

Egyszerű fogásokkal
egy ki*asztottul
egészségesebb
életért!

#1
New York
Times
Bestseller

TAHÓ KONYHA

*Étkezz úgy, mintha
kvára érdekelne!*

A LEGTUTIBB
SZAKÁCSKÖNYVed,

amivel még magad is meglepheted.





TAHÓ

KONYHA

*Étkezz úgy, mintha
karriárára érdekelne!*

Könyvmolyképző

„Az egyetlen valódi akadály a kudarctól való félelem.
Ha főzöl, muszáj lesz magadévá tenni
némi és akkor mi van szemléletet.”

– Julia Child



CENTRAL MARKET

SLÁGERLISTA

viii MI A FRANC EZ?

I **KIBASZOTTUL CARPE DIEM**

Reggelik

31 **ÉHHALÁL ELLEN**

Saláták, szendvicsok és kisadagos finomságok

83 **EGY BRUTÁL CSÉSZE BOLDOGSÁG**

Levesek és főzelékek

Étkezz úgy, mintha

Könyvára érdekelne!

107 **MAJSZOLDA**

Mártogatós salsák, kortyolni- és nassolnivalók

141 **FŐMŰSORIDŐ**

Burritók, egytálételek és más bomba jó kaják

181 **MÉZES-MÁZOS SZAVAK**

Sütemények és egyéb kibaszott desszertek

205 **KÖSZÖNET**

206 **TÁRGYMUTATÓ**

Mi a FRANC ez?

Ez egy kibaszott figyelmeztetés. A részlegre, amit mindig jókora ívben kerülsz el a boltban. A gyorsétermek autós kiszolgálópultjánál várakozó végtelen sorokra, amik már a forgalmat akadályozzák. Arra, mikor a pizzát és a ketchupot zöldségként értelmezed. Azoknak, akik változtatni akarnak, de nem tudják, hogyan fogjanak hozzá, mert elvesznek a sok hülye süketelés között.



Üdv a Tahó Konyhában, barom-arcok! Mi azért vagyunk itt, hogy segítsünk nektek. A honlapunkat azzal a céllal indítottuk, hogy rávegyük a népet, egyék meg a kibaszott zöldségeket, és éljenek egészségesebben. Van egy egyszerű jelmondatunk is:

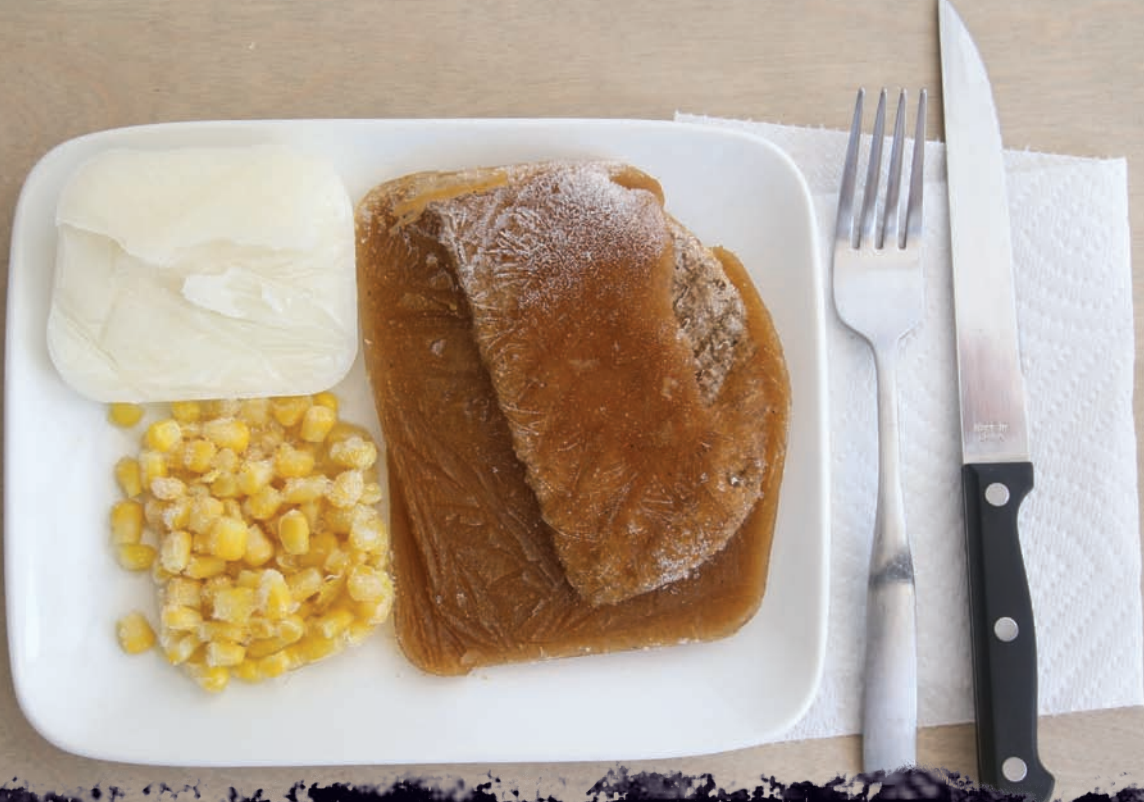
ÉTKEZZ ÚGY, MINTHA KURVÁRA ÉRDEKELNE!

