő táplálékhoz, ízes ételekhez juttassák.

A könyv több fejezetre oszlik:

Első fejezetében *étrendeket* adunk a hústalan napokra, mégpedig hónapok szerint beosztva, aszerint, hogy melyik hónapban mit könnyű és olcsó beszerezni, mi van otthon eltéve, tárolva. Minden hónapra négy hústalan étrendet állítottunk össze, ebédet és vacsorát. Azt hiszem, ezzel tettük a legnagyobb szolgálatot a fejtörésbe néha belefáradó háziasszonynak!

Második fejezetében néhány sűrű, tápláló, jóllaktató leves elkészítését írjuk le. Olyan levesekét, amelyeket különösen akkor főzzünk, ha ebédünk két fogásból áll; a leves után csak tésztát tálalunk.

Harmadik fejezetében elsősorban a hústalan napokon is beszerezhető állati belső részek elkészítésének sokféle változatáról tájékoztatjuk a magyar háziasszonyokat. Majd kitérünk az önállóan tálalható, húst pótló ételek elkészítésére, amelyek mellé sem körítés, sem főzelék nem kell. Igen sok úgynevezett „feltét“ elkészítésének leírását is adjuk, amelyek hús helyett főzelékkel, körítéssel tálalhatók, ízletesek, táplálók. Végül közöljük azokat a tésztafélékből készített, húst pótló feltéteket, amelyek vacsoraételeknek önállóan is jóllaktatók, ízesek, táplálók.

Függeléknek néhány, az ételekhez szükséges ízes mártás leírását és hasznos tanácsokat adunk.

Végül olyan édességek leírását közöljük, amelyekhez nem kell cukor, csak méz vagy gyümölcslé.

Ezek a leírások nem finyencségek, nem is azoknak szántuk! Olcsó, hétköznapi, de nagyon ízletes, változatos, jóformán megunthatatlan éte-

lek. És 347 leírásból mindig akad olyan, ami éppen megfelel ízlésünknek, konyhánk szokásainak. A hozzávalók beszerzése sem nehéz; ami ma nehezen megszerezhető, azt nem alkalmaztuk. És van, amit hazaival, otthon készülttel kitűnően lehet pótolni! Pl. rizs helyett mindenütt vehetünk burist, tarhonyát, csőtészta helyett metéltet, pármái sajt helyett ízes, hazai szárított sajtot, stb.

A könyv szeretettel, gonddal készült 1940 őszén a magyar háziasszonyok segítségére. Fogadják szeretettel és válják hasznára minden dolgozó, otthonát szerető asszonynak és családjának!

A SZERZŐ.

# ELSŐ FEJEZET

## HÚSTALAN ÉTRENDK

### Január havi hústalan étrendek:

#### I.

##### Ebéd:

Paradicsomleves galuskával  
Sárgaborsófőzelék sajtos lepénnyel  
Aszaltszilva mézzel főzve

##### Vacsora:

Déli főzelék burgonyás lángossal

#### II.

##### Ebéd:

Lebbencsleves  
Burgonya paprikásan, sajtgaluskával  
Alma burokban

Vegyes lerakott

#### III.

##### Ebéd:

Zöldségpüréleves gombóccal  
Derelye

##### Vacsora:

Burgonya tormamártással  
Sült gesztenye

#### IV.

##### Ebéd:

Rántott leves  
Kelkáposzta gombával  
Palacsinta

##### Vacsora:

Tojás töltve, bundában, paradicsommártással

### Február havi hústalan étrendek:

#### I.

##### Ebéd:

Káposztaleves sajtgombóccal  
Tarhonya paprikás gombával  
Gyümölcs

##### Vacsora:

Buggyantott tojás hidegen, mártással  
Aprótészta, mézes

**II.**

**Ebéd:**  
Burgonyaleves sajttal  
Csőtészta sütve

**Vacsora:**  
Töltött tojás melegen, tört bur-  
gonyával  
Almahab

**III.**

**Ebéd:**  
Almaleves  
Paraj sajtosan lesütve  
Tejbenrizs

**Vacsora:**  
Rizsgombóc paradicsommártással  
Almaleves hidegen

**IV.**

**Ebéd:**  
Zöldségleves  
Gombavagdalék rántva, lencsefő-  
zelékkal  
Kiflifelfújt gyümölcsízzel

**Vacsora:**  
Lencsefőzelék ökörszemmellel

**Március havi hústalan étrendek:****I.**

**Ebéd:**  
Bableves csipedettel  
Kelvirág lerakva

**Vacsora:**  
Palacsinta juhtúróval

**II.**

**Ebéd:**  
Kelpüréleves  
Burgonya zsírban lesütve, lerakva  
Meggyes pite mézzel

**Vacsora:**  
Töltött hagyma, mártással  
Déli tészta

**III.**

**Ebéd:**  
Gombaleves  
Metélttészta lecsósan  
Aszaltszilva dióval

**Vacsora:**  
Déli metélt sajttal lesütve

**IV.****Ebéd:****Vacsora:**

Köménymaglevés eresztett tésztá- Túrós feltét sóskával  
val  
Töltött kelkáposzta hústalanul  
Alma vastag palacsintában

**Április havi hústalan étrendek:****I.****Ebéd:****Vacsora:**

Kaporleves (eltett kaporból) sajt- Burgonyafőzelék gombával  
gombóccal Déli tészta  
Rántott tojás parajfőzelékkel  
Piskóta narancsmártással

**II.****Ebéd:****Vacsora:**

Paradicsomleves Hollandi tojás déli főzelékkel  
Töltött gomba tejfeles burgonyá-  
val  
Mákos metélt mézzel

**III.****Ebéd:****Vacsora:**

Zöldségleves búzadaragombóccal Palacsinta gesztenyével  
Töltött tojás tésztában sültve Narancssaláta  
Diós kifli mézzel

**IV.****Ebéd:****Vacsora:**

Töltött tök Olasz sajtosétel  
Tejfeles fánk

**Május havi hústalan étrendek:****I.****Ebéd:****Vacsora:**

Szárított gombaleves Újburgonya juhtúróval  
Csőtészta lerakva  
Párnahaj

**II.****Ebéd:**

Töltött zöldkáposzta hústalanul  
Epres aprófánk mézzel

**Vacsora:**

Kiflirakás gombával

**III.****Ebéd:**

Zöldségleves  
Saláta töltve  
Morzsóka

**Vacsora:**

Újburgonya rántottásan  
Déli tészta

**IV.****Ebéd:**

Meggyleves  
Rizs zöldséggel lerakva  
Mákosrétes mézzel

**Vacsora:**

Burgonya zöldborsóval töltve

**Június havi hústalan étrendek:****I.****Ebéd:**

Újburgonyaleves  
Spárga mártásban sütve  
Palacsinta eperrel, mézzel

**Vacsora:**

Gombóc sajtosan

**II.****Ebéd:**

Spárgaleves  
Sárgarépa töltve  
Almástészta mézzel

**Vacsora:**

Puliszka juhtúróval

**III.****Ebéd:**

Töltött kalarábé  
Máglyarakás mézzel

**Vacsora:**

Újburgonya sajtmártással

**IV.****Ebéd:**

Paprikás gombafőzelék töltött bun-  
dáskenyérrel  
Zöldséges derelye

**Vacsora:**

Tök ízesen

### Júliusi havi hústalan étrendek:

#### I.

##### Ebéd:

Tojásgyümölcs rántva, parajjal  
Cseresznyés gombóc mézzel

##### Vacsora:

Tojás zöldborsóval sajtmártásban

#### II.

##### Ebéd:

Kalarábé gombás töltelékkel  
Barackos tészta mézzel

##### Vacsora:

Burgonyafánk, finom, vegyes zöld-  
séggel  
Déli tészta

#### III.

##### Ebéd:

Tök rizzsel lerakva, sajtosan  
Ribizlismetélt mézzel

##### Vacsora:

Tojásétel  
Gyümölcs

#### IV.

##### Ebéd:

Vegyes lerakott rizsfánkkal  
Almáspite mézzel

##### Vacsora:

Tojás buggyantva, izes mártással  
és újbungonyával

### Augusztus havi hústalan étrendek:

#### I.

##### Ebéd:

Leccó sajtgombóccal  
Darakocka sütve

##### Vacsora:

Gombásétel sütve

#### II.

##### Ebéd:

Zöldbab rántva, zöldségfőzelékkel  
Málnahab mézzel

##### Vacsora:

Túrós újbungonya

#### III.

##### Ebéd:

Töltött paprika hústalanul  
Töltött dinnye

##### Vacsora:

Paradicsom tejfelben sütve, piritott  
darával

**IV.**

**Ebéd:**

Gombagulyás  
Palacsinta vastagon sütve

**Vacsora:**

Kalarábé sajtos burgonyával töltve

**Szeptember havi hústalan étrendek:**

**I.**

**Ebéd:**

Paradicsom tésztával töltve  
Töltött körte mézzel

**Vacsora:**

Buggyantott tojás izes mártással

**II.**

**Ebéd:**

Burgonya zellerkrémmel töltve  
Tarhonyafelfűjt

**Vacsora:**

Hamis pástétom

**III.**

**Ebéd:**

Káposzta paradicsomosan, zsemlye-  
gombóccal  
Szőlős rétes mézzel

**Vacsora:**

Tojás töltve, paradicsomban

**IV.**

**Ebéd:**

Paprika zöldséges rizzsel töltve  
Sajtos kalácskák sütve

**Vacsora:**

Buggyantott tojás lecsóban

**Október havi hústalan étrendek:**

**I.**

**Ebéd:**

Zellerkrémleves  
Burgonya franciásan lerakva  
Újdió mézzel

**Vacsora:**

Kel tejfelben sütve

**II.****Ebéd:**

Kalarábéleves  
Sajtos lepények sárgarépa-főzelékekkel  
Szilváspalacsinta mézzel

**Vacsora:**

Rántotta díszítve

**III.****Ebéd:**

Zöldségleves  
Metélt almával lerakva (nem édes!)

**Vacsora:**

Paraj rántottával sütve

**IV.****Ebéd:**

Fejtett bableves  
Gombás tojásétel tálban sütve  
Szilvásgombóc mézzel

**Vacsora:**

Sajtos palacsinta kukoricalisztből

**November havi hústalan étrendek:****I.****Ebéd:**

Bableves csipedettel  
Töltött kel

**Vacsora:**

Tojás finoman töltve és körítve

**II.****Ebéd:**

Rizsleves  
Káposzta összerakva  
Csőtészta magyar módra

**Vacsora:**

Csőtészta maradékja burgonyával

**III.****Ebéd:**

Borsópüréleves sárgaborsóból  
Kelvirág bevert tojással  
Aszaltgyümölcs főve, mézzel

**Vacsora:**

Puliszka összerakva

**IV.****Ebéd:**

Zöldségleves daragombóccal  
Lencsefőzelék sajtoskockákkal (bajor módra)  
Mákosmetélt mézzel

**Vacsora:**

Tojáslepény spanyolosan, burgonyával

## December havi hústalan étrendek:

### I.

#### Ebéd:

Lençseleves  
Zeller töltve, tarhonyával  
Gesztenye mézzel

#### Vacsora:

Sült burgonya burokban

### II.

#### Ebéd:

Káposztaleves finom gombóccal  
Zöldséges pite  
Töltött alma vagy körte mézzel

#### Vacsora:

Paprikás rizs

### III.

#### Ebéd:

Sárgaborsóleves  
Kelvirág vastagmártással  
Diósmetélt mézzel lesütve

#### Vacsora:

Zsemlyegombóc sajtosan

### IV.

#### Ebéd:

Zellerpüréleves sajtos kockával  
Feketegyökér tojással lerakva  
Káposzta paradicsomosan, zsemlye-  
gombóccal  
Almásrétes mézzel

#### Vacsora:

Sajtos morzsóka  
Déli tészta

MÁSODIK FEJEZET

L E V E S E K

**Néhány sűrű, jóllaktató, tápláló  
leves.**

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

PHYSICS DEPARTMENT

REPORT OF THE

COMMISSIONERS

OF THE

UNIVERSITY

OF CHICAGO

FOR THE

YEAR

1890-91

### Sűrű leves

5 deka vajon megfuttatunk egy nagy fej igen finomra vágott hagymát. Akkor hozzáadunk egy-két fiatal kelkáposztát megmosva és csíkokra vágva. Télen a kel újhajtását is adhatjuk! 2 deci tejfelben elhabarunk jó kanál lisztet és 5 deka reszelt sajtot, ezzel eresztjük fel a megpárolt kelt és tálalásnál is adunk melléje sajtot reszelve.

### Gyümölcsleves

1. Készülhet cseresznyéből, meggyből, málnából, ribizikéből, szederből. A gyümölcsöt (kb. negyedkilónyit) kevés vízzel, cukorral és darabka sárga citromhéjjal főni tesszük. Mikor megfőtt, 2 deci tejfelbe kanál lisztet adunk, a gyümölcshöz vegyítjük, csak egyet forrjon még, aztán tálaljuk. Hidegen is kitűnő. 2. A megfőtt gyümölcsöt áttörjük, az áttört levét 3 deka burgonyaliszttel sűrítjük, aztán citromos cukorral izesítjük.

### Zöldségpüré-leves gombóccal

Mindenféle zöldséget megtisztítunk, kevés csonttal feltesszük főni. Szárított zöldség is jó, de abból több kell. Vele főzünk két tisztított burgonyát is. Mikor puhára főtt, az egészet a csontról leszűrve, áttörjük. Tiszta baszosba öntjük, kevés liszttel beszórjuk, elhabarjuk

és annyi vízzel felengedjük, hogy szép sűrű legyen. Adunk bele kevés tejfelt is, izesítőnek.

### Kaporleves tejelesen

A friss, gyenge kaporot nagyon finomra vagdaljuk. Készítünk zsírral vagy vajjal fehérrántást, a kaporot beleforgatjuk, két deci tejfellel felengedjük és vízzel is, amennyire kell. Mikor jól összeforrt, rizst főzünk bele, vagy apró galuskát. Tálaláskor a tálba egy tojássárgáját keverünk el, arra öntjük, keverés közben, a levest. Tíz perc alatt kész!

### Halakra leves

A szépen megtisztított ikrát aprított leveszöldséggel főni tesszük. Azután jó kanál zsíron megfuttatunk egy fej reszelt hagymát, adunk bele egy kanál lisztet és a levessel eresztjük fel. 2 deci tejfelt elhabarunk 2 tojássárgájával, a levesestálban, erre adjuk a levest és azonnal tálaljuk. Adhatunk hozzá pirított zsemlyekockát is.

### Halleves zöldséggel

Bármilyen halat, ha a szokott módon megtisztítottuk, darabokra vágjuk és besózva félretesszük. Ezalatt a szükséges mennyiségű vízben pár szál sárgarépat és petrezselyemgyökeret, pár piros vagy zöld paprikát, egy-két fej vöröshagymát vékony karikákra vágva

megfőzünk, ekkor a besózott halat hozzáadjuk és tovább főzzük tizenöt-húsz percig. A sós ízét meghagyjuk és pár kanálnyi reszelt tormát hozzáadva, lehet tálni. Tészés és izlés szerint citrommal vagy tejföllel is megsavanyíthatjuk.

#### **Burgonyapüré leves**

Negyedkiló burgonyát meghámozunk, megmossuk és kockára vágva, gyengén sósvízben pár szelét sárgarépával és petrezselyemgyökérrel megfőzzük. Mikor puha, leszűrjük jól és áttörjük. Azalatt kanál zsírból és kanál lisztből rántást készítünk, a burgonya levének felével feleresztjük, hozzáadunk egy deci tejfelt, amelyet egy tojás sárgájával elkevertünk, gyorsan belevegyítjük a melegen tartott pürét és tálaljuk. Ha túlságosan sűrű volna, a burgonyaléből adunk még bele. Adhatunk hozzá pirított zsemlyekockát.

#### **Burgonyaleves májpirével**

Ugyanúgy készítjük el, mint a fenti levest, csak a feleresztett rántásba előbb beledünk 15 deka megkapart disznó- vagy marhamájat, azután adjuk hozzá a pürét és együtt forrjon egyet. Ezt is a burgonyalével hígítjuk, ha igen sűrű. Vérszegényeknek remek étel!

#### **Káposztaleves burgonyával**

Negyedkiló savanyúkáposztát finomra vagdalunk és savanyú levével feltesszük főni. Benne főzünk meg néhány meghámozott és kockákra vágott burgonyát is. Mikor minden puha, de szét nem főtt, kanál zsírral és liszttel rántást készítünk, a levest berántjuk vele és két deci tejfellel ízesítve, tálaljuk.

#### **Rizsleves**

Pohárnyi rizst odateszünk főni vízben, hogy jól ellepje, adunk hozzá leveszöldséget is, egészen apró kockákra vágva. Mikor forr, belecsavarjuk egy citrom levét. Mikor a rizs puha, két deci tejfelbe belehabarunk kanál lisztet, ezzel a levest feleresztjük, a levesestálban pedig egy tojás sárgájával habarjuk el.

#### **Morzsa-gombóc leve**

Zöldséget felteszünk főni annyi vízzel, amennyi levesre szükségünk lesz. Sózzuk és egy egész hagymát megmosva, kettévágva, beledobunk. Tehetünk hozzá egy kanál paradicsompürét vagy levet is. Mikor a zöldség puha, a levest fehérrántással berántjuk és beledjük az alábbi gombócokat, apróra formálva. Mikor a gombócok mind a felszínre jöttek, a levest egy tojás sárgájával habarva tálaljuk. A levesbe való gombócok (más levesbe is jók!): pohárnyi finom szitált morzsát jól elkeverünk kanálka zsírral (lehet peesenyezsír is!) és két tojással. Állani hagyjuk, mert megduzzad. Mikor a leves kész, apró gombócokat formálunk lisztes tenyérrel és belefőzzük. A gombócanyagot is sózzuk kissé!

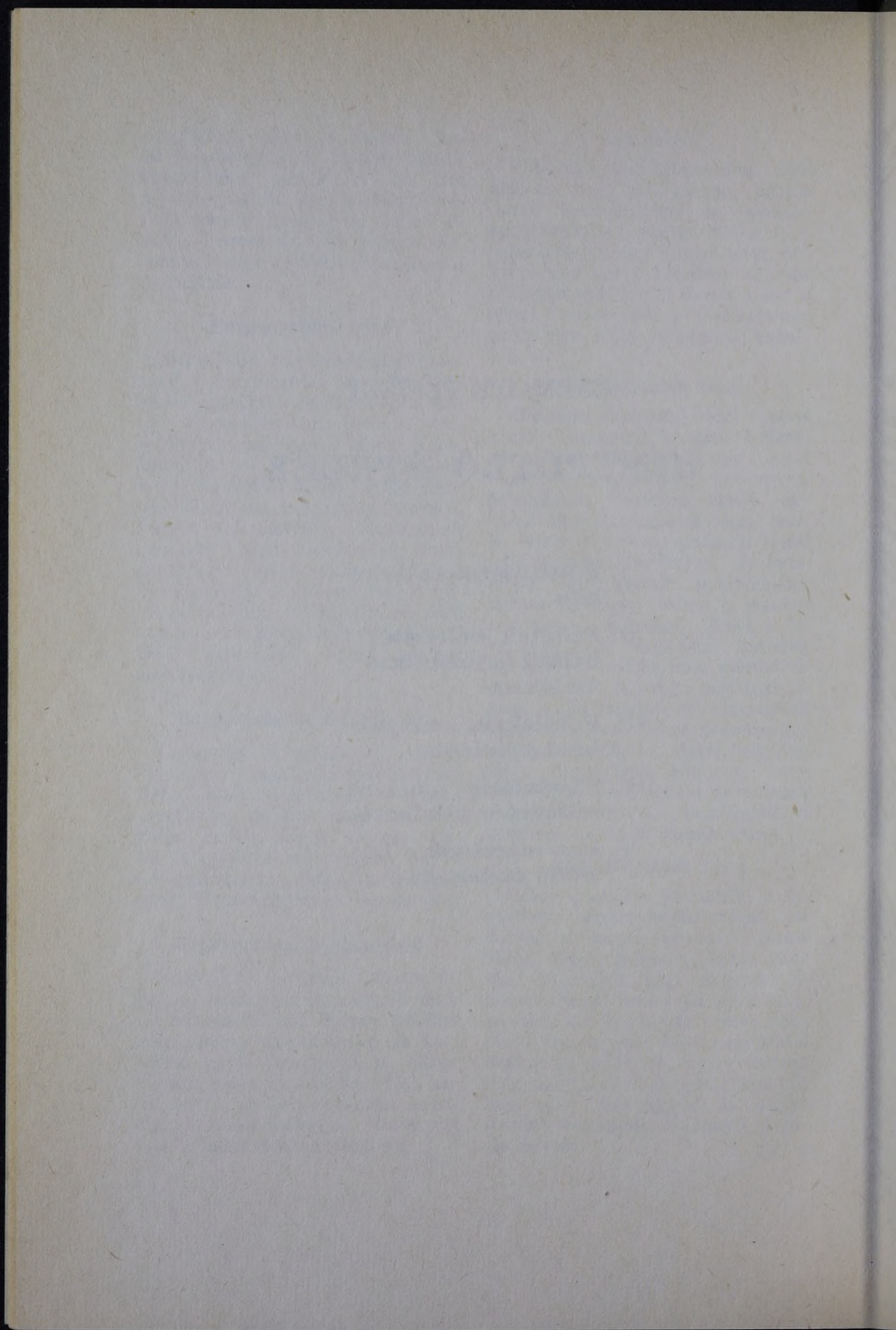
#### **Gombahulladék leve**

Mikor gombát készítettünk, a levagdalt részeit, héját, szárát ne dobjuk el, hanem gyengén sózott hideg vízben áztassuk kissé, azután vagdaljuk meg nagyon finomra. Kanál zsíron pároljuk meg, eresszük fel két pohár vízzel, azután 2 deci tejfelbe habart egy kanál liszttel habarjuk be. Egyet forrjon még, azután apró galuskát főzzünk bele, amit egy tojásból és annyi lisztből készítettünk, amennyit a tojás felvesz.

## HARMADIK FEJEZET

# HÚSTPÓTLÓ ÉTELEK

- I. Belső részek és birka-  
hús.
- II. Feltétek és körítés  
nélkül is jóllaktató  
ételek.
- III. Főzelékek, amelyek  
húst pótolnak.
- IV. Tésztafélék, amelyek  
feltétként tálalhatók.
- V. Ízes mártások a húst-  
pótló ételekhez



## I. Hústalan napokon is beszerezhető állati belsőrészek változatos elkészítési módjai.

### 1. Máj

#### Májpástétom rántva

30 deka borjú- vagy sertésmájat apró darabokra vágunk, azalatt kanál zsíron megfuttatunk jó fej reszelt hagymát, hozzáadunk egy levesbe való vegyeszöldséget tisztítva és aprítva, késhegynyi piros rózsapaprikát és végül a májat, együtt pároljuk, míg a levét elfőtte. Akkor az egészet átdaráljuk a húsörlőn kétszer. Beledarálunk egy tejből áztatott és kinyomott zsemlet is. Jól összedolgozzuk, adunk bele kis szardellapasztát is és egy egész nyers tojást. Azután kis szeleteket formálunk belőle, felvert tojásba és morzsába forgatjuk és forró zsírban kisütjük. Bármilyen főzelékhez, még vendégételnek is kitűnő.

#### Májgaluska

Ezt a galuskát nemcsak levesbe, hanem akár kifőve, akár zsírban kisütve, feltétnek vagy sósvízben főtt burgonyához adjuk.

Készítése: 20 deka csirke- vagy kacsamájat veszünk, de ha az nincs, jó a borjúmáj vagy sertésmáj is. Jól megkaparjuk vagy áttörjük, adunk hozzá egy egész tojást, egynek a sárgáját, kis vagdalt zöldpetrezselymet, kanálka vaját ésnyi morzsát, hogy híg galuskatészta legyen. Negyedórát pihentetjük, akkor akár forróvízbe, akár levesbe,

akár forró zsírba galuskát szaggatunk belőle.

#### Májropogós

30 deka borjúmáját áttörünk és hozzáadunk 3 darab nyersen, hámozva megreszelt burgonyát is. Egy tojással, csepp sóval elkeverjük, adhatunk bele kis reszelt sárgarépát is. Alaposan összedolgozzuk és forró zsírba galuskákat szaggatunk belőle. Bármilyen főzelékhez kitűnő!

#### Májszeletek rántva

Félkiló borjú- vagy sertésmájat vékony, egyenlő szeletekre vágunk, lisztbe, felvert tojásba és morzsába forgatjuk, sőt a tojásba vegyítünk keveset, aztán forró zsírban kisütjük. Azonnal tálalni kell. Nagyon finom téli főzelékekhez.

#### Májpüré burokban

Félkiló sertés- vagy borjúmáját kis tejből megfőzünk, darabolva. Azután megdaráljuk, adunk hozzá ízesítőket: kis tejfelt, sót, citromlevet és egy egész tojást, meg egy kinyomott, tejből ázott zsemlyét. Rendes palacsintatésztát keverünk, elég sűrűt. A májpüréből kis szeleteket formálunk, a palacsintába mártjuk és hirtelen kisütjük forró zsírban.

### Májropogós kelben sütve

A kel leveleit szépen leválasztjuk és forró sósvízzel leforrázzuk. Azután a jól összedolgozott májropogós anyagából minden levélre kenünk, kissé összetekerjük, mint a káposztatöltelékeket és felvert tojásba, morzsába forgatva, forró zsírban kisütjük. Feltétnek igen finom!

### Májaskenyér olasz módra

30 deka borjú- vagy sertésmájat megkaparunk, a kaparéka adunk egy kis fej reszelt hagymát és 4 kanál izes reszelt sajtot. Jól összekeverjük, félujjnyi vastag kenyérszeletekre kenjük és forró zsírban hirtelen kisütjük. Bármilyen főzékhez kitűnő.

### Májpástétomos bundáskenyér

Készítünk májpástétomot a másutt megadott leírás szerint (lásd: májpástétom rántva!). Egyenlő nagyságú kenyérszeleteket vágunk, héját lehámozzuk, kissé megmártjuk tejben, de csak alig és lecsurgatva, felét gyorsan megkenjük a pástétommal. Másik szeletet ráborítva, felvert tojásba, morzsába forgatjuk és forró zsírban kisütjük. Minden főzékhez, vendégételnek is, igen finom!

### Máj, tejjelben sütve

Szép darab borjújáját megtűzdelünk füstölt szalonnacsíkokkal. Zsírt forrosítunk, beleadjuk a májat, alája karikákra vágott hagymát is teszünk és lassan sütjük. Közben tejjel és kis citromlével locsogtatjuk. Mikor a máj megsült, szeletelve tálaljuk, levét megszűrve, ráöntjük. Téli főzésekhez igen finom!

### Májás piheselet

Nevét onnan kapta, mert nagyon könnyed és kiadós. 20 deka borjú- vagy disznómájat nyersen megdarálunk, adunk bele 2 szép hámozott, reszelt burgonyát, késhegynyi reszelt hagymát, kanál finom szitált zsemlyemorzsát, 2 tojás sárgáját és a felvert habját. Serpenyőben kevés zsírt forrosítunk és az elég folyékony anyagot kanalanként beleadva, pirosra sütjük. Kitűnő főzésekhez, de azonnal tálni kell.

