



Receptek, tippek, trükkök

ALKOSS VALAMI FINOMAT,
PILLANATOK ALATT!

LÁNYOK NAGY SZAKÁCS- KÖNYVE

„Jönnek a barátok? Piknikre készültök?
Nincsenek otthon a szülők?
Ez a könyv a segítségedre siet!”

– LilliGalipette, babelio.com –





Receptek, tippek, trükkök

ALKOSS VALAMI FINOMAT,
PILLANATOK ALATT!

LÁNYOK NAGY SZAKÁCS- KÖNYVE

Írta: Ève-Marie Bouché

Rajzolta: Marianne Dupuy-Sauze

Fényképezte: Lionel Antoni

Stylist: Anne Favier

Könyvmolyképző Kiadó, 2017

A



sorozatban megjelent:





100% PRAKTIKUS! 100% LÁNY!

A PIKTOGRAMOK SEGÍTSÉGÉVEL
KÖNNYEN TÁJÉKOZÓDHATSZ, HOGY
SIKERESEN KÉSZÍTS EL MINDEN RECEPTET:



ENNYI EMBERNEK JUT
A MŰVEDBŐL.



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ
(BÁTORSÁG, MÁR NEM SOK
VAN HÁTRA!)



PIHENTETÉSI IDŐ
(ADDIG IS CSEVEGHETSZ EGYET
A BARÁTNŐDDDEL...)



SÜTÉSI/FŐZÉSI IDŐ
(TÜRELEM, HAMAROSAN KÉSZ!)



POFONEGYSZERŰ ÉS NAGYON
HATÁSOS RECEPT!



HA NEM IS POFONEGYSZERŰ,
DE NEKED MENNI FOG!

ELŐSZÓ

● A konyha számodra az a hely, ahol anyukád (és néha apukád, de akkor még a plafonra is jut a pörköltsaftból) szorgoskodik. Sokszor figyeled őket, néha segítesz is nekik, de nem szívesen rugaszkodsz neki egyedül egy étel elkészítésének. Legutóbb, amikor megpróbáltad, levetted a polc tetejéről a vaskos szakácskönyvet, és kinyitottad a „Könnyű receptek kezdőknek” című fejezetnél. Aztán néhány perc múlva már azon tűnődél, vajon mi a csudát akar jelenteni az, hogy „pirítsuk üvegesre a hagymát” (legyen kemény és kopogós)? Meg hogy futtassuk meg a zöldségeket egy kis olajon (hogyan lehet futásra bírni egy zöldséget)? És mi az, hogy „csapott evőkanál”? Csalódottan csuktad be a könyvet.

De most itt van egy neked való szakácskönyv, amiben minden recept egyszerűen, érthető nyelvezettel van leírva. Segítségével finom ételeket készíthetsz kicsiknek és nagyoknak, barátoknak és szülőknél egyaránt.

Ezeket a recepteket lehetetlen elrontani!
Úgyhogy kapd elő a kötetnyedet, és láss hozzá!
Meglátod, élvezni fogod! ●



TARTALOM



SULI UTÁN

A BARÁTNŐKKEL 11. o.

- Csokifondü..... 12. o.
- Háromkirályok lepénye 14. o.
- Sült alma 16. o.
- Pirosgyümölcs-saláta 17. o.
- Lemon curd..... 18. o.
- Klasszikus forró csoki 21. o.
- Süteménydíszítés 22. o.



CSINOSAN BIKINIBEN 39. o.

- Sárgadinnyés nyársak..... 40. o.
- Marokkói narancsos
répasaláta 43. o.
- Friss zöldségek mártogatóssal .. 44. o.
- Sütőtökleves 47. o.
- Kivis frissességkehely..... 48. o.
- Vitaminkoktél 49. o.
- Zöldsaláták és kevert saláták 50. o.



FINOMSÁGOK PIKNIKRE... 25. o.

- Gorgonzolás-pármai sonkás
tésztasaláta 26. o.
- Tapenade 28. o.
- Görög saláta 29. o.
- Sonkás-sajtos torta..... 31. o.
- Menő szendvicsek..... 32. o.
- Álompuha csokis kocka..... 35. o.
- Quiche-ek és más sós piték 36. o.



S. O. S. SEGÍTSÉG

ANYÁNAK..... 53. o.