Hiszen miért ne tennéd? Napi háromszor eszel, ez szerintünk épp elég idő ahhoz, hogy mindennap feccölj némi érdeklődést a témába. Mégis miért tűnik olyan kibaszottul lehetetlennek, hogy a gyorséttermi kajától eljuss az otthon készült vacsoráig?

Talán azért, mert az arcok, akik arról papolnak, hogyan főzz egészségesen, csatakat nagy műmájernek tűnnek. Az egészséges táplálkozást egyfajta elitista légkör lengi körül, és sajnos sok ember még mindig úri hóbortnak tartja az egészség kérdését. Amikor főzni tanultunk, mi pl. egyáltalán nem tudtunk azonosulni a csoda csinos bloggerekkel, akik a bődületes konyháikban édesköménypollenről regéltek, miközben a rókagombás szószot kevergették a tűzhelyen.

MI. A. PICSA?! Térjünk már vissza a földre!

Nincs szükségünk óriási fantáziára, hogy megértsük, miért vesznek az emberek inkább előre-csomagolt kajákat, mint hogy otthon főzzenek, ugyanis mi is így éltünk. Úgy nőttünk fel, mint a legtöbb ember: a vacsi felmelegítése soha nem tartott tovább 10 percnél, minden a hús körül forgott, amit nyilván nyakon öntöttünk egy hatalmas adag sajttal. Természetes volt, hogy szarul táplálkozunk, mert - jogosan - úgy véltük, hogy a kaja egyszerűen ilyen. A szüleink sokat dolgoztak, mi meg a Tini Nindzsákkal voltunk elfoglalva, és nyilván baromira nem izgatott, hogy megtanuljunk főzni magunkra. Igen, ez volt az az időszak, amikor egyes cégek lilára meg türkizre színezték a ketchupot, hogy passzoljon az éppen aktuális-kurvafontos marketing-kampányukhoz. A chipses zacskók hátulján ott virított a figyelmeztetés, hogy az olaj széket tartási zavart okozhat. Arcod leteszed, nem igaz?! Azok voltak csak a gasztronómia igazán sötét napjai... Nem hittük, hogy lenne elég időnk vagy pénzünk megtanulni igazi élelmiszerekből



főzni, így önként megettük ezt a hányadékot. Szóval nem, nem valami tarackbúza-övezte konyhóban nőttünk fel egy hippikommuna ölén. Ott melletted, a szomszéd lakásban nőttünk fel, csak közben valahogy megtanultunk egészségesen étkezni. Ahogy te is megtudsz tanulni. Nem tudhatod, míg ki nem próbálsz (vagy hogy a piczába mondják)!

Az is lehet, hogy már abszolút spíler vagy a konyhában, csak a zöldségek valahogy mindig kima-radnak az összképből. Szegényeknek elég rossz a hírnevük, amitől még mindig nem sikerült teljesen megszabadulniuk. Tökre megértjük amúgy. Míg a burzsuj pöcsfejek már a mikrozöldekkel meg a csalánnal

nyomultak, mi megrekedtünk a fa-gyaszott zöldborsó és a jégسالáta kietlen világában. Nem igazán tudtuk, hogyan kéne megfőznünk a zöldségeket, hogy végül ne olyan ízük legyen, mint egy átizzadt tornazokninak, úgyhogy joggal gondoltuk, hogy minden zöldség simán csak fostalicska. Szóval nézd: a zöldségfőzés beletelik pár percbe, és egy kis ügyesség sem árt hozzá, de azért kibaszottul nem atomfizika. Konkrétan könnyebb némi fodros kelt összepirítani egy kis fokhagymával, mint nem kurvára szétégetni a szájpadd-lásod néhány falat pizzával. Csak még soha nem próbáltad.

