1. ***Tiramisu recept***

Hozzávalók (6 személyre):

- 13 dkg babapiskóta
- 50 dkg mascarpone
- 3 tojás sárgája
- 1,2 dl hideg fekete kávé
  (neszkávé is lehet)
- 5 dkg porcukor
- 5 evőkanál rum (elhagyható)
- 1 evőkanál kakaó

Elkészítés:

A babapiskótát lapos tálba lerakjuk. Meglocsoljuk a hideg fekete kávéval meg a rummal, és 5 percig állni hagyjuk.

A tojás sárgáját habosra kerverjük a porcukkoral, és belevegyítjük a krémsajtot.

A babapiskóta rétegre simítjuk. Megszórjuk a kakaóporral. Két órára hideg helyre tesszük.

Timár Annabella 7.a

2. Narancsos szelet

Hozzávalók:

20 dkg puha vaj

10 dkg porcukor

1 tk. vaníliakivonat

3 tojás

25 dkg liszt

1 sütőpor

1 citrom és narancs reszelt héja

1 citrom leve

mázhoz:

25 dkg porcukor

reszelt narancshéj

citromlé / narancslé

Elkészítés:

A vajat robotgéppel habosra keverem a cukorral, egyenként adom hozzá a tojásokat, mindegyikkel legalább 2 percig keverem, mehet bele a reszelt héj és a citromlé is.
A lisztet összevegyítem a sütőporral, és a tojásos krémhez keverem.
24 X 34 cm méretű sütőpapírral bélelt vagy kivajazott, lisztezett tepsibe simítom és előmelegített sütőben 180 fokon kb. 20 perc alatt megsütöm.
Amíg sül, összekeverem a mázhoz a porcukrot annyi citromlével (vagy narancslével), hogy sűrűn folyós kence legyen, belereszelem 1 narancs héját is.
A sütőből kivett forró tészta tetejére kenem a mázat és ráreszelem egy narancs héját.
Ha teljesen kihűlt, felszeletelem.

Jó étvágyat kívánok hozzá!

Szücs Gergő 7/A

3. Kevert meggyes

(Rózsi mama receptje alapján)

Hozzávalók:

- 3 egész tojás
- 10 dkg margarin
- 5 dkg zsír
- 25 dkg cukor
- 1 vaníliás cukor

Ezeket az alapanyagokat jól kikeverjük, majd kanalanként adunk hozzá még 30 dkg lisztet fél csomag sütőporral összekeverve. Tejjel piskótaszerűre hígítjuk, utána beleöntjük egy kizsírozott közepes tepsibe. Előre lecsepegtetett meggyet szórunk bele. 180°-os előmelegített sütőben (légkeverés) 20-25 perc alatt (tűzpróbáig) készre sütjük.

Szeletelve, porcukorral meghintve tálaljuk.

1

2

3

Sárkány András 7.a

4. Csicseriborsó krém (Humusz)

Hozzávalók:

- 40dkg csicseriborsó

- 2db vöröshagyma

- ízlés szerinti só

- 2 csipetnyi bors

- ketchup

- 1 ek. mustár (lehet ízlés szerint)

Elkészítés

Mixelő gépbe rakjuk a hozzávalókat. Utána hagyjuk állni 5-10 percig.

Tálalás:

Pirítóssal és friss zöldségekkel tálaljuk.

Jó étvágyat! Pöltz Alexandra 5.b

5. Kukoricamálé

Hozzávalók:

- 7,5 dl szója- vagy rizstej
- 4 dkg eritrit
- 1 dkg eritrit-stevia (4:1 paleolit keverék)
- 1 csipet só
- 25 dkg kukoricadara
- 2 ek. mazsola
- 1 hosszában félbevágott vaníliarúd vagy 1 tk. vaníliás cukor
- 5 tojás
- 10 dkg olvasztott, de nem meleg vaj
- 1 citrom reszelt héja

Az édesítőszerek helyett lehet 8dkg nyírfacukrot is használni.

Elkészítése:

A szójatejet forralja fel az édesítő szerekkel, sóval és a vaníliarúddal vagy vaníliás cukorral.

Adja hozzá a kukoricadarát, és folyamatosan kevergetve addig főzze, amíg a dara megszívja magát, ezután hagyja kihűlni.

Egy sütőformát vagy egy mélyebb tepsit béleljen ki sütőpapírral.

Válassza szét a tojásokat.

A vajat keverje habosra a citromhéjjal és a tojássárgájával.

A tojásfehérjét verje kemény habbá.