### Borjújáj sütve

Szép darab borjújáját megmosunk, leöntjük annyi tejjel, hogy ellepje és egy éjszakán át állni hagyjuk. Akkor megtűzdeljük vékony füstölt szalonnacsíkokkal és fele liba-, fele sertézsírban kisütjük. Szeletelve tálaljuk.

### Májbab zöldfőzélékre

10 deka borjú- vagy disznómájat megkaparunk, beleadunk tejben megáztatott és kinyomott fél zsemlyét, egy egész tojást, kanálka vaját olvasztva, kanálka zsemlyemorzsát és finomra vágott zöldpetrezselymet. Zsírt forrosítunk és nagyobb nyílású téstaszűrőn át beleyomogatjuk az anyagot, hogy szép babszemeket kapjunk. Szűrőkanállal kiszedjük és szitán szikkasztva kicsit, behintjük vele csinosan a főzéléket, vagy külön táltra halmozva tálaljuk.

### Máj paprikásan, tarhonyán

Jó kanál zsírt olvasztunk, beleadunk jó fej hagymát apróra megvágva, kis rózsapaprikát és ha van nyers paradicsom, abból is. Beleadjuk a csíkokra vágott májat, jól

összeparoljuk, azután ráadunk pohárnyi tarhonyát, azt is veleparoljuk és fel is töltögetjük vízzel. Mikor minden puha, tálaljuk. Készíthetjük a tarhonyát külön is és utójára vegyítjük össze. De ha együtt fő, ízesebb!

### Májás rizs (rizotto)

Félkiló borjú- vagy sertésmájat kis szeletekre vágunk és forró zsírban, sótalanul kisütjük, mindkét oldalán. Mikor kész, akkor sózzuk finom sószóróval. Különbön kemény marad. Már előbb elkészítettünk másfél pohárnyi megmosott rizst, melyet jó kanál petrezselymes zsírban, kis, apróra vagdalt leveszöld-séggel puhára pároltunk. Mikor a máj kész, kockákra vágjuk, elkeverjük a szépen üvegesre párolt rizzsel és tálra halmozva, beadjuk. Sajttal is meghinthetjük, vagy önthetünk rá nyers paradicsomlevet.

### Májpürével rakott burgonya

Elkészítjük a „Májpüré rántva“ leírás után a pürét. Főzünk 40 deka burgonyát héjában, csepp sóval, meghámozzuk, karikákra vágjuk. Kivajazott tűzálló tálba rakunk egy jó sor burgonyát, rá a májpüréből, rá burgonyát. Így végig, felül burgonya kerül. Két deci tejfelt elkeverünk 5 deka olvasztott vajjal, a burgonyára öntjük és sütőben átsütjük.

### Májjal töltött paradicsom

Készítünk májpaprikást, megdaráljuk, ízesítjük, ahogy a töltött burgonyánál leírtuk. A paradicsomot megmossuk, tetejét lemetsszük és belét, illetve magjait kiskanállal kikaparjuk, a májpürével megtöltjük. Kivajazott tűzálló tálba rakjuk egymás mellé, mindegyikre kis vajdarabkát helyezünk és sütőben át-

sütjük. Önthetünk rá tejfelt is, de nem muszáj. Készíthetjük nyers paradicsomlével leöntve is.

### Májpüré kelben

30 deka borjú- vagy sertésmájat nagy darabokra vagdalunk, forró zsírban átfogatjuk, hogy kissé át-süljön, de nem sózzuk! Azután megdaráljuk. Keverünk hozzá egy egész tojást, három kanál szitált morzsát és két kanál tejfelt. Két szép fej kelkáposztát megmosunk, külső leveleit leszedjük, azután gyengén sós vízben kissé megabáljuk. Lecsurgatjuk, a levelek közeit megtöltjük májjal (azért nem szabad soká főzni, nehogy a levelek törjenek!), kivajazott tűzálló tálba tesszük, jó szorosan egymás mellé. Ha kell, át is kötözzük fehér cérnával, hogy a töltelék benne maradjon. 2 deci tejfelt elkeverünk 4 deka olvasztott vajjal, ráöntjük, kis szitált morzsával meghintjük és meleg sütőben átsütjük.

### Májjal töltött tojás

Készítünk májpaprikást negyedkiló májból, veleparolunk kis leveszöldséget is, mikor levét elfőtte, megdaráljuk. Azalatt megfőzünk hat tojást keményre, meghámozzuk, kettévágjuk és sárgáját kiszedve, a májpüréhez adjuk. Jól összekeverjük, sózzuk és ízesíthetjük tejfellel, citromlével, szardellapasztával, amit szeretünk. A tojásokat megtöltjük, kivajazott tűzálló tálba rakjuk, 2 deci tejfelt elkeverünk 5 deka olvasztott vajjal, a tojásokra öntjük és sütőben átsütjük.

### Májjal töltött burgonya

A májat úgy készítjük el, mint a paprikást, csak hogy kis leveszöldsé-

get is párolunk vele a paprikás lében. Mikor levét elfőtte, megdaráljuk és izesítjük. A burgonyákat meghámozva, megmosva, tepsiben, sütőben megsütjük. Belét kikaparjuk és a fél belet a májhoz adjuk. A burgonyákat megtöltjük, kikent peccenyestű tepsibe rakjuk és alája kis olvasztott vaját meg tejfelt öntve, felül is kis tejjel meglocsolva, sütőben átforrósítjuk.

#### **Májas óriásderelye (feltétféle)**

Két tojással, víz nélkül, de egy-két kanál tejfelt is beleadva, tésztát gyúrunk. Kinyújtjuk és derelyéket készítünk belőle a májtöltelékkel. Zsírt forrósítunk és a derelyéket ki-sütjük benne, szitára szedjük, majd sajttal meghintve, tálaljuk akármi-lyen főzelékhez. Töltelék: 30 deka borjú- vagy sertésmájat elkészítünk paprikásan, megdaráljuk és sózzuk.

#### **Májas gombapaprikás**

Félkiló róka-, szegfű- vagy úri-gombát megtisztítunk. Negyedkiló sertés- vagy borjúmájat csikokra vágunk. Jó kanál zsírt forrósítunk, megfuttatunk benne jó fej reszelt hagymát, adunk bele piros paprikát is, bele vegyítjük a gombát és má-jat, pároljuk együtt, de nem sózzuk, csak ha készen van.

#### **Májjal töltött kalarábé**

A nyersen kivájt kalarábékat ugyanúgy készítjük el, mint a máj-jal töltött paradicsomot, csak hogy

nem sütjük, hanem vízben megfő-zük, azután a levébe jó tejszerű ha-barást adunk. A víz csak félig lepje el a kalarábékat!

#### **Májgaluska káposztában**

Készítünk valamelyik leírásunk szerint májgaluskatésztát. Mialatt pihen, savanyúkáposztát megfő-zünk, kis barnarántással berántjuk és jó hígan hagyjuk. Erősen forr-jon, akkor a galuskákat beleszag-gatjuk, nem nagyon apróra és fődő alatt hagyjuk főni a káposztával. Tejjel meglocsolva tálaljuk.

#### **Májgaluska paradicsomban**

Készítünk valamelyik leírás sze-rint májgaluskát (gombócot) és ké-szítünk jó paradicsommártást is, kis rántással. Mikor a mártás meg-főtt, a galuskákat beleszagatjuk és benne főzzük meg.

#### **Májjal töltött kelvirágfej**

Készítünk a többi töltelékhez ha-sonló 15 deka májpaprikást da-rálva és izesítjük tejjel, adunk bele egy egész tojást és darált le-veszöldséget is.

A kelvirágot (karfiolt) megmos-suk, megtisztítjuk, megfőzzük, le-szűrjük és torzsáját kivájtva, annak helyét megtöltjük a májjal. Kivaja-zott tűzálló tálba tesszük és 2 deci tejfelbe 5 deka olvasztott vaját ke-verve, azzal leöntjük. Szitált mor-zsával is meghintjük.

## 2. Nyelv

### Borjún nyelv mártásban

A nyelvet forró vízben megabáljuk, megnyúzzuk. Azután zöldséges vízben puhára főzzük. Mikor puha, kivesszük, a levét áttörjük. Készítünk kanál vajból és lisztből fehérántást, a lével feleresztjük, tejfellel, citromlével ízesítjük és a felszeletelt nyelvhez adjuk. Minden főzélékhez kitűnő.

Ugyanígy készíthetünk el juh- vagy báránynyelvet is!

### Borjún nyelv rántvá

Lehet disznó nyelv is! A nyelvet megmossuk, megfőzzük zöldséges lében, megnyúzzuk és hosszában szeletelve, lisztbe, felvert tojásba, morzsába forgatva, forró zsírban kisütjük. Minden főzélékhez finom.

### Borjún nyelv paradicsommártásban

Borjún nyelvet megabálunk, lenyúzzuk és paradicsommártásban puhára főzzük. Lehet nyers paradicsomlébe is tenni, azután tejfellel habarni be a levét. Így még finomabb.

### Borjún nyelv finom lében

A megabált borjún nyelvet megnyúzzuk. Azután készítünk ecetes

páclevet, beleadunk darabolt zöldséget, hagymát, babérlevelet, citromhéjat, borsot, kis kaprot is. Ebben főzzük puhára a borjún nyelvet. Mikor csaknem puha, kivesszük, a levét áttörjük és fehérántással berántjuk. Adunk bele maroknyi tisztított mazsolát, héjalt és finom csíkokra vágott mandulát, kis cukrot, citromlevet és ebben is főzzük még. Mikor teljesen puha, felszeleteljük és a mártást tejfelelve, ráöntjük. Finom főzélékhez kitűnő, vagy burgonyapürével.

### Borjún nyelv lerakva

A nyelvet megmossuk, zöldséges vízben megfőzzük és megnyúzzuk. Azután vastagabb szeletekre vágjuk és levéből leszűrve, azt fehérborral keverjük. Készítünk fehérántást, feleresztjük a kevert lével. Tűzálló tálat jól kivajazunk, a mártásból öntünk bele ujjnyit, beleszórunk egy réteg nyelvet, beszórujuk reszelt sajttal, megint mártást teszünk és rá a nyelv többi részét, megint sajtot. Adhatunk közéje párolt gombát is. Tetejére néhány szelet nyelv jöjjön, amire vajdarabkákat teszünk, sajtot szórunk rá és sütőben átsütjük.

## 3. Velő

### Velő tojással

A marha- vagy borjúvelőt megmosás után forró vízben megabáljuk, hideg vízbe kivesszük és a hártýájától megtisztítjuk. Ekkor táblán apróra megvágjuk. Ezalatt egy kis lábasban egy tojásnyi zsírt teszünk és bele egy apróra vágott vöröshagymát. Ha a hagyma a zsírban kissé megfonnyadt, akkor beletesszük a velőt, megsózzuk, pároljuk vagy 15—20 percig. Tálalás előtt ráütünk 2—3 tojást, ha szükséges, még kicsi sót teszünk rá és kavargatjuk a tűzön, ameddig a tojás megkeményedik rajta.

### Velő becsinált

A borjúvelőt szépen megtisztítjuk, hártýáitól megfosztjuk, megmossuk és sós vízben megfőzzük. Aztán készítünk jó kanál zsírból kis reszelt hagymával és liszttel világos rántást, feleresztjük vízzel és egy levesbe való zöldséget aprítva adunk bele. Citromlével ízesítjük, sózzuk. Ne legyen híg! Mikor jól összefőtt, beleadjuk a vagdalt velőt is. Tálalás előtt a tálban egy tojássárgáját elhabarunk egy deci tejfellel, abba öntjük kavargatva a becsináltat és tálaljuk. Zöldfőzelékhez, burgonyához kitűnő.

### Velős bundáskenyér

A borjúvelőt megabáljuk, hár-

tyájától gondosan megtisztítjuk, azután 1 kanál forró zsírban 1 fej reszelt hagymát megfuttatva a velőt benne kissé megpároljuk. Sózzuk is. Kenyérseleteket vékonyan vágva, meghéjvalva kissé tejbe mártunk, egyiket megkenjük vékonyan a velővel, másikat ráborítjuk, felvert tojásba, morzsába forgatjuk és forró zsírban kisütjük. Minden főzelékhez kitűnő, ízes mártással külön is.

### Velős szeletek mártással

Borjúvelőt megfőzünk, megtisztítjuk és apróbb darabokra vágjuk. Azalatt kenyér- vagy zsemleszeleteket zsírban szép pirosra pirítunk. Sorra rakjuk kikent, tűzálló tálon, rá a velőszeleteket és sűrű tejfel-mártással leöntve, morzsával meghintve, sütőben átsütjük.

### Velő bundában

Két borjúvelőt megfőzünk páclében, megtisztítjuk és ujjnyi csíkokra vágjuk. Azután kis citromlével és olajjal meglocsolva, állani hagyjuk, meg is forgatjuk. Negyedóra mulva palacsintatészta mártogatva, forró zsírban kisütjük. Mártással vagy főzelékkel tálalva egyformán kitűnő.

### Velős tászkák

Készítünk jó omlós tésztát, kis négyszögeket vágunk belőle, mindeniket megtöltjük a velős tölte-

lékkel, kettéhajtjuk és csinosan körülvágjuk. Forró zsírban mindkét oldalán pirosra sütjük. Főzelékkel vagy burgonyapürével tálaljuk. Töltelék: Borjú- vagy bárányvelőt megtisztítunk és páclében megfőzzük. (Lásd: rántott marhavelőnél!) Azután kanál vajból és lisztből fehérrántást csinálunk, feleresztjük zöldséglével vagy a megszárt páclével, és elkeverjük két tojás sárgájával. 10 deka csiperkegombát vajban megpárolunk és finomra vágjuk, beleadjuk a vagdalt velőt és az egészet a mártásba keverve, ízesítjük sóval és citromlével. Jól összevegytjük.

#### Marhavelő rántva

A velőt beáztatjuk bő vízbe és két órát áztatjuk. Azután hártájától, ereitől megtisztítjuk, jól megmossuk újból és páclében megfőzzük. Páclé: erősen ecetes vízben megfőzünk karikára vágott hagymát, feketeborsot, kis sót adunk bele, babérlevelet is. Mikor a velő megfőtt, a lében hagyjuk kihűlni. Azután leszűrjük, kissé megsikkasztjuk és lisztbe, felvert tojásba, szitált morzsába forgatva, forró zsírban kisütjük.

#### Velőgaluska, főzelékhez

Szép borjú- vagy bárányvelőt megtisztítunk jól, zöldséges lében megfőzzük. Azalatt 2 zsemlyét tejben megáztatunk, kinyomjuk és a megfőtt, megvagdalt velőhöz adjuk. Adunk bele 3 deka olvasztott vajat, 2 egész tojást, kis sót és annyi lisztet, hogy lágy galuskatészta legyen. A zöldséget főni teszszük megint, a galuskákat beleszagatjuk, leszűrjük. A zöldséges levet áttörjük, fehérrántással besűrítjük, tejfellel ízesítjük és a ga-

luskákra öntjük. Bármilyen főzelékhez finom.

#### Velőskockák, főzelékhez

Nyolc deka vajat kissé megmelegítünk, hozzákeverünk 3 tojás sárgáját, 2 tejben megáztatott és áttört zsemlyét és a borjúvelőt, amelyet jól megtisztítva zsírban megpárolunk, megvagdaltunk. Alaposan összedolgozzuk, beleadjuk a tojások keményre vert habját, 3 kanál szitált finom morzsát és alaposan kikent, kihintett tepsiben megsütjük. Nagy kockákra vágva tálaljuk forrón. Adhatunk hozzá ízes mártást is.

#### Velő, tölteléknek

A velőt nyersen megtisztítjuk, finomra vagdaljuk, hozzáadunk egy kis fej finomra reszelt hagymát és zöldpetrezselymet is vagdalva, kiskanálnyi vajat és egy tejbent áztatott és jól kinyomott zsemlyét. Serpenyőben lassan megpirítjuk.

Használhatjuk palacsinta, bundáskenyér, töltött tojás, gomba, paradicsom, sült burgonya töltésére. Igen finom!

#### Velős palacsinta

Sütünk rendes palacsintákat só-talanul. Akkor megtöltjük a következőképpen elkészített velővel: a velőt megtisztítjuk, nyersen megvagdaljuk és ugyancsak apróra vágott zöldséggel reszelt hagymával, zsírban megpároljuk, majd három kanál tejfellel kenhetővé teszszük.

Az így elkészített palacsintákat ki is ránthatjuk!

Főzelékhez vagy ízes mártással tálaljuk.

## 4. Vese

### Borjúvese párolva, ízesen

A veséket nem tisztítjuk egészen le, hanem a zsíradékot köröskörül ujjnyi vastagon rajtahagyjuk. Darab füstölt szalonnát bevagdunk, serpenyőbe tesszük, rá darabka vajat és rá a veséket. Hozzáadunk leveszöltséget, reszelt hagymát, kis, sót és fedő alatt pároljuk így fél óra hosszat. Közben saját levével öntözgetjük. Felszeletelve adjuk főzelékhez, kitűnő és puha! A levét is ráöntjük.

### Borjúvese kirántva

A „Borjúvese párolva“ leírás szerint megpároljuk a veséket, azután szeletekre vágva, felvert tojásba, morzsába forgatva, kirántjuk forró zsírban. A levét átszűrjük és tejszerű habarással elkészítve, ráöntjük vagy meléje adjuk. Főzeléket is adunk hozzá.

### Vesepörkölt

A vesét megmossuk, megtisztítjuk, szeletekre vágjuk. Azalatt serpenyőben zsírt forrósítunk, reszelt hagymát adunk bele, piros paprikát, nyáron paradicsomot és zöldpaprikát is, télen paradicsomlevőt és paprikalekvárt. A vesét beledadjuk, megpároljuk és főzelékkel tálaljuk.

### Vese velővel, finoman

A megtisztított vesét szeletekre vágva, hagymás zsírban pároljuk. Megtisztított és nagyobb darabokra vágott velőt is teszünk hozzá, mikor a vese már megpirult. Jól összekeverjük, 4 deci, kanál liszttel elhabart tejszínt vagy finom tejfelt adunk bele, jól összekeverjük és azonnal tálaljuk.

### Vese finoman párolva

A veséket tökéletesen megtisztítjuk és vékony füstöltszalonna csíkokkal alaposan megtűzdeljük. Azután bevagdalt füstöltszalonnát serpenyőben kissé átsütünk, rátesszük a veséket, adunk hozzá apróra vágott zöltséget, reszelt hagymát, kis citromlevet és jól megpároljuk. Közben saját levével öntözgetjük. Készítünk barna rántást, feleresztjük fehérborral, a vese levét beleszűrjük és a vesét felszeletelve, ráöntjük a mártást.

### Vese vajban sütve

A megmosott vesén rajtahagyjuk a zsírréteget és így vágjuk szeletekre. Mindeniket lisztbe mártjuk és igen forró vajban kisütjük. Minden főzelékhez, különösen zöldféléhez kitűnő. Hozátálaljuk a megsült vajat is, melyben sült.

## 5. Mirigy — Szív — Pacal

### Rántott mirigy

Borjúmirigyet megmosunk és lobogva fővő vízbe dobva, egyet forraljuk. Akkor kivesszük, alaposan megtisztogatjuk minden bõnyétõl. Szép, vékony szeleteket vágunk belõle. Sózzuk, lisztbe, felvert tojásba (amibe kanál tejet is adtunk), morzsába forgatjuk és forró zsírban kisütjük. Minden fõzelékhez finom, külön, ízes mártással is.

### Borjúsív párolva

A szívet kettévágjuk és alaposan kiáztatjuk hideg vízben, többször cserélve a vizet, hogy a vér kiázzék belõle. Azután füstöltszalonnával megtüzeljük, forró zsírba hirtelen beleforgatjuk, hogy minden oldalán kissé lesüljön, majd reszelt hagymát, sõt adunk hozzá és páclével vagy pohárnyi fehérborral megöntözve, fedõ alatt puhára pároljuk. Levébe tejeles habarást adunk és azzal tálaljuk.

### Pacal burokban

A pacalt csak egészen frissen szabad használni! Félkilónyit le-

forrázunk belõle, sós vízben megfõzzük puhára. Azután kisebb darabokra vágva, lisztbe, tojásba, morzsába forgatjuk és forró zsírban kisütjük. Azonnal tálalni kell! Fõzelékekhez jó.

### Borjúsív paprikásan

A szívet gondosan kiáztatjuk, elõbb egészben, majd paprikásnak aprítva, azután rendes paprikást készítünk belõle. Olyan, mintha a legfinomabb húsból készült volna!

### Pacal finom becsináltlében

A friss pacalt, kb. félkilónyit, leforrázzuk, azután sós vízben félpuhára főzzük. Akkor leszûrjük és csíkokra vágjuk. Ezalatt kanál zsírból és lisztbõl fehérrántást készítünk, feleresztjük vízzel és levezõldséget finomra vágva, beleadjuk. Hozzáadjuk a pacaletskokat is és egy citrom levét. Mikor minden puhára fõtt, akkor 2 deci tejjel behabarjuk.

## 6. Birkahús

### Birkahús savanyúlében

A birkahúst, bármilyen rész, gyengén sós vízzel, ami nagyon forró legyen, leforrázzuk és letakarva állani hagyjuk a lében. Ez elveszi jellegzetes szagát! Ha a vízbe kis ecetet teszünk, még jobb! — Ezalatt tisztítunk rendes leveszöldséget, felaprítjuk, egy fej hagymát megmosva kettévágunk, mindent együtt tesszük fel a hússal főni annyi vízzel, hogy ellepje. Mikor teljesen puhára főtt, kivesszük a léből, a zöldséget áttörjük és kanál zsírral, liszttel jó barnarántást készítve, a zöldséglével feleresztjük, beleadva az áttört zöldséget, egy citrom kinyomott levét is. Tálalás előtt 2 deci tejfelt habarunk a lébe. A lé ne legyen híg! A húst felszeletelve pár percre visszatesszük a savanyú lébe, hogy egyet forrjon benne.

### Birkahús rizsesen

A félkiló birkahúst úgy forrázzuk le, mint a „Birkahús savanyúlében“ c. leírásban elmondottuk. Ezalatt készítünk jó paprikás levet, elég nagy kanál zsírral és két fej reszelt hagymával. Adunk bele kis paradicsomlevet vagy pürét is. És valami aprított vagy szárított zöldséget is. A birkahúst aprítjuk, a lébe tesszük és feleresztve vízzel, lassan forraljuk. Két pohárnyi rizst megmosunk, a vizet jól kicsurgatjuk belőle, és mikor a hús félpuha, hozzáadjuk. Lassan főjön és mindig legyen rajta elég lé, de el ne vizesítsük! Mikor a rizs is

puha, tálalhatjuk. Reszelt sajttal meghintve még jobb!

### Birkahús vörösborban

A fenti leírások szerint leforrázott félkilónyi birkahúst 5 deka füstöltzalonna szeleteivel jól megtűzdeljük (spékeljük), azután fel tesszük főni fele víz, fele vörösborban (ha a bor erős, negyedrésznyi is elég belőle!), amelybe leveszöldséget is aprítottunk. Adunk bele egy fej hagymát is tisztítva, de egészben. Mikor a hús puha, a hagymát kidobjuk, levét áttörjük és két deci tejfelbe kanál lisztet habarva, ezzel a levet behabarjuk. A húst felszeleteljük, a szalonnát is közéje rakjuk és a lével leöntve tálaljuk. Olyan finom, mint a legfinomabb vadpecsenye!

### Birkahús vagdalva

Előbb leforrázzuk, mint más birkaételhez, azután teljesen úgy készítjük el, mint a rendes vagdalt húst, csakhogy kétszer daráljuk át! Akár egészben, akár pogácsáknak sütve igen finom!

### Birkahús paradicsomban

A leforrázott birkahúst megtűzdeljük füstölt szalonnával, azután pecsenyesütő tepsibe tesszük kanál olvasztott zsírra. Öntünk rá pohárnyi paradicsomlevet, ezzel locsolgatjuk sülés közben és mikor elfőtte, még egy pohárnyit adunk hozzá. Mikor a hús puha, a levebe egy deci tejfelt habarunk.

## II. Feltétek és körítés nélkül is jóllaktató, tápláló ételek.

### 1. Gomba

#### Gombás felvert galuska

Csiperke vagy más jó gombát szükség szerint fél- vagy negyedkilónyi, vagy aszalt gombából felesúlyt megtisztítás után egész apróra vágva, kevés zsírral, kis hagymával és zöldpetrezselyemmel, sóval, borssal és vízzel pároljunk puhára. Ha vizét elsülte, vegyük le a tűzről. Most kavargjunk rendes, jól felvert galuskatészta, a gombát közé kavarva, a szokott módon kanállal sós, fővő, bő vízbe szaggassuk bele és főzzük nyolctíz percig, kevés zsírba szedjük ki.

#### Gomba bundásan

Szép sampinyon (csiperke) vagy úrigombát megmosunk, megtisztítunk, szára végét levágjuk. Megszikkasztjuk. Készítünk igen sűrű palacsintatészta, a gombákat egyenként belemártogatjuk és forró, bő zsírban kisütjük. Szitán csurgatjuk kicsit, azután tálra rakjuk és vagy mártással vagy burgonyapürével, esetleg reszelt sajttal hintve tálaljuk, melegen!

#### Gombavagdalék rántva

Negyedkiló finom vargányát vagy sampinyont jó kanál zsíron megpárolunk apróra vágva. Azután egy tejben áztatott és kicsavart zsemlyével, egy egész tojással összegyúrjuk, lapos pogácsákat formálunk belőle és tojásba, morzsába forgatva, forró zsírban kisütjük. Zsemlye helyett adhatunk bele főtt és áttört burgonyát is.

#### Csiperkegomba citrommártással

Félkiló csiperkét megtisztítunk, de nem daraboljuk fel. 8 deka vajat felolvasztunk és két citrom kifacsart levét beleadva, a gombákat benne megpároljuk. Azután másfélpohárnyi zöldséglevet, amit leszűrtünk, elkeverünk melegen 4 tojás sárgájával, beleadjuk a gombák levét is, tűzálló tálba öntjük és a gombákat szépen belerakjuk. Gőzben (forró vízzel teli lábosban) hagyjuk, míg a mártás megkeményedik, kocsonyás lesz.

#### Gomba, rostonsütve

Nyílt tűzön, faszénparázsra fektetett roston sütjük. Szép, nagy csiperke- vagy úrigombákat megmosunk, megtörölgetjük, azután fejükkel lefelé a rostra rakjuk, mindenikre kis vajdarabkát teszünk vagy megkenjük tejfellel kevert liptóival, amelybe mustárt is kevertünk és megsütjük. Főzelékkel kitűnő.

#### Gombás szeletek

Zsemlyét vagy fehérkenyeret szeletekre vágunk, de a héját levágjuk. Azután serpenyőben pár deka vajat forrósítunk és benne pirosra pirítjuk a szeleteket. Vigyázzunk, hogy ki ne hüljenek! Majd 14 deka csiperkegombát jól megmosunk és mindenestől apróra vagdalkuk, diónyi vajat forrósítunk, beleadjuk, hozzáadunk jó kanál paradicsompürét, félpohár jó bort, félpohárnyi

zsemlyemorzsát, vagdalt zöldpetrezselymet és kis reszelt hagymát. Mindezt jól összefőzzük, megkenjük vele a kenyérszeleteket, tálra rakjuk és gomba- vagy sajtmártással tálaljuk.