Ahogy lassan a többi felnőtt dolgot is megtanultuk - jogsit

szereztünk, leadtuk az adóbevallásunkat, megvettük az első porzívónkat -, elgondolkoztunk, hogy vajon miért tartunk ennyire a konyhától és a főzéstől. Nyilván nem megy rögtön, és valószínűleg szénné égetünk majd egy-két dolgot, sőt, időnként elcseszünk akár egy egész vacsorát is, de csak többet érdemlünk, mint néhány száználmas gyorsfagyasztott péksüti! Lassan, de biztosan felfedeztük, hogyan tudunk költséghatékonyan vásárolni, és egyszerű, egészséges ételeket főzni. Miután elköltöztünk otthonról, és nem bámulhattuk tovább a kábeltévét (mert túl csórók voltunk az előfizetéshez), tényleg bekeményítettünk. A barátainkat még a legegyszerűbb fogások is lenyűgözték, mi pedig csak arra tudtunk gondolni, hogy „de miért nem vágja mindenki, hogy ezt hogy kell csinálni? Nem olyan kibaszott nehéz!” Így aztán jó adag gyakorlás után most itt vagyunk, hogy megspóroljunk neked némi időt, és megmutassunk egy-két dolgot.

Mert egyszerűen nem értjük, hogy valódi, egészséges kaját enni miért ilyen KURVA NAGY TRUVÁJ.

Manapság rögtön gyanakodva fikszirozzák azt, aki kimondottan igyekszik a teste és az ízlelőbimbói

kedvében járni, és ez így nagyon nincs rendben. Senkinek sem kelene lelki-furdalást éreznie attól, hogy vigyáz magára, vagy igyekszik jobb minőségű ételeket biztosítani a családjának. Attól még nem leszel flancos seggfej, hogy odafigyelsz a táplálkozásodra! Muszáj jobban vigyáznunk magunkra, mert más aztán kurvára nem fog. Emiatt is tökre hirdetjük, hogy senki sem döntheti el önkényesen, hogyan „kell” táplálkozni. Ez a könyv pusztán egy lehetőség számodra, ha szeretnél táplálékban és kreatívabban étkezni. Nekünk mindegy, hogy ki vagy és honnan jössz, mindig szeretettel látunk az asztalunknál, és örömmel dumálunk veled kajákról. Most pedig csapjunk a lecsóba: hozz egy széket, és tedd le a segged!

Senki sem akar füveken meggyökereken élni, de mindenki tudja, hogy a gyorskaják és a feldolgozott élelmiszer-ipari cuccok egyáltalán nem tesznek jót a bankszámlánknak vagy a derékméretünknek. Nem rendelheted meg és kaphatod kézhez a vacsorád 3 perc alatt anélkül, hogy valamit be ne áldoznál érte. Muszáj lesz újratárgyalnunk ezt az egész kaja-bizniszt, mert jelenleg épp kurvára át vagyunk baszva. Ne dőljünk már be ennek az örületnek! Napjainkban az amerikai háztartások teljes élelmiszer-kiadásuk 42%-át költik olyan kosztra, ami

nem otthon készült. Ha minden egyes nap kaját rendelsz, az már nem feltétlenül „különleges alkalom”, nem igaz? És hát valljuk be: salátát nem is szoktál kérni hozzá. Az a rengeteg nátrium és koleszterin senkinek sem jó, és a rostmentes étkezésért sem fog hálat rebegni a WC-n a segglyukad. Szóval, ha már témánál vagyunk: szállj már ki a saját seggedből, és vedd komolyan a dolgot!