A kihűlt kásából vegye ki a vaníliarudat.

A tojáshabot és a tojássárgájából készült masszát keverje a kásához, adja hozzá a mazsolát, majd az egészet öntse a tepsibe vagy a formába.

180 fokos sütőben kb. 1 órán át süsse.

A málét hagyja kihűlni a formában, ezután borítsa ki.

Javaslat:

Szója- vagy rizstej helyett használhat kókusztejet vagy mandulatejet is.

1 csepp (Primavera-féle) narancsolajat is lehet tenni a tésztához – ez friss zamatot ad neki!

Mazsola helyett más aszalt gyümölcsöt is használhat a változatosság kedvéért.

A kukoricamálé édes főételként is finom almaszósszal, almakompóttal vagy más gyümölccsel.

6.

Molnár Andrea 7.b

FAHÉJAS CSIGA

Kisütöttem kifőztem

Nem vagyok egy konyhatündér, de azért érdekelnek a főzési technikák. Fahéjas csigát többször sütöttünk, ezt a jól bevált receptet fogom leírni nektek.

A legjobb levelestésztát a penny-be szoktuk megvenni. Ebben a zacskóban 6 darab lap van. Ez a süteményt muffin sütőbe készül.

1. lépés: kiolvadás után kinyújtjuk az első tésztát kb. 2 mm-re.

2. lépés: olvasztott margarint cukorral kikeverjük és egy teáskanál fahéjat teszünk bele. Ezzel a masszával bekenjük a lapot.

3. lépés: a négyzet hosszabb oldalát betekerjük és hosszába elvágjuk.

4. lépés: az elvágott oldaltól befelé rózsává göngyölítjük.

5. lépés: muffin papírba beletesszük külön-külön a két csigát.

Ezeket a lépéseket megismételjük a maradék 5 tésztával.

Egy tojást felverünk egy teáskanál cukorral és beecseteljük.

- 15 perc múlva elkészül a család egyik kedvenc csemegéje.

Minden alkalommal élvezem ennek a süteménynek az elkészítését mert egyszerű, de nagyszerű! :)

7. Hasáb burgonya sült tarjával és salátával

Hozzávalók:

-1,5 kg fagyasztott hasábburgonya

-1 kg sertéstarja

-1 csomag Kotányi grill klasszikus fűszerkeverék

Salátához:

-1 db kígyóuborka

-3 db paprika

-3 db paradicsom

-1 fej lilahagyma

-1 csomag fokhagymás salátaöntetpor

-2dl tejföl

-2 dl majonéz

Elkészítés:

1. A húst kloffoljuk.
2. Fűszerkeverékkel és olajjal bepácoljuk.
3. Néhány órát pihentetjük.
4. Grillsütőben megsütjük.
5. A hasábburgonyát bő olajban kisütjük.

Saláta elkészítése:

1. Zöldségeket megmossuk,felaprítjuk.
2. Rátesszük az öntetport,tejfölt,majonézt.
3. Összekeverjük.

Jó étvágyat!

8. Gluténmentes „kétszínű” piskóta gesztenyekrémm

(ínyencek sütőtökpürével is helyettesíthetik)

Hozzávalók:

5 tojás,
6 evőkanál rizslisztt,
3 evőkanál barnacukor,
1 csomag gesztenyepüré,
10 dkg vaj, 1 csomag vanília puding,
3 deci tej,
2 csomag vaníliás cukor,
2 evőkanál keserű kakaó por,
1 mokkáskanál sütőpor

Elkészítése:

A tojásfehérjét verd fel a cukor egyik felével a másik felével pedig a tojássárgáját.

Egy mokkáskanál sütőport keverj össze a rizslisztttel.

Ezeket keverjük össze kis fordulatszámú habverővel, majd az egyik felébe a keveréknek rakjunk keserű kakaóport. Nagy tepsiben zsírpapíron egymás mellé simítjuk a kétszínű piskótát.

16 perc alatt 170 °C -on megsütjük.

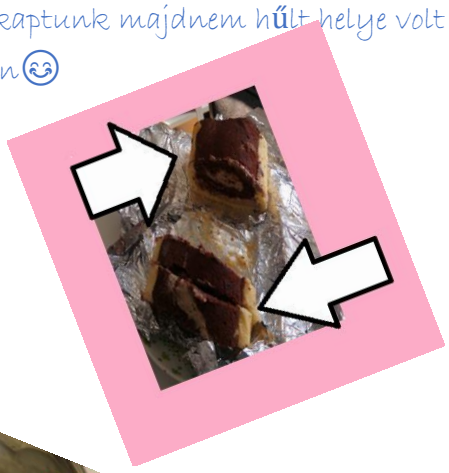
Ha megsült még melegen a sütőpapírral feltekerjük.