- Széles metélt
carbonara mártással..... 54. o.
- Diós-rokfortos endíviasaláta 56. o.
- Omlett..... 57. o.
- Paradicsom provençe-i módra .. 59. o.
- Elzászi hagymás-sonkás lepény 60. o.
- Kantoni rizs 63. o.
- Joghurtos sütemény 64. o.
- Tészták 66. o.



SZUPER BÉBISZITTER 69. o.

- Bolognai spagetti 70. o.
- Pizza 73. o.
- Hamburger..... 74. o.
- Csirkés pirított kínai tészta 75. o.
- Ínyenc palacsinták..... 76. o.
- Csokis cookie 79. o.
- Epres milkshake 80. o.
- Csokoládéhab..... 83. o.
- Pizzatészta..... 84. o.
- Omlós tészta 85. o.



NYÚGÖZZ LE

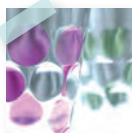
MINDENKIT!..... 113. o.

- Lazacos lepény..... 114. o.
- Tejszínes-gombás hús 117. o.
- Ratatouille 118. o.
- Cukkinigratin..... 121. o.
- Lasagne..... 122. o.
- Karamellizált fűgés torta 125. o.
- Almás-körtés morzsasüti 127. o.
- Csokis lávasüti..... 128. o.
- Besamelmártás..... 130. o.
- Majonéz 131. o.



BULIKAJÁK 87. o.

- Baconbe göngyölt
aszalt szilva 88. o.
- Olivás őzgerinc-süti..... 89. o.
- Taboulé 90. o.
- Trüffel 93. o.
- Borított barackos torta..... 94. o.



MINDEN, AMIT TUDNI AKARTÁL A SÜTÉS RŐL- FŐZÉS RŐL..... 133. o.

- Higiéniai és biztonsági
szabályok 134. o.
- Elengedhetetlen
konyhai eszközök..... 136. o.
- Ez rejtőzik a spájzban 138. o.
- Bevásárlás 140. o.
- Hámozástechnikai óra 144. o.
- Konyhai alapműveletek..... 146. o.
- Különféle
sütési-főzési módok..... 150. o.
- A kiegyensúlyozott étkezés
titkai 152. o.
- Az asztalhoz ülés öröme 154. o.



PIZSAMAPARTI 97. o.

- Meleg kecskesajtos pirítós..... 98. o.
- Mozzarella paradicsom..... 100. o.
- Guacamole..... 101. o.
- Sajtos-sonkás hajdinalepény... 103. o.
- Tiramisu 104. o.
- Őszibarack Melba módra..... 107. o.
- Pehelyrózsák 108. o.
- Mindent a tojásról..... 110. o.

RECEPTJEIM..... 156. o.



SULI UTÁN A BARÁTNŐKKEL

Suli után nálad kötnek ki a barátnőid. Órákon át trécseltek, megváltjátok a világot, de a fő téma persze a jóképű Tomi, a gimi leghelyesebb sráca.

Csak hogy a csevegés alaposan leszívja az ember energiáját...

Úgy hogy az akkumulátorok feltöltéséhez és a többórányi csacsogás alatt rémesen kiszáradt torkotok benedvesítéséhez íme néhány jópofa és egyszerű recept.





CSOKIFONDÜ

HA ÉLSZ-HALSZ A CSOKIÉRT!



6-8 SZEMÉLYRE



20-30 PERC



5 PERC



KÖNNYŰ

- 500 G ÉTCSOKOLÁDÉ

- 5 DL TEJSZÍN

A MÁRTOGATÁSHOZ:

- GYÜMÖLCSÖK

(ALMA, KÖRTE, EPER, BANÁN,
NARANCS, SÁRGADINNYE,
MÁLNA, BARACK, ANANÁSZ
STB.)

ÍZLÉS SZERINT:

- KIS DARABOKRA FELVÁGOTT
SÜTEMÉNY
(PL. PISKÓTA, KEVERT SÜTI)

1. Először és mindenekelőtt mosd meg a gyümölcsöket, még azokat is, amiket meghámozol. Ezután készítsd elő őket: hámozd meg (citrusfélék, sárgadinnye), vedd ki a csutkájukat (alma, körte), magozd ki (őszibarack, sárgabarack, mangó stb.), majd vágd fel őket kockákra. Ne túl kicsire, mert akkor nem tudod pálcikára szúrni őket, és ne is túl nagyra, mert akkor meg nem férnek be a szádba!