Remek, tehát átjött, hogy baromira több zöldséget kellene enned. Hogy mégis mi a rákért? Nos, nem elég, hogy a kis rohadékok fenségesen finomak (ha jól főzöd meg őket), de amint megismerkedsz velük, ők lesznek a legvérmesebb őrangyalaid. Vitaminok, ásványi anyagok, antioxidánsok, rostok és még egy taligányi egyéb csoda rejlik ezekben a szuper arcokban, mindez anélkül, hogy közben egy tonna üres kalóriával dugaszolnák el az emésztőrendszeredet. Ezt egyetlen, gyorséttermi kiadópul-ton vagy bolti polcon ücsörgő, műanyag csomagolású kaja sem fogja überelni. Az Egyesült Államokban az átlagos kalóriabevitel mintegy 25%-kal emelkedett 1970 és 2000 között, és az egyszer fix, hogy nem csupa brokkoliról meg spenótról volt szó... Gyümölcssel és zöldséggel belakni annyit tesz, hogy közben nincs az a plusz teher, amit a szervezetednek később kell majd lebontania.

Bebizonyították, hogy akik napon-ta több mint ötször esznek gyümölcsöt vagy zöldséget, 20%-kal kevesebb eséllyel pályázhatnak egy jó kis szívkoszorúér-megbetegedésre, mint azok, akik csak háromszor vagy kevesebbszer esznek ilyesmit. Pillants már le: a tányérod mekkora részét foglalják el a zöldségek? Na, tedd félre azt a zsiros csomagolást, és meditálj ezen pár percig!

Oké, szóval a növényi alapú ételek „jót tesznek”, de most mi a faszt is kezdj ezzel a ténnyel? Nézd, mi túl gyakorlatiasak vagyunk ahhoz, hogy hagyjunk itt limbózni: a kezekben tartott könyv konkrétan a kedvenc fogásaink, nasijaink és köreteink teljes gyűjteménye, melyet szívből ajánlunk kezdő szakácsoknak és a termelői piacokon jártas, vén konyhai rókáknak is. Néhány recepthez odabiggyesztettünk némi infót is a kajákban lévő rengeteg atom tápláló cuccról, csak hogy okosodj is, miközben tömöd a fejed. Pont olyan lesz, mint amikor a gabonapelyhes dobozt olvasgatod evés közben, kivéve, hogy mi kihagytuk a hülye kis pólóban, de gatya nélkül szaladgáló rajzolt állatkákat... Azért dolgoztunk ennyit ezen a könyvön, hogy támogathassunk téged a legbrutálisabb konyhai halálosztóvá válás rögös útján. A szintlépés garantált: semmi kioktató





marhaság, semmi süket duma, csak egy csomó növényi alapú recept, kurva sok káromkodással és egy csipetnyi életmód-tanácsadással fűszerezve.

Mi szeretjük, ha pörögnek a dolgok a konyhában, és szerintünk te is élvezni fogod. Ígérjük, hogy mire végzünk, egy kibaszott kulináris góré leszel!



**ÉS AKKOR
MOST
TOLJUK
CSUTKARA!**

Gratulálunk te barom!

Megtetted az első lépést a kibaszott kulináris góré szint felé! Azért gyúrtunk be minden alapinfót ide előre, hogy először ezeken rágd át magad, aztán fokozatosan láthass neki a recepteknek. Szívesen átugranánk, hogy segítsünk a vacsorafőzésnél is... de nem hívtál meg, úgyhogy bekaphatod!

A *Tahó Konyha* első szabálya a következő: Olvasd el a receptet! A *Tahó Konyha* második szabálya? Ó igen, OLVASD EL A RECEPTEKET! Az egészet olvasd el, az elejétől a végéig, mégpedig mielőtt nekiállsz főzni! Hagyj magadnak pár percet, hogy átlásd az egész szart, és gondold végig, hogy milyen apróságokon fogsz esetleg eltaknyolni! Utána nézhetsz bárminek, ami nem világos, mondjuk még azelőtt, hogy kokszosra főznéd a cuccot, és pánikrohamot kapnál. Kevés szomorúbb dolog történhet annál, mint amikor a recept legfontosabb részénél jössz rá, hogy hoppá, a következő etaphoz szükséges edény épp a mosogatóban üldögél a dzsuvában. Vagy fogalmad sincs, hogy rizs-liszt helyett használhatsz-e búzalisztet, és próbálsz improvizálni, csak közben odaég az egész szar. Nem elég csak rápillantani a receptre, és vállat vonni, hogy

na, ez sima ügy lesz. Kíméld meg magad az idegtől, és olvasd el rendesen az egész kurva szöveget! Ha kezdő vagy, adj magadnak pár kibaszott percet, hogy bele-rázódj!