Amikor kihűlt, megtöltjük a következő krémmel:

3 dl tejből pudingot főzünk és belekeverjük a 2 csomag vaníliás cukrot. Ha a puding kihűlt, akkor a vajjal összekevert gesztenyepürébe belekeverjük a pudingot. (esetleg egy kis rumot)

Ezután a feltekert piskótatekercsbe szétkenjük a krémet, majd gyors mozdulattal feltekerjük a tekercset, alufóliába tesszük és a hűtőbe rakjuk.

---mire észbe kaptunk majdnem hűlt helye volt csak a tányéron😋



9. Bohóc szelet

Hozzávalók:

1 csomag vajas keksz

A vaníliás réteghez:

4 dkg vaníliás pudingpor (főzhető)

4 dl tej

4 dkg cukor

A nutellás réteghez:

3 dl tejszín

20 dkg nutella

1 evőkanál habfixáló

A tetejére:

10 dkg tejcsokoládé

díszítőcukor

Elkészítés:

A keksz harmadát egy szögletes tálba rakosgatjuk. A vaníliás pudingport összekeverjük a cukorral, felengedjük a tejjel, majd nagy lángon, folyamatos keverés mellett addig főzzük, amíg krémmé nem sűrűsödik. Rákenjük a kekszre, kirakjuk egy újabb sor keksszel, majd hagyjuk kihűlni.

A hideg tejszínt a nutellával és a habfixálóval együtt kemény habbá verjük. Rákenjük a kekszrétegre, és befedjük a maradék kekszekkel.
A csokoládét gőz felett felolvasztjuk, rásimítjuk a kekszre és díszítőcukorral megszórjuk.

Egy éjszakára hűtőszekrénybe tesszük, hogy a kekszrétegek megpuhuljanak.

Kupi Zsófi 7.a

10. Karácsonyi ínyencségek

Decemberben karácsonykor a család együtt ünnepel. Ezeken a napokon az ebéd különösen fontos a családtagok részére, mert a rohanó hétköznapok után nyugodtan tudunk mindannyian asztalhoz ülni.

Nálunk a karácsonyi menü – húsleves, sült kacsa krumplipürével és párolt káposztával. A desszert Tiramisu.

Nálunk anya készíti el a menüt, amiben én is szoktam segíteni. A levest kezdjük el először főzni, ami csirkéből készül. Teszünk hozzá zöldséget, répát, karalábét, zellert, hagymát, sót, borsot, csirkehúsleves kockát. A zöldségféléket én szoktam megpucolni. Lassan főzzük, hogy a hús megpuhuljon. Amikor elkészül, gyönyörű aranyszínű.

Ezután a kacsa következik, ami alapos sózást kap – kicsi borssal. A család szereti, ha ropogós a bőre, ezért anyukám különösen odafigyel rá. Amíg a kacsa pirul a sütőben, édesanyám lereszeli a káposztát és elkezdi párolni. Én addig a krumplit megszabadítom a héjától, és sós vízben felrakom főni. Miután megfőtt a burgonya, vajat és tejet kap kiegészítésként, és egy kis összedolgozás után máris kész a püré.

A legédesebb pillanatokat okozó süteményt én készítem el. Édesanyámtól megtanultam. Ezt a finomságot nem kell sütni, hidegen készül. Kávéba mártott piskóta és finom krém váltja egymást rétegekben, és a tetejére kakaópor kerül. Mire végzek, én is egy kicsit krémes vagyok.

Amikor elkészül a menüsor, a család közösen ül asztalhoz. Ilyenkor sokat beszélgetünk, így az ebéd tovább tart, mint egy átlagos napon. Régi, vicces történeteket elevenítünk fel, amiken mindannyian jót nevetünk. Számomra ezek az ebédek mindig kedvesek.

Kupi Zsófi 7.a

11. Zabpelyhes keksz aszalt gyümölcsökkel

Hozzávalók:

10 dkg liszt + 2 evőkanál búzakorpa

12-15 dkg méz

20 dkg zabpehely (apróbb szemű)

15 dkg apróra vágott aszalt gyümölcs (én aszalt vörösáfonyát és tört mandulát használtam)

1 csapott teáskanál szódabikarbóna vagy sütőpor

1 tojás

15 dkg olvasztott vaj (NEM margarin)

A mézet, az olvasztott vajat és a tojást robotgéppel összekevertem.