#### **Gomba juhtúróval, sütve**

Szép, egyenlő nagyságú gombákat veszünk, csiperkét vagy úrigombát. Megmossuk, megtisztítjuk. Tűzálló tálat kivajazunk és a gombákat kalapjukkal lefelé állítjuk bele, hogy mindenik kalapját a szára körül juhtúróval rakjuk meg. A túrót, ha száraz volna, kis vajjal keverjük. Olvasztott vajjal is leönthetjük és sütőben átsütjük. Pecsényesütő tepsiben is készülhet, abban több elfér.

Ugyanígy süthetjük a gombát körözött liptóival készítve.

#### **Gomba, töltve**

A csiperke- vagy úrigombát megtisztítjuk, de nagyon óvatosan, hogy össze ne törjük. A lehámozott részeket, szárát jól megmossuk, egészen finomra megvágjuk és pár deka vajban pároljuk kis reszelt hagymával. Mikor puha, adunk hozzá két-három kanál paradicsomlekvárt, ugyanannyi finom morzsát. A gombákat gyengén citromosvízben kissé megfőzzük, de el ne puhítsuk, leszűrjük és mindeniket jól megtöltjük a pürével. Tűzálló tálat jól kivajazunk, beleszúrjuk a megtöltött gombákat, olvasztott vajjal, tejjel kissé meglocsoljuk, morzsával behintjük és sütőben átsütjük. Téli főzelékhez finom!

#### **Gomba, töltve**

Készülhet csiperkéből (sampionon), medve- vagy úrigombából és királygombából. A gombát meg-

tisztítjuk, szárát levágjuk és külön tesszük. A szép kalapokat gyengén sósvízben megabáljuk. Azután leszűrjük jól. Azalatt a szárát és a nem hibátlan fejeket megvágva, petrezselymes vajon megpároljuk, adunk hozzá főtt és leszűrt, apróra vágott vagy áttört zöldséget is, megsózzuk és a gombafejeket megtöltjük vele. Tűzálló tálba rakjuk, melyet kivajazunk és 5 deka olvasztott vajjal kevert 2 deci tejjel leöntve, reszelt sajttal meghintve, sütőben átsütjük. — Hogy kiadósabb legyen, körülrakhatjuk héjában főtt és meghámozott burgonyakarikákkal.

#### **Gombagulyás**

Jó kanál zsírban megfuttatunk két fej reszelt hagymát, adunk hozzá késhegynyi rózsapaprikát, vízzel feleresztjük és félkiló gombát megfőzünk benne. Mikor félpuha, apró kockákra vágott nyers, hámozott burgonyát is adunk bele. Egy deci tejfelbe kanál lisztet habarunk és tálalás előtt azt is a gombához adjuk. A burgonya szét ne főjön.

#### **Gomba, paradicsomosan**

Félkiló gombát megtisztítunk, feldaraboljuk. Egy kiló érett paradicsomot megmosunk, összetörünk, megfőzzük és áttörjük. Kanál zsírból és kanál lisztből híg rántást készítünk, a paradicsomot berántjuk vele, mikor simára főtt a rántással, beleadjuk a gombát is és főzzük, míg a gomba puha. Sűrű legyen!

#### **Gomba, zöldborsóban**

Egy kiló fiatal zöldborsót megtisztítunk. Negyedkiló gombát is. Jó kanál zsírt forrosítunk, kanál petrezselyemzöldjét adunk bele,

beleadjuk a gombát és a zöldbor-sót is és együtt pároljuk. Mikor puha, feladhatjuk vagy behabarhatjuk egy kanál liszttel. Úgy kiadósabb.

### Gomba, lecsósan

Egy kiló paradicsomot megmosunk, összetörjük és főni tesszük. Mikor megfőtt, áttörjük és újból odatesszük főni. 5—6 db piros paradicsompaprikát megmosunk, megtisztítjuk és csikokra vágjuk. Mikor a paradicsom sűrűsödni kezd, beleadjuk a paprikát is, főzzük. Ezalatt kanál petrezselymes zsíron megpárolunk negyedkiló gombát, mikor puha, 1 deci tejfelbe kanál lisztet habarunk, a gombához adjuk, egyet forrjon, akkor összevegyítjük a lecsóval, azzal is csak egyet forrjon és tálaljuk.

### Kiflirakás, gombával

Három kiflit karikára vágunk és teje mártogatjuk. 15 deka gombát megtisztítva, felaprózva, petrezselymes zsíron megpárolunk, nem baj, ha leves! 3 tojást keményre főzünk, meghámozzuk, karikára vágjuk. A gomba levébe 2 deci tejfelt habarunk. Tűzálló tálat kivajazunk vagy kizsírozunk, belerakunk egy sor kiflit, ami el ne ázék! rá egy sor tojást, majd gombát és ezt ismételjük, míg elfogy. Felül kiflit teszünk, 1 deci tejfellet meglocsoljuk és sütőben pirosra sütjük.

### Gombásétel, sütve

Hús deka jó gombát — legjobb hozzá az erdei vargánya vagy úrigomba, — petrezselymes zsíron megpárolunk, aprítva. Azalatt két zsemlyét tejsen megáztatunk, jól ki-

csavarjuk, a gombához adjuk, hozzáadunk sót, 3 tojás sárgáját és keményre vert habját. Alaposan kikent és morzsával hintett tepsi-ben sütjük világosra és melegen vágjuk tenyérnyi kockákra. Forrón tálaljuk. Adhatunk hozzá zöld-ségmártást, sajtmártást is.

### Gomba, kifliben

Kiflit hosszában is, keresztben is kettévágunk, belét kiszedjük és minden negyedét vajban vagy zsírban kissé megpirítunk. Azalatt 15 deka gombát ugyan-csak petrezselymes zsíron vagy vajon megpárolunk, levét nem főzzük el! A kifli belét tejsel áztatjuk, kicsavarjuk és a gombához keverjük, azután megtöltjük vele a fél kifliket. Tátra rakva, kanál vajból, 2 deci tejfelből, cepp lisztből, két tojás sárgájából habart mártást készítünk, a kiflikre öntjük, sütőben kissé átmelegítjük, 2—3 percig, azután tálaljuk.

### Gombáspite

Bármilyen omlóstésztát készítünk cukortalanul. Kinyújtjuk, felét a tepsibe tesszük, rákenjük a tölteléket, másik felével leborítjuk és tojással kenve kisütjük. Forrón vágjuk kockákra és sajttal beszórvá tálaljuk. Töltelék: jó kanál zsíron megfuttatunk egy fej reszelt hagymát és kanálnyi zöldpetrezselymet, adunk bele kis rózsapaprikát és félkiló tisztított, apróra darabolt gombát. Tejfellet eresztjük fel, míg megfő a gomba, a levét ne hagyjuk elfőni. Ezalatt 4—5 burgonyát héjában megfőzünk, meghámozzuk, áttörjük és a gombához keverjük. Adunk hozzá három kanál reszelt sajtot is. Mind ezt jól elkeverve, megtöltjük vele a tésztát.

## 2. Tojásételek

### Ózsem (tojás)

Kisebb zsemlyét kettévágunk, belét kiszedjük, de héjára vigyázzunk, mert abból köröket vágunk, amelyeket olvasztott vajban vagy olajban megpirítunk, illetve ropogósra sütünk. Ízes paradicsommártást készítünk a leírás szerint, jó sűrűt. Tűzálló tálba öntjük, bele rakjuk a karikákat és mindenikbe óvatosan egy tojást ütünk, kissé sózzuk, egy kanálka mártást teszünk rá és sütőben átforrósítjuk, míg a tojásfehérje megkeményedik. Sajttal meghintve is adhatjuk. Bármilyen főzelékhez, burgonyához kitűnő!

### Tükörtojás díszesen

30 deka sárgarépát megtisztítunk, kockákra vágjuk. Pohárnyi sósvízben, melybe darabka vajat is dobtunk, gyakran kavargatva, szétfőzzük. Ugyanígy készítünk pürét petrezselyemgyökérből és három, négy zellerből is, mindeniket külön. Hat tojást megsütünk tojássütő serpenyőben tükörtojásnak. Hosszúkás tűzálló tálat kivajazunk, a sárgarépából kis fészkeket csinálunk, beleteszünk egy-egy tojást. A petrezselyempürébe pár kanálka paradicsomot habarunk, kis csomókat rakunk belőle a tükörtojásra, a zellert citromlével ízesítjük és azt is rákenjük. Sütőben rövid időre átforrósítjuk és tálaljuk.

### Tojásfeltét, hirtelen

5 tojást elkeverünk 5 kanál sűrű tejjel, kicsit sózzuk és vagdalt metélőhagymát is adunk bele. Forró zsírban, serpenyőben hirtelen kisütjük, kockákra vágjuk és azonnal tálaljuk.

### Tojás töltve, bundában

Megfőzünk keményre hat tojást, meghámozzuk, kettévágjuk, sárgáját kiszedjük és elkeverjük kis mustárral, szardellapasztával és kevés főtt és áttört burgonyával. A burgonyát héjában főzzük, hogy vizes ne legyen! Kanálka tejfelt is adhatunk hozzá. Megtöltjük vele a féltojásokat. Azalatt keverünk tojásból, tejből és lisztből jó sűrű palacsintatésztát, belemártogatjuk a megtöltött féltojásokat és forró, bő zsírban azonnal kisütjük. Azért nem szabad a töltelékbe sok nedvességet adni, mert akkor nem sül szépen! Azonnal tálaljuk valamilyen ízes mártással.

### Tojásétel kisütve

3 deka vajat felolvasztunk, beleadunk kanál lisztet és a fehérrántást másfél pohárnyi tejjel feleresztjük. Belejön 6 keménytojás áttört sárgája és vagdalt fehérje is. Ujjnyi rudakat formálunk belőle és tojásba, szitált mörzsába forgatva, forró zsírban hirtelen kisütjük. Főzelékkel vagy mártással tálaljuk.

### **Buggyantott tojásételek**

Buggyantott tojásnak nevezzük, mikor a tojást valami híg, meleg folyadékba eresztjük bele, hogy ott a fehérje megkeményedjék, de a sárgája nem egészen. Tulajdonképpen ecetes vízbe szokás „buggyantani“, de mi így nevezzük azt is, mikor a tojást nem vízben készítség el és aztán öntjük le mártásokkal, hanem mindjárt a mártásfélébe buggyantjuk bele. Többféleképpen készülhet:

1. Készítünk félliter paradicsom mártást, akár tejjel, akár barva, akár berántva és mikor forr, belebuggyantjuk a tojásokat. Mikor a fehérje összeállt, akkor kész.

2. Készítünk vagdalt és fehér-rántásba beleforgatott sóskából, tejjel, tejjel vagy vízzel feleresztett, kis citromlével ízesített sóskamártást és abba ütjük a tojásokat.

3. Öt deka vajból és lisztből fehértartást készítség, feleresztjük tejjel, símára dolgozzuk, adunk bele 5 deka résztelt sajtot és 2 deci tejfelt és ebbe buggyantunk.

4. Két deci tejfelt elkeverünk 2 kanál paprikalekvárral, megmelegítjük és ebbe ütjük a tojásokat.

### **Tojás, buggyantva, izes mártással**

Személyenként két tojást ecetes vízbe buggyantunk, jól leszűrjük. Paradicsomot áttörünk és nagyon sűrűre főzzük, télen a kész paradicsomot gyenge vajrántással sűrítjük be, keverünk hozzá pohárka vörösbort és két kanál tejfelt. Tűzálló tálat kivajazunk, a tojásokat beleszórjuk, a mártással leöntjük és átforszítjuk a sütőben.

### **Tojás, buggyantva, tormamártással**

Készítség minden személyre két tojást ecetes vízbe buggyantva. Le-

szűrjük és tálra tesszük. Ki ne hűljön! Ezalatt 5 deka vajból és lisztből sűrű fehértartást csinálunk, beleforgatunk három-négy kanál édes reszelt tormát, 3 deci tejjel feleresztjük, adunk bele csepp piros rózsapaprikát is és a tojásokra öntjük forrón. Azonnal tálaljuk.

### **Tojás, buggyantva, tejfelmártással**

Személyenként két tojást buggyantunk gyengén ecetes vízbe, szűrőkanállal kiszedjük és kivajazott tálba rakjuk. Most 2 egész tojást 2 deci sűrű tejjel, csepp lisztel habústben felforralunk, beleadunk kanálka mustárt és 5 deka vajat is. Azután annyi citromlevet, hogy jó ízes legyen. A tojásokra öntjük és tálaljuk.

### **Buggyantott tojás hidegen**

Ez is többféleképpen készítség, akár a meleg. De ehhez a tojást mindig gyengén ecetes vízbe eresztjük bele, mikor a víz forr, vigyázva, hogy a fehérje szét ne fusson. Szűrőkanállal szedjük ki, lecsurgatjuk jól. Azután készítség többféleképpen:

1. Vékony kenyérszeleteket vajban vagy zsírban megpirítunk. Mindenikre teszünk egy-egy tojást és sűrű gombamártással leöntjük. A mártás: 10 deka gombát megpárolunk 3 deka vajon, 2 deci tejfelbe jó kanál lisztet habarunk és ezzel eresztjük fel a mártást. Sűrű legyen! Kihűtjük, elkeverjük reszelt sajttal és a gombákra öntjük. Melegen is jó.

2. Tálba rakjuk a tojásokat, alája adhatunk karikára vágott nyers paradicsomot vagy főtt zöldséget. Azután sűrű tejjel leöntjük, amibe kis mustár- és szardellapasztát kevertünk.

### **Tojáslepény friss paradicsommal**

4 tojást alaposan felverünk, adunk bele két kanál jó tejfelt és pici sót és serpenyőbe, forró zsírra öntjük sülni. Készítünk hámozott paradicsomot (forró vízbe mártva, héját lehúzzuk) és karikákra vágjuk. Mikor a lepény félig megsült, ráarakjuk a paradicsomszeleteket és azzal sütjük készre. Tehetünk közéje néhány csik és édespiros paprikát is.

### **Tojáslepény sóskával**

6 tojást összehabarunk egy deci tejjel, finomra vagdalunk félkiló gyenge sóskát, azt is beleadjuk és serpenyőben, zsírban lepényt sütünk belőle. Kockára vágva tálaljuk, reszelt sajttal meghintve.

### **Tojáslepény spanyolosan**

Összehabarunk öt tojást, kis sóval, keverünk bele 3 kanál sűrű paradicsomlekvárt is és forró vajban hirtelen kisütjük lepénynek. Mikor kész, rákenünk még kis paradicsomlekvárt és tálaljuk.

### **Tojáslepény kenyérrel**

Öt tojást elhabarunk kis sóval és két kanál reszelt sajttal. Két szelet fehér kenyeret tejben megáztatunk, kissé kinyomogatjuk és a tojáshoz keverjük. Jól elhabarjuk. Forró zsírba öntve, lepényt sütünk belőle.

### **Tojáslepény nyers paradicsommal (másként)**

Hat tojást, 3 kanál tejjel, kis sóval és nagyon finomra vágott metélő hagymával elhabarunk. 4 deka vajat olvasztunk, azon megsütjük serpenyőben lepénynek. Melegített

tálra borítjuk és szeletekre vágott nyers paradicsommal berakjuk. Kettéhajtjuk és forró vajjal leöntve tálaljuk.

### **Tojás finoman töltve és körítve**

Megfőzünk hat tojást keményre. Meghámozzuk és keresztben kettévágva, sárgáját kiszedjük. Az alatt megfőzünk két kisebb kelvirágfejet is sósvízben. Leszűrjük és rózsáira szedjük szét. Megfőzünk még negyedkiló aprított leveződséget is, amelyhez csikokra vágott kelt is adtunk. Azt is jól leszűrjük. A vegyes zöldséghez adunk egy deci tejfelt, kis vajat, jól összekeverjük és a tojásokat megtöltjük vele. Tűzálló tálat jól kivajazunk, a tojásokat belerakjuk, köréje a rózsákra szedett kelvirágot. Most 4 deci tejfelt elkeverünk az áttört tojássárgákkal, 5 deka olvasztott vajjal és a tojásokra öntjük. Reszelt sajttal meg is hinthetjük, de nem muszáj. Sütőben átsütjük.

### **Rántotta paprikás gombával**

Akármilyen ízes gombát vehetünk az olcsóbb fajtából is. Legjobb a szekfű és róka (vörös) gomba. Megtisztítjuk, jól megmosuk, lecsurgatjuk és negyedkilónyit 5 deka petrezselymes zsíron puhára párolunk. Az alatt 6 tojást elhabarunk alaposan kanálka tejjel. A gombára fővés közben késhegyni édespiros paprikát is adunk. Mikor a levét teljesen elfőtte (előbb fedő alatt puhára pároljuk), akkor öntjük rá a tojás-habarékot és megkevergetjük, míg a tojás megkeményedett. Legszébb a serpenyőben tálalva, nyers paprika- vagy paradicsomszeletekkel díszítve.

### Rántotta díszítve

Hat tojást, egy deci tejet, kis sót erősen összekeverünk, akkor kanál olvasztott zsíron serpenyőben rántottát sütünk belőle. Azalatt zsemlyeszeleteket zsírban megpirítunk, tálra rakjuk, mind-egyikre halmozunk a rántottából és a rántottára nyers paradicsomszeleteket vagy párolt gombahalmokat teszünk, reszelt sajttal meghintjük és forrón tálaljuk.

### Rántottaszeletek paradicsomban

6 tojást és egy deci telfelt jól összehabarunk. Serpenyőben zsírt forrósítunk és a habarékot rántottának megsütjük. Mikor kész, nagy kockákra vágjuk. Rendes sűrű paradicsommártást készítünk kis fehérántással, a szeleteket tálra téve, a mártással leöntjük. Melegen tálaljuk.

### Rántotta főve

Négy tojást elhabarunk kis sóval rántottának. Lábosban pohárnyi nyers tejet forralunk, mikor forr, beleöntjük a rántottát és villával jól elkeverjük benne. Mikor a tojás megkeményedett, tálra borítjuk és olvasztott vajjal kissé meglocsolva, tálaljuk.

### Olasz rántotta

Kiflit vagy zsemlyét karikákra vágunk és tejben megmártjuk, de eláznia nem szabad. Tűzálló edényt alaposan kivajazunk, kirakjuk az áztatott szeletekkel, azután személyenként két tojást számítva, azt kis sóval jól összehabarjuk, keverünk bele reszelt sajtot is, a kiflire öntjük, tetejére is sajtot szórunk és sütőben pirosra sütjük.

### Tojás, rántva

Tojást keményre főzünk, meghámozzuk. Azalatt másik tojást felverünk, lisztet, morzsát szítalunk. A kemény tojást reszelt sajttal kevert lisztbe mártjuk, majd tojásba és végül morzsába hempergetjük. Ezalatt a zsír megforrósodott és mint a fánkot szoktuk, kisütjük. Külön is, de főzelékkel még kitűnőbb.

### Tojás rántva, gombával

Két tojást számítunk egy emberre. Megfőzzük jó keményre, meghámozzuk és hosszanti oldalán az egyik végét levágva, sárgáját óvatosan kiszedjük. A sárgáját elkeverjük kis tejföllel, mustárral és szardellapasztával és a tojásokat megtöltjük vele. Tojásba, szitált morzsába forgatva, forrózsírban kisütjük. Azalatt 15 deka jó gombát megtisztítunk, felaprítjuk, petrezselymes zsíron megpároljuk és 2 deci jó tejfelből, kanál lisztből habarást készítve, azzal felengetjük. Mélyebb tálba adjuk, a tojásokat belerakjuk és forrón tálaljuk.

### Tojás burgonyatésztaiban

6 deka vajat jól elhabarunk, hozzáhabarunk egy egész tojást és egynek a sárgáját, és annyi héjában főtt és átnyomott, kihűtött burgonyát, hogy jó nyújtható tészta legyen. Ízesítjük sóval. Főzünk 6 tojást keményre, meghámozzuk. Hosszában félbevágjuk. Morzsával hintett deszkára tesszük, a tésztát ujjnyi vastagra kinyújtjuk és akkora szeletekre vágjuk, hogy mindenikbe becsomagolhassunk egy fél tojást. Felvert tojásba és morzsába forgatva, forró zsírban kisütjük és paradicsommártással tálaljuk.

### **Tojás töltve, paradicsomban**

Megfőzünk keményre hat tojást és meghámozzuk, azután félbevágva, a sárgáját kiszedjük. A sárgájához adunk kis vajat, kanál tejfelt, jó kanál paradicsomsűrűt és kevés sót. Jól elkeverjük. A féltojásokat megtöltjük vele. Tűzálló tálat kivajazunk, beleállítjuk a tojásokat és 2 deci tejfellel elkevert 3 deci paradicsomlevet öntünk reá. Sütőben jól átforrósítjuk.

### **Töltött tojás, tésztában sütte**

6—8 tojást keményre főzünk, kihűtjük, meghámozzuk és hosszán kettévágva, sárgáját kiszedjük. Összetörjük, elkeverjük diónyi vajjal, kanál tejfellel, kis mustárral, szardellapasztával és jó kanál szitált morzsával. Félretesszük. Készítünk negyedkiló héjában főtt burgonyából, 2 tojásból és lisztből, amennyit felvesz, hogy elég lágy tészta legyen, tésztát, lisztezett deszkán kinyújtjuk, késfoknyira, akkora négyszögeket vágunk belőle, hogy fél tojást belecsonagolhassunk, mindenikbe fél töltött tojást teszünk és hosszúkás gombócokat formálva belőle, forró zsírban kisütjük. Állnia nem szabad sem sütés előtt, sem utána! Reszelt sajttal hintve vagy ízes mártással tálaljuk.

### **Tojás, olaszosan, zöldséggel**

Különösen akkor kiadós, ha van maradék főtt leveszöltségünk. A zöltséget felaprítjuk. Kiflit karikára vágunk és tejben kissé megáztatjuk. Tűzálló tálat kikenünk jól vajjal, erre rakjuk a lecsurgatott kifliszeleteket, ráütünk tojásokat és tetejére adjuk a zöltséget. Majd 2 deci tejfelt elhabarunk 4—5 kanál reszelt sajttal és 5 deka olvasztott vajjal, ezt is ráöntjük és

sütőben gyengén rózsaszínré sütjük. Kb. 15 perc alatt kész.

### **Tojás paradicsomban, ízesen**

Szép kerek almaparadicsomokat választunk, megmossuk, megtöröljük, kettévágjuk, magházát kikaparjuk és alaposan kivajazott tűzálló tábla rakjuk. Azalatt megfőzünk annyi tojást keményre, ahány paradicsomot feldolgoztunk. Meghámozzuk, kettévágjuk keresztben. A paradicsomokba teszünk az alábbi mártásból, ráhelyezünk egy fél tojást, tetejére megint adunk kis mártást és sütőben átsütjük, míg a paradicsom meg-ráncosodik. Mártás: 6 deka vajban megfuttatunk egy reszelt hagymát, beleadunk jó kanál lisztet, feleresztjük kis zöltséglével vagy tejfellel, belekeverünk pár kanál paradicsompürét és tejfelt, hogy sűrű mártás legyen. Nem forraljuk sokáig. Mikor levettük, még kis mustárt is adunk hozzá.

### **Tojás paprikában sütte, mártással**

Jó kanál forró zsírba adunk egy fej reszelt hagymát, késhegynyi piros paprikát, azután gyorsan feleresztjük négy deci, kanál lisztel elhabart tejfellel. Mikor egyet forrt, félrehuzzuk. Azalatt néhány szép paradicsompaprikát megtisztítunk. Mindenikbe óvatosan ütünk egy tojást és szűrőkanálba állítva, egyenkint, bő forrózsírba tartjuk, míg kisülnek. Tálra rakjuk és a tejfelmártással leöntjük. Rakhatunk köréje karikára vágott, héjában főtt burgonyát is.

### **Tojáspaprikás paradicsomos rizzsel**

Rendes paprikás levet készítünk reszelt hagymával, egy kanál lisztel behabart 2 deci tejfellel fel-

eresztjük, beleadjuk a négyfelé vágott kemény tojásokat. Ekkor már nem kavargjuk, csak jól összerázzuk. Azalatt zsíron megpirítottunk pohárnyi rizst, paradicsommal locsolgatva puhára pároljuk, talon fészket készítünk belőle, a tojást a közepére öntjük és nyáron nyers paradicsomszeletekkel, télen reszelt sajttal behintve, sütőben átforrósítjuk.

#### Gombás tojás tálban sültve

30 deka gombát petrezselymes zsíron megpárolunk. Jó, ha leves. Tűzálló tálat alaposan kikenünk, kibéleljük a gombával, azután tojásokat ütünk rá, hogy a gombát eltakarja, pár percre a sütőbe tesszük, kivesszük és az ezalatt elkészített mártással leöntjük. A mártás: 5 deka zsírból és lisztből sűrű fehérrántást készítünk, feleresztjük 2 deci tejjel, besűríttjük főzéssel, adunk bele közben annyi kanál reszelt sajtot, ahány tojást beütöttünk. Felét a tojásokra öntjük, tetejére adjuk a többi gombát, a maradék mártást és sütőben átsütjük.

#### Tojás zöldborsóval, sajtmártásban

Fiatal szép zöldborsót forró vajban serpenyőben megpárolunk. Azalatt néhány tojást jól elhabarunk kis sóval és kanál tejjel, a zöldborsóra öntjük. Mikor átsült, melegített tálra borítjuk és a sajtmártással leöntve adjuk asztalra. Sajtmártás: kanál vajból és lisztből fehérrántást készítünk, beforogatunk három evőkanál ízes reszelt sajtot, feleresztjük 2 deci tejjel vagy tejszínnel, csak egyet forrjon. Vághatunk bele kis kaprot vagy tárkonyt is.

#### Hollandi tojás

Tűzálló tálat kivajazunk és személyenként két tojást ütünk bele, félig megsütjük, azaz a sütőbe tesszük és a tojások fehérjét megkeményítjük. Azalatt 6 deka vajból fehérrántást készítünk, 3 tojás sárgáját, három kanál reszelt sajtot, a három tojás kemény habját adjuk bele, a tojásokra öntjük és megsütjük a sütőben egészen.

#### Savanyútojás

4 deka zsíron megpirítottunk kanálnyi cukrot, adunk bele jó kanál lisztet és kevés reszelthagymát is. Ez el is maradhat! Azután vízzel vagy zöldséglével feleresztjük, citromlével vagy ecettel ízesítjük és személyenként két-két tojást buggyantunk bele, ügyelve, hogy a tojások szét ne fussanak. Ízesíthetjük kis paprikalekvárral is.

#### Tojáspörkölt tejfelesen

Hat tojást megfőzünk keményre és meghámozzuk. Azalatt 5 deka zsíron megfuttatunk jó fej reszelthagymát és adunk bele késhegynyi édes-piros paprikát is. Nyáron vagdalt édes zöldpaprikát és egy fej kimagolt paradicsomot is. Télen ízesíthetjük paprika- és paradicsomlekvárral. Feleresztjük 2 deci tejjel és beleadjuk a félbevágott tojásokat is. Egyet forrjon és kész. Különösen burgonyával, tarhonyával kitűnő!