Figyelj. Oda. Basszájba!

A hozzávalók kimérését mindig duplán csekkold. Fél teáskanál só az kurvára nem fél evőkanál só! Az elsőből remek kis vacsora lesz, a másodikból bődületes kudarc. Persze, néha az összes mérőpohár maszatos, és tök jó lenne csak úgy szeméértékre bedobálni a hozzávalókat... Írtunk egy kis puskát, hogy mennyi az anynyi, így ilyenkor használhatsz másik mérőeszközt, ahelyett, hogy mondjuk szétbasznád az egész receptet:

3 teáskanál = 1 evőkanál
2 evőkanál = 1/8 bögre (30 ml)
4 evőkanál = 1/4 bögre (60 ml)
5 evőkanál + 1 teáskanál = 1/3 bögre
1 bögre = 2,5 dl

És azt tudtad, hogy a folyékony űrmérték nem egyenlő a száraz űrmértékkel? Kibaszottul röhejes, mi? Ha ugyanazzal a bögrével (mérőkanállal) próbálsz 2,5 dl vizet lemérni, amit a liszt kimérésére

használsz, kevesebbet fogsz meríteni, mert ha a bögre (kanál) pereméig töltenéd a vizet, akkor a szélén egyszerűen kicsorogna. Inkább ruházz be egy üveg mérőpohárra, és ne próbálj ügyeskedni! A folyékony cuccokra használd a poharat, a száraz hozzávalókra pedig a kanalakat (vagy a mérleget), és máris kurvára rendben vagy.

Te vagy a főnök

Most, hogy már kened-vágod a méres témáját, tudnod kell azt is, hogy a recept inkább csak útmutatóként szolgál. Haha! De tényleg, ezt a könyvet úgy írtuk meg, hogy bárki felfogja, mit és hogyan csináljon, de nyilván te tudod a legjobban, mi a szartszeretsz! Főzés közben kóstolj, ne csak, mikor már tálalnád a cuccot, mert akkor már kibaszottul túl késő lesz ahhoz, hogy bármit változtass rajta. Ha úgy érzed, több fűszer kell bele, tegyél bele többet! Ha sótlan, sózd meg! Tolj bele egy kis csipős szószot vagy paprikát! Hiszen te tudod, milyen kaját csipázol! Bízz magadban! Csak közben arra figyelj, hogy a beleszórt fűszert kivenni már nem tudod, viszont többet mindig tehetsz bele. Érezd sajátodnak a recepteket, írd bele a könyvbe, ha úgy könnyebb. Mi abszolút leszárjuk. Ez a te

könyved. CSINÁLJ VELE, AMIT AKARSZ!

Remixelj!

Egy csomó helyen írunk ötleteket arra, hogyan helyettesíthetsz egy-egy hozzávalót, ha nem kaptál a boltban, vagy egyszerűen el sem akarsz menni odáig azért az egy kibaszott dologért. Ezek csak a legalapabb cuccok, amik eszünkbe jutottak, de a lehetőségek száma végtelen! Nyugodtan kísérletezz és cserélgess az alapanyagokat, ahogy a csövön kifér, csak légy szíves, azért észszel, jó? Elfogyott a paradicsomszósz? Nem gond, csak... TEDD LE AZT A KIBASZOTT KETCHUPOT! NEM! AZ NEM UGYANAZ!... Szóval, hol is tartottunk? Ja, hogy dobj be pár felkockázott paradicsomot a turmixgépbe! Mindig gondold végig, mit csinálsz! Mikor egyik vagy másik hozzávalót kicseréled, figyelj oda, hogy a különböző cuccokat több vagy kevesebb ideig kell főzni, mert más a folyadék-tartalmuk. Ez ugyanis az egész fogás ízét vagy állagát befolyásolhatja. Arra is gondolj, hogy mi a kicserélt alapanyag szerepe a kajában. Az a fő alkotóeleme? Vagy csak ízesítésre használod? Esetleg tölteléként? Elmerengve ezeken a kérdéseken rá fogsz jönni, hogy spenót helyett kurvára

nem használhatsz bazsalikomot egy salátában, mert a spenót épp a fő hozzávaló lenne, de mondjuk egy pestóba simán belenyomhatsz egy kis spenótot, ha nincs ott-hon bazsalikom, mert az csak egy részét adja a végső íznek. Szóval nyugodj le a picsába, és használd a fejed!