Aztán elkészítettem a száraz keveréket: a lisztet, a sütőport, a vágott aszalt gyümölcsöt, a tört mandulát, a zabpelyhet és a fahéjat összeöntöttem és megkevertem.

A nedves és a száraz keveréket fakanállal összedolgoztam.

A tepsit kibéleltem sütőpapírral.

Teáskanállal formáltam kis gombócokat, tepsibe tettem és kilapítottam őket.

A 180 fokra előmelegített sütőben 15 percig sütöttem.

Tanács:

A tepsibe a kis halmokat tegyük egymástól jó távolra, mert sülés közben igen megnőnek.

Laktózmentes vajjal nem fosztjuk meg ettől az élvezettől a laktózérzékenyeket sem.

12. Kevin nutellás sütije

Hozzávalók (600 grammos piskótához):

- 210 g Paleo süteményliszt
- 6 M-es tojás
- 35 g kókuszolaj (folyékony)
- 0,8 dl víz
- 250 g nutella

Elkészítés:

- A paleo süteménylisztthez adom a kókuszolajat és a vizet.
- Külön választok 6 M-es tojássárgáját és fehérjét. A sárgáját a liszthez adom, a fehérjét kemény habbá felverem.
- A hab 3/4-ét a liszthez adom és az olajjal, a tojássárgájával, illetve a vízzel együtt robotgéppel eldolgozom.
- Végül óvatosan hozzákeverem a maradék tojásfehérjét is.
- Jelen esetben 3 szintes süteményt szeretnék kapni, ezért 18 cm-es tortaformába öntöm a masszát, és vizes kanállal elsimítom a tetejét.
- Előmelegített sütőben 180 fokon 40 perc alatt készre sütöm.
- Sütés után rácson hagyom kihűlni, majd háromfelé vágom, és megtöltöm krémmel.

Nutellával töltöttem meg.

Kalocsa Kevin 7.a

Forrás - internet: Szaffi fitt

13. Kalmár Dominik 6.a

Tiramisu

Én a Tiramisu édesség receptet választottam ,mert nagyon szívesen megenném a menzán.

Ez a sütemény nagyon gyorsan elkészíthető, és nem is túl drága. Elkészítése a következő: A boltban vásárolt Tiramisu port tejjel robotgéppel összekeverem. Majd egy másik tálba a tejszínt is felverem. Végül a két krémet összedolgozom. A babapiskótát meleg kakaóban megáztatom, és lerakom egy tál aljára. Ráöntöm a Tiramisu krémet ,majd ismét egy sor áztatott piskótát. A tetejére újra krémet öntök ,a legvégén megszórom Nesquik kakaóval. Pár órára hűtőszekrénybe teszem ,hogy összeérjen.

Szerintem ebből sokan kérnének a Menő menzán.

14.

Ovis korom óta a tortilla a kedvenc ételem, alsósként már segítettem anyukámnak elkészíteni. 10 éves korom óta már én csinálom a családnak, és azóta elneveztük tocsiknak. (csirkés torilla)

A tészta hozzávalói: 30 dkg teljes kiőrlésű liszt, 4 ek (evőkanál) olaj, 1 tk (teáskanál) só, oregánó, langyos víz, bors.

Az első lépés, hogy összegyúrom a hozzávalókat annyi vízzel, amitől szépen összeáll, és közben vigyázok arra, nehogy túl kemény legyen. Eleinte ez ment a legnehezebben. Vagy a víz, vagy a liszt volt mindig sok. Ezért sokszor megesett, hogy a legnagyobb örömömre, két napig ettük. Nyolc részre osztom a tésztát, és cipókat formálok belőle, majd egyenként kör alakúra és papírvékonyságúra nyújtom. A kedvenc mosolygós fejes serpenyőmben szoktam sütni. Szerencsére még olaj sem kell a kisütéshez. Oldalanként elég egy percet sütni. Akkor van készen, ha felpúposodik és barna foltok jelennek meg rajta. Ezt a legnehezebb és legrosszabb csinálni manapság is, így anyukám segít benne.

A töltelék hozzávalói: 50 dkg csirkemell, 1 dl tejszín, 3 gerezd fokhagyma, 2 ek olivaolaj, 1 fej saláta, 1 kaliforniai paprika, 3 paradicsom, 1 kígyóuborka.

A húst csíkokra vágom. Az olajon fehérre párolom, majd felöntöm tejszínnel, hozzáadom a fokhagymát, és gyakori kevergetés mellett addig sütöm, ameddig a leve elpárolog. Közben a zöldségeket alaposan megmosom, apróra vágom. A salátaleveleket is apróra kell szelni. Ez után a tésztára halmozom, és feltekerjük együtt anyukámmal. Mindig közösen terítünk, aztán együtt vacsorázunk.

Nem mindig sikerül tökéletesen, de egy biztos, hogy élvezetes elkészíteni.

Kálmán Levente 6.a

15. Paleo reggeli kása

Hozzávalók

- 20 dkg erdei gyümölcs (pl. áfonya, málna; fagyasztott is jó)
- 4 db banán
- 9,6 dl kókusztej
- 8 dkg lenmag (őrlemény)
- 20 dkg mandulaliszt
- 2 tk őrölt fahéj
- 1 tk őrölt gyömbér
- 1/4 tk őrölt szegfűszeg
- 1/4 tk őrölt szerecsendió
- 1/4 tk só
- 1 ek juharszirup (elhagyható)
- néhány szem mandula a szóráshoz

Elkészítés

A gyümölcsöket megmossuk, lecsepegtetjük. (A fagyasztottat szobahőmérsékleten felengedjük.

A megtisztított banánokat villával szétnyomkodjuk.

A kókusztejet lassú tűzön felforraljuk a lenmagőrleménnyel, a mandulaliszttel, a fahéjjal, a gyömbérrel, a szegfűszeggel, a szerecsendióval és a sóval együtt, majd kevergetve addig főzzük, amíg krémes állagúra besűrűsödik. Végül a juharsziruppal édesítjük.

A kását adagonként tálkákba merjük, és megszórjuk a gyümölcsökkel, valamint durvára aprított mandulával.

Johan Zsolt 6.c

16. Töltött szőlőlevél

Hozzávalók:

- 40dkg darálthús (általában bárányhúsból készül)
- 40dkg szőlőlevél
- 2 evőkanál apróra vágott kapor
- 1dl tejföl
- 5dkg rizs
- só,bors
- 2 gerezd fokhagyma(összetörve)
- 2 fej vöröshagyma(apróra vágva)
- 7dl marhahúsleves (kocka is lehet)
- 4 evőkanál olaj
- 1-2 kávéskanál paradicsompüré

Mossuk meg a szőlőleveleket, és rakjuk forró, sós vízbe 5 percre! Szűrjük le, és préseljük ki belőle a vizet! Az olajban pároljuk meg a vöröshagymát, majd amikor már üveges, rakjuk bele a paradicsompürét, és öntsünk rá 2 dl húslevest! Forraljuk fel, tegyük bele a rizst, és 10 percig főzzük, amíg a leves elfő! Amikor kihűlt, belekeverjük a húst és kaprot. Tegyünk minden szőlőlevélbe egy kávéskanál tölteléket, és göngyöljük össze! A két szélét gondosan hajtsuk be, hogy a töltelék ki ne folyjon. A megtöltött szőlőleveleket egymásra rakjuk egy lábasba, ráöntjük a maradék levest, és takaréklángon 40-50 percig főzzük.

Forrón, fokhagymás tejföllel tálaljuk!

Elkalawozgi Omár 6.c

17. Churros

Hozzávalók:

20db
16dkg liszt
6 dkg vaj
2,5 dl tej
2 tk cukor
4 db tojás
0,5 mk sütőpor
1 csipet só
10 dkg étcsokoládé
5 dl habtejszín
b

Elkészítés:

45 perc
A tejet tegyük fel melegedni a vajjal, a cukorral, és egy csipet sóval, majd amikor már majdnem forr, állandó keverés mellett, öntsük hozzá a sütőporral összekevert lisztet.

Ezután kevergetve addig pirítsuk a tésztát míg elválik az edény falától. (pár percig kevergetve pirítsuk a tésztát, nem kell félni, nem fog leégni)

Ezután vegyük le a tűről, hagyjuk kb. 5 percig hűlni, majd egyesével adjuk hozzá a tojásokat, és robotgéppel keverjük simára a masszát. (minden egyes tojással keverjük

alaposan össze) Az elkészült masszát ezután kanalazzuk habzsákba, vagy kekszkinyomóba.Egy serpenyőbe tegyünk bőségesen olajat, majd hevítsük fel. Ezután nyomjunk bele ízlés szerinti hosszú tésztacsíkokat, majd süssük szép pirosra a fánkokat, és süssük szép pirosra.

A megsült fánkokat szedjük ki papírtörlőre, hogy a felesleges olajat felszívja.