2. Ha halmazni akarsz az élvezeteket, a gyümölcsökön kívül sütidarabokkal is készülhetsz, például piskótával, muffinnal vagy más kevert sütivel. Igazából bármi jöhet, ami csokival bevonna fincsi!

3. Ezután következzen a csokoládé. Megolvasztásához a hagyománytisztelők fondüszettet használnak. De akkor sem kell lemondanod a fondüről, ha nem rendelkezel a megfelelő felszereléssel: egy lábas is remekül megteszi! Törd össze a csokit, és add hozzá a tejszínt. Közepes lángon olvaszd össze a csokidarabokat a tejszínnel, de ne forrald fel a masszát. Jól keverd össze, hogy krémes legyen az eredmény.

4. Tessék, kész is: gyümölcsök és süti előkészítve, csoki krémesre kikeverve. Na, mit gondolsz, mi jön most?

CSAK ÜGYESEN!

Jaj annak, aki beleejti a gyümölcs- vagy süteménydarabját a fondübe! Az zálogot ad, és büntetésül majd neki kell kisikálnia az üres csokis lábast!





6-8 SZEMÉLYRE



20 PERC



35-40 PERC



KÖNNYŰ

- 2 CSOMAG KÉSZ
LEVELES TÉSZTA
- 1 TOJÁSSÁRGÁJA
A KENÉSHEZ

- A FRANGIPÁN KRÉMHEZ:

- 80 G ŐRÖLT MANDULA
- 80 G PORCUKOR
- 80 G VAJ
- 1 TOJÁS



TUTI TIPP

A kerek lapok kivágása után megmaradó tésztából pillanatok alatt finom sós rágcstát varázsolhatsz. Vágd fel kis háromszögekre (vagy kreatívkodhatsz is sütikiszúrókkal), szórd meg sajttal, és már mehet is a sütőbe! Vigyázz, gyorsan megsül!

HÁROMKIRÁLYOK LEPÉNYE

FEJEDELMI ÉS FENSÉGES



1. Először is készíts elő egy kerek, lapos sütőformát, majd melegítsd elő a sütőt 180 °C-ra (hőfokszabályzón 5-ös fokozat).

2. A frangipán krémhez keverd habosra a vaját a cukorral, majd add hozzá a tojást. Ezután dolgozd bele fokozatosan az őrölt mandulát is.

3. Terítsd ki az egyik levelestésztalapot, és hagyd a sütőpapíron. Tedd rá a kerek sütőformát, és egy kés hegyével rajzold körbe, majd vágd ki a korongot. Ismételd meg ezt a másik lappal is.

4. A sütőpapírral kibélelt formába fektesd bele az egyik kerek tésztalapot. Kend rá egyenletesen a krémet, de a szélénél körben hagyd szabadon egy jó ujjnyi sávot.

5. Most borítsd rá a másik tésztalapot (sütőpapír nélkül!), majd

a két tésztát nyomkodd össze a szélüknél. Egy apró trükk: ha egy picit bevized az alsó tészta szélét, a felső jobban rá fog tapadni.

6. Egy ecset (igen, néha furcsa eszközöket kell használni a konyhában!) segítségével kend be a tetejét tojássárgájával (ehhez előbb persze sikerrel külön kell választanod a fehérjét a sárgájától). Ezután szabad folyást engedhetsz művészi tehetségednek, és szép mintákat rajzolhatsz a lepényre egy kés hegyével.

7. Süsd 35-40 percig.

8. Ezt a csodás süteményt langyosan kell enni, tehát miután kivetted a sütőből, hagyd egy kicsit hűlni. Ha már korábban elkészítetted, tedd be 5-10 percre a sütőbe, hogy meglangyosítsd.

KI LESZ A KIRÁLY(NŐ)?

FRANCIAORSZÁGBAN EZT A SÜTIT VÍZKERESZTŐK KÉSZÍTIK. A KÖZÉPÉBE EGY KIS PORCELÁNFIGURÁT REJTENEK: AKI MEGTALÁLJA A SAJÁT SZELETÉBEN, AZ LESZ A KIRÁLY VAGY KIRÁLYNŐ.