Ismeretlen terepre tévedve

Ha valamit nem szeretsz, mondjuk a gombát, akkor ne válassz pont egy olyan receptet, ahol a fő hozzávaló épp az a rohadt gomba! És nem, ne is álmodj olyasmiről, hogy ha kihagyod a kaja egyik fő alkotóelemét, az attól még működni fog... Ez a trükk semmilyen receptnél nem jön be. SOHA. Vagy próbáld meg e nélkül a fogás nélkül leélni az életed (légy erős!), vagy oké, helyettesítsd a cuccot mással, de fogadd el, hogy ez némi kockázattal jár. Ha mindenáron a saját utadat járod, akkor nemcsak a dicsőség, de a kudarc is a te érdemed lesz! Kurvára nem kérünk az olyan e-mailekből, amikben azon sírsz, hogy banán helyett kaliforniai paprikát használtál, és lám, mégis szar lett a végeredmény..

**TE TEHETSZ RÓLA!
NEM MI.
Ez van.**

Ja, és írd is fel magadnak, hogy legközelebb ne próbálkozz ilyesmivel!

Mindezzel együtt a főzés azért nem valami kibaszott agysebészlet. Mindennap eszel. Nagyjából csak vágod, mi az ábra! Egyszerűen figyelj oda főzés közben, bízz az ízlelőbimbóidban, ne dobj a lábasba mindenféle cinkes fost gondolkodás nélkül, és tök rendben leszel. Némi gyakorlás után már nem kell olyan keményen melóznod, és seperc alatt megleszel a vacsorával. Jövőbeli éned profin tolja majd a konyhában!

Rendben, szóval készen állsz a főzésre, de a konyhaszekrényedben mindössze egy rakás minicsomag ketchup és mustár árválkodik kábé az összes gyorsétteremből, ami kiszállít hozzád? Ezt a gubancot is mindjárt megoldjuk. Nyugodtan hajítsd ki a szószos pakkokat, azokra nem lesz szükséged.



Mi a franc kell egy TAHÓ KONYHÁBA

Alapvető felszerelés egy fullos konyhához

Persze be kell szerezned néhány egyszerű eszközt, hogy add az ívet vacsoránál, de méregdrága szarokra nem lesz szükséged. Ó, gyorsan költsünk el 20 000 forintot erre a japán jégkockaformára, mert a piának jobb íze lesz kerek jéggel! Egy nagy lófaszt, meg-nem-nevezett burzsuj konyhabolt, minket nem baszol át! Bakker, a listán szereplő cuccok nagy részét egy garázsvásáron vagy a százforintos boltban is simán megtalálod! Ki a franc vesz meg egy redvás avokádóvágót? Eláruljuk: aki teljesen hügyagyú. Inkább maradj meg az alábbi alapkészletnél, ezzel kábé bármire fel leszel fegyverkezve.

Választott fegyvernemek:

- × konzervnyitó
- × zöldséghámozó
- × mérőkanalak
- × mérőpoharak (folyékony és száraz hozzávalókra)
- × tésztaszűrő
- × sűrű lyukú szűrő (kis szemű bizbaszok, például rizs mosásához és szárításához)
- × 2 vágódeszka: egy zöldséges, egy gyümölcsös (Ha ott vágod az almát, ahol az imént még hagymát vágta, az mocskosul el fogja baszni a pitédet. Mi szóltunk!)
- × nagy séfkés (Egy 15–20 centis penge már frankó lesz. Élezd is meg a szarházit!)
- × 3 tál: kicsi, közepes, nagy
- × reszelő
- × nagy serpenyő vagy wok
- × nagy levesesfazék
- × fakanál
- × 2 spatula (egy keményebb lapát palacsinta és egyéb szarok megfordításához, meg egy gumispatula tésztákhoz és más folyékony cuccokhoz)
- × turmixgép vagy botmixer
- × sütőpapír (Nem összekeverendő a zsírpapírral, különben atommód elkúrja, amit főzöl!)
- × tepsi
- × sütőtál (például lasagna készítéséhez)

Tetszőlegesen beszerezhető, ám super és überhasznos eszközök:

- × konyhai robotgép (Vegyél egy kisebbet 5000 forintért, és apríts fel minden szart több turnusