

Projekt azonosító száma: NTP-SZKOLL-18-0031

Projekt címe: Egészségtudományi Szakkollégium Tehetség Program 2018/2019-es tanévben

Program címe: **Különböző nemzetek, vallások életmódja, táplálkozási szokásai (Főzd meg, kóstold meg! Nemzetek eledele)**

## RECEPTEK

**Terület:** Táplálkozás mindennapjainkban (Vallások, nemzetek, gasztronómia)

**Téma leírása:** Megismertetni a hallgatókkal a különböző nemzetek és tájegységek táplálkozási szokásait, a felhasznált nyersanyagokat és az alkalmazott konyhatechnológiai eljárásokat. Továbbá a hallgató ismerje meg a különböző vallásokat, többek között a brahmanizmus, mint politeista vallást az Ajurvédikus tanításokon keresztül belefoglalva a jellegzetes táplálkozási szokásokat, a fűszerezés, a gyógynövények alternatív szerepét és gyakorlati megvalósítását. Ismerje meg a Magyarországon is gyakran felbukkanó közösség - a Krisna Tudatú Hívók életmódbeli szokásait.

### Tankönyhai gyakorlat

#### Az elkészítendő ételek listája:

##### 1. Gazpacho (hideg spanyol zöldségleves)

#### Hozzávalók:

- 50 dkg érett paradicsom
- 2 dl paradicsomlé
- 10 dkg kígyóborka
- 2 db zöld kaliforniai paprika
- 2 szál újhagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál lime lé
- 2 dl extra szűz olívaolaj
- 1 dl borecet
- 5 dl víz
- só
- bors
- 2 szelet fehér kenyér

Projekt azonosító száma: NTP-SZKOLL-18-0031

Projekt címe: Egészségtudományi Szakkollégium Tehetség Program 2018/2019-es tanévben

Program címe: **Különböző nemzetek, vallások életmódja, táplálkozási szokásai (Főzd meg, kóstold meg! Nemzetek eledele)**

### Elkészítés:

A paradicsomokat és az uborkát meghámozzuk, előbbit kimagozzuk, és nagyobb darabokra vágjuk. A kaliforniai paprikát megmossuk, felaprítjuk. Az újhagymát felkarikázzuk, a fokhagymát lereszeljük. A kenyeret felkockázzuk, és egy tálba tesszük a zöldségekkel együtt. Az egészet meglocsoljuk a borecettel és 1 dl olívaolajjal. Majd felöntjük a paradicsomlével és a vízzel, majd összeturmixoljuk. Sóval, borssal, és egy kevés lime-lével ízesítjük.

## 2. Pakora (bundában sült zöldség)

### Hozzávalók:

- 1 fej karfiol
- 1 padlizsán
- 1-2 zsenge cukkini
- 20 dkg csicseriborsó liszt
- 1 kávéskanál só
- bors
- 1 kávéskanál hing-por (hagyma helyett használjuk)
- 1/2 kávéskanál fahéj
- 1/4 kávéskanál chili
- 1/4 kávéskanál kurkuma
- kicsi hideg víz

### Elkészítés:

A zöldségeket alaposan megmossuk. A karfiolt közepes rózsáira szedjük, a padlizsánt felkockázzuk, a cukkinit felkarikázzuk. A csicseriborsó lisztet a fűszerekkel alaposan összekeverjük, majd a hideg víz hozzáadásával sűrű palacsintatésztát készítünk. A zöldségeket egyenként belemártogatjuk a tésztába, és forró olajban kb. 5-8 percig sütjük. Ha megsült, papírtörlőn alaposan leitatjuk. Melegen tálaljuk, és fűszeres paradicsomszószot kínálunk hozzá.

Projekt azonosító száma: NTP-SZKOLL-18-0031

Projekt címe: Egészségtudományi Szakkollégium Tehetség Program 2018/2019-es tanévben

Program címe: **Különböző nemzetek, vallások életmódja, táplálkozási szokásai (Főzd meg, kóstold meg! Nemzetek eledele)**

### 3. Csípős szilvás csatni (chutney)

#### Hozzávalók:

- 20 dkg szilva (mirelit is jó)
- 15 dkg nagy szemű piros szőlő (lehetőleg mag nélküli)
- 1 db csilipaprika
- 15 dkg mazsola
- 18 dkg barna cukor
- 2 tk mustármag
- 1 db fahéjrúd
- 1,5 dl száraz vörösbor
- só

#### Elkészítés:

A megmosott, lecsepegtetett szilvát kimagozzuk. A szőlőt megmossuk, a szemeket lecsipkedjük és félbevágjuk, szükség esetén a magokat hegyes kiskéssel kipiszkáljuk. A megmosott csilipaprikát kicsumázzuk és finomra vágjuk. A mazsolát leöblítjük és lecsepegtetjük. Valamennyi előkészített hozzávalót egy nagy edénybe tesszük. Hozzáadjuk a barna cukrot, a mustármagot és a fahéjrudat, majd felöntjük a vörösborral, és közepes tűzön, időnként átkeverve főzzük legalább 1 óra hosszat. Végül sóval ízesítjük, és a fahéjrudat kiemeljük. A sterilizált 2 dl-es csatos vagy csavaros befőttesüvegeket megtöltjük a forró csatnival, majd a fejükre állítjuk 5 percre.

### 4. Dal (indiai lencsetál)

#### Hozzávalók:

- Hozzávalók:
- 30 dkg lencse
- 2 fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 teáskanál őrölt gyömbér
- 1 teáskanál őrölt kömény
- 1 teáskanál currypor
- olaj

Projekt azonosító száma: NTP-SZKOLL-18-0031

Projekt címe: Egészségtudományi Szakkollégium Tehetség Program 2018/2019-es tanévben

Program címe: **Különböző nemzetek, vallások életmódja, táplálkozási szokásai (Főzd meg, kóstold meg! Nemzetek eledele)**

### Elkészítés:

A vöröshagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk, a fokhagymát finomra zúzzuk. Egy kisebb edényben felforrósítunk 1 evőkanál olajat, majd rádobjuk a fokhagyma és a hagyma felét, és gyenge tűzön kb. 10 perc alatt aranybarnára pirítjuk. Közben egy másik edénybe öntünk 8 dl vizet, beleszórjuk a lencsét, hozzáadjuk a maradék hagymát, fokhagymát és a fűszereket. Felforraljuk, majd fedő alatt, mérsékelt lángon kb. 20 perc alatt puhára főzzük. Ha már megpuhult, kivesszük a felét, krémesre turmixoljuk, majd visszakeverjük a tálban maradt lencséhez. Hozzáadjuk a pirított hagymát is, és az egészet kb. 5 perc alatt összefőzzük. Indiában friss petrezselyemzölddel vagy mentalevéllel kevert joghurttal és paradicsomkockákkal tálalják.

### 5. Chapati (indiai lepénykenyér)

#### Hozzávalók

- 25 dkg teljes kiőrlésű liszt
- 1,5 dl langyos víz
- 0,5 kávéskanál só
- 2-3 evőkanál ghí vagy olvasztott vaj
- vaj (a tetejére)

#### Elkészítés:

A sót elkeverjük a liszttel, majd belemorzsoljuk a vaját. Lassanként hozzáadunk annyi vizet, hogy egy lágy tésztát kapjunk. Nyújtódeszkán 6-8 percig gyúrjuk, míg fényes nem lesz, majd hagyjuk néhány percet pihenni. Ismét átgyúrjuk. Egy vastag fenekű palacsintasütőben vagy serpenyőben közepes tűznél felmelegítjük a ghít vagy a vaját. Közben a tésztából 15 egyforma nagyságú gombócot formálunk. Lisztbe forgatjuk őket, majd egyenletesen vékony lepénykéket nyújtunk belőlük (kb. 14 cm átmérőjű kerek lapokat kapunk). A tésztát a palacsintasütőbe helyezzük, és közepes lángon sütni kezdjük. Amikor a felszínén apró fehér buborékok jelennek meg, megfordítjuk és addig sütjük, amíg az egészet buborékok nem borítják. Ekkor a chapatit átfordítva (vagyis azzal a felével lefelé, amely eddig felül volt) erős, nyílt lángra helyezzük, majd amikor labdaszerűen felfújódott, megfordítjuk, és még 5 másodpercig pirítjuk. A chapatink akkor sült át, ha felfúvódott és a felszínén barna foltok jelentek meg. Előmelegített tányérra helyezzük és megkenjük olvasztott vajjal. Ugyanígy elkészítjük a többi lepényt is.

Projekt azonosító száma: NTP-SZKOLL-18-0031

Projekt címe: Egészségtudományi Szakkollégium Tehetség Program 2018/2019-es tanévben

Program címe: **Különböző nemzetek, vallások életmódja, táplálkozási szokásai (Főzd meg, kóstold meg! Nemzetek eledele)**

## 6. Paella (spanyol pulykás- zöldséges egytálétel)

4 gerezd fokhagyma  
½ citrom leve  
3 ek olívaolaj  
20 dkg pulykamell  
1 nagy hagyma  
1 piros paprika  
15 dkg rizs  
kb. 3 dl zöldséges alapleves  
sáfrány  
8 dkg zöldborsó  
1 nagy paradicsom  
tálaláshoz: citrom, só és bors

### Elkészítés:

A halat megmossuk, szárazra töröljük. A citromlevet, 2 ek olajat mini kézi habverővel elkeverünk egy gerezd préselt fokhagymával. Ezzel bekenjük a pulykát és 30 percig pácoljuk. A hagymát, maradék fokhagymát megpucoljuk, apróra vágjuk. A paprika ereit kivágjuk, a magokat eltávolítjuk, és a paprikát vékony csíkokra vágjuk. Egy paella (vagy széles és kissé magas, fedeles) serpenyőben a maradék olajat felforrósítjuk, a hagymát, majd a fokhagymát és a paprikát megpirítjuk rajta (kb. 5 perc). Hozzáadjuk a rizst, üvegesre pirítjuk. Felöntjük a húsvesssel és beleszórjuk a sáfrányt. Közepes tűzön, lefedve kb. 10 percig pároljuk. A húst kivesszük a pácból, a rizs tetejére tesszük. Lefedve további 5 percig pároljuk az ételt. Majd beletesszük a (mélyhűtött) zöldborsót, majd a negyedekre vágott paradicsom. Újabb 5 percig pároljuk a paellat. Ezen idő elteltével ellenőrizzük, hogy minden kellőképpen megpárolódott-e, ha szükséges öntsünk hozzá még folyadékot. Ízlés szerint ízesítsük sóval, őrölt borssal. Az ételt gerezdekre vágott citrommal tálaljuk.

Projekt azonosító száma: NTP-SZKOLL-18-0031

Projekt címe: Egészségtudományi Szakkollégium Tehetség Program 2018/2019-es tanévben

Program címe: **Különböző nemzetek, vallások életmódja, táplálkozási szokásai (Főzd meg, kóstold meg! Nemzetek eledele)**

## 7. Hámán táska (zsidó vallás – ünnepi édesség)

### hozzávalók / 6 adag

- 35 dkg rétesliszt
- 15 dkg vaj
- 1 dkg friss élesztő
- 10 dkg porcukor
- 1 csipet só
- 2 db tojás
- 1 citromból nyert reszelt citromhéj
- 1 dl narancslé
- 25 dkg lekvár/ dzsem

### Elkészítés:

A lisztet a vajjal és az élesztővel összemorzsoljuk, hozzáadjuk a cukrot, a pici sót, 1 tojást, a reszelt citromhéjat, és annyi narancslevet (frissen facsartat lehetőség szerint), hogy jól nyújtható tésztát kapjunk. Kb. fél órát pihentetjük hűtőszekrényben. Ha kipihente magát, lisztezett gyúródeszkán 3-5 mm vastagságúra kinyújtjuk, majd egy kb. 5 cm átmérőjű pogácsaszaggatóval köröket szaggatunk belőle. A köröket 3 oldalról összezsippentve behajtjuk, és a sarkokat összenyomjuk. Az így képződött mélyedésekbe 1-1 kávéskanál lekvárt rakunk. A felhajtott táskaoldalakat bekenjük a felvert másik tojással, és 180 fokos sütőben aranybarnára sütjük.

Projekt azonosító száma: NTP-SZKOLL-18-0031

Projekt címe: Egészségtudományi Szakkollégium Tehetség Program 2018/2019-es tanévben

Program címe: **Különböző nemzetek, vallások életmódja, táplálkozási szokásai (Főzd meg, kóstold meg! Nemzetek eledele)**

## 8. Mustáros-sonkás francia melegszendvics (Croque madame)

### Hozzávalók:

- 5 dkg vaj
- 1,5 tk liszt
- 3 dl tej
- só
- bors
- szerecsendió
- 1 tk dijoni mustár
- 1 db tojássárgája
- 8 szelet kenyér
- 4 nagy szelet sonka
- 8 szelet sajt (gruyere vagy emmentáli)
- 4 db tojás
- olaj
- metélőhagyma

Sűrű besamelmártást készítünk: a vaj felét felolvasztjuk, majd belekeverjük a lisztet, felöntjük a tejjel, és folyamatosan keverve sűrűre főzzük, közben sózzuk, borsozzuk, kevés szerecsendiót adunk hozzá. Lehúzzuk a tűzről, és amikor kicsit hűlt, belekeverünk egy kis mustárt és 1 tojássárgáját. A kenyérszeleteket világosra pirítjuk kenyérpirítóban, majd megkenjük a besamellel, 1-1 szelet sonkát és sajtot teszünk 2 szelet kenyérre, majd a másik két kenyérszeletet rájuk borítjuk, kicsit lenyomkodjuk, a tetejükön elosztjuk a maradék besamelt, -1-1 szelet sajtot teszünk a szendvicsekre. A maradék vaját a tetejükre morzsoljuk, és előmelegített sütőben (vagy akár serpenyőben) aranybarnára sütjük. Közben a 4 tojást pici olajon tükörtőjásnak megsütjük, majd a kész melegszendvicsek tetejére helyezünk 1-1 tojást. Végül örölt borssal és apróra vágott friss metélőhagymával megszórjuk. Azonnal tálaljuk, salátát is kínálhatunk hozzá, ha gyors főfogásnak szánjuk.

Projekt azonosító száma: NTP-SZKOLL-18-0031

Projekt címe: Egészségtudományi Szakkollégium Tehetség Program 2018/2019-es tanévben

Program címe: **Különböző nemzetek, vallások életmódja, táplálkozási szokásai (Főzd meg, kóstold meg! Nemzetek eledele)**

## 9. Skandináv halas rakottas

hozzávalók

15dkg tőkehal  
30dkg burgonya  
30dkg brokkoli  
3 dl tej (zsíros)  
2 evőkanál finomliszt  
5 dkg parmezán sajt  
4 ek olívaolaj  
10 dkg trappista sajt  
3g citrombors (szárított is lehet)  
7g kapor (friss)  
3g só

### Elkészítés:

A krumplit héjában megfőzzük, a brokkolit kicsit megpároljuk. A tőkehalat 2 evőkanál olívaolajon elősütjük (ez nem tart 2-3 percnél tovább). A sajtszószhoz a maradék olívaolajon kicsit megpirítjuk a lisztet, majd felöntjük tejjel. Folyamatos keverés mellett beletesszük a halas fűszerkeveréket, a citromborsot, kaprot és a legvégén a lereszelt parmezán sajtot. A megfőtt krumplit megtisztítjuk a héjától, és felkarikázva egy tepsi aljára tesszük. Sózzuk ízlés szerint. Erre fektetjük a halakat. Ezután köré rendezzük a megpárolt brokkolit. Az egészet leöntjük a sajtszósszal, igyekezzünk úgy elosztatni, hogy mindenhová jusson. A tetejét megszórjuk trappista sajttal. Körülbelül 30 percen át sütjük (vagy addig, amíg a teteje elkezd megpirulni).



Projekt azonosító száma: NTP-SZKOLL-18-0031

Projekt címe: Egészségtudományi Szakkollégium Tehetség Program 2018/2019-es tanévben

Program címe: **Különböző nemzetek, vallások életmódja, táplálkozási szokásai (Főzd meg, kóstold meg! Nemzetek eledele)**

## 10. Izlandi kókuszcsespepek

### Hozzávalók

- 2 db tojás
- 15dkg fehér cukor
- 22dkg kókuszreszelék
- 20dkg tejsokoládé

### Elkészítés:

Egy kézi mixer segítségével a tojásokat habosra verjük a cukorral. Beletesszük a kókuszreszeléket, majd addig keverjük, míg a hozzávalók egyenletesen össze nem vegyülnek. Kezünk segítségével ügyes kis golyókat formálunk belőlük, és sütőpapírral bélelt tepsiben 200°C-on 10-15 percig sütjük, míg aranybarnára pirul a tetejük. Miután kihültek, gőz felett megolvasztott tejsokoládéba forgatjuk a tetejüket.

Szekeresné dr. Szabó Szilvia (adjunktus)