SÜLT ALMA

ÉDES KÍSÉRTÉS

-  5 PERC
-  30 PERC
-  KÖNNYŰ

- 1-2 ALMA/FŐ (LEGYENEK ELÉG NAGYOK, ÉS NE TÚL KÁSÁSOK, PL. GOLDEN ALMA)
- VANÍLIÁS CUKOR (KÖRÜLBELÜL NEGYED ZACSKÓ ALMÁNKÉNT)
- RIBISZKE- VAGY MÁLNALEKVÁR VAGY MÉZ
- ÍZLÉS SZERINT ŐRÖLT FAHÉJ

1. Mint minden receptnél, most is a sütő bekapcsolásával kell kezdeni: állítsd 160-180 °C-ra.

2. Ezután koncentrálj, mivel most jön a legkényesebb művelet: úgy kell meghámozni az almát, és kivenni a csutkáját, hogy nem darabolod fel. Bizony-bizony, ez lehetséges! Egy zöldséghámozóval menj körbe az almákon úgy, hogy a héjből egy hosszú kígyót kanyarítsz, a csutkát pedig szedd ki egy alma-csutka eltávolítóval (ha nincs ilyen a konyhatokban, akkor se ess kétségbe, egy kés is megteszi). Sikerült?

3. Most fellélegezhetsz: az almákat már csak egy tűzálló tálba kell helyezned, és megszórnod vaníliás cukorral. Egy csipet fahéjjal is meghintheted őket, ha biztos vagy benne, hogy a barátnőid szeretik.

4. Tedd be fél órára a sütőbe.

5. Ha az almák megsültek, mindegyik közepébe tölts lekvárt vagy mézet, a barátnőid ízlése szerint. És most már nyugodtan átadhatjátok magatokat az élvezetnek, nem kell ellenállni a kísértésnek!

HA SIETSZ

Ezt a desszertet mikróban is elkészítheted:
2-3 percig „süsd” a legmagasabb fokozaton.
Gyorsabb, és így is finom!

PIROSGYÜMÖLCS- SALÁTA

SZEMNEK-SZÁJNAK INGERE



1. Ne feledkezz meg az alapszabályról: ha gyümölcsös receptet készítesz, először is mosd meg a gyümiket. Ezután készítsd elő őket: távolítsd el az eprek csomáját, a héjas gyümölcsöket hámozd meg, távolítsd el a magjukat vagy a csutkájukat, majd kockázd fel őket.

2. Tedd a gyümölcsöket egy salátástálba, és add hozzájuk a citromlevet, a vaníliás cukrot, a cukrot és a megmosott mentaleveleket.

3. A gyümölcssaláta hűvösen jó, úgyhogy irány a hűtő kb. harminc percre! És utána már örömtől pirulva fogyaszthatod a zamatos és friss pirosgyümi-salátádat!



4 SZEMÉLYRE

10 PERC

30 PERC

A HŰTŐBEN

POFONEGYSZERŰ

- 500 G EPER

- 200 G MÁLNA

- EGYÉB NYÁRI GYÜMÖLCSÖK:
CSERESZNYE, RIBISZKE, SZEDER,
GÖRÖGDINNYE...

- 2 TEÁSKANÁL CITROMLÉ

- 1 ZACSKÓ VANÍLIÁS CUKOR

- KB. 125 G CUKOR (ATTÓL
FÜGGŐEN, MENNYIRE ÉRTEK
ÉS ÉDESEK A GYÜMÖLCSÖK)

- EGYTUCATNYI FRISS
MENTALEVÉL

A SÉF TANÁCSA

Tálalhatod a salátádat gyümölcsszósszal,
angolkrémmel vagy vaníliasodóval is.
Úgy még ínycsiklandóbb lesz!