#### Tojás paprikásan

Készítünk zsírral, reszelt hagymával rendes paprikás levét, kevés vízzel felengedjük. Közben a tojásokat keményre főzzük, meghámozzuk. Mikor a fedő alatt fővő lében a hagyma teljesen elfőtt, akkor a négyfelé vágott ke-

ménytojásokat beleadjuk, 5 percig főzzük benne, de kavarni nem szabad, csak rázogatni.

#### **Tojás tejfölben**

Tűzálló tálba tejfölt öntünk és pillanatra a sütőbe állítjuk. Mikor melegedni kezd, tojásokat ütünk bele, reszelt sajtot szórunk rá és tíz percig átsütjük. Ha nincs tűzálló tálunk, csészékben készítjük, de akkor nem is kell sütő, mert a csészéket forró vízzel telt lábasban, fődő alatt, a tűzhely lapján forrósítjuk át, míg a tojások megkeményednek.

#### **Hamis pástétom**

5 darab burgonyát megfőzünk héjában, meghámozzuk és csíkokra vágva, a csíkokat forró zsírban pirosra sütjük. Benne hagyjuk a serpenyőben és az egészet befödjük savanyúkáposztával, kicsit sütjük vele, majd 4 tojást elhabarunk 2 kanál tejjel, sóval és ráöntjük az egészre. Mikor a tojás megkeményedett, óvatosan megfordítjuk a lepenyét és másik oldalát is sütjük kissé. A serpenyőben tálaljuk.

#### **Tojásétel**

Két zsemlyét kockákra vágunk és 4 deka olvasztott vajban las-

san pirosra sütjük a kockákat. Az alatt 5 tojást kis tejjel, sóval és csepp piros paprikával összehabarunk, a zsemlyekockákra öntjük és megsütjük. Forrón tálaljuk.

#### **Tojás zöldségtúrében**

Mindenféle leveszöldséget megfőzünk gyengén sós vízben, vefőzünk egy hagymát is kettévágva, de azt később kidobjuk. Mikor megfőtt, áttörjük a zöldséget és elhabarjuk egy deci tejfellel. Tűzálló tálba öntjük, amelyet kivajaztunk és kis mélyedéseket készítve, odahelyezünk négy-hat buggyantott tojást, amelyet a zöldség leszűrt levébe buggyantottunk. Meghintjük sajttal, teszünk rá kis olvasztott vajat és sütőben átforrósítjuk.

#### **Tojás részegesen**

Fele víz, fele borba — az egész kb. 4 deci legyen — buggyantunk hat tojást. Kivajazott tálba tesszük. A levét fehérrántással berántjuk, adunk bele késhegynyi mustárt, egy deci tejfelt és befőzzük sűrűre, azután a tojásokra öntjük és sütőben átforrósítjuk, de csak 3 percig. Vízben főtt burgonyát adhatunk melléje.

### 3. Burgonyaételek

#### Burgonyafánk

4 deka vajat tálban habosra kavarunk, beleadunk 20 deka szitált lisztet és 3 darab hámozva megsütött és áttört burgonyát. Pici tejben feloldunk 1 deka élesztőt és 4 tojás sárgáját is. Jól összedolgozzuk és kelesztjük. Ha megkelt, lisztezett deszkán ujjnyi vastagra nyújtjuk és kis fánkokat szúrunk ki belőle. Süthetjük így is vagy tölthetjük párolt gombával, sajttal, zöldségpürével. Akkor kettőt-kettőt teszünk egymásra, közéje a tölteket és kisebb fánkszagatóval újra körülvágjuk. Forró zsírban sütjük ki, először fedő alatt, aztán, mikor már szépen felpuffadt, fedő nélkül.

#### Burgonyafánk, finom

Megfőzünk héjában negyedkiló burgonyát, aztán meghámozzuk és átnyomjuk a burgonyaprésen. Jobb így, mintha sósvízben főzzük hámozva, mert úgy vizesebb és az baj! Mikor a burgonya kész, tiszta kislábosban pohár vizet és 5 deka vajat forralunk együtt, mikor forr, lassan pohárnyi lisztet adunk hozzá, folyton keverve és mikor teljesen besűrűsödött, hozzákeverjük gyorsan a burgonyát, amelynek ezalatt nem szabad kihűlni egészen. Most 2 egész tojást és kettőnek a sárgáját keverjük hozzá. Nagyon bő, forró zsírban kávéskanállal beleszagatva, apró fánkokat sütünk belőle. Reszelt

sajttal hintjük vagy sajtmártással tálaljuk.

#### Burgonyalepény (omlett)

Félkiló burgonyát meghámozzunk, megreszeljük, a vizet ki nyomjuk belőle és adunk hozzá két kanál lisztet. Két tojás sárgájával jól elkeverjük, egy kanál tejjel és a négy tojás keményre vert habjával is. Csepp só is jön bele. Forró zsírban lepényt sütünk belőle, kockára vágva tálaljuk ízes mártással. Adhatunk bele vagdalt kaprot is.

#### Burgonyás lángos

Félkiló lisztes burgonyát héjában megfőzünk csepp sóval, áttörjük, adunk bele egy kanál fagyos zsírt, 1 egész tojást és annyi lisztet, hogy lágy tésztát kapjunk. Alaposan összedolgozzuk és 6 darab kis lepénykét nyújtunk belőle. Serpenyőben, kevés zsíron mindeniket mindkét oldalán megsütjük és vagy reszelt sajttal meghintve vagy párolt gombával beszórvva tálaljuk.

#### Burgonyapüré zöldségesen

Félkiló burgonyát megfőzünk héjában kis sóval, meghámozzuk, forrón áttörjük, sózzuk és eldolgozzunk benne 5 deka vajat. Már előbb elkészítettünk mindenféle leveszöldségből, melyet megfőztünk és leszűrve megdaráltunk,

pürét, ezt most apráinkint a burgonyához keverjük, de csak lazán. A léből is keverhetünk hozzá valamit, de azért elég sűrű maradjon. Kis merítőkanállal merítve belőle, tálra félgömböket borítunk és téli főzelékekhez adjuk hús helyett. Meghinthetjük reszelt sajttal is.

#### **Burgonyapüré gombásan, kisütve**

Készítünk félkiló burgonyából burgonyapürét. Mindig jobb, ha héjában főzzük meg hozzá a burgonyát, azután meghámozva, forróan összetörjük, tejjel, vajjal eldolgozzuk. Mikor kész, lisztezett deszkára elsimítjuk jó vastagon és megkenjük a közben petrezselymes 5 deka vajon megpárolt 15 deka gombával Most óvatosan feltekerjük. Lisztes kézzel, azután hosszú pecsenyesütő tepsit kikenünk jól vajjal, rátesszük a tekercest, de nagyon óvatosan, mert törik, 2 tojást elhabarunk 2 kanál reszelt sajttal és ezt a tekeresre kenjük. azután sütőben pár percig sütjük, míg külseje megpirosodik. Adunk hozzá valami ízes mártást.

#### **Burgonyapüré kisütve**

Félkiló burgonyát meghámozunk, daraboljuk és gyengén sós vízben megfőzzük. Azután átnyomjuk gyorsan. Azalatt már kissé megolvasztottunk 5 deka vaját, azt sietve beledolgozzuk és 2 tojás sárgáját is. Nagyon forró zsírba szaggatunk belőle evőkanállal nagy galuskákat és óvatosan megsütjük mindkét oldalukon. Szűrőkanállal kiszedve, tálra halmozzuk és gyorsan tálaljuk főzelékhez. Igen finom, de fontos, hogy gyorsan készüljön, mert az állás árt neki.

#### **Burgonyapüréfészek, többféleképpen**

Alapja az ételnek mindig a vajjal, tejjel készült burgonyapüré, ami ne legyen híg! Ebből készül jól kivajazott, tűzálló tálban a fészek. Lehet egy nagy, vagy vajhatunk bele több mélyedést is. Töltelékek lehetnek: 1. A fent leírt vegyes, vajban párolt zöldség. 2. Vajban párolt és tejjel behabart gombafőzelék. 3. Jól összehabart tojásból, kevés sajttal keverve süített rántotta. 4. Zsírban, reszelt hagymával puhára párolt és megdarált borjúmáj. 5. Szeletekre vágott nyersparadicsom. A fészek tartalmát új, vékonyabb püréréteggel takarjuk le, amelyet leöntünk olvasztott vajjal vagy sajttal és tojással kevert tejjel, azután sütőben jól átsütjük.

#### **Burgonyagombóc, darával**

Félkiló burgonyát csepp sóval héjában megfőzünk, meghámozzuk, áttörjük. Adunk hozzá 5 deka vaját és félpohár darát. Félpohár tejet is és jól összedolgozva, meleg tűzhelyen, de nem lángon, duzzadni hagyjuk. Félóra múlva fővő vízbe gombócokat szaggatunk belőle kanállal, mikor megfőtt, forró vajba forgatjuk és sajtmártással vagy más, ízes mártással tálaljuk.

#### **Burgonyásgombóc, gombával, kisütve**

Ugyanúgy készül, mint a főtt, csak hogy ezt nem fővő vízbe dobjuk, hanem bő, forró zsírba és hirtelen kisütjük. Gombamártással vagy sajtmártással tálaljuk, de az is elég, ha reszelt sajttal meghintjük.

### **Burgonyagombóc gombával töltve**

Negyedkilő héjában főtt és áttört burgonyából, 2 tojásból és lisztből rendes burgonyástészát készítünk, sózzuk is. Lisztezett deszkán félujjni vastagra kinyújtjuk és kis négyszögeket vágva belőle, a gombás töltelékbelől mindenikre teszünk, összehajtogatjuk, gombóc-nak formáljuk (lisztes kézzel) és buzogva fővő gyengén sósvízben kifőzzük. Forró zsírba szedjük és tátra rakva, sajttal hintve, vagy sajtmártással tálaljuk. Igen finom. Tölteléke: 15—20 deka gombát (csiperkéből több kell, erdei gombából kevesebb), petrezselymes zsíron megpárolunk, míg levét teljesen elfőtte, akkor elkeverjük kis reszelt sajttal.

### **Burgonyafelfujt**

6 tojás sárgáját elkeverünk 35 deka héjában főtt és áttört burgonyával. Adunk bele 10 deka jól elhabart vaját, kis sót és a 6 tojás habját. Vajjal jól kikent felfujt formában főzzük 1 órát. Gomba-, sajt- vagy más ízes mártással tálaljuk.

### **Burgonyás, sajtos felfujt sütte**

Félkilő burgonyát héjában pici sóval megfőzünk, meghámozzuk, azalatt 5 deka vaját forróstunk és a darabolt burgonyát belekeverjük. Majd negyedliter jó tejfelt kanál liszttel és 3 deka olvasztott vajjal elkeverünk, keverve összeforraljuk, mikor felforrt, a burgonyához adjuk és jól kivajazott tűzálló tálba tesszük, 3 tojás sárgáját elkeverünk 3 deka reszelt sajttal, 1 deci tejfellel és a burgonyára öntve, lassan megsütjük.

### **Burgonya, sajtos rizszel töltve**

Szép, egyenlő nagyságú burgonyákat, kb. 12 darabot, keresztben kettévágunk és kikent tepsibe egymás mellé állítva, (jó vizesen, ahogy megmostuk!) megsütjük. Akkor a közepét kikaparjuk. Ezalatt pohárnyi rizst kis zsírban, vízzel feltöltögetve, megpárolunk 5 deka sajtot megreszelünk. A rizshez keverjük, mikor az puha. Hozzáadjuk a burgonya kikapart részét is. Jól elvegyítjük, megtöltjük vele a burgonyákat és kivajazott tűzálló tálba rakva, 3 deka olvasztott vajjal kevert 2 deci tejfellel leöntjük, azután sütőben átsütjük.

### **Burgonya, zöldéséges pürével töltve**

Veszünk egyenlő nagyságú szép burgonyákat, meghámozzuk és kalarábévájával kivájjuk. A kivájt részt mindenféle aprított zöldséggel zsírban megpároljuk. A zöldség lehet: leveszöldség, kel, kalarábé, spárga, feketegyökér, zöldborsó, ami éppen van, egy vagy többféle. Ha kevésnek látszik, adjunk még hozzá egy-két aprított burgonyát is. Kanállal jól törjük össze, sózzuk ízlés szerint, töltsük meg vele a burgonyákat. Azután állítsuk egymás mellé szorosán lábosba, és kevés vízben főzzük puhára. Mikor puha, szedjük ki a levéből, abból annvit, hogy bő mártás legyen, habarjunk el kis liszttel kevert tejjel, hagyjuk egyet forni, a tálra rakott burgonyát öntsük le vele. Ha pár gombát is adunk a töltelékbe, annál jobb!

### **Burgonya, gombás tarhonyával töltve**

Ügy készül, mint a sajtos rizszel töltött, csakhogy itt a pohár-

nyi tarhonyát pároljuk meg előre, a 10 deka gombát külön, paprikás lében és mikor mindkettő puha, összevegyítjük. Ha a gomba leves volt, nem baj, a tarhonya felissza a levet. Ezzel töltjük meg a tojásokat és kivajazott tűzálló tálba téve, 2 deci tejjel lecsoljuk meg és úgy sütjük át.

#### **Burgonya, burgonyával töltve**

10—12 darab szép, egyenlő nagyságú burgonyát meghámozunk, megmossuk és megtörölgetve, keresztben kettévágva, közepét kikaparjuk. Ezt a hulladékot még három-négy hámozott és aprított burgonyával sós vízben kifőzzük, 3 deka vajjal, kanál tejjel és 3 jó kanál reszelt sajttal eldolgozzuk. Megtöltjük vele a burgonyákat, pecsenyesütő zománcos tepsibe rakjuk, vajdarabkákat adunk alája és tejjel lecsolgatva, pirosra sütjük. Tálalás előtt a levébe kanál lisztet habarunk és aki szereti, kis rózsapaprikával színezheti.

#### **Burgonya, zellerkrémmel töltve**

Szép, egyenlő nagyságú félkilónyi burgonyát meghámozunk és tepsiben jó nedvesen, gyakran megrázogatva, pirosra sütjük. Akkor mindeniknek a belsejét kikaparjuk és megtöltve a krémmel, kivajazott tűzálló tálba téve, olvasztott vajjal és tejjel lecsolva, átsütjük. Töltelék: 3 szép zellergumót meghámozunk, gyengén sósvízben megfőzzük és átfőrjük. Adunk bele kis citromlevet, egy tojás sárgáját, a kikapart burgonya felét, tejjel és három kanál reszelt sajtot. A kikapart burgonya megmaradt részét tejjel elkeverve, a burgonyák közé rakjuk a tálban, vagy alájuk, hogy

magasabban álljanak. Bármilyen főzelékhez kitűnő, önmagában is.

#### **Burgonya, sajtosan lerakva**

Héjában megfőzünk félkiló burgonyát, kis só is adunk a vízbe, azután meghámozzuk. Tűzálló tálat kivajazunk. 3 egész tojást elhabarunk 2 deci tejjel, 5 deka olvasztott vajjal és 5 deka reszelt sajttal. A burgonyát karikára vágva úgy rakjuk le, hogy minden sort meglocsolunk a fenti keverékkel. Felül a keverékből jusson. Forró sütőben átforrósítjuk, míg a teteje rózsaszín.

#### **Burgonya, franciásan lerakva**

Legjobb hozzá a kifliburgonya. Héjában megfőzzük, csepp sóval, meghámozzuk és karikára vágjuk. Félkiló burgonyához 3 deka zsírt elkeverünk 3 deka friss vajjal, adunk bele 2 deci jó tejfelt, két kanál reszelt sajtot és kanálka mustárt. Alaposan összedolgozzuk 3 tojás sárgájával és a burgonyát beleforgatjuk, majd a tojások keményre vert habját is belevegyítjük. Alaposan kivajazott tűzálló tálba tesszük, felül néhány darabka vajot adunk rá, behintjük morzsával és megsütjük.

#### **Burgonya, lecsósan lerakva**

Télen is készíthetjük eltett lecsóval. Félkiló burgonyát megfőzünk héjában, pici sóval. Meghámozzuk és karikára vágjuk. Főzünk három tojást is keményre, ugyancsak meghámozzuk és karikára vágjuk. Tűzálló tálat kizsírozunk és nyáron a következőképpen készítjük tovább: egy sor burgonyát, egy sor karikára vágott paradicsomot, egy sor tisztított és csíkokra vágott paprikát rakunk le, meglo-

csoljuk olvasztott zsírral vagy vajjal és tejfellel, azután folytatjuk így végig. Tetejére tejeles zsír jön. A zsírral ne bánjunk nagyon bőségesen! Sütőben megsütjük. Télen az eltett lecsót elkeverjük a tejfellel és minden sor burgonyát azzal alaposan belocsolunk, vajat olvasztva locsolunk rá. Felül burgonya jön, tiszta tejfellel és vajjal meglocsolva.

### **Burgonya lerakva, paradicsommal**

Félkiló burgonyát hajában, csepp sóval megfőzünk, megtisztítjuk, karikára vágjuk. 3 tojást keményre főzünk, megtisztítjuk. Tűzálló tálat jól kivajazunk, rakunk bele egy sor burgonyát, rá vajdarabkákat, majd karikára vágott tojást és így végig, legfelülre 2 deci tejfelt elkeverünk 3 deci sűrű paradicsomlével, a burgonyára öntjük, adunk rá néhány vajdarabkát és sütőben átsütjük.

### **Burgonya, zsírban sütvé, lerakva**

Forró zsírban megsütünk burgonyaszeleteket szép pirosra. Arra vigyázzunk, hogy a burgonyaszeleteket előbb szárazra töröljük és egyszerre ne halmozzunk sokat a zsírba, hanem apránként süssük meg, szűrőkanállal szedjük ki. Tűzálló tálat kirakunk a burgonyaszeletek egy részével, négy tojást elhabarunk 2 deci tejfellel, felét a burgonyára öntjük, meghintjük reszelt sajttal, megint burgonyát rakunk rá, megint tejeles tojást, sajttal hintjük és sütőben átsütjük. A burgonya jó meleg legyen, mikor összerakjuk!

### **Burgonya, kellel lerakva**

Félkiló burgonyát csepp sóval héjában megfőzünk, meghámoz-

zuk, karikára vágjuk, főzünk 3 tojást is keményre, meghámozzuk, karikára vágjuk. Ugyancsak megfőzünk gyengén sósvízben két kis fej szép kelt. Cikkekre vágjuk. Azután tűzálló tálban úgy rakjuk össze, hogy egy sor burgonya, egy sor kel, egy sor tojás, minden sort meglocsolunk olvasztott vajjal és tejfellel, tetejére egy tojás sárgáját elhabarunk 2 deci tejfellel és pár kanál olvasztott vajjal, leöntjük vele és sütőben jól átsütjük.

### **Burgonya tehéntúróval**

Legjobb hozzá az újburgonya, de régivel is izletes, ha az ép, szép, lisztes. Félkiló burgonyát megfőzünk héjában csepp sóval, meghámozzuk, karikákra vágjuk. Negyedkiló túrót elkeverünk 2 deci tejfellel. Tűzálló tálat jól kivajazunk, rárakjuk a burgonya felét, alaposan meglocsoljuk olvasztott vajjal, rátesszük a túró felét, rá a burgonya többi részét, megint a túrót, rá bőven olvasztott vagy darabos vajat és sütőben átsütjük.

### **Burgonya, kevert (liptói) túróval**

Félkiló burgonyát megfőzünk héjastól. A vízbe kevés sót is tesszünk, így a burgonya nem főszét. Azután meghámozzuk. Azalatt 10 deka liptói túrót elkeverünk kis mustárral, 5 deka vajjal és aki szereti, vagdalt metélőhagymával is. Főzünk még 2 keménytojást is. Mikor a burgonya kész, karikára vágjuk és tűzálló tálba úgy rakjuk le, hogy a tálat kivajazuk, azután egy sor burgonyát tesszünk, majd rákenünk a túróból, rátesszünk pár tojáskarikát, megint burgonyát stb. 10—15 percig jól átmelegítjük. Fínom, izés étel.

### **Burgonya nyers paradicsommal**

Félkiló burgonyát meghámozunk, négyfelé vágjuk és gyengén sósvízben megfőzzük, azután leszűrjük jól. Azalatt félkiló friss paradicsomot nyersen áttörünk (előbb jól megmossuk), úgy, nyersen keverünk hozzá 2 deci édes tejfelt és a burgonyára öntjük. A burgonya jó forró legyen!

### **Burgonya paprikásan, sajtgaluskával**

Jó kanál zsírt forrósitunk, megfuttatunk bele egy fej reszelt hagymát, hozzáadunk késhegynyi édes-piros paprikát, ha van paprikalekvárunk, abból is és azonnal feleresztve pohárnyi vízzel, beledadunk félkiló hámozott és darabokra vágott burgonyát. Kissé sózunk is. Amíg fő, készítünk két tojással és liszttel jó galuskatésztát, más nedvességet nem adunk bele. De három kanál ízes reszelt sajtot is hozzákeverünk a tésztához, akkor lobogva fővő vízbe apró galuskákat szaggatunk és leszűrve, kevés forró zsírba forgatjuk. Mikor a burgonya puha, de szét ne főjön, hozzákeverjük a galuskát is. Úgy tálaljuk. Igen finom!

### **Burgonya törve, gombával**

A burgonyát héjában megfőzzük és burgonyanyomón átnyomjuk. Azalatt félkiló burgonyához 15 deka gombát megmosunk, megtisztítunk, ha szárított, akkor csak jól megmossuk és feldarabolva, jó kanál vajban, kis petrezselyemzöldjével megpároljuk. Leves maradjon. A gombát a burgonyával jól összekavarjuk. Ha száraz volna, kis tejet is kavarhatunk bele.

### **Burgonyafőzelék gombával**

Félkiló szegfű-, csiperke- vagy róka gombát megtisztítunk, megmossuk és jó paprikáslevet készítve hozzá (reszelt hagymával!) abban megpároljuk jó bő lében! Azalatt félkiló burgonyát héjában megfőzünk, megtisztítjuk és ha puha, a gombát 3 deci tejfellel feleresztve, a burgonyát karikára vágva, hozzáadjuk. Csak egyet forrjon együtt és kész.

### **Burgonyafőzelék paradicsomosan, csötésztával**

Egy kiló paradicsomot megmosunk, összetörjük, megfőzzük és áttörjük. Télen veszünk egy fél liter kész levét. A félkiló burgonyát héjában megfőzzük kis sóval, leszűrjük. Azalatt kanál zsírból és kanál lisztből rántást készítünk, a paradicsomlével feleresztjük, kissé főzzük, belevágjuk karikákra a burgonyát, beledobunk egy fej hagymát is és főzzük pár percig. Azalatt negyedkiló csötésztát aprítunk, megfőzzük lobogva fővő sósvízben, leszűrjük és a burgonyához adjuk. Azonnal tálaljuk, mihelyt összekevertük. Adhatunk hozzá reszelt sajtot is.

### **Burgonya, tejfelben párolva**

Félkiló burgonyát meghámozunk és kockákra vágjuk. 6 deka vaját forrósitunk, kanál liszttel fehérrántást készítünk belőle, feleresztjük 3 deci tejfellel, amelybe csepp mustárt vagy kis citromlevet is kevertünk és fedő alatt, meg-megrázogatva, lassan megpároljuk benne a burgonyát. Sűrű legyen! Parajjal, zöldbabbal kitűnő, de téli főzelékhez is jó.

### **Burgonya, mártásban**

Félkiló burgonyát csepp sóval héjában megfőzünk és vastag szeletekre vágjuk. Letakarjuk, hogy ki ne hűljön! Azalatt elkészítjük a következő mártást: Forrosítunk 8 deka vaját, adunk bele jó kanál lisztet és lassankint feleresztjük másfél pohárnyi zöldséglével, amelyet megszártunk. Mikor elég sűrű már a mártás, akkor keverünk bele kanálnyi szardellapasztát, kis sót és mustárt és a burgonyát beleforgatjuk. „Unalmas“ főzelékekhez remek étel, mert ízes!

### **Burgonya tormamártással**

Félkiló burgonyát héjában megfőzünk kis sóval, meghámozzuk és kockákra vágjuk. Azalatt készítünk meleg tormamártást (lásd a leírását a mártásoknál), de ne legyen híg! Adunk bele kis citromlevet is, a burgonyát beleforgatjuk és tálaljuk. Meleg legyen! Különösen télfőzelékekhez finom háspótló.

### **Burgonyás sós ropogós**

Előző este állítjuk össze. 1 deka élesztőt jól eldörzsölünk 25 deka fagyos zsírral, 30 deka főtt és áttört burgonyával és 35 deka liszttel. Sót is adunk bele. Reggelig pihentetjük, akkor ujjnyi vastagra kinyújtjuk, pogácsákat szaggatunk belőle, kettő-kettőt az alábbi keverékkel kenve összeragasztjuk és forró zsírban hirtelen kisütjük. Kenőkeverék: 15 deka lipthói túró elkeverünk kis mustárral és 5 deka vajjal.

### **Burgonya, kirántva**

Félkiló burgonyát héjában megfőzünk, áttörjük, adunk bele 2 to-

jást és 3 evőkanál darát. Sózzuk, alaposan összedolgozzuk és kis hengereket formálva belőle, morzsába forgatjuk és forró zsírban hirtelen kisütjük.

### **Sült burgonya burokbán**

Szép burgonyákat meghámozzunk és egyenlő vastag darabokat vágunk belőle. Megmossuk és jó vizesen, tepsiben, sütőben megsütjük pirosra. Közben rázogatni kell, hogy le ne süljön. A sütő jó forró legyen, mikor betesszük. Azalatt keverünk két tojással sűrű palacsintaszót, fele bor, fele vízzel és a kisült burgonyákat hirtelen belemártogatva, forró zsírban kisütjük. Főzelékhez vagy ízes mártással tálaljuk.

### **Burgonya, tepertősen, kisütve**

Félkiló burgonyát héjában megfőzünk, meghámozzuk, áttörjük és elkeverjük 15 deka jó, apróra vágott tepertővel. Megsózzuk. Adunk bele egy egész tojást is, kis gombócokat vagy szeleteket formálunk belőle, tojásba, morzsába forgatjuk és forró zsírban hirtelen kisütjük.

### **Burgonyástészta sütve (nem édes!)**

5 deka vaját tálban elhabarunk, adunk hozzá hat tojás sárgáját és hat jókora sült burgonyát, amit áttörtünk. Hámozva süssük, úgy jobb. Négy kanál szitált lisztet, két deci jó tejfelt és a hat tojás kemény habját adjuk még hozzá. Alaposan kikent és kihintett tepsiben megsütjük és még melegen megkenjük vagy párolt gombával vagy tejfellel kevert reszelt sajttal összegöngyöljük, forró vajjal meglocsoljuk, sajttal megszórjuk és forrón tálaljuk.

### **Burgonyarakás ízesen**

Félkilő burgonyát héjában megfőzünk sóval, meghámozzuk és kockákra vágjuk. Azalatt 10 deka vaját elkeverünk kanálnyi szardelapasztával, vagdalt tárkonnyal és késhegynyi mustárral, sóval, serpenyőben felolvasztjuk, de nem forraljuk, a burgonyát beleforgatjuk és meleg helyen, de nem lángon, állani hagyjuk, míg a mártást teljesen felszívta. Akkor tálra halmozzuk csinosan, téli főzelékhez ízes húspótló.