A csokoládét tördeljük bele egy habüstbe, majd gőzfürdő fölött olvasszuk fel. Ezután állandó keverés mellett csorgassuk hozzá a tejszínt, majd keverjük szép simára. kisült fánkokat ízlés szerint még melegen meghempergethetjük vaníliás porcukorba, majd a tejszínes csokoládéval kínáljuk

18.

Sajtos csirkemell csíkok pirított zöldséges kuszkusszal

Hozzávalók (2 személyre)
2 szelet csirkemell ujjnyi vastag csíkokra vágva
1 kisebb cukkini
1 piros kaliforniai paprika (vagy kápia paprika)
1 kisebb édesburgonya
só, bors, ízlés szerint
5-6 ek. olaj
1,5 dl kuszkusz

Sajtszósz :

2 dl tej

liszt ,só , bors ,szerecsendió

háromféle sajt / trappista ,füstölt sajt ,rokfort /

Én már többször is ettem, és nagyon ízlett

19. Hozzávalók:

A tésztához:

45 dkg liszt

25 dkg margarin

4 tojás sárgája

1 dl tej

1 dkg élesztő (szárítottból elég fél csomag)

A töltelékhez:

4 tojás fehérje

30 dkg cukor

1 evőkanál ecet (20%-os)

1 zacskó kókuszreszelék

Elkészítés: A tésztához a lisztet a margarinnal elmorzsoljuk, hozzáadjuk a tojások sárgáját, a tejben felfuttatott élesztőt és pici sót. A tésztát simára gyúrjuk, és négy cipóra osztjuk. Ezután a tojásfehérjét a cukorral és az ecettel gőz felett robotgép segítségével felverjük. Mikor már ragadós, szálas, hozzákeverjük a kókuszt, ízlés szerint kakaóval és fahéjjal tovább lehet fokozni az ízeket. A krémet négy részre osztjuk. A cipócskákat téglalap alakúra nyújtjuk, és megkenjük a krémmel. Feltekerjük, kb. ujjnyi vastag szeleteket vágunk a tekercsből, tepsibe fektetjük, majd megsütjük. Akkor van kész, ha a hab rózsaszínűre pirult. A kész csigákat fémdobozba szedjük, amiben kedvére puhulhat a

tésztája.

Anyukám kétszeres mennyiséget süt, a másudik adagba diót tesz.

20. **Karamellás keksz**

Hozzávalók:

1 csomag (20dkg) négyzet alakú háztartási keksz

2 teáskanál rumaroma

6 dl + 1 dl tej

2 csomag karamell ízű pudingpor

cukor - ízlés szerint

4 dl tejszín

2 csomag vaníliáscukor

Elkészítés:

1 dl tejet a rumaromával egy kis tálkában összekeverem, és egyenként belemártogatom a kekszet, majd egy kb. 25 cm-szer 35 cm-es tepsi aljára lerakosgatom. A pudingot a cukorral a tejben megfőzöm és melegen a kekszre öntöm. Amikor teljesen kihűlt, a tejszínt kemény habbá verem és a puding tetejére simítom. Hűtőben lehűtöm és felszeletelem.

Bolla Dániel 5. b

21. A KÓKUSZOS CSODATORTA

Egyik szombaton neki álltunk a mamával keresgetni recepteket és egyszer csak megláttuk ezt a receptet és azért választottuk ezt, mert ennek a neve is jól hangzott meg a képen is jól nézett ki.

Hozzávalók:

A piskótához: 6 tojás

6 evőkanál kristálycukor

1 evőkanál víz

6 evőkanál liszt

1 csomag sütőpor

1 evőkanál kakaó

A kókuszkrémhez: 20dkg margarin

16dkg porcukor

16dkg kókuszreszelék

A vaníliás krémhez: 1 csomag vaníliás pudingpor

3dl tej

20dkg margarin

20dkg porcukor

Elkészítés: A tojások sárgáját 1 evőkanál vízzel és 5 evőkanál cukorral habosra keverjük. A fehérjéket 1 evőkanál cukorral kemény habbá verjük. A sárgájához adjuk a kakaóport, majd felváltva a sütőporos lisztet és a kemény habbá vert fehérjét.

Sütőpapírral bélelt tortaformába öntjük, és 30-35 percig sütjük. Majd hagyjuk kihűlni.

Közben megfőzzük a pudingot a tejben, ha kész, ezt is hagyjuk kihűlni. A margarint habosra keverjük a porcukorral, majd a pudinghoz adjuk.

A kókuszkrémhez szintén habosra keverjük a porcukrot és a margarint, ezután kókuszreszeléket.

A piskótát 3 felé vágjuk, majd az első lapot megkenjük kókuszkrémmel. Rátesszük a második lapot azt meg vaníliás krémmel (ebből tegyünk félre egy kicsit a tetejére és az oldalára) kenjük meg ,végül befedjük a harmadik lappal. Kívülről bevonjuk a félretett krémmel, és kókuszreszelékkel megszórjuk.

Írta: Beck Nóra

6/c tanuló

Tóvárosi Általános Iskola

Forrás: mindmegette.hu

22.Anna megálmodta az 5.d elkészítette

Figyelmeztetés:

Ha gyorsan nem fogyasztod el kivirágzik és beérik a kókuszdió, ami a fejedre potyog 😊

Saláta pálmafa -részben-téli idényzöldségekkel

hozzávalók:

uborka

dió, szezámmag

sárgarépa

kínai kel

újhagyma

majonéz, tejföl

kalíforniai paprika

brokkoli

SZINEM IJESZTŐ,

DE NYUGI

NEM ESZLEK MEG ÉJSZAKA,

HA ELŐTTE TE MEGESZEL!!!

elkészítés:

Az uborkát és a sárgarépát vékonyra legyaluljuk, az újhagymát karikákra vágjuk, a brokkolit megpároljuk, a kalíforniai paprikát ízlésesen kicsire szeleteljük. Egy fél pohár tejfölt 2 deciliter majonézzel összekeverünk.

Ezután a képen látható módon a zöldségeket fantáziánkra bízva elrendezzük.

A tál közepére kanalazzuk a tejföl és majonéz keverékét, abba beleültetjük a kínai kel legfinomabb belső leveleit, és azt dióval majd pirított szezámmaggal ízesítjük.

23. AZ IGAZI EPER TORTA

Hozzávalók (18 cm-es átmérőjű kerek sütőformához):

Piskóta:

- 3 egész tojás
- 3 csapott evőkanál kristálycukor
- 1 zacskó vaníliás cukor
- 3 púpos evőkanál liszt
- 1 csipet só

Krém:

- 350 g fagyasztott eper (persze a friss a legjobb !!!)
- 250 g mascarpone krémsajt
- 3 – 4 – 5 evőkanál porcukor (ízlés szerint)
- 1 csomag vaníliáscukor
- 200 ml habtejszín (lehűtve)
- 1 csomag Dr. Oetker Expressz zselatin fix

Tetejére:

- 100 g fagyasztott eper
- 1 csomag (pici) piros zselatin fix
- habfixálóval felvert tejszín

Elkészítése:

Az egész úgy kezdődött, hogy anya csak az igazi eperfagyit szereti (ami igazi eperből készül, nem porból), és mivel ez elég ritka, van, hogy egész évben egy gombóc fagyit sem eszik. Sütiből is az epres a kedvence, persze igazit ebből is ritkán kapni.

Egyszer csak fogta magát, és kikísérletezett egy igazi eperkrémet, amiből persze kitalálta a világ legfinomabb epertortáját. Azóta persze mindig ilyet kell csinálnia, ha szülinap, karácsony vagy esetleg bármilyen más alkalom van. Ezt a krémet megcsinálta már gesztenyésen és csokisan is, amik ugyancsak nagyon finomak, de persze az epres az igazi.

Mivel az én szakácstudományom az evésben ki is merül, ezért a tesóm szokott segédkezni, persze a legjobban ő is a kóstolást szereti. De azért mutatok róla egy képet, amint épp a krémet kevergeti!!!

Szóval, akkor el is kezdem mesélni, hogyan is kell elkészíteni anya csodatortáját, gondolom mindenki nagyon kíváncsi már. Először is a **tésztával** kezdjük. Szokásosan szétválasztunk 3 tojást. A sárgájához hozzáadjuk a kristálycukrot, valamint a vaníliás cukrot, és habverővel teljesen fehéredésig verjük. Ez nagyon fontos, mert csak akkor olvad el a cukor teljesen. Hozzáadjuk a lisztet, ezzel is elkeverjük. Majd a fehérjét egy külön tálban egy csipet sóval verjük fel. Anya mindig megnézi, hogy fel tudja-e fordítani az edényt (nem esik-e ki a hab), mert akkor tökéletes. Ezután a sárgához lassan (fakanállal) hozzákell keverni a fehérjét. Miután egynemű,beleöntjük egy kivajazott és zsírpapírral kibélelt kapcsos tortaformába. Tetejét letakarjuk alufóliával, majd 20 percig így sütjük 180 fokon. Majd 10 percig még fólia nélkül. Ha megsült, kettévágjuk és hagyjuk kihűlni.

Jöhet a **krém**! Egy tálba beletesszük a mascarponét, a porcukrot, a vaníliáscukrot, valamint 250 gr botmixerrel áttört epret. Jól összeturmixoljuk. Anya ilyenkor mindig kóstolgat. Azt mondja, egy kicsit édesebbnek kell lennie a kelleténél, mert ezután még megy bele a tejszínhab. Szóval egy külön tálba megy a hideg tejszín 1 kanál porcukorral vagy 1 csomag vaníliás cukorral. Jól felverjük. (Vigyázat, könnyen vajas lehet a hab, ha tovább verjük a kelleténél.) Ha már majdnem kész a tejszín, akkor mehet bele az Expressz zselatin. Ezután az epres krémhez adjuk a tejszínt, és még egyszer gyorsan átkeverjük géppel.

Összeállítás:

A formába visszatesszük az alsó lapot, majd a 350 gr eperből megmaradt 100 gr epret vékonyan felszeleteljük és ráfektetjük. Beletöltjük a krém ¾ részét, majd következik a második lap. Most jó erősen kézzel lenyomkodjuk a tésztát, és így mindenhol egyenletes lesz a krém. Majd a maradék krémet rátesszük, és egy nagy késsel elsimítjuk. Most mehet a hűtőbe 2-3 órára.

Ezután óvatosan körbevágjuk és kiszedjük az egész tortát a formából. Ha kell, az oldalát nagy lapos késsel elsimítjuk. Tetejére rátesszük a 100 g epret (ahogy nekünk tetszik). Főzünk egy kis piros zselét, amivel meglocsoljuk (de csak annyival, ami összetartja), majd a szélére habrózsákat nyomunk. Oldalára anya szokott még mandulát is tenni!

Jó étvágyat hozzá! Artner Dávid 7.a

24 „Banshtai shöl” - marhahússal töltött tésztabatyús gulyásleves (42 fő részére)

Gulyásleves alapanyagai:
- inaktól tisztított marha felső lábszár 2,5 kg
- hártyamentes marha oldalas 0,5 kg
- marha velőscsont 0,5 kg
- fokhagyma 0,25 kg
- új burgonya 2 kg
- régi burgonya 2 kg
- sárgarépa 1 kg
- petrezselyemgyökér 0,4 kg
- zeller zöld 0,4 kg
- vöröshagyma 1,5 kg
- zöldpaprika 0,2 kg
- paradicsom 0,5 kg
- petrezselyemzöld 2 csomag
- zöldhagyma 2 csomag
- őrölt édes kömény 1 tasak
- fűszerpaprika édesnemes, füstölt 100 g
- babérlevél 1 tasak
- majoránna (morzsolt) 1 tasak
- kb. 20 liter szűrt víz
- natúr szemcsés só.

„Bansh” töltelékéhez szükséges alapanyagok:
- apróra (kb. 3mm) felkockázott marhacomb 1,5 kg
- fokhagyma 2 gerezd
- vöröshagyma 2 db
- zöldhagyma 1 csomag
- petrezselyemzöld 1 csomag
- kínai kelkáposzta 0,5 kg
- őrölt édeskömény 1 tasak
- fűszerpaprika 1 tasak
- szójaszósz 250 ml, hidegen sajtolt, tökmagolaj
- szárított Shiitake gomba 90 g

„Bansh” tésztájához szükséges alapanyagok:
- durumliszt 1 kg
- teljes kiőrlésű búzafinomliszt 1 kg

Az ételkészítés folyamata:
1. Az apróra felkockázott húst összekeverjük a szintén apróra vágott zöldséggel és a Shiitake gombával, ízlés szerint sózzuk, fűszerezzük a szójaszósz felhasználásával.

2. A tölteléket célszerű egy éjszakára hűtőben hagyni.

3. A durumlisztből és a teljes kiőrlésű búzalisztből akkora nagyságú tésztát gyúrunk, amekkora a töltelékanyag tömeg.

4. A tésztatömeget elnegyedelve vékony (2-2,25 cm átmérőjű) hengerré formáljuk. A tésztahengert 2-2,25 cm hosszúra vágva laposra nyújtjuk ki.

5. Az így kapott lapos tésztát a töltelékkel batyuvá formáljuk, majd belefőzzük a gulyáslevesbe.

Az elkészült étel (saját felvétel, 2018. január 8-án)