LEMON CURD

EGY ÍZIG-VÉRIG ANGOL ÉDESSÉG

-  25 PERC
-  15 PERC
-  12 ÓRA
-  A HŰTŐBEN
-  ELÉG KÖNNYŰ

1 BEFŐTTESÜVEGHEZ:

- 2 KEZELETLEN HÉJÚ CITROM
(FONTOS, HOGY EZ RAJTA
LEGYEN A CÍMKÉN VAGY
AZ ÁRKÍRÁSON!)
- 60 G VAJ
- 120 G CUKOR
- 2 TOJÁS

1 Először is mosd meg alaposan a citromokat. Ezután reszeld le a héjukat egy tányér fölött. Vigyázat, csak a sárga héjra van szükséged, az alatta rejtőző fehér részre nem! Ha már teljesen lereszelted a sárga héjat, és félérek a citromok, facsard ki a levüket egy citromfacsaróval. Huh, az első lépés meg is van!

2 Ezután egy lábasban, alacsony tűzön melegítsd össze a vaját, a cukrot, a citromlevet és a lereszelt citromhéjat. Ha teljesen elolvadt a vaj, keverd össze, vedd le a lábast a tűzről, és hagyd kihűlni.

3 Amíg hűl, üsd a tojásokat egy tálba, és verd fel villával.

4 Ezt a keveréket öntsd hozzá a vajhoz, keverd össze, és tedd

vissza a lábast nagyon alacsony lángra. Kevergesd addig, amíg be nem sűrűsödik (ne légy türelmetlen, ez kb. tíz percet vesz igénybe). Lényeg, hogy folyamatosan keverd!

5. Keríts egy helyes (és tiszta) befőttesüveget, és öntsd bele a keveréket. Hagyd kihűlni, majd tedd be a hűtőszekrénybe.

6. A krémet sokáig a hűtőben kell hagyni, hogy megszilárduljon: a legjobb, ha előző este készíted el.

7. Tálald omlós keksszel vagy amerikai palacsintával (amíg majszoljátok, megcsinálhatjátok együtt az angolházzal).

ADDIKTÍV

Vigyázat, lányok! A lemon curd olyan, akár a Nutella®: ha egyszer elkezdli az ember, nehéz abbahagyni!





KLASSZIKUS FORRÓ CSOKI

A RÉGI, JÓ FORRÓ CSOKOLÁDÉ,
AHOGY NAGYAMÁINK KÉSZÍTETTÉK

1. Törd kis darabokra a csokit, és tedd egy lábasba négy evőkanálnyi vízzel. Kezdd el szép lassan melegíteni, de nagyon alacsony legyen a láng, nehogy a csoki letapadjon az edény aljára!
2. Amikor megpuhult a csoki, add hozzá a vaníliás cukrot és ízlés szerint fahéjat.
3. Ha sima massa lett a csokiból, öntsd bele fokozatosan a tejet (tehát ne egyszerre zúdítsd bele az összeset!), és közben kevergesd egy habverővel vagy egy villával.
4. Ha már az összes tejet hozzáadtad, hagyd főni egy kicsit.
5. Vedd le a tűzről, és habverővel keverd meg energikusan, hogy a csoki jó habos legyen. Kész is van! Vigyázat, ez a forró ital titkokat csalogthat elő!



4 SZEMÉLYRE



10 PERC



15 PERC



KÖNNYŰ

- 200 G ÉTCSOKOLÁDÉ

- 1 LITER TEJ

- 1 ZACSKÓ VANÍLIÁS CUKOR

ÍZLÉS SZERINT:

- 1-2 CSIPET FAHÉJ

LÁGY SIMOGATÁS

HA MÉG SELYEMEBBEN SZERETNÉD A FORRÓ CSOKID, HASZNÁLJ TELJES TEJET. ÍZLÉS SZERINT EGY KIS TEJSZÍNT IS HOZZÁADHATSZ. KEVERD FEL JÓL TÁLALÁS ELŐTT.

BOLONDÍTSD MEG!

Ha még izgalmasabbá akarod tenni ezt a mennyei italt, fahéj helyett használhatsz egy csipet őrölt chilit, keverhetsz bele egy kanál Nutellát® vagy instant kávé. A variációk száma végtelen!



SÜTEMÉNY- DÍSZÍTÉS

HÁT NEM GYÖNYÖRŰ?

DEKORÁLJ!

Amíg nem kötött meg teljesen a mázad, szórhatsz a süteményre tortadarát, színes dekorgyöngyöket, kakaóport, apró cukorkákat (franciadrazsét, Smarties@...). Így jól rátapadnak majd a sütetre, nem potyognak le róla. Ha szeretsz művészkedni, a csokoládémázba rajzolhatsz vagy írhat sz is egy kés vagy egy saslikpálca hegyével.