### **Újburgonya gombával**

Bármilyen gomba jó hozzá! 30 deka gombát megtisztítunk és felaprózzuk, azután megmossuk és lecsurgatva, petrezselymes zsíron vagy vajon puhára pároljuk. A levébe kanálka liszttel elhabart 2 deci tejfelt adunk, csak egyet forrjon vele. A burgonyát megtisztítjuk, megmossuk és gyengén sósvízben megfőzzük, leszűrve tálra halmozzuk és a gombával leöntjük.

### **Újburgonya tejszínesen**

A félkilő burgonyát megtisztítva, gyengén sósvízben megfőzzük, leszűrjük és petrezselymes vajba forgatjuk, de tűzálló tálban, le-

öntjük 2 tojás sárgájával elhabart 2 deci tejjel és pár percre sütőbe tesszük.

### **Juhtúrós újburgonya**

Az újburgonyát megtisztítjuk, gyengén sós vízben megfőzzük, leszűrjük, azután petrezselymes forró vajban jól megforgatjuk és ráhintve a szétmorzsolts juhtúrót, abban is megforgatjuk. Azonnal tálaljuk!

### **Újburgonya sajtmártással**

A burgonyát megtisztítjuk, megmossuk, gyengén sósvízben megfőzzük, leszűrjük és a tálban adjuk rá a sajtmártást. A mártás: 6 deka vaját megforrósítunk, adunk bele kanál lisztet és mikor felforrt 2 deci tejfelt, majd utóljára négy kanál reszelt sajtot. Ezzel egyet forrjon csak!

### **Burgonya rántottásan, újburgonyából**

Az újburgonyát megtisztítjuk, gyengén sósvízben megfőzzük, leszűrjük jól és alaposan kivajazott tűzálló tálba rakjuk. Felvert tojásokat öntünk rá, sütőben megsütjük, míg a tojás kemény. A tojásba adjunk egy deci tejfelt, akkor sokkal jobb. Sajttal is beszórhatjuk sütés előtt, még finomabb.

## 4. Rizs-ételek

### Rizsfánk

Félliter tejben megfőzünk két-pohárnyi rizst, megsózzuk. Mikor kihült, adunk bele 3 tojássárgát és két kanál reszelt sajtot. Lisztezett kézzel kis fánkokat formálunk belőle, felvert tojásba és szitáli morzsába forgatjuk, forró zsírban kisütjük, sajtmártással tálaljuk.

### Rizsgombóc

Negyedkiló rizst megfőzünk félliter tejben. Adunk bele kis sót és darabka vaját is. Jó sűrűre főzzük. Mikor megfőtt, kihűtjük. Keverünk hozzá két tojást, két kanál zöldségpürét, két kanál reszelt sajtot és kis gombócokat formálva belőle, lobogva fővő vízben kifőzzük. Sajtmártással vagy más ízes mártással tálaljuk. Vagy főzelékké.

### Rizs, ízletesen

6 deka vajat forrósitunk, két-pohárnyi rizst megforgatunk, azután megpárolunk benne. Mikor félpuha, hozzáadunk vagdalt zöldséget is. Együtt pároljuk egészen puhára. Azalatt szép, ép paradicsomokat tepsibe rakva, sütőben megsütünk. Mikor a rizs kész, tálra halmozzuk, reszelt sajttal jól meghintjük és a sült paradicsommal körülrakva, tálaljuk.

### Rizs, lecsósan

Negyedkiló rizst megmossuk és

gyengén sósvízben félpuhára, üvegesre főzzük. Akkor leszűrjük. Félkiló érett paradicsomot meghéjalunk és kimagozzuk, negyedkiló édes-piros paprikát megmosunk, megtisztítjuk és feldaraboljuk. Jó kanál zsírt forrósitunk, a paradicsomot, paprikát ráadva, jól összefőzzük, azután beleadjuk a rizst is. Azzal már ne főzzük sokáig.

### Rizsfészek többféleképen

Alapja mindig a zsíron megpirított és vízzel locsolgatva puhára. Üvegesre párolt rizs, amelyből a tűzálló és jól kivajazott vagy kiszírozott tálon fészket készítünk, középen jókora mélyedéssel. Ezt megtölthetjük:

1. Paprikás lében párolt és kevés liszttel elhabart, tejfellel feleresztett gombával.

2. Kanál zsíron párolunk, majd vízzel locsolgatva puhára főzünk mindenféle leveszöldséget, jól aprítva. Levét fője el!

3. A zöldséget leöntjük sajttal elhabart tejfellel.

4. A rizsfészekbe rendszeren elkészített és reszelt sajttal elkevert rántottát töltünk, azután tejfellel meglócsoljuk.

5. Frissen készített lecsóval töltjük meg a fészket.

6. A másutt leírt paprikás tojással töltjük meg.

Minden esetben a megtöltött fészket sütőben átforrósítva tálaljuk.

### Rizs, főzelékkel lerakva

Veszünk hozzá: fél kiló zöldbor-sót, két-három kalarábét, néhány darab karottát, feleannyi petrezse-lyemgyökeret, mindezt megtisztítjuk, a zöldborsót egészben, a töb-bit kis kockákra vágva, 5 deka vajban puhára pároljuk. Vezetünk hozzá még 5 deka tisztított, aprított gombát is. A 25 deka rizst 3 deka vajban és vízzel feltöltögetve, puhára pároljuk. Azután tűzálló tálba kis vaját teszünk, rá egy sort a rizsből, majd a zöldféléből, megint rizst, megint zöldfélé-t. Legfelül rizst. Végül 5 deka vaját megolvastunk, beleadunk 5 deka reszelt sajtot, a rizsre kenjük, ráön-tünk egy deci tejfelt és sütőben jól átforrósítjuk. A tejfelbe keverhetünk tojássárgáját is.

### Rizs, paprikásan

Zsírban reszelt hagymát pirítunk, édespaprikát, kanál sűrű paradicsomot adunk bele és jó maroknyi megmosott rizst. Csepp só-t. Vizzel lassan feltöltögetjük, míg a rizs megfő. Még ízesebb, ha a lébe zellert is reszelünk.

### Rizs, halvagdalékkal

Igen olcsó, izletes és újszerű étel! Akármilyen apró hal jó hozzá vagy nagy hal hulladéka, maradéka. Ezenkívül kell még leveszöltség, két pohárnyi rizs, 2 deci tejfel és 5 deka vaj vagy zsír. Készítése: a halat megtisztított és aprított zöltséggel főni tesszük. Mikor jól megfőtt, a zöltséggel együtt vigyázva áttör-jük, hogy semmi szálfka át ne csúszsék, vagy előbb kiszálkázuk

és úgy törjük át. Így könnyebb! Azalatt a rizst zsíron vagy vajon megpirítjuk kissé, azután a zöltsé- ges hallével felöntögetve, puhára pároljuk. Végül elkeverjük az át-tört anyaggal és tejfellel meglo-csolva tálaljuk.

### Rizsrakások, finoman

Zöltséges lében megpárolunk negyedkiló rizst, szép üvegesre. Melegvízbe mártott evőkanállal kis halmokat rakunk belőle kerek tál-ban körül. Középre 4—6 tojásból készült rántottát öntünk és az egé-szet jól belocsoljuk a következő ízes mártással: Jó kanál zsírból és lisztből barnarántást készítünk, fel-eresztjük 3 deci tejfellel, amelyet elhabartunk kanálka mustárral, kanálka baracklekvárral és két ka-nál vörösborral. Adhatunk bele té-len kis narancslevet is. Mikor a mártást a tálra öntöttük, mindjárt tálaljuk be.

### Rizsrakások, majonézsal

Zsíron kissé megpirítunk három pohárnyi rizst, azután zöltséglével feltöltögetve, üvegesre pároljuk, kissé sózzuk is. Majd melegvízbe mártott evőkanállal tálra halmoc-skákat rakunk belőle és majonézsal készítünk el: 3 tojás sárgáját és egynek a fehérjét is, elkeverünk kanálka cukorral, kanálka mustárral, egy citrom levével és félka-nál lisztel Mikor jól eldolgoztuk, adunk bele egy deci tejet és három deci tejfelt, azután gőzben sűrűre verjük, de felforralni nem szabad! Hidegre keverve öntjük a rizshal-mokra, amelyek melegek legyenek.

## 5. Sajt-ételek

### Sajtoscokkák bajor módra

28 deka lisztet apránként elkeverünk  $\frac{3}{4}$  liter nyerstajjjal, belekeverünk 4 tojássárgáját is és két kanál citromlevet. Azután folytonosan keverve, sűrű pépnek főzzük. Nagyon jól kivajazott tálra kenjük, mennél laposabb legyen a tál. Jégre állítjuk. Mikor jól kifagyott, vizes késsel kockákra vágjuk és kivajazott tűzálló tálba úgy rakjuk le, hogy minden sort bőven meghintünk reszelt sajttal. Tetejére 8 deka olvasztott vaját öntünk és meleg sütőben 20 percig sütjük.

### Sajtlepény tojással

Negyedkiló emmentáli vagy zsíros trappista sajtot feldarabolunk és 3 deka vajjal serpenyőben, kavargatva, felolvasztjuk. Négy tojást jól összehabarunk 2 kanál tejjel, sózzuk és a sajtra öntjük. Összekeverve kisütjük. Negyedkiló héjában főtt burgonyát meghámozunk, karikákra vágva, tálra halmozzuk laposan és a lepényt ráborítjuk, így tálaljuk.

### Sajtgömbök

Két tojásfehérjét kemény habnak verünk, belevegyítünk kis sót és negyedkiló reszelt sajtot, forró zsírba golyókat szaggatunk belőle és 5 percig sütjük. Szítán szikkasztjuk, főzelékhez kitűnő.

### Sajt, palacsintában

Jófajta sajtot, — trappistát, teasajtot stb. — szeletekre vágunk és 2 tojásból kevert palacsintatésztaba mártogatva, forró zsírban kisütjük. A palacsinta ne legyen sűrű! Azonnal tálaljuk.

### Sajt, kelben rántva

A kelt leveleire szedjük, a leveleket leforrázzuk. Leszűrjük, mindenikbe szeletke sajtot csomagolunk, felvert tojásba, morzsába forgatjuk és forrózsírban kisütjük. Mártással vagy főzelékkel tálaljuk.

### Sajtszeletek sültve, rántva

Különösen téli főzelékekhez, lencséhez, sárgaborsóhoz, babhoz kitűnő húspótló!

Veszünk jó zsíros sajtot, trappistát, teasajtot stb. Félujjnyi vastag szeleteket vágunk belőle és serpenyőben, kevés zsírban, hirtelen kisütjük. Aranyárga legyen! Forrón kell tálalni!

Ugyanez kiadósabb, ha felvert tojásba és szitált morzsába forgatjuk a sajtszeleteket!

### Sajt, tejfelben, sültve

Trappista vagy emmentáli sajtból ujjnyi csfkokat vágunk, tűzálló tálat kivajazunk jól, belerakjuk a sajtot, 3 deci tejfelt elhabarunk két kanál liszttel és 3 tojással, a sajtra öntjük és sütőben megsütjük.

### Sajtós lepények

2 egész tojást elkeverünk 1 sárgájával, kanál liszttel és negyedliter tejjel. Kavargatva, sűrű pépnek főzzük. Végül belekeverünk 4 tetézett kanál jó reszelt sajtot is. 3 zsemlyét szeletekre vágunk, vastagon megkenjük a sajtos péppel. A megmaradt tojásfehérjét habnak verjük, azzal is bekenjük a szeleteket, azután serpenyőben zsírt forrosítva, a szeleteket megkent oldalukkal belerakjuk és pirosra sütjük. Úgy borítjuk tálra, hogy megkent részük kerül felül. Téli főzelékekhez remek, izes étel!

### Sajt, zsemlyében

Jó hazai sajtot apróra vagdalunk. Zsemlyét függőlegesen kettévágunk (ahogy az asztalon fekszik, felülről) és belét kiszedve, a sajt-hoz keverjük, kis mustárt is vegyítünk hozzá és a zsemlyéket megtöltjük. Azután tepsibe rakva, olvasztott vajjal kissé meglocsoljuk és forró sütőben hirtelen átsütjük. Ki ne szárítsuk!

### Sajt zsemlyében, rántva

A fenti módon készítjük elő, mikor megtöltöttük, langyos tejbe mártjuk, de nem áztatjuk, azután felvert tojásba, morzsába forgatjuk és zsírban kisütjük. Apróbb zsemlyéket vegyünk hozzá.

### Sajt, pürében

Készítünk félkiló burgonyából tejjel, vajjal rendes pürét. Elég sűrűt! Lisztezett deszkára elsimítjuk, kockára vágjuk és minden kockába hosszukás szelet sajtot csomagolva, hirtelen felvert tojásba, morzsába forgatjuk és forró zsírban kisütjük.

### Sajt, paprikásan

Jó kanál zsírt forrosítunk, beleadunk egy fej finomra reszelt hagymát, késhegynyi rózsapaprikát és ha van, kis paradicsomlevet is. Jól összefőzzük, azután két deci tejjel fésztjük. Ugyanakkor beleadunk kockákra vágott magyar sajtot, 15 dekát és néhány burgonyát szeletelve, amit már előbb megfőztünk gyengén sósvízben, héjában. A sajttal egyet forrjon a lé, azonnal tálaljuk.

### Sajt, burgonyával sütve

Megfőzünk héjában félkiló burgonyát. Meghámozzuk és szeletekre vágjuk. Tűzálló tálat jól kivajazunk, beleadunk egy sor burgonyát, rárakunk egy sor kockákra vágott izes hazai sajtot, kissé meglocsoljuk tejjel, beborítjuk burgonyával és olvasztott vajjal megöntözzük. Forró sütőben 10 percig sütjük. Kb. 15 deka sajtot adjunk bele, de lehet több is. Jó hozzá a régebbi, kiszáradt sajt is!



### III. Főzelékek, amelyek mártással, köritéssel húst pótolnak és feltétként is tálalhatók

#### Feketegyökér, lerakva, tojással

Egy kiló feketegyökeret megmosunk, megtisztítjuk és jó bő vízben, ujjnyi darabokra vágjuk, melybe kis sót és egy citrom levét csavartuk, megfőzzük. Lassan puhul! Mikor megfőtt, leszűrjük. Főzünk három tojást is keményre, megtisztítjuk és összerakjuk a megfőtt feketegyökérrel, meglocsoljuk egy deci tejjel és 6 deka olvasztott vajjal. Sütőben átforrósítjuk.

#### Kalarábé, gombásrizzzel töltve

Fiatal, cseppet sem fás kalarábét, minden személyre kettőt számítva, megtisztítunk, gyenge leveleit is félretesszük és belsejüket kikaparva, a csikokra vágott levelekkel használjuk fel. Pohárnyi rizst párolunk és 10 deka gombát is. Külön, külön, azután összevegyítjük és megtöltjük vele a kalarábékat. Lábosban egymás mellé rakjuk, közéje a kikapart és levelekkel vegyített részt és vízben puhára főzzük. A víz csak a kalarábék feléig érjen! Sózzuk is. Mikor puha, 2 deci tejfelbe habart kis liszttel behabarjuk.

#### Kalarábé, gombástöltelékkel

Apró, gyenge, egyforma kalarábékat veszünk, 8 darabot, meghámozzuk és kivájjuk a közepét. A kivájt részeket megvagdaljuk és

petrezselymes zsíron, 10 deka aprított gombával megpároljuk. Ehhez adunk egy egész tojást, kis tejfelt, kanál morzsát és megtöltjük velük a kalarábékat. Kivajazott tűzálló tálba rakjuk, tetejére vajdarabkákat teszünk, tejjel meglocsoljuk, morzsával meghintjük és a sütőben megsütjük.

#### Kalarábé, sajtos burgonyával töltve

Ugyanúgy készítjük elő, mint a gombás rizzzel töltöttet és a következő töltelékkel töltjük: néhány burgonyát megfőzünk héjában, azután meghámozva, áttörjük és 3 jó kanál sajttal és kanál tejjel, meg 4 deka vajjal, alaposan eldolgozzuk pürénék. Megtöltjük vele a kalarábékat, kivajazott tűzálló tálba rakjuk, mindeik tetejére is adunk kis vajdarabkákat, leöntjük 2 deci tejjel, amibe 3 deka reszelt sajtot és egy tojást habartunk és sütőben lassan megsütjük. Közéje adjuk a kikapart vagdalékat és gyenge leveleket is. Csak nagyon fiatal kalarábéból jó!

#### Kalarábé, rántva

Ugyanúgy készül, mint a „paraj-szeletek rántva“.

#### Almás káposzta, tésztában

2 tojásból keverünk tejjel elég sűrű palacsintatésztát, de csak sózzuk, nem édesítjük! Állani

hagyjuk. Azalatt egy fej szép káposztát meggyalulunk, ugyancsak meggyalulunk négy borizú almát, a káposztát kissé lesózzuk, majd kinyomva, 5 deka zsíron megpároljuk. Mikor levét elfőtte, összevegytjük az almával és az egészet a palacsintatésztába keverjük, kis palacsintákat sütünk belőle és forrón tálaljuk. Nagyon finom.

#### **Káposzta összerakva (hamis kolozsvári káposzta)**

Jó savanyúkáposzta kell hozzá, félkilónyi. Ezenkívül zsírban félig megpárolva, rizs, néhány szép, habában főtt burgonya hámozva és karikára vágva, paradicsomlé (nyáron nyers paradicsomszeletek) és 3 deci tejfel. Tűzálló tálat kikenünk jól, beleadunk egy sor káposztát, rá paradicsomot, majd burgonyát, tejfellel alaposan meglocsoljuk, előlről kezdjük a sort. Tetejére káposzta jön, tejfellel meglocsolva. Forró sütőben félórát űtjük.

#### **Káposzta paradicsomosan, zsemlyegombóccal**

Nyáron: jó fej káposztát meggyalulunk, tálban lesózzuk, félóra mulva kicsivarjuk és jó kanál zsírban megpároljuk fődő alatt, kevergetve. Friss paradicsomot megmosunk, forróvízbe mártva, héját lehúzzuk és magjait is kiszedjük, azután a káposztához adjuk, legalább 8 darabot. Együtt főzzük, azután kevés fehérrántással beántjuk vagy tejeles habarással behabarjuk. Ne legyen sűrű! Ezalatt két zsemlyét kockákra vágunk, zsírban megpirítjuk, majd egy tojást, pohárnyi liszttel és annyi vízzel, hogy galuskatésztá legyen, elkeverünk, belekeverjük a pirított zsemlyét is és lobogva fővő vízbe kis gombócokat szakí-

tunk belőle. Mikor megfőtt, leszűrjük, kevés forrózsírba forgatjuk és tálra halmazva, a káposztával leöntjük.

Télen: a meggyalult és sóból kicsavart káposztát kanál zsírba forgatjuk, azután paradicsomlevet öntünk rá és együtt főzzük. Habarással vagy rántással készítjük el. És ugyanúgy folytatjuk, mint a nyárit.

#### **Kelkáposzta, töltve**

A szép, ép fej kelkáposztát megtisztítjuk külső, sárgult leveleitől, megmossuk és sósvízben kissé állani hagyjuk, mert így a szorosan zárt levelek közéből is kibújik, ha van benne élősd! Azután lecsurgatjuk, külső leveleit óvatosan szétválasztva, hogy le ne törjenek, a következő töltelékkel töltjük meg, azután a leveleket visszahajtvá, fehér cérnával a kelt körükötjük. Töltelék: egyik fej kelt apró csfokokra vágjuk és kevés zsírban megpároljuk 10 deka rizszel együtt. Adunk bele 5 deka aprított, párolt gombát, egy tojássárgáját és két kanál reszelt sajtot is. Az összekötözött kelfejeket lábosba tesszük, gyengén sósvízben megfőzzük, mikor puha, a levélbe egy kanálka liszttel elhabart egy deci tejfelt adunk. Tálalásnál a cérnát levesszük, a kelt felébe vágjuk és levét ráöntjük.

Készíthetjük sütőben sütte is, akkor a kelt előbb félig megfőzzük, úgy töltjük meg és kivajazott tűzálló tálba téve, egy deci levét, amiben fő 2 deci tejfellel elhabarva, ráöntjük, morzsával behintjük és sütőben sütjük meg.

#### **Kelkáposztaszeletek**

Két kisebb fej kelt megtisztítunk, megmossuk és gyengén sósvízben megfőzve, megvagdaljuk. 4 szép

burgonyát meghámozzuk és nyersen megreszeljük, hozzá adjuk a kelhez és 2 tojást is. Sózzuk és annyi morzsával keverjük, hogy kerek szeleteket formálhassunk belőle. Akkor lisztbe forgatjuk és forró zsírban szép pirosra sütjük.

#### **Kelkáposzta, tejfelben, sültve**

Két szép fej kelkáposztát megtisztítunk, csíkokra vágjuk és 10 deka vajban puhára pároljuk. Tűzálló táliba halmozzuk, 3 deci tejfelt elhabarunk 2 kanál liszttel, 3 tojással és 5 deka reszelt sajttal, a kelre öntjük és sütőben pirosra sütjük.

#### **Kelkáposzta, paprikásgombával**

A kelt megmossuk, megtisztítjuk és cikkekre vágva, gyengén sósvízben megfőzzük. Leszűrjük. Azalatt készítünk 20 deka róka- vagy szegfűgombából jóízű paprikást. Tűzálló tálat kivajazunk és a kelt a gombával összerakjuk, mindig beleadva a gomba levéből is. Tetejére a gomba maradék levével elhabart 2 deci tejfelt öntünk.

#### **Kelkáposzta gombával, lerakva**

15 deka gombát megtisztítunk, megmossuk, aprítjuk és 5 deka petrezselymes zsíron megpároljuk. Azután egy deci tejjel elhabarjuk. Két szép fej kelt is megmossuk, gyengén sósvízben, cikkekre vágva, megfőzzük. Leszűrjük. Tűzálló tálat kivajazunk, egy sor kelt adunk bele, rájön egy sor gomba, a levéből is adunk rá, így rakjuk végig, felül kel jöjjön. Két deci tejfelt elkeverünk 3 deka olvasztott vajjal, meghintjük kis morzsával és sütőben átsütjük.

#### **Kelfőzelék gesztenyével**

Szép két fej kelt megmossuk, megtisztítjuk és cikkekre vágjuk.

Gyengén sósvízben félpuhára megfőzzük. Ugyanakkor félig megfőzzük héjában negyedkiló gesztenyét is, meghámozzuk és a kelhez adjuk. Készítünk fehérrántást és a kel levével feleresztjük, beleadjuk a gesztenyés kelt és egészen megfőzzük. Tálalás előtt egy tojássárgájával elhabart 2 deci tejjel ízesítjük.

#### **Kelvirág (karfiol) felfujt, sültve**

A kelvirágot megtisztítva, gyengén sósvízben megfőzzük, lecsurgatjuk és rózsáira szedjük. 5 deka vajból fehérrántást készítünk, de jó sűrűt, mikor kihült belekeverjük négy tojás sárgáját, az aprított kelvirágot, jó kanál /szitált morzsát, a 4 tojás habját és alaposan kikent és morzsával hintett kis tep-siben vagy felfujtformában háromnegyedórát sütjük. Forrón tálaljuk, forró vajjal vagy sajtmártással.

#### **Kelvirág (karfiol), lerakva**

Akkor készítjük, mikor apró, olcsó karfiolhoz jutunk. Megfőzzük sósvízben, rózsáira szedjük, azalatt kevés petrezselymes zsíron párolunk 10 deka gombát, megfőzzük kevés sósvízben három-négy újburgonyát is, kanállal összetörve, a gombával elkeverjük. Főzzük két tojást is keményre, meghámozzuk és karikára vágjuk. Most tűzálló tálat jól kivajazunk, belerakunk egy sor karfiolt, majd néhány tojászeletet teszünk rá, azután rákenünk a gombás burgonyából, megint karfiol következik és így tovább, felül karfiol legyen. 2 deci tejfelt elkeverünk 3 deka olvasztott vajjal és aki szereti, 3 kanál reszelt sajttal, a karfiolra öntjük és sütőben rózsaszínűre pirítjuk.

### **Kelvirág (karfiol), vastagmártással (gratinrozva)**

A megtisztított, megmosott kelt gyengén sósvízben megfőzzük, azután lecsurgatva, tűzálló tálba tesszük, melyet vajjal jól kiken-tünk. A vastagmártás: 5 deka vajot felolvasztunk, de forrnia nem szabad, beleadunk jó kanál lisztet, azután, már nem a tűzön, 2 teté-zett kanál reszelt sajtot, két egész tojást és két deci tejfelt. A tálban lévő karfiolra öntjük és sütőben szép rózsaszínűre pirítjuk.

### **Kelvirág (karfiol), bevert tojással**

A kelvirágot megtisztítjuk, meg-mossuk, azután gyengén sósvízben megfőzzük. Ezalatt gyengén ecetesvízben buggyantunk 4—6 tojást. Szűrőkanállal kiszedjük. A meg-főtt kelvirágot óvatosan rózsáira szedjük, kivajazott tűzálló tálban körberakjuk, középre adjuk a to-jásokat és 5 deka vajban pirított 3 kanál morzsával meghintjük, 2 deci tejjel leöntjük és sütőben átforrósítjuk. Vagy 5 deka reszelt sajtot keverünk el 2 deci tejjel és 5 deka olvasztott vajjal és azt öntjük rá.

### **Kelvirág paradicsomban**

Készítünk félliter paradicsomlé-ből jó mártást fehérrántással. Az-alatt két-három kisebb fej kelvirá-got megtisztítunk, gyengén sósvíz-ben megfőzzük. A paradicsomot a kivaiazott tűzálló tálba öntjük, be-állítjuk a kelvirágfejeket, vajban pirított morzsával meghintjük és sütőben átsütjük.

### **Lecsó, süfítve**

Megtisztítunk hat darab piros paradicsompaprikát és csfokokra vágjuk. Jó kanál zsírt forrósítunk és beledobjuk a csfokokat, meg-

mosunk és magjától megtisztítunk 6 szép paradicsomot és összetörve azt is a zsírba dobjuk. Mikor a paprika megpuhult, ráöntünk négy összehabart tojást, amit sóztunk is, végül hozzákeverünk egy pohárnyi főtt rizst, vagy tarhonyát.

### **Lecsó, sajtgombóccal**

Készítünk nyári vagy téli lecsót. Nyári: jó kanál zsíron megfutta-tunk egy fej reszelt hagymát, az-után beleadunk félkiló paradicsom-mot megmosva, magját kiszedjük és összetörjük. Ugyancsak 6—8 darab piros paradicsompaprikát megmosunk, kimagozzuk és csfokokra vágjuk. Mikor jól összefőtt, akkor kész. Gyengén sózzuk is. Gombóc: 2 tojásból és lisztből, meg négy kanál reszelt sajtból tésztát keverünk, fővő vízbe kis gombócokat szaggatunk belőle, le-szűrjük, kanál forró zsírba forgat-juk, tálra halmozzuk és a lecsót ráöntjük.

Télen: kész lecsót öntünk a hagy-mával futtatott zsírba és megfor-gatjuk benne, úgy öntjük a gom-bócokra.

### **Paprika, töltve**

Kétféleképpen készülhet:

1. Az édes paprikákat megmos-suk, magházát és ereit kivágjuk. Azalatt hagymát, paprikás lében megpárolunk pohár tarhonyát és mikor levét teljesen felitá, vegyít-ünk hozzá egy egész tojást és a paprikákat megtöltjük vele. Ren-des paradicsomlében főzzük pu-hára.

2. Zsíron pohár rizst párolunk és mikor félpuha, hozzáadunk ap-róra darabolt zöldséget és két ka-nál reszelt sajtot. Mikor minden puha, megtöltjük a paprikákat és paradicsomlében pároljuk puhára.

Tálalás előtt egy deci tejfelt habarunk a levébe.

#### **Paprika, zöldséges rizzzel töltve**

Az édes-nemes zöldpaprikát megmossuk, megtisztítjuk, ereit jól kikaparjuk. Azalatt rizst vagy tarhonyát (ami majdnem mindig helyettesítheti a rizst) kevés zsíron megforgatunk, a zsírhoz vagdalt petrezselymet is adunk, majd hozzáadunk megmosott, tisztított és aprított zöldséget: petrezselyemgyökeret, sárgarépat, kevés zellert, ha van még, zöldborsót is. Ezzel pároljuk félpuhára, kis víz hozzáadásával. Mikor a vizet felszívta, megtöltjük vele a paprikát és rendszeres paradicsommártásban puhára főzzük.

#### **Paradicsom, zöldborsóval töltve**

A zöldborsót megtisztítjuk és kis petrezselymes zsíron puhára pároljuk. Akkor a paradicsomokat megmossuk, tetejüket levágva, magjukat kiszedjük és megtöltve a zöldborsóval, kivajazott tűzálló tálba rakjuk, alája olvasztott vajjal öntünk és sütőben átsütjük. Diétás ételnek is kitűnő, valamint húspótlónak friss főzelékekhez.

#### **Paradicsom tejfelben, sültve**

Tűzálló tálat alaposan kivajazunk, jó vastagon. Beállítunk hat-nyolc szép, egyenlő nagyságú paradicsomot, amelynek tetejét levágtuk és magjait kiskanállal kikapartuk. Szét ne roncsoljuk! Most 3 deci tejfelt elhabarunk 5 deka forró vajjal, adunk bele két kanál reszelt sajtot, a paradicsomra öntjük és sütőben megsütjük.

#### **Paradicsom, téstával töltve**

Szép, egyenlő nagyságú almeparadicsomokat megmossuk, tetejét

levágjuk és kiskanállal kiszedjük a magházát, magjait, de el ne roncsoljuk. Azalatt finomra vágott metélttésztaát kifőzünk, forró vajban megforgatjuk és a paradicsomokat megtöltjük vele. Jó tetejese. Alaposan kivajazott tűzálló tálba rakjuk sorba, mindenik tetejére kis vajdarabkát teszünk, az egészet leöntjük 3 deci tejfellel és sütőben átsütjük. Sajtot is adhatunk rá.

#### **Paradicsom, gombás tarhonyával töltve**

Tarhonyát félpuhára párolunk, adunk hozzá petrezselymes zsíron párolt gombát. A paradicsomokat, — szép, érett, de teljesen keményhúsú legyen még! — megmossuk, lecsurgatjuk és tetejét levágva, közepét és magjait óvatosan kiszedjük. Helyébe töltjük a tarhonyát. Akkor tepsibe vagy lábosba rakjuk, mindegyik tetejére és alája kis vajdarabkát teszünk és megsütjük.

#### **Paradicsom töltve, tejfelesen**

Szép, egyenlő almeparadicsomokat, 6—8 darabot, közepen kivajazunk, hogy minden magja is kijöjjön. Akkor megtöltjük a következő keverékkel: 10 deka párolt gombát összevegytünk két tojással, amit jól felhabartunk, adunk bele vagdalt és félpuhára főtt zöldséget is, izesítjük sóval és adunk bele egy kanál finom morzsát is. Jól összevegytjük, megtöltjük vele a paradicsomokat és tűzálló tál alája vajdarabkákat téve, a paradicsomokat ráarakjuk. 5 deka vajból és kanál lisztből fehérrántást csinálunk, feleresztjük kevés tejjel és simára keverve, adunk bele 2 deci tejfelt meg 3 kanál reszelt sajtot. Ezt a paradicsomokra öntve, forró sütőben megsütjük.

### **Paradicsom töltve, paradicsomban**

Szép, egyenlő nagyságú almeparadicsomokat lemosunk, közepét kivágjuk és magjait is ügyesen kikaparjuk, de szét ne roncsoljuk. Tűzálló tálat jól kivajazunk, a paradicsomokat beleállítjuk. Mindegyikbe óvatosan ütünk egy tojást, amit meghintünk reszelt sajttal. Most félkiló nyers paradicsomot áttörünk, 1 deci tejjel behabárjuk, a paradicsomokra öntjük és sütőben megsütjük.

### **Paradicsom, burokban**

Ehhez a körteparadicsomot vesszük, mert az húsos és éretten sem puhul el. 2 tojással és fele bor, fele vízzel (összesen egy pohárnyi legyen), lisztel közepes sűrűségű palacsintátésztaát keverünk. Amíg pihen, szép, egyenlő nagyságú körteparadicsomok vastagabb végén leszeliünk kicsit, a magokat kiskanállal kikaparjuk és a paradicsomokat a már többször leírt zöldségpürével (mindenféle leveszöldség aprítva, gyengén sósvízben megfőzve, áttörve) megtöltjük. Mindegyiket beleforgatjuk a palacsintátésztaába és bő, forró zsírban kisütjük. A zsír nagyon forró legyen, mikor beletesszük! Szitára, majd tálra téve, főzelékkel tálaljuk. Burgonyapürével is kitünő.

### **Parajvagdalék**

Félkiló szép parajt megfőzünk, megdaráljuk, hozzádarálunk egy tejszenn megáztatott és kicsavart zsemlyét, hozzákeverünk kis sót, egy egész tojást, apró pogácsákat formálunk belőle, szitált morzsába forgatjuk és forró zsírban hirtelen kisütjük. Ízes mártással tálaljuk.

### **Paraj, bundában**

Félkiló parajt megtisztítunk, gyengén sósvízben megfőzük, le-

szűrjük jól és megvagdaljuk. Adunk hozzá tojást, 4 kanál morzsát, 10 deka vajban párolt gombát Kis szeleteket formálunk belőle, sűrű palacsintátésztaába mártjuk és forró zsírban kisütjük. Igen finom.

### **Paraj rántottával, sütve**

Egy kg parajt megfőzünk gyengén sósvízben, leszűrjük, megdaráljuk húsdarálón. 5 deka vajból, kanál liszttel fehérrántást készítünk, a parajt beleforgatjuk. Készítünk 5 tojásból sűrű rántottát. Tűzálló tálat vastagon kivajazunk, beletesszük a paraj felét, rá a rántottát, arra a paraj másik felét, meglocsoljuk olvasztott vajjal és sütőben átsütjük.

### **Paraj sajtosan, lesütve**

Egy kg parajt megtisztítunk, gyengén sósvízben megfőzük, leszűrjük. Nagyon jól kivajazott tűzálló tábla rakjuk úgy, hogy minden rétegét olvasztott vajjal locsoljuk meg, tetejét különösen. Így lesütjük meleg sütőben és sajtmártással tálaljuk.

### **Saláta, töltve**

Csak nagyon fiatal fejeket lehet tölteni, amíg nem keserűek. Úgy készül, mint az egészben töltött kel.

### **Sárgarépa, töltve**

Kerek sárgarépakat (karottni) veszünk, megtisztítjuk és gyengén sósvízben félpuhára főzzük. Leszűrjük, belsejét óvatosan kikaparjuk. Ezalatt pohárnyi rizst vagy tarhonyát kevés zsíron, vízzel, fedő alatt megpárolunk és ugyancsak megpárolunk zsíron vagy vajban

10 deka gombát is. A gombát a rizshez vegyítjük, megsózzuk és hozzáadjuk a kikapart sárgarépát is. Megtöltjük vele a répákat, tűzálló tálat alaposan kivajazunk, be-  
lerakjuk a répát, ráöntünk 3 deci, 6 deka olvasztott vajjal elkevert tejfelt és sütőben átsütjük jól. Ha a tejfelt elfőtte volna és még nem puha, adunk bele még tejfelt. De lehetőleg kisebb, egyenlő karottnit vegyünk, akkor elég a lé a sütéshez!

Adhatunk hozzá zöldség- vagy sajtmártást.

### **Spárga, bundásan**

Szép spárgát megtisztogatunk, egyenlő hosszúságú, ujnyi darabokra vágjuk. Gyengén sósvízben megfőzzük, de nem egészen puhára, inkább csak megabáljuk, azaz egyet forrjon a vízben. Akkor nagyon jól lecsurgatjuk. Azalatt keverünk sűrű palacsintaszót, a spargadarabokat belemártogatjuk és igen forró zsírban hirtelen kisütjük. Tálra rakva, reszelt sajttal meghintve tálaljuk.

### **Spárga, mártásban sütvé**

A spárgát megtisztítjuk, keserű részét eldobjuk és gyengén sósvízben puhára főzve, lecsurgatjuk. A mártás: 5 deka vajat felolvasztunk és jó kanál liszttel fehérrántást készítenk belőle. A spárga megszórt levélvel feleresztjük, hogy kb. 2 deci legyen az egész, akkor három kanál reszelt sajtot adunk bele, egy deci tejfelt, kis mustárt és a spárgára öntjük tűzálló tálba, beszórjuk szitált morzsával és sütőben átsütjük.

### **Tojásgyümölcs, rántva**

A tojásgyümölcsöt meghámozzuk, kissé meg is paprikázzuk

édes-piros paprikával, azután felvert tojásba és morzsába forgatva, nagyon forró zsírban vagy vajban kisütjük. Vajban jobb!

### **Töltőthagyma, hústalanul**

Szép és nagyobb hagymákat választunk, meghámozzuk, tetejét levágjuk és kis üreget kaparunk benne. Pohárnyi rizst vagy tarhonyát megpárolunk kis zsíron, locsolgatva puhára főzzük. Ugyancsak párolunk petrezselymes zsíron 10 deka gombát, a tarhonyához vagy rizshez adjuk, megtöltjük vele a hagymákat. Készítünk kanál zsírból és lisztből világos rántást, feleresztjük vízzel, a hagymákat beleszórjuk, hogy félig ellepje és egy citrom levét is beleszórjuk. Mikor a hagyma puha, 2 deci tejfelt habarunk bele

### **Tök, rizzsel lerakva, sajtosan**

Szép fiatal spárgatököt megtisztítunk, kétujnyi darabokra vágjuk és gyengén sósvízben félig megfőzzük, szűrőkanállal szedjük ki, hogy el ne törjön. Hosszúkás tűzálló tálat kivajazunk. Főzünk még jó marék rizst is szép üvegesre, azt is leszűrjük jól. A tálra egy sor tököt teszünk, rá egy sor rizst, meglocsoljuk olvasztott vajjal és kis tejjel, szórunk rá reszelt sajtot is. Így rakjuk, míg a tál megtelik vagy az anyag elfogy. Tetejére bőven adunk tejfelt és sajtot és sütőben átsütjük. Nagyon finom!

### **Tök, töltve**

Kisebb spárgatök jó hozzá. Keresztben kettévágjuk és magvas belét kiszedjük. Azután pohárnyi rizst megmosunk, jó fej reszelt hagymát kanál zsírban megpirítunk, adunk bele késhegynyi édes-

piros paprikát, ha van, kis paradicsomlekvárt és ebben a rizst megforgatva, kis vízzel feleresztve, puhára pároljuk. Mikor puha, adunk hozzá két jó kanál reszelt sajtot, egy egész tojást és megtöltjük vele a meghámozott féltököket. Lábosban vagy pecsenyesütő tepsiben teszünk alája kanál olvasztott zsírt, meglocsoljuk jó hőven tejfel-lel és sütőben puhára pároljuk, közben folyton locsolgatva. Ha a levet még ízesebbre akarjuk, akkor vegyítsünk bele paprikalekvárt vagy kevés paradicsomot. Felszeletelve tálaljuk, levébe kanálka lisztet habarunk és átforraljuk azzal, azután leöntjük vele a tálra rakott tököt. Vigyázzunk, hogy agyon ne pároljuk, mert akkor szétesik.

#### Tök, izes mártással

A gyenge spárgatököt meghámozzuk, ujnyi szeletekre vágjuk és gyengén sósvízben üvegesre főzzük, de vigyázzunk, szét ne főjön. Levét leszűrjük. A szeleteket tűzálló tálra rakjuk és a következő mártással öntjük le: 6 deka vajot forrósítunk, beleadunk kanál lisztet, mikor a fehérrántás összeforr, három deci tejfel-lel feleresztjük, félrehúzzuk, hirtelen belehabarunk két tojás sárgáját és három kanál sajtot és a tökre öntve, sütőben át-sütjük.

#### Rántott zeller, különlegesen

Két, három szép zellert megtisztítunk, megmossuk és sósvízben puhára főzzük. Hidegvízbe dobjuk, meghámozzuk, egyenlő szeletekre vágjuk és tálba rakjuk, olajjal meglocsoljuk. Azután tésztát készítünk hozzá: 25 deka lisztből fele bor, fele vízzel sűrű palacsintatésztát keverünk, kis rumot is adunk

bele. Állani hagyjuk hideg helyen. Majd sütés előtt két tojás kemény habját is beleverjük a téstába, a zellerszeleteket belemártogatjuk és forró zsírban ropogós pirosra sütjük. Főzelékkel tálaljuk.

#### Zeller, töltve

A zellergumókat meghámozzuk, gyengén sósvízben félpuhára főzzük, azután közepét óvatosan kivájjuk. A kivájt anyagot elkeverjük párolt zöldséggel és pár deka reszelt sajttal, a zellergumókat megtöltjük vele, mindenik tetejére darabka vajot adunk és kivajazott tűzálló tálba rakva, vagy így csak vajasan, vagy tejfel-lel leöntve át-sütjük.

#### Zöldkáposzta lerakva, sajtos burokban

A friss zöldkáposzta helyett vehetünk salátát, podlupkát, gyenge szőlő- vagy ribizililevelet is! A leveleket jól megmossuk és gyengén sósvízben kifőzzük. Főzzünk vele kevés kaprot és tárkonyt is! Tűzálló tálal jól kivajazunk és úgy rakjuk bele a leveleket, hogy minden sort meglocsolunk olvasztott vajjal és kis tejfel-lel. Vághatunk közéje keménytojást is. Mikor kész, 3 deci tejfelt elhabarunk három tojás sárgájával és 10 deka reszelt sajttal, a tetejére öntjük és sütőben sütjük, míg a burok ropogós piros.

#### Zöldkáposzta, töltve (hús nélkül)

Készülhet szőlőlevélből, ribizililevélből is, meg podlupkából. Csak az a fontos, hogy a levelek fiatalok legyenek! A legnagyobbakat külön választjuk, leforrázzuk. A kisebbeket csíkokra vágjuk. Akkor a nagyobb leveleket megtöltjük, összesodorjuk, két végén behajtogatjuk

és lábosba rakjuk. Közéje rakjuk a csikokra vágottat is és vizet öntve rá, hogy félig ellepje, hozzáadva kis csombort, petrezselyem zöldjét, megfőzzük. Mikor puha, kiszedjük a töltelékeket, tálra rakjuk, a többi 2 deci tejjel, kanál liszttel, kis citromlével behabarjuk és a töltőtekre öntjük. Töltelék: pohárnyi rizst vagy tarhonyát zsíron megpárolunk. Ugyancsak megpárolunk zsíron 10 deka gombát, de vele párolunk kis vagdalt leve-zöldséget és kelt is. Mikor minden puha, összevegyítjük és a leveleket megtöltjük.

#### Zöldborsó, tojásosan

Egy kg friss, fiatal zöldborsót megtisztítunk, 5 deka vajban puhára pároljuk és kivajazott tűzálló edénybe tesszük. 4 tojást elhabarunk egy deci sűrű tejjel, a borsóra öntjük és sütőbe tesszük, míg a tojás megkeményedik. Akkor sajttal beszórva vagy forró vajjal leöntve asztalra adjuk.

#### Zöldbab, paradicsommal lerakva

Fiatal, szép zöldbabot megtisztítunk, gyengén sósvízben megfőzzük és leszűrjük. Nyáron veszünk ugyanannyi nyers paradicsomot, megmossuk, karikákra vágjuk és a babbal lerakjuk, egy sor bab, egy sor paradicsom. Tetejére 5 deka olvasztott vajjal elkevert 2 deci tejfelt öntünk és sütőben átsütjük. Télen a babot kivajazott tálra tesszük, az olvasztott vajat ráöntjük, tetejére három deci jó sűrű paradicsomlevet és így sütjük át sütőben.

#### Zöldbab, paradicsomosan

Ez nem nagyon ismert étel! A zöldbabot megtisztítjuk, gyengén sósvízben puhára főzzük, jól leszűrjük, azután tűzálló tálat kivajazunk, a babot belerakjuk. Közben friss paradicsomot megmosunk, héját vékonyan lehúzzuk, magjait kiszedjük és összetörögetve, vagy szeletekre vágva, a zöldbabra rakjuk. Az egészet leöntjük olvasztott vajjal és kevés tejjel, sütőben átsütjük, forróan tálaljuk. Aki szereti, reszelt sajtot is szórhathat rá.

#### Zöldbab, rántva

A friss, szép zöldbabot megtisztítjuk és gyengén sósvízben megfőzzük. Nagyon alaposan lecsurgatjuk, azután kis csomónként összefogva, felvert tojásba és morzsába forgatjuk és forró zsírban hirtelen kisütjük. Szűrőkanállal szedjük, kis sajttal meghintve tálaljuk azonnal. Megmárthatjuk sűrű palacsintatésztába is és úgy is süthetjük.

#### Zöld-tál

Gombát, zöldborsót, sárgarépát, zellert külön-külön megtisztítunk, megmosunk, amit kell, daraboljuk is és külön-külön vajon puhára pároljuk. Rizst is párolunk, kb. annyit, amennyi az összes zöldféle egyharmada. Ha van már, spárgát is darabolunk megtisztítva és megfőzzük. Burgonyából burgonyavájával gömböket vágunk ki és ezeket vízben óvatosan megfőzzük, hogy szét ne essenek. A burgonyát kerek

tál közepére halmozzuk, petrezselymes olvasztott vajjal leöntjük, de jó hőven, köréje a rizsből kis fészkeket készítünk és mindenik fészekbe más zöldféléket rakunk feltoronyozva. Adhatunk hozzá reszelt sajtot is.

#### **Vegyes lerakott**

Mindenféle zöldséget: sárgarépát, petrezselyemgyökeret, zellert, kelt, zöldborsót, stb., ami van, vegyesen megfőzünk, az egész kb. félkilónyi legyen. Megfőzünk négy szép burgonyát héjában és meghámozva, karikákra vágjuk. A zöldséget leszűrjük, tátra halmozzuk, közben kis olvasztott vajjal locsolgatjuk. Főzünk két keménytojást is, azt is meghámozzuk és karikákra vágjuk. A zöldséget beborít-

juk a burgonyaszletekkel, arra rárakjuk szépen a tojáskarikákat. Most 2 deci tejfelbe belehabarunk két tojás sárgáját, 2 kanál jó reszelt sajtot és a rakásra öntve, sütőben átforrósítjuk 15 percig.

#### **Zöldséglepény rántva, tejfelmártással**

Mindenféle zöldséget puhára párolunk, lehetőleg apróra aprítva. Azután átdaráljuk vagy megvagdaltjuk és adunk bele egy tejből áztatott és jól kicsavart zsemlyét, meg egy tojást. Lepénykéket formálunk belőle, tojásba, szitált zsemlyemorzsába forgatjuk és forró zsírban kisütjük. Ha nedvesnek éreznénk nagyon, adhatunk bele keverés közben száraz zsemlyemorzst is! Tejfelmártás: fehérrántást készítünk, tejfellet felengedjük, csak egyet forrjon.

## IV. Tésztafélék, amelyek feltétként tálalhatók és a húsételt pótolják

### Burgonyagombóckák

12 deka vajat habosra keverünk, adunk bele 3 tojást, két kanál reszelt sajtot és negyven deka héjában főtt, áttört burgonyát. Kis gombócokat formálunk belőle, nagyon erősen fővő gyengén sósvízbe dobjuk, mikor megfőtt, 6 deka olvasztott vajba forgatjuk és reszelt sajttal behintve tálaljuk.

### Darakocka, sütve

Két pohárnyi darát zöldséglében vagy vízben megfőzzük, adunk bele 5 deka vajat, egy egész tojást és egynek a sárgáját, ezzel jól eldolgozzuk. Alaposan kikent és liszttel kihintett pecsenyesütő tepsiben elkenjük egyenletesen. Megsütjük és kockákra vágjuk. Főzelékkel vagy ízes mártással tálaljuk.

### Darakocka, hirtelen kislütve

Liter nyerstejet főni teszünk, beleadunk 4 deka vajat is, sőt és mikor forr, lassan, kavargatva, beleengedünk negyedkiló darát. Egészen sűrűre főzzük. Még forrón belekeverünk 2 tojás sárgáját és alaposan kivajazott tepsibe kenjük ujjni vastagon, tetejét is bekenjük olvasztott vajjal. Hideg helyre teszük és mikor jól kihült, megkeményedett, kockákat vágunk belőle, melyeket felvert tojásba, morzsába forgatunk és nagyon forró zsírban vagy vajban hirtelen kislütünk. Bármilyen főzelékhez finom.

### Csőtészta, magyar módra

Készülhet rendes, gyúrt metélttel is! Készítése: 25 deka csőtésztát ujjni darabokba tördelünk, lobogva fővő sósvízben kifőzzük, leszűrjük és kanálnyi forró zsírba forgatjuk. Azalatt kanálnyi zsíron megfuttatunk egy fej reszelt hagymát, beleadunk vagdalt zöldpetrezselymet, kaprot, kis majoránát, csombort, tárkonyt (egyszóval magyar fűszerfüveket!) és csak addig pároljuk őket, míg szép zöld színük megmarad, akkor kanál lisztet adunk hozzá, 3 deci tejjel feleresztjük, adunk bele négy kanál paradicsomlevet vagy egy jó kanál paradicsomlekvárt, ha van, paprikalekvárt is, és a csőtésztát beleforgatjuk. Azonnal, forrón tálaljuk.

### Csőtészta, finom tavaszi főzelékben

Negyedkiló csőtésztát megtörünk és lobogva fővő sósvízben megfőzzük. Leszűrjük és kanál forró zsírba forgatjuk. Készítünk mindenféle tavaszi főzelékféléből — sárgarépa, petrezselyemgyökér, zöldborsó, kel, spárga, stb. vegyesen félkilót, megmossuk, mindent felaprítjuk, ahogy szokás, vízben megfőzzük, leszűrjük és 5 deka zsíron vagy vajon kissé még pároljuk. Fehérrántást készítünk, a zöldséglével feleresztjük, beleadjuk a zöldséget, de ne legyen híg! A tála öntött csőtésztára öntjük. Nagyon finom! Télen is készíthetjük eltett főzelékfélével.

### Csőtészta-fészek, kagylóban

A kagylótányérokat jól kimosuk, megszáritjuk és vajjal alaposan kikenjük, sajttal kihintjük. 30 deka csőtésztát félujjnyi darabokra törve, forró sósvízben kifőzünk, leszűrjük és olvasztott vajba forgatjuk, elvegytünk vele 5 deka reszelt pármái sajtot is. Mindenik kagylóba kis fészket formálunk a tésztából, óvatosan beleütünk egy tojást, az egészet jól behintjük reszelt sajttal és tetejére darabka vaját téve, tepsibe rakva, sütőben átsütjük. Mikor van nyers paradicsom, abból is teszünk egy szeletet rá.

### Csőtészta gombával, sütve

Negyedkiló csőtésztát megtördelve, gyengén sósvízben kifőzünk és jól lecsurgatjuk. Azalatt 15 deka gombát 5 deka vajon, vagdalt zöldpetrezselyemmel megpárolunk. Kanál liszttel habart 2 deci tejfellel elkeverjük és a csőtésztát elkeverjük vele. Keverünk hozzá 2 egész tojást is. Jól kivajazott tűzálló tálba tesszük, egy deci tejfelt elkeverünk egy tojással és két kanál reszelt sajttal, ezt a tetejére kenjük és sütőben jól átsütjük. A sajt el is maradhat.

### Csőtészta, sütve

Negyedkiló csőtésztát gyengén sósvízben megfőzünk, leszűrjük, azután 5 deka vajból fehérrántást készítnünk, nyolcadliter jó tejfellel feleresztjük, beleadunk 2 tojás sárgáját, 10 deka reszelt sajtól és a csőtésztát beleforgatva, a 2 tojás kemény habjával elkeverjük. Kikent formában pirosra sütjük, forró vajjal leöntve és reszelt sajttal meghintve tálaljuk.

### Csőtészta, lerakva

Negyedkiló csőtésztát megtörde-

lünk, elég rövidre és sósvízben kifőzzük, lecsurgatjuk és olvasztott vajba vagy zsírba forgatjuk. Azalatt néhány szép paradicsomot megsütünk egészben. Néhány édespiros paprikát megtisztítunk és csíkokra vágjuk. Tűzálló tálba tesszünk a csőtésztából, rá egy sor sült paradicsomot paprikacsíkokkal vegyesen, meglocsoljuk tejfellel, megint tésztát teszünk és így végig. Tetejére tészta kerüljön, tejfellel meglocsolva. Sütőben átsütjük. Ha a paradicsom apró, nem is kell előre megsütni, hanem félbevágva (keresztben) rakni a tészta közé.

### Derelyetészta, gombával

30 deka jó gombát jó kanál petrezselymes zsíron megpárolunk, eléggé apróra vágva. Levét egészen fője el. Készítünk azalatt két tojással derelyének való gyúrt tésztát és gombával megtöltjük. De a gomba ne legyen megle! Sósvízben kifőzzük, leszűrjük, utána szitán szétterítve szikkasztjuk és forró zsírban nemcsak beleforgatjuk, hanem kissé ropogósra is sütjük. Reszelt sajttal meghintve tálaljuk melegen.

### Derelye, zöldséggel töltve

A rakott rizsnél leírt módon párolunk zöldféléket és gombát, mindent lehetőleg apróra aprítva. Készítünk rendes gyúrttésztát, kinyújtjuk és a kihült zöldséggel töltve, nem nagyon nagy derelyéket készítnünk belőle. Gyengén sósvízben kifőzzük, leszűrjük és vajban megforgatjuk. Reszelt sajttal hintve tálaljuk, forró. Forró olvasztott vaját adunk hozzá.

### Galuska, sajtmártással

Két tojást elhabarunk pohár tej-

jel és annyi liszttel, hogy galuskatésztaát kapjunk. Ne legyen sem híg, sem kemény! Lobogva forró vízbe apró galuskákat szaggatunk belőle, 5 deka olvasztott vajba forgatjuk, tálra halmozzuk és a mártásoknál leírt sajtmártással leöntjük. Forrón tálaljuk.

#### **Galuska, svéd módra**

Negyedkiló jó túrót áttörünk, adunk hozzá négy egész tojást, 4 deka vajat és annyi lisztet, hogy galuskakeményiségű tészta legyen. Lobogva fővő vízbe apró galuskákat szaggatunk belőle, leszűrjük. Azalatt négy tojás sárgáját elkeverünk 4 deka vajjal, beleadjuk a négy tojás kemény habját is, a leszűrt galuskákat beleforgatjuk és alaposan kikent tűzálló tálban, reszelt sajttal jól meghintve, átsütjük.

#### **Galuska, sajttal, sütve**

5 deka vajat felolvasztunk és két pohárnyi lisztet, majd lassankint félliter tejet keverünk hozzá. Folyton keverjük! Azután 4 tojást egyenként beleverünk. Jól eldolgozzuk és lobogva fővő vízbe galuskákat szaggatunk belőle. Leszűrve 10 deka forró vajba keverjük és 15 deka reszelt sajtot is szórunk rá. Kikent tűzálló tálba tesszük és pirosra sütjük a sütőben.

#### **Galuska, lecsósan**

Készítünk egy kiló paradicsomból rendes mártást, de rántás nélkül, beleadunk 5 darab szép piros paradicsompaprikát megmosva, ereit kivágva, csikokra vágva. Mikor a paprika megpuhult, félretesszük. Azalatt 2 tojásból, 4 kanál vízből és annyi lisztből, amennyit felvesz, galuskatésztaát keverünk,

lobogva fővő gyengén sósvízbe apró galuskákat szaggatunk, mikor megfőtt, leszűrjük és a lecsóba forgatjuk vagy tálra rakva, azzal leöntjük. Azonnal tálaljuk.

#### **Daragombóc, pirított darából**

A darát — pohárnyit, — bő zsírban megpirítjuk, azután kevés vízzel feleresztjük és főzzük, kavargatva, míg a vizet elfőtte. Közben meg is sózzuk. Ha sok a víz, csomós lesz! Mikor kész, hozzáadunk 2 tojás sárgáját, 3 jó kanál reszelt sajtot, a 2 tojás kemény habját és akár forrásban lévő sósvízbe, akár zsírba kis gombócokat szaggatunk belőle. Sajtmártással vagy gombamártással tálaljuk.

#### **Daragombóc, paradicsomban**

Pohárnyi darát elkeverünk 2 egész tojással, kis sóval és annyi vízzel vagy tejjel, hogy híg legyen. Negyedórát állani hagyjuk, hogy dagadjon. Akkor adunk bele annyi lisztet, hogy galuskatészta keménységű legyen. Most gyengén sós forró vízbe gombócokat szaggatunk belőle és kifőzzük. Leszűrjük. Azalatt készítünk rendes paradicsommártást, akár berántva, akár kis tejjel behabarva, beleadjuk a gombócokat és egyet forrjon együtt.

#### **Gombóc sajtosan, sütve**

30 deka burgonyát héjában, csepp sóval megfőzünk, meghámozzuk, áttörjük. 4 deka vajat elhabarunk 3 tojás sárgájával, 15 deka reszelt ízes sajttal, hozzáadjuk a burgonyához és a 3 tojás keményre vert habját is belevegyítjük. Kézzel lapos gombócokat formálunk belőle, zsírban pirosra sütjük és mártással vagy főzelékkel tálaljuk.

### Gombóc, sajtosan

4—5 zsemlyét kockára vágunk, jó kanál zöldséglével meglocsoljuk, adunk hozzá 7 deka vaját, sót és tűzön addig pároljuk, míg az edénytől elválik. Ha kihűlt, adunk hozzá 2 egész tojást, 2 tojássárgát, a két tojás kemény habját és 7 deka reszelt sajtot. Forró vízbe gombócot szaggatunk belőle és forró vajjal leöntve találjuk.

### Bundáskenyér, sajtosan

A zsemlyeszeleteket tejbe mártogatjuk, azután olyan felvert tojásba mártjuk, amibe reszelt sajtot kevertünk. Hirtelen forró zsírban kisütjük. Körítésnek is pompás, meg feltétnak is.

### Bundáskenyér, töltve

Nagyon vékonyra vágjuk a kenyeret vagy zsemlyét. Azért jobb a zsemlye, mert egyenletesebbre vághatjuk. 15 deka gombát aprítva vajon megpárolunk és levét teljesen felszívjuk. Akkor a szeleteket tejbe mártogatjuk, kettőt-kettőt úgy borítunk egymásra, hogy közéje adunk a gombából, felvert tojásba és morzsába forgatjuk és forró zsírban kisütjük. Kitűnő, de nagyon gyorsan kell készíteni a tejbemártástól, mert elázik! Ha mindent előre kezünk ügyébe készítünk, úgy igen hamar meg is van.

Ugyanígy tölthetjük a bundáskenyeret párolt zöldséggel vagy juhtúróval is! Igen finom.

### Hamis vagdaltszelet

Jó kanál zsírban megfuttatunk két fej reszelt hagymát. 5 zsemlyét tejben megáztatunk és jól kinyomva, a zsírhoz adjuk. Adunk bele egy egész tojást is, ha van kis zöldségünk főzve, azt is, vagdalva. Jól összedolgozzuk, lapos pogácsá-

kat formálunk belőle, lisztbe forforgatjuk és forró zsírban kisütjük.

### Juhtúróskenyér, rántva

Vágunk, lehetőleg barna rozskenyérből, vékony szeleteket, hégát vékonyan lehántjuk. Azután lipthói túróval elkeverünk kis vajjal, ízesítjük mustárral, szardellapasztával, megkenjük vele a kenyereket, kettőt-kettőt egymásra borítunk és tojásba, szitált morzsába mártva, forró zsírban hirtelen kisütjük. Azonnal találjuk feltétnak vagy mártással külön ételnek.

### Túros feltét, bármilyen főzelékhez

Fél kg. friss, nem nagyon nedves tehéntúróval elkeverünk két tojás sárgájával, két kanál liszttel, pici sóval és a két tojás keményre vert habjával. Ha nedves volna, több lisztet tegyünk bele! Lapos pogácsákat formálunk belőle, lisztbe, tojásba, szitált morzsába forgatjuk és bő zsírban hirtelen átsütjük. Mikor megcsináltuk, nem szabad állni hagyni, kisütve is azonnal találjuk. Adhatjuk külön ételnek is, gombamártással vagy sajtmártással.

### Metéltésza, lecsóval, átsütve

Készítünk jó tojásos metéltésztát és sósvízben kifőzve, forró zsírban megforgatjuk. Készítünk lecsót is a következőképpen: a paradicsomot megfőzzük, áttörjük és sűrűre főzzük, belefőzünk édes-piros, húsos paprikát tisztítva, csikokra vágva. Mikor a paprika puha, kész. A tűzálló tálat kizsírozuk, beleadunk egy sor metéltet, rá pár kanál lecsót, megint tésztát, míg a tál megtelik, felül tészta jön, amelyre egy deci tejfelt öntünk egy tojással elhabarva. Adha-

tunk belehabarva pár kanál paradicsomlevet is. Sütőben átsütjük, de el ne égessük.

#### **Metéltésza, zöldségesen, sütve**

Készítünk egy tojással, jó kemény metéltésztát és vékonyra nyujtva, széles metéltnek vágjuk. Kifőzve, leszűrve, zsírba vagy vajba forgatjuk, azalatt nagyon apróra vágott levezöldséget zsíron megpárolunk és mikor levét elfőtte, a metélthez keverjük. Adhatunk hozzá gombát is. Pár kanál reszelt sajttal is lekeverjük, azután tűzálló, jól kiszirozott vagy kivajazott tálba tesszük, reszelt sajttal elhabart tejjel leöntjük és megsütjük.

#### **Metéltésza, almával, lerakva**

Készítünk vékony metéltésztát, kifőzzük és meleg zsírban megforgatjuk. Tűzálló tálát kiszírozunk, kibéleljük a metélttel, rácsurgatunk két kanál mézet, majd egy sor csikokra vágott almát, kevés darált diót és így folytatjuk, míg a tál megtelik. Tetejét meglocsoljuk olvasztott vajjal vagy zsírral és a sütőben átsütjük. Nagyon finom!

#### **Metéltésza, paradicsommal, sütve**

Készítünk két tojásból metéltet, vékonyra nyujtva, szélesre vágjuk. Kifőzve, leszűrjük és 10 deka vajjal elkeverve pecsenyesütő tepsibe tesszük szépen elsimítva. Megszórjuk héjalt, kimagolt nyers paradicsom darabjaival, de jó sűrűn borítjuk, 4 kanál reszelt sajtot szórunk rá és sütőben 15 percig sütjük. A sütő forró legyen! Télen nem nyers paradicsomot, hanem sűrű levét öntjük a laskára és úgy szórjuk be sajttal.

#### **Gyümölcsös metéltésza**

Kitünő nyári tészta. — Bármilyen gyümölcsöt megpárolunk, azután a közönséges, elég szélesre vágott kifőtt és vajban megforgatott metéltészta alá öntjük. Ráönteni csak közvetlenül a tálalás előtt szabad, különben a tészta elázik!

#### **Metélt, parajosan**

Negyedkilő parajt megfőzünk, jól leszűrjük és megdaráljuk. 2 tojással és a parajjal gyúrunk metéltésztát, kinyújtjuk és széles metéltet vágunk belőle. Sósvízben kifőzzük, leszűrjük, hidegvízbe mártjuk, leszűrjük gyorsan és 10 deka forrosított vajba forgatjuk. Tűzálló tálba úgy rakjuk le, hogy minden sorát meghintjük reszelt sajttal. Sütőben átforrósítjuk jól.

#### **Metélt, tejbefőzve, sajttal**

Két tojásból készítünk szép, kemény metéltet, víz nélkül. Vékonyra nyújtjuk, keskenyre vágjuk és egy liter tejbe lassan belefőzzük. Egészen magába szívja a tejet! Akkor tűzálló tálát jól kivajazunk, beleadunk egy réteg tésztát, jól meghintjük reszelt sajttal, majd megint metéltet és sajtot teszünk bele. Tetejére sajt jön, egy tojást sárgájával elkeverve. Sütőben kissé átsütjük.

#### **Metélt, sajttal, megsütve**

Metéltet gyúrunk két tojással, víz nélkül. Vékonyra nyújtjuk, szélesre vágjuk. Sósvízben kifőzzük, leszűrjük és petrezselymes zsírban megforgatjuk. Keverünk hozzá két jó kanál reszelt ízes sajtot is. Kikent tűzálló tálba halmozzuk, tetejére egy tojással elkevert három kanál sajtot adunk és a sütőben megsütjük, míg teteje szép piros.

### **Palacsinta, tojásos gombával**

Készítünk rendes palacsintákat cukortalanul, sóva. Azalatt 20 deka csiperkegombát megtisztítunk, daraboljuk és petrezselymes zsíron megpároljuk, egy kis fej reszelt hagymával együtt. Mikor kész, hirtelen hozzákeverünk 3 összehabart tojást, megkenjük vele a palacsintákat, tűzálló tálba rakjuk a tekerceket, 3 deci sűrű tejjel leöntjük és sütőben pirosra sütjük.

### **Palacsintarakott, kiadós**

Sütünk sóval, két tojással, de cukortalanul palacsintákat. Azalatt kanál zsírban megfuttatunk jó fej reszelt hagymát, három zsemlyét tejben megáztatunk, jól kinyomva, a zsírhoz keverjük és kissé főzzük benne. Folyton kavarva Mikor levét elfőtte, keverünk hozzá két egész tojást és a palacsintákat megtöltjük vele. Izesítőnek adhatunk bele sajtot, zöltséget, ami éppen van maradék! Ha semmi sincs, akkor kis mustárt vagy szardellapasztát keverünk a töltelékhez. Tűzálló tálat kizsírozunk, belerakjuk a palacsintákat, két deci tejfelt ráöntünk és sütőben átforrósítjuk.

### **Palacsinta, szardellával**

A rendesnél kicsit sűrűbb palacsintát készítünk keverünk. Szardellapasztát elkeverünk kis vajjal és kevés morzsával. A palacsintákat megkenjük vele, összetekerjük és sajttal beszórva tálaljuk.

### **Alma, vastag palacsintában (nem édes)**

Készülhet édesen, tésztának vagy savanyúan, hús helyett! Jó, borízű almákat meghámozunk, minden személyre kettőt számítva, azután keresztben karikákra vágjuk,

magházát óvatosan kivágjuk. Azalatt keverünk 3 tojással, tejjel, liszttel, csepp sóval jó sűrű palacsintátésztát, amiben a kanál megálljon! Ha nem tésztának készül, hanem hús helyett, akkor a tej helyett készíthetjük tejjel is a tésztáját, vagy összehabart aludttejjel. Serpenyőben vagy lábasban zsírt forrosítunk, legalább újjnyi magasan álljon az edényben és az almaszeleteket a tésztába mártva, mindkét oldalukon hirtelen kisütjük. Szitára szedjük, majd tálra rakjuk és forrón tálaljuk.

### **Palacsinta gesztenyével töltve (nem édes)**

Sütünk rendes palacsintákat cukortalanul. 10—12 darabot. Gesztenyét is megfőzünk, kb. 30 dekát. Meghámozzuk, áttörjük és elkeverjük kis sóval, kanál tejjel és darabka vajjal. Ezzel rakjuk össze a palacsintákat, mindenikre vékonyan kenve a gesztenyéből. Tetejét jól meglocsoljuk tejjel és sütőben átsütjük.

### **Palacsinta, zöltséggel összerakva**

Mindenféle zöldséget, ami van, aprítunk és gyengén sósvízben megpároljuk. Ha nincs többféle, az sem baj! Sütünk cukortalan palacsintákat és a leszűrt zöltséggel úgy rakjuk össze, hogy minden másodikra kerül zöldség, közben pedig sajttal kevert tejjel locsoljuk meg. Tetejére is sajtos tejfelt öntünk és sütőben átforrósítva tálaljuk. Kb. 2 deci tejfel és 5 deka sajt kell hozzá, hogy ízes legyen.

### **Palacsinta, főzelékesen**

Készülhet kalarabéval, káposztával, spárgával, parajjal, sóskával, stb. A főzelékfélét kockákra vagy csíkokra vágva (melyikhez mi illik!) gyengén sós vízben meg-

abáljuk, de el ne puhítsuk! Azalatt két tojással, tejjel és liszttel elég sűrű palacsintatésztát keverünk. A megabált főzelékféléit leszűrjük jól, a palacsintához keverjük és serpenyőben, zsíron a rendesnél vastagabb palacsintákat sütünk belőle. Tálalhatjuk sajttal meghintve vagy pikáns mártással.

#### **Palacsinta juhtúróval, lerakva**

Sütünk rendes palacsintákat cukortalánul. Úgy rakjuk össze, hogy minden másodikat megkenünk jól juhtúróval. Tűzben átforrósítjuk, ha levet ereszt, annál jobb.

#### **Palacsinta, gombás zöldséggel, lerakva**

Sütünk szép palacsintákat, cukortalánul. Azalatt 10 deka megmosott, vagdalt gombát és 15 deka vagdalt, félig puhára főtt zöldséget jó kanál zsírban puhára párolunk, míg a levét elfőtte. Ha van, adhatunk bele édes zöldpaprikát is, meg paradicsomot (nyersen, kimagolva, meghámozva!). A palacsintákat úgy rakjuk kizsirozott tűzálló tálba, hogy mindenikre adunk a zöldséges gombából és meglocsoljuk kevés tejjel is. Legfelül palacsinta jön, tejjel meglocsolva. Sütőben átforrósítjuk.

#### **Palacsinta, gombával**

Küönösen akkor gazdaságos, ha maradék palacsintánk van. Cukortalánul sütünk belőle palacsintákat, azután 10 deka meegtisztított, meegmosott gombát kevés zsírban megpárolunk, ráütünk négy tojást, amit jól összehabarunk és mikor rántottának sűrűsödött, megtöltjük vele vékonyan a palacsintákat. Sajttal hintve tálaljuk.

#### **Palacsinta vastagon, töltve**

Készítünk 2 tojással sűrű palacsintatésztát és vastag palacsintákat sütünk belőle. Azalatt megfőzünk 4 burgonyát héjában, meghámozzuk és áttörjük. 10 deka gombát is párolunk reszelt hagymával és petrezselyemmel együtt. A gombát és áttört burgonyát összekeverjük, adunk bele pár kanálka tejfelt, megtöltjük vele a palacsintákat, egymásra rakjuk és tejjel meglocsolva, finom morzsával hintve, sütőben átsütjük.

#### **Palacsinta-felfujt, sajtosan**

Két tojásból készítünk jó palacsintatésztát tejjel, de nem cukrosan. Sütünk belőle palacsintákat. Mikor kihültek, csíkokra vágjuk. Készülhet maradékból is! 2 tojás sárgáját elhabarjuk 2 deci tejjel és két kanál reszelt sajttal, és a két tojás habjával tűzálló tálat kikenve, morzsával kihintjük és a palacsintaanyagot beleadva, sütőben hirtelen átsütjük. Tetejére szórjunk még sajtot.

#### **Palacsinta sajtosan, kukoricalisztből**

3 tojással jó sűrű palacsintatésztát készítünk finom kukoricalisztből. Vastag palacsintákat sütünk belőle, azután 5 deka olvasztott vajjal kevert 10 deka reszelt pármái sajt keverékével minden lapot megkenünk, egymásra rakjuk. A tetejére is ezt kenünk, egy deci tejfelt is öntünk rá és sütőben átforrósítjuk.

#### **Párnácska, töltve**

2 tojással gyúrunk tésztát, s gyúrás közben két deci tejfelt adunk bele apránként. Sózzuk is. Középen keménységű legyen. Te-

nyérnyi négyszögeket vágunk belőle, a tölteléket egyik oldalára tesszük és a másik felét ráhajtván, mint a derelyét, jól körülménykodjuk. Aztán forró zsírban hirtelen kisütjük, közben meg is forgatjuk szűrőkanállal, nem villával, mert ha beleszúrunk, összeesik. Különben olyan szép magas lesz, mint a párnácskák. Töltelékek lehetnek: 1. aprított, petrezselymes zsíron párolt gomba, de levét elfőjje. — 2. Juhtúró, csak ne legyen nedves. — 3. Tehéntúró, reszelt sajttal és 1 tojással eldolgova. — 3. Zsíron párolt vagdalt vegyes zöldség. Sajttal beszórva, tálaljuk igen gyorsan!

#### **Pogácsa, zöldségkrémrel töltve**

Készítünk jó burgonyástésztát, mintha gombócot akarnánk csinálni, jól lisztezett deszkán félcentisre kinyújtjuk, pogácsaszagatóval kivágjuk és sütőtepsiben, amelyet kikentünk, jó forró sütőben gyorsan kisütjük, tetejét tojással kenjük előbb. Mikor kiszült, fele mennyiséget még forróan megkenjük a krémmel és mindeniket letakarva egy kenetlennel, tálra rakjuk. Sajtmártást vagy más ízes mártást adunk hozzá. Krém: Mindenféle zöldséget, összesen 30 dekát, megfőzünk puhára, jól leszűrjük, áttörjük, adunk bele kanálnyi olvasztott vaját, két kanál reszelt sajtot és annyi tejfelt, hogy jól kenhető legyen. Kis mustárt és szardellapasztát is tehetünk bele ízesítőnek.

#### **Sajtos kalácskák, sütve**

12 deka vaját forrosítunk, beleadunk 12 deka lisztet és másfél deci tejjel feleresztjük. Ha kihült, hozzáverünk egyenkint három

egész tojást és 12 deka reszelt pármait. Azután belekeverünk 6 deka apró kockákra vágott magyar sajtot is. A tepsit kikentjük és a keverékből apró kerek kalácskákat rakunk rá, egymáshoz nem nagyon közel, megkenjük összehabart tojássárgájával és kisütjük jó forró sütőben.

#### **Sajtos morzsóka**

Készítünk 4 tojással, tejjel és liszttel jó sűrű palacsintatésztát, de olyat, hogy a kanál csaknem megálljon benne. Sózzuk, de cukrot nem adunk bele. Helyette négy jó kanál reszelt sajtot. Pecsényesütő, zománcos tepsiben, ami ne legyen igen nagy, két kanál zsírt forrosítunk, mikor forró, beleöntjük a tésztát és a tűzhely tetején, de nem nyílt lángon, hagyjuk keményedni, közben villával folyton tépjük, szaggatjuk, mint a morzsókát (smarnit) szokás. Mikor morzsákra szaggattuk, akkor is hagyjuk még pirulni, közben a villával kevergetve. Ha szép morzsás és piros, tálra halmozzuk és vagy sajtmártással vagy paradicsommártással tálaljuk! A mártást külön adjuk hozzá, jó forróan.

#### **Sajtos morzsaszeletek**

20 deka reszelt, ízes sajtot (ha lehet pármait) elkeverünk negyedik sítált, finom morzsával, adunk bele kis sót és késhegynyi édes, piros rózsaprikát, 15 deka vaját és négy tojás sárgáját. Igen jól összedolgozzuk, de állania nem szabad. Azután olyan pogácsákat, szeleteket formálunk belőle, ahogy darált húsból szoktunk, felvert tojásba és morzsába forgatjuk és forró zsírban hirtelen kisütjük.

### Sajtós pogácsák, kisütve

5 deka vajból és pár kanál lisztből sűrű fehérrántást készítünk, feleresztjük félliter tejjel és kavargatva sűrűre főzzük. Egészen olyan legyen, mint a sűrű tejbendara. Akkor adunk hozzá 20 deka finom reszelt sajtot, kihűtjük és pogácsákat formálva belőle, felvert tojásba, morzsába forgatva, hirtelen kisütjük forró zsírban.

### Sajtosészta (köttes), zsírban sültve

Készítünk félliter lisztből 2 tojássárgájával, darabka vajjal és 2 deka élesztővel köttes tésztát. Szózzuk is. Mikor megkelt, ujjnyi vastagra nyújtjuk, tenyérvnyi darabokat vágunk belőle, megtöltjük és kettéhajtva, forró zsírban hirtelen kisütjük. Meg is forgatjuk a zsírban, mint a fánkot. Szitára szedjük, majd tátra rakjuk és sajttal hintve tálaljuk. Allania nem szabad! Töltelék: 5 deka vajat, 3 tojássárgáját, kis sót és 10 deka reszelt sajtot habosra összedolgozunk kanállal.

### Zsemlyegombóc, sajtosan

Két zsemlét kockára vágva zsírban megpirítunk. Azalatt 2 tojást elkeverünk annyi liszttel, hogy gyenge galuskakeményiségű legyen. Beledjük a pirított zsemlékockákat, kis sót és három kanál reszelt sajtot. Jól összedolgozzuk. Lobogva fővő vízbe evőkanállal gombócokat szaggatunk belőle, mikor megfőtt (a víz színére jött), 5 deka olvasztott vajba forgatjuk és sajttal meghintve, kevés melegített tejfellel meglocsolva, tálaljuk.

### Zsemlyegombóc, finom

2 zsemlét kockákra vágva, zsírban megpirítunk, 3 kisebb burgo-

nyát héjában megfőzünk, meghamozva áttörjük, beledünk 5 deka darát, 8 deka lisztet, kis sót, 3 egész tojást. jól összekeverjük, beledjük a pirított zsemlékockákat és félórát pihentetjük. Akkor forró sósvízbe szaggatjuk, mikor megfőtt, leszűrjük, forró zsírba forgatjuk és sajttal meghintve vagy gombamártással tálaljuk.

### Puliszka, juhtúróval

Félliter vizet forni teszünk, adunk bele csepp sót is, azután annyi kukoricalisztet ergetünk bele, mikor forr, hogy a kanál megálljon benne. De félkilónyinál többet nem! Vizes deszkára borítjuk, ujjnyi vastagra elsimítjuk, jó vastagon megkenjük vajjal, majd a túróval és megint vajjal. Gyorsan felsodorjuk tekercsnek és azonnal asztalra adjuk. Nem késel, hanem fonállal vágjuk szeletekre. Csak nagyon forrón jó!

### Puliszka, összerakva

Félkiló kukoricalisztből lobogva fővő sósvízben, folytonos kavarással mellett puliszkatésztát főzünk. Mikor olyan sűrű, hogy a kanál megáll benne, még kicsit főzzük. Misen kavarva, mint a burgonyapürét. Tűzálló tálat vastagon kivajazunk, belekenünk ujjnyi puliszkát, rá vastagon vajat, erre vagy juhtúrót vagy kockára vágott magyar sajtot, megint puliszkát és így végig. A sort a vagdalt sajttal fejezzük be és sütőben jól átsütjük.

### Rétespité, zöldéséges töltelékkel

Készítünk rendes rétestésztát, de nem rétesformában sütjük, hanem a tepsi nagyságának megfelelő lapokat vágunk belőle, minden lapot meglocsolunk olvasztott vajjal (a

tepsit is kikenjük) és közéjük rakjuk a tölteléket. Tetejét is meglocsoljuk vajjal, kisütjük és forrón felvágva, sajttal hintve tálaljuk. Töltelék: mindenféle leves- és idényszöldséget (spárgát, zöldborsót, kelt, kelvirágot, feketegyökereket, fiatal káposztát, kalarábét) gyengén sósvízben, aprítva megfőzünk, gondosan leszűrjük és jó kanál vajban megpároljuk. Semmi leve ne legyen! Mikor kész, egy deci tejfelt keverünk hozzá. Ezzel töltjük a réteslapokat. Állani megtöltve nem szabad, mindjárt sütjük forró sütőben és azonnal tálaljuk is.

#### **Sajtosétel, olaszosan**

Negyedkilő darát tejből egészen sűrűre megfőzünk. Tűzálló edényt kikenünk vastagon vajjal, 5 deka vajat lábaskában felolvasztunk, a darát kis kanállal galuskáknak szaggatjuk, minden galuskát megmártunk a forró vajban és úgy rakjuk egymás mellé a tálba. Minden sort jól behintünk reszelt sajttal és kissé meglocsoljuk tejfellel is. Tetejét is megöntözzük az olvasztott vajjal, sajttal behintjük, tejfellel locsoljuk és sütőben szép sárgára sütjük.

#### **Tarhonya, tejeles zöldborsóval**

A tarhonyát zsírban pirítva és kevés vízzel locsolgatva puhára pároljuk. Azalatt egy kiló zöldborsót megtisztítunk vagy félkilós konzervet kinyitunk. Jó kanál zsírban, zöldpetrezselyemmel puhára pároljuk. Mikor puha, 3 deci tejfellel habarást készítünk, a borsóra adjuk. Egyet forrjon. A tálra halmozott tarhonyára öntjük.

#### **Tarhonya paprikás gombával**

Félkilő róka-, szegfű- vagy úri-gombát megtisztítunk, megmosuk és daraboljuk. A szegfűt egészben hagyjuk. jó kanál petrezselymes zsíron megfuttatunk egy fej reszelt hagymát, a gombát és késhegynyi rózsapaprikát beleadunk, megpároljuk, de jó leves maradjon. A levébe két deci tejfelt habarunk kis liszttel együtt. Azalatt két pohár tarhonyát kis zsíron megpirítunk, majd vízzel vagy zöldséglével locsolgatva, puhára pároljuk, de ne locsoljuk túlságosan, mert ragacsos lesz! Mikor puha, tálra halmozzuk, a gombával leöntjük és tálaljuk.

#### **Tarhonyafelfujt**

Öt deka zsírban megfuttatunk félfej reszelt hagymát, adunk bele késhegynyi piros, édespaprikát és egy jó pohárnyi tarhonyát, amit kissé pörkölünk, azután vízzel feleresztve, puhára főzünk a lében, fődő alatt. Sózzuk is. Közben vízzel kell feltöltögetni. De ha van paradicsomunk, azzal a lével locsolgassuk. Mikor a tarhonya puha és felitta a levet egészen, akkor kihűtjük és adunk hozzá 5 tojássárgát, a tojások kemény habját, ha van eltett paprikalekvárunk, abból egy késhegynyit. A habot jól beledolgozzuk! Kikent, morzsával hintett formában a sütőben megsütjük és vagy tejfellel habart paradicsomlevet vagy sajtmártást adunk hozzá.

#### **Tejeles fánk**

3 deci édes tejfelt három tojás sárgájával elhabarunk, beleadunk két deka tejből oldott élesztőt és annyi szitált lisztet, amennyivel jó

fánktésztát készíthetünk belőle. Lisztezett deszkán kinyújtva, kisebb fánkokat szaggatunk belőle, kelni hagyjuk, azután forró zsírban kisütjük, mint a fánkot és sajtmártással tálaljuk.

#### Túrós karikák

Harminc deka tehéntúrót át-törünk, kicsit sózzuk, adunk hozzá 2 tojást és 30 deka lisztet, jól eldolgozzuk és kis karikákat formálva belőle, forró zsírban kisütjük. Mártással vagy főzelékkel jó.

#### Zöldséges béles

Tésztája: 26 deka lisztet, 22 deka vaját, 2 deci sűrű édes tejfelt, csepp sót nagyon jól összedolgozunk, négy kis cipót formálunk belőle és legalább négy órát hideg helyen pihentetjük. De még jobb, ha előző este állítjuk össze. Másnap kinyújtjuk, de ha kinyújtottuk, összegyúrni nem szabad, hát formásan, négyzetlegesre nyújtjuk, amekkora a tepsink. A legalsó lap legyen kicsit nagyobb, hogy a tepsi oldalára is jusson belőle! Akkor a négy lap közé a következő töltelékét adjuk: mindenféle zöldséget (sárgarépat, petrezselyemgyökeret, zellert, kalarábét, karfiolt, apróra vagdalva vajon

megpárolunk. Jön még hozzá zöldborsó, ha van, spárga, feketegyökér is darabolva és párolva. 10 deka finom gomba is. Ezenkívül 3 keménytojás összedarabolva, pár kanál tejfel, hogy mindez összeálljon, kis mustár ízesítőnek bele. Minden lapot vastagon megkenünk vele, az utolsó lap tetejét kanál tejjel elhabart tojással kenjük. Forró sütőben sütjük, forrón vágjuk fel kockákra és sajttal beszórvátálaljuk. Lehet a töltelékbe is adni pár kanálka reszelt sajtot.

#### Zsemlyeszeletek, sütve

4 állott zsemlye héját lereszeljük, szeletekre vágjuk és sós tejbe áztatjuk. Azután forró zsírban kisütjük egyenkint és ízes mártással vagy sajttal hintve tálaljuk.

#### Felfujt-alap

Ezzel az „alap“-pal készíthetünk gombás, sajtos, kelvirágos, stb. felfújtat. 6 deka vajból és 4 kanál lisztből fehérrántást készítenek, 1 csésze tejjel feleresztjük, egyenkint 6 tojás sárgáját adunk bele, mikor kihült, és 15 deka más anyagot (amit fent elsoroltunk), majd a hat tojás kemény habját. Kikent és morzsával hintett formában  $\frac{3}{4}$  órát főzzük.

## V. Ízes mártások a hústpótló ételekhez.

### Almamártás erdélyiesen

Borízú almát, kettőt-hármat meghámoznak és apró kockákra vágjuk. 4 deka vajból és lisztből fehérrántást készítenk, tejjel feleresztjük és az almát gyakori kavarással belefőzzük. Kis vagdalt kaprot adunk bele, gyengén megcukrozzuk, de ez el is maradhat és tálaláskor a tálban egy tojássárgát elhabarva, a mártást belevegyítjük.

### Áfonyamártás, ízes

Nagyon sűrű majonézt készítenk olaj nélkül. (Ahány tojás sárgája, annyi kanál sűrű tejfel, jó kanál mustár, kis porcukor, kanál liszt, mindezt gőzön verjük, de felforrnia nem szabad!) Néhány kanál eltett áfonyát ugyanannyi kanál finom, erős vörösborral elkeverünk, hozzáadjuk a még meleg majonézhez és hidegre keverjük. A legfinomabb mártás.

### Halmártás

Burgonyára, rizsre, tarhonyára, csótésztára stb. kitűnő ízesítő! Egészen apró halat vagy halhulladékokat veszünk. Ha lehet, nyersen kiszákkázzuk és zöldséges lében megfőzzük. Mikor minden puha, a levet leszűrjük, a zöldséget és halhulladékokat apróra vagdaljuk vagy daráljuk. Ha a szálka benne volna, áttörjük óvatosan. Kanál zsírból és lisztből barna rántást készítenk, a lével felengedjük, beleadjuk a vagdalékokat, adunk hozzá citromlevet és pár kanál tejfelt is.

### Ízes gyümölcsmártás

Készülhet friss áfonyából, szederből, vörösszilvából, ribizliből, meggyből, vagy ugyanezen gyümölcsök lekvárjából. Narancs és citromzsemből is. Készítése: A gyümölcsöt megtisztítjuk és kimagolva vagy áttörve pohárnyi vörösborral és ugyanannyi tejfellel forraljuk. Ha lekvárral készül, akkor csészényi lekvár kell hozzá. Mikor forr, adunk bele két kanál jó mézet és kanálka mustárt is. Sokáig ne forraljuk!

### Paradicsommártások

1. A paradicsomot jól megmosva és megtörölgetve, nyersen áttörjük és levét feleannyi tejfellel elkeverjük. Vitaminos és nyersétrend diétához is kitűnő!
2. A paradicsomot megmossuk, összetörjük, főni tesszük, azután áttörjük és így keverjük el tejfellel.
3. A főtt és áttört paradicsomlevet elkeverjük jó kanál paprika-lekvárral.
4. Készítenk zsírral vagy vajjal fehérrántást, a paradicsomlével feleresztjük (lehet a lé nyers vagy főtt).
5. A rántással készült paradicsomlébe egy deci tejfellel elkevert 3 deka reszelt sajtot keverünk és egyet forraljuk.
6. Leveszöldséget főzünk és áttörjük vagy a húslevesben főttet áttörjük (sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller) és nyers paradi-

csom levet adunk hozzá bőven. Jól összeforraljuk. Ha rántással készítjük, még szaporább.

### Sajtmártás

4 deka vajból és jó kanál lisztből fehérrántást készítünk, beleforgatunk 5 deka izes reszelt sajtot, feleresztjük 2 deci tejjel. Egyet forrjon együtt.

### Tárkonymártás

A tárkony leveleit lecsipkedjük, azzal készül vagy eltett tárkonyal. Készítünk vajjal fehérrántást, tejjel feleresztjük és belefőzzük a vagdalt tárkonyleveleket. Tálalás előtt egy tojás sárgáját habarjuk bele.

### Tejfelmártás ízesen (pikánsan)

5 deka vajból és jó kanál lisztből fehérrántást készítünk, feleresztjük 3 deci tejjel és ha egyet forrt, beleadunk egy tojás sárgájával elkevert késhegynyi mustárt és ugyanannyi szardellapasztát. A tojássárgát az ízesítőkkel előbb alaposan, simára eldolgozzuk. Még egyet forrjon az egész és kész.

### Tormamártás

Többféleképpen készülhet:

1. 3 deka vajból és kanál lisztből fehérrántást készítünk, 2 deci tejjel feleresztjük, beleadunk két jó kanál reszelt, finom tormát és egyet forrjon csak, kész.

2. Ugyanezt készíthetjük tejszínnel, akkor még finomabb.

3. Nemcsak tormát, de jó két kanál darált, héjalt mandulát is adunk hozzá.

### Vadmártás

(hidegen is, melegen is, jó.)

4 deka vajon megpirítunk két kanál cukrot, feleresztjük félpohár zöldséglével vagy vízzel. Azalatt két főtt tojás áttört sárgáját elkeverjük kanálka mustárral, két kanál barack, vagy vörösszilva lekvárral, fél citrom levével és végül 2 deci tejjel. Belekavarjuk a pirított levet is. Elég sűrű legyen! Melegen is, hidegen is kitűnő!

### Zöldségmártás

Gyengén sós vízben főni teszünk 20 deka vegyes, aprított levezöldséget, darabka kelt, ha van, spárgát vagy zöldborsót vagy kelvirágot, stb. Összesen legyen 20 deka. Teljesen elfőzzük, azután szitán áttörjük. Kanál zsírból és lisztből fehérrántást készítünk, a zöldséglével feleresztjük, beleadjuk a zöldséget és 2 deci tejjel. Egyet forrjon a tejjel és kész.

### Zöldmártás (melegen)

Négy tojást keményre főzünk, sárgáját kiszedjük és áttörjük, fehérjét nagyon apróra vágjuk. Készítünk 4 deka vajból és kanál lisztből fehérrántást, feleresztjük 3 deci tejjel, beleadjuk a tojásokat és annyi vagdalt zöldpetrezselymet, tárkonyt, kaprot finomra vágva, hogy zöld színt kapjon a mártás. Adhatunk bele főtt és vagdalt parajt is. Ha sűrű volna, kis tejjel hígítsuk.

## ÁLTALÁNOS TANÁCSOK:

1. Minden belsőrészt csak egészen frissen szabad elhasználni, de megfőve vagy sütve sem tarthatjuk el 24 óránál tovább, úgy is csak hideg helyen!

2. A belsőrészeket jobb akkor sózni, amikor elkészült, mert különben nem puhul meg. A máj, ha előre sózzuk, megkeményedik.

3. A tojásételekhez használhatjuk az üvegvízben, fűrészporbán stb. eltett tojást is, ha az hibátlan.

4. A burgonyásételekhez kitűnő az olcsó Ella-burgonya is, ha megtanultuk, hogyan kell megfőzni, különben szétfő hirtelen. Tehát: mikor már puhulni kezd, de közepe még nem puha, vegyük el a lángtól, tűzről, fődőjére tegyük még vastag tiszta rongyot is és így, sajtát gőzében hagyjuk megpuhulni.

5. Ha főtt burgonyánk maradt, másnap is használhatjuk bármire, csakhoggy akkor nem törjük át, hanem megdaráljuk húsőrlőn.

6. Ha vaját nem kapunk, pótolhatjuk pecsenyészírral vagy máj-

szírral. Utóbbihoz nem kell feltétlenül libamájat venni, ha egy darab borjumáját sütünk meg benne, — amit külön ételnek elhasználhatunk, — kitűnő májzsírt kapunk!

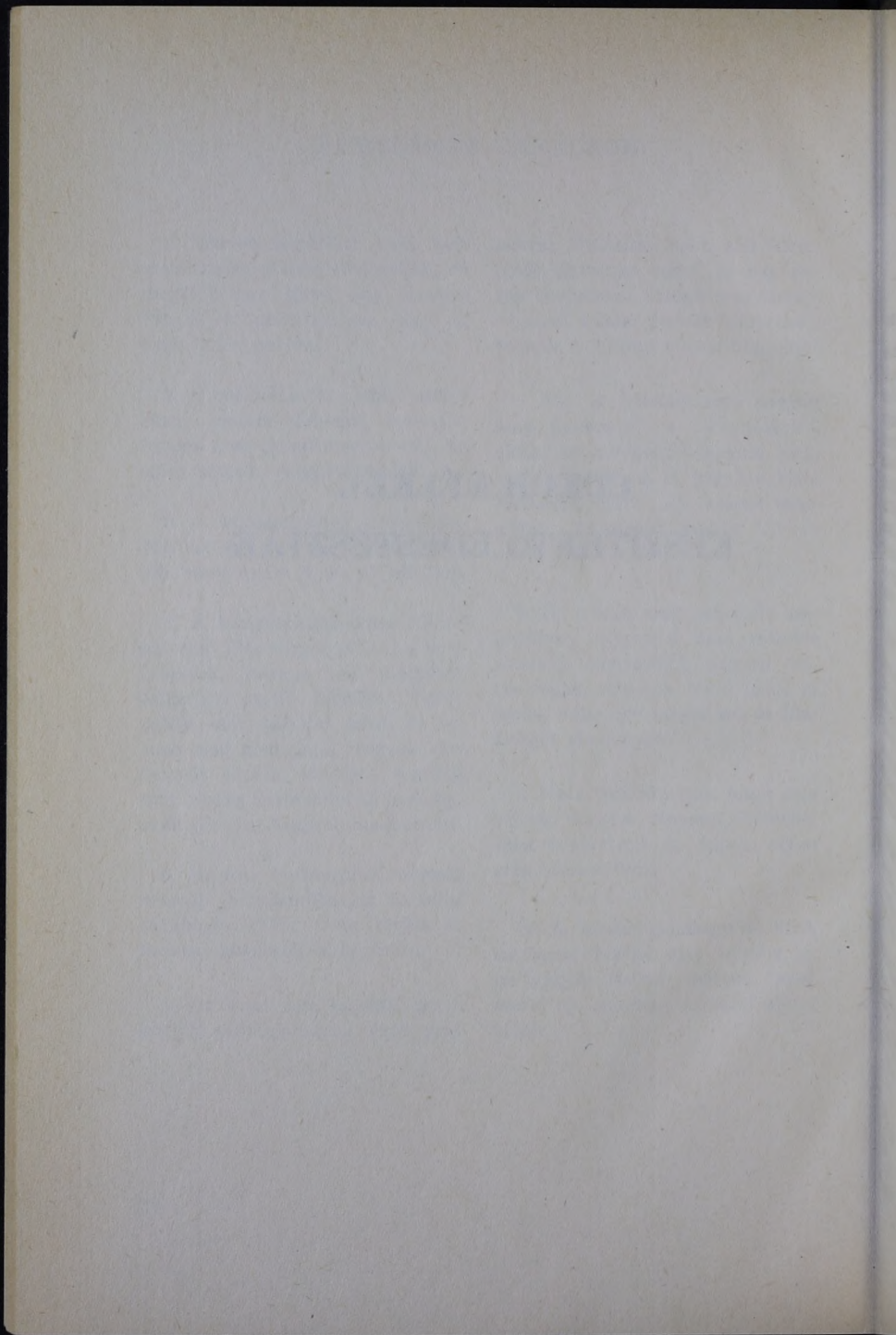
7. Ha a rizsünk nem nagyon szép, hanem ú. n. törmelékrizs, akkor ne hidegvízbe mossuk meg, hanem forrázzuk le, hagyjuk kissé letakarva állani, így szépen megdagad, hamarabb meg is fő és szebb lesz.

8. Ha a sajt, amit egészben, szeletekben, egyszóval nem reszelve akarunk elhasználni, nagyon száraz volna, áztassuk rövid időre jó meleg tejbe, így megpuhul és frissességét visszanyeri.

9. Ha a palacsintához nincs elég tejünk, nagyon finomat keverhetünk szóдавízzel is, éppen olyan szép könnyű lesz.

10. A leveles zöldségfélét (kel, káposzta, karfiol stb.) mindig jó, ha langyos vízben mossuk meg, mert ez minden kukacot kicsal belőle.

**CUKOR NÉLKÜL  
KÉSZÍTHETŐ ÉDESTÉSZTÁK**



### **Almáspite mézzel**

Készítünk rendes omlóstésztát. De a töltelékét pár órával előbb készítjük el, hogy kihűljön: almát meggyalulunk és félkiló almához számított 2 deci mézzel felfőzzük pürének, folyton kavargatva. Kihűtjük. A tésztát úgy töltjük, hogy a töltelék alá és fölé vékony rétegen darált diót hintünk.

Mikor a tészta csaknem kisült már, tetejét is megcsurgatjuk mézzel! Aztán készre sütjük.

### **Diós pite, mézzel**

Készítünk rendes omlóstésztát, töltelékül a következőt adjuk bele: 20 deka diót megdarálunk, kis vajjal, két jó kanál tejjel és annyi mézzel, hogy édes legyen, átfőzzük. Kihűtjük és akkor adunk bele tisztított és szárazra törölt mazsolát.

### **Mákos pite, mézzel**

Ugyanúgy készül, mint a diós. Ha nem elég édes sütés után, melegített mézzel locsoljuk meg.

### **Diós vagy mákos rétes, mézzel**

A rendes rétesésztába ugyanolyan töltelékét teszünk, mint a pitébe, csak hogy ezt sütés közben locsolgatjuk melegített mézzel, vigyázva, hogy rá ne égjen a méz!

### **Alma töltve, mézzel**

Szép, egyenlő nagyságú, ízes almákat veszünk, megmossuk és megtörölgetjük. Magházát óvatosan

kivájuk és a következő töltelékét töltjük a helyére: diót vagy mandulát megdarálunk (a mandulát héjalva), elkeverjük jó kanál gyümölcsízzel, mézzel, hogy édes legyen, adunk bele vagdalt gyümölcsöt is, ami lehet aszalt is és megöltjük vele az almákat. Tepsiben egymás mellé rakjuk és akár forró vajjal locsolva, akár anélkül, megsütjük.

Ugyanígy készíthetünk töltött körtét is.

Ha finomabbra akarjuk, rumba áztatott mazsolát is keverjük a töltelékhez.

### **Gyümölcs, mézeskrémmel**

Készülhet friss, megfőzött és lecsurgatott vagy befőtt és levéből kiszedett gyümölcsből. Alma, körte, őszibarack, sárgabarack, ringló kitűnő hozzá, de meggyel, cseresznyével is jó. A gyümölcsöt mély tálba rakjuk és a következő krémmel öntjük le: minden személyre egy tojás sárgáját elkeverünk habústben ugyanannyi kanál mézzel, 3 deci forralatlan tejjel (6 tojás-hoz) és kis rummal gőzben sűrűre verjük. Hidegen tálaljuk. Beszórhathatjuk héjalt, vagdalt mandulával is.

### **Burgonyagombóc, gesztenyével töltve**

Félkiló héjában főtt és áttört burgonyából, két tojásból és lisztből tésztát gyúrunk, késfoknyira nyújtjuk lisztezett deszkán és koc-

kákat vágva belőle, gesztenyés töltelékkel gombócot formálunk. Gyengén sósvízben kifőzzük, forró vízbe forgatjuk és mézzel lecsurgatva tálaljuk. Töltelék: félkiló főtt és hámozva áttört gesztenyéhez adunk 4 deka vaját, két kanál mézet és jól összedolgozzuk. Készít-hetjük méz nélkül, sóval is.

#### **Cseresznyés gombóc (cukor helyett mézzel készítve)**

Készítünk rendes burgonyás tésztát, amilyent a szilvágombóc-hoz szoktunk. De vékonyabbra nyújtjuk és kisebb négyszögeket vágunk belőle. Azalatt jó édes cseresznyét kimagolunk és lecsurgatjuk. Apró gombócokat formálunk a tésztából, melyek mindenikébe két-három cseresznyét adunk. Ha a gombócok elkészültek, azonnal kifőzzük gyengén sós vízben. A víz lobogva forrjon, mikor a gombócokat belerakjuk! Kiszedjük, forró zsírban forgatjuk és tálaljuk. Melegített mézet adunk hozzá, amit mindenki a maga adagjára kellő mennyiségben csurgat rá.

#### **Piskóta, finom töltelékkel**

Hat tojásból sütünk rendes piskótát két lapban. Mikor kihűlt, megtöltjük a következő töltelékkel: 20 deka diót megdarálunk, elkeverjük két kanál finom gyümölcsízzel, adunk bele 1 narancs levét, maroknyi rumba áztatott mazsolát és egy-két fajta befőttből pár darabot vagdalva. Megtöltjük vele a piskótát. Tetejét izes gyümölcsízzel vonjuk be.

#### **Palacsinta, diós**

Sütünk két tojással, tejjel és két kanál mézzel jól összedolgozott tésztából rendes palacsintákat. Tölteléke: 15 deka diót megdará-

lunk, elkeverjük két evőkanál tejjel és négy kanál mézzel. Ha nem volna elég édes, akkor az összesodort palacsintákra csurgatunk még melegített mézet.

#### **Palacsinta, mazsolás**

A diós palacsintánál leírt módon készítünk palacsintát, de sütés előtt belekeverünk a tésztába jó maroknyi megtisztított, megmosott és kanál rummal meglocsolt mazsolát. Ezzel sütjük a palacsintákat és nem sodorjuk össze, hanem tátra borítva, mindeniket megcsurgatjuk kis melegített mézzel. Azonnal tálaljuk.

#### **Pozsonyi diós-mákos, mézzel**

40 deka lisztet elkeverünk 20 deka friss vajjal, 2 deka kis langyos tejben oldott élesztővel és 2 tojás sárgájával. Jól összedolgozzuk és két vagy négy kis cipót formálva belőle, hideg helyen pihentetjük legalább két órát. Jégre is tehetjük! Akkor mindeniket külön kinyújtjuk és megtöltjük, a töltelék-et egyenletesen rákenve. Összesodorjuk és tepsibe téve, kétszer kenjük tojássárgájával. Lassan süljön! Tölteléke: 30 deka diót megdarálunk és diónyi vajjal, két kanál tejjel és hat kanál mézzel jól összedolgozzuk. A máktöltelék ugyanígy készül, de abba több tejet és mézet adunk és megfőzzük, folyton kavargatva. Hidegen tesszük a tésztába.

#### **Gyümölcsös pite, finom**

Bármelyik finom omlás tésztából készíthetjük, a következő töltelékkel: rendes koszorúfügét megmosunk, megszáritjuk (tepsiben, langyos sütőben is lehet!) azután felaprítjuk, keverünk hozzá mazsolát

is, adunk bele reszelt citromhéjat, pár kanál darált diót vagy mandulát, csíkokra vágott aszaltszilvát és pár kanálka mézet. Jól összekeverjük, ezzel töltjük meg a pitét.

### **Tejfölös szelet**

25 deka lisztet, 20 deka vaját és 6 kanál jó tejfelt összegyúrunk picisóval és két óráig hideg helyen pihentetjük. Akkor 4 mm vékonyra kinyújtjuk, meleg késsel kockákra vágjuk és akár töltetlenül, akár lekvárral vagy sajttal töltve, sütjük. Magasra felnő, mint a hajtogatott vajastészta.

### **Gyümölessaláta, mézzel**

Úgy használjuk hozzá a mézet, mint a narancssalátánál leírtuk, csak hogy ebbe a narancson kívül adunk almát csíkokra vágva, mazsolát megmosva, megisztítva és kis rumba áztatva, aszaltszilvát csíkokra vágva, fűgét aprítva és ha van befőttfélénk, abból is.

### **Narancsos, rakás (gyorstészta)**

Veszünk hozzá negyedkiló finom kekszet, 3 piros és 3 fehér narancsot, jó érettet, 2 evőkanál rumot, 5 deka cukrot vagy 5 kanál mézet, 3 tojást és pohárnyi tejet. A rummal kevert tejbe egyenkint belemártogatjuk a keksz felét és kirakunk vele szép üveg- vagy porcellántálat. A narancsot gondosan meghámozzuk és kockákra vágva kimagoljuk. Azután a rumos tejet elkeverjük a cukorral vagy mézzel és keveset félretéve belőle, a többi tojások sárgájával is. Ebbe beleforgatjuk a narancsot, rákenjük a kekszre. A többi kekszet megmártuk a félretett tejbe, beborítjuk vele a rakást és negyedóra mulva tálalhatjuk. A tojások fehérjét másra

használjuk el. Rakhatunk közéje kis tisztított mazsolát is, az is edesíti!

### **Aszaltszilva lepény**

Készítünk akármilyen omlós-tésztát. Kinyújtjuk, két lapba vágjuk, egyik lapot a tepsibe tesszük, behintjük 10 deka darált dió felével, becsurgatjuk kissé mézzel, azután kirakjuk aszaltszilvával, amelyet kimagoltunk, csíkokra vágunk és megáztattunk két kanálka rumban, melybe két kanál melegített mézet is kevertünk. A szilvát nemcsak beáztatjuk, de jól bele is forgatjuk. Behintjük a dió másik felével, ráborítjuk a tészta másik lapját, megkenjük összehabart tojássárgával és kisütjük.

### **Narancssaláta, mézzel**

A narancsot meghámozzuk, fehér háját is gondosan leszedjük, azután karikára vágjuk, minden magját gondosan kiszedve, mert egy mag megkeseríti az egészet! Most tátra rakjuk úgy, hogy minden sort mézzel locsolunk meg, de a mézet előbb elkeverjük egy-két kanál rummal, mert az elveszi a méz jellegzetes, nem mindenkitől kedvelt ízét!

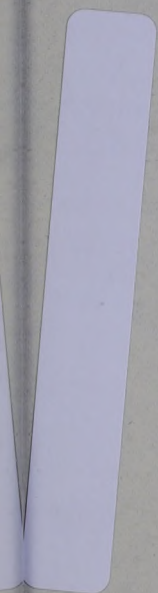
### **Mandulás édesség, mézzel**

Megdarálunk 30 deka mandulát, akár héjastul, akár héjalva. Adunk bele diónyi vaját, kanál csokoládét vagy kakaóport és annyi mézet, hogy gyúrható legyen. Jól összegyúrjuk és gömböket formálva belőle, vagy darált hajós mandulába vagy csokoládédarába forgatjuk. Meg is tölthetjük, úgyhogy közepére rumos meggyet vagy egy szem, mandulával töltött aszaltszilvát teszünk, amit rummal meglocsolunk.



## TARTALOMJEGYZÉK

	Oldal
Előszó . . . . .	3— 4
Hústalan étrendek (hónapok szerint) . . . . .	5—12
Levesek . . . . .	13—16
Hústpótló ételek: . . . . .	17
I. Belsőrészek és birkahús . . . . .	18—28
1. Máj . . . . .	19
2. Nyelv . . . . .	23
3. Velő . . . . .	24
4. Vese . . . . .	26
5. Mirigy. Szív. Pacal . . . . .	27
6. Birkahús . . . . .	28
II. Feltételek és körítés nélkül is jóllaktató, tápláló ételek: . . . . .	29
1. Gomba . . . . .	29
2. Tojásételek . . . . .	32
3. Burgonyaételek . . . . .	39
4. Rizsételek . . . . .	47
5. Sajtételek . . . . .	49
III. Főzelékek, amelyek húst pótolnak . . . . .	51
IV. Tésztafélék, amelyek húst pótolnak . . . . .	61
V. Ízes mártások a hústpótló ételekhez . . . . .	72
Általános tanácsok . . . . .	74
Cukor nélkül készíthető édestészták . . . . .	75



Új borítóval jelentettük meg ezt az 1940-ben kiadott receptgyűjteményt, melyet a szerző „segítségül szánta azoknak, akiknek a mindennapok harcában semmi fejtörés, munka nem sok, hogy családjukat a legnehezebb körülmények között is megfelelő táplálékhoz, ízes ételekhez juttassák”.

Hogy ez a szakácskönyv napjainkban mennyire időszerű, azt minden gyakorló háziasszony tudja. Ezek a receptek nem ínycségek, bár külön pikantériája a gyűjteménynek, hogy ami az 1940-es években „olcsó” ételnek számított - pacal, velő, gomba - manapság delikát. Ezzel együtt a 347 leírás túlnyomó része ma is olcsó, hétköznapi, de rendkívül ízletes, változatos ételek elkészítéséhez ad ötletet.

A könyv egész évre szóló hústalan étrendet közöl, amivel reméljük igen hasznos szolgálatot tesz a fejtörésbe néha belefáradó „dolgozó, otthonát szerető asszonynak”.