• MÁZ

Nem arról van szó, hogy ki kell mázolni a tortát! A máz egy olyan bevonat, amit a süteményre kell önteni, és ott megszilárdul, szinte olyan kopogós lesz, mint a jég.

• RECEPTEK

Csokimáz: Folyamatosan kevergetve olvassz fel nagyon alacsony lángon 200 g főzőcsokoládét (egy kis vizet is adhatsz hozzá, hogy hígabb keveréket kapj). Ha a csoki megolvadt, adj hozzá egy diónyi vajat vagy egy evőkanál tejszínt (hogy szép csillogó legyen), majd keverd össze. Ezután öntsd a süteményre, és simítsd el, például egy kés lapjával (gondolj vissza arra, amikor kiskorodban a homokvár oldalát lapogtattad). A máznak körülbelül fél óra kell ahhoz, hogy megkössön.

Cukormáz: Egy tálban keverj össze kb. 200 g porcukrot és két teáskanál vizet. Egy nagyon sűrű fehér masszát kapsz. Ezt öntsd a süteményre, és óvatosan kend szét, hogy szép sima legyen. Negyedóra alatt megköt, és hopp, kész is a csodás sütíredek!

TETSZIK? MI IS NAGYON SZERETJÜK.

Szívből ajánljuk,
ha örökre és felszabadult percekre vágysz!

**Már rendelhető!
ÉLVEZD MIHAMARABB!**

**MOST
KEDVEZMÉNNYEL**

lehet a tiéd!

[Megnézem.](#)

NE HAGYD KI!

Rendeld meg most a kiadónál!

Még több jó könyv

megjelenését támogatod vele.

[Imádom a jó könyveket. Kérem máris!](#)

• KEDVES SZAVAK

Használhatsz habzsákot, hogy kedves szavakat írsz a tortára olvasztott csokival, cukormázzal, tejszínhabbal vagy vajás krémmel... De vigyázz, a habzsák (ami egy kis zacskó, amibe a krémet, mázat töltjük, és ezen át tudjuk kinyomni) elég kényes eszköz. Ha még nagyon kezdő vagy, használhatsz kész bevonatokat tartalmazó kis tubusokat is (pl. a fehér vaníliaízű, a barna csokis, a rózsaszín eperízű). Ezekkel a csövecskében végződő dekortollakkal valóban gyerekjáték a díszítés.

• GYERTYÁK

Egy szülinapi torta elengedhetetlen kellékei a gyertyák. Mindenfelét találász az üzletekben: hagyományos tortagyertyákat, maguktól felgyulladó gyertyákat, tűzijátékgyertyákat (amik mindenfelé szórják szikráikat), figurás gyertyákat, szám alakú gyertyákat...

Íme néhány apró tanács, hogy a gyertyahadművelet ne váltszon rémálommá:

- A gyertyákat belülről kifelé haladva kell meggyújtani, különben megégeted az ujjaidat, miközben a torta közepén lévőket próbálsz elérni.
- Nem feltétlenül kell a pontos számot feltüntetni (harminc fölötte túl sok is lenne, három nagy, a tízeseket jelképező gyertya is megteszi), főként, ha az adott személy nem szeretné, hogy tudják az életkorát!
- Ne egy félórával a sütemény tálalása előtt gyújtsd meg a gyertyákat, mert az olvadt viasz nem igazán ehető!
- Nem igazán ajánlatos kakaóporral, porcukorral vagy könnyű dekorgyöngyökkel meghinteni a gyertyákkal megtűzdelt tortát, mert ha az ünnepelt elfújja őket, a vele szemben ülő személy könnyen a ruháján találja az egész díszítést!

VÁLASZ KEDVEDRE!

Vannak kész, ehető illetve nem ehető dekorációs elemek is, például kis műanyag figurák (ezek nem ehetőek!), cukor- vagy marcipánvirágok, marcipánmasszából készült szülinapi üdvözlétek (melyek viszont igen). Arra azonban figyelj, milyen figurával díszítesz: például nem túl tapintatos ötlet egy jegyespárt tenni a barátnőd tortájára, ha épp most élte át első szerelmi csalódását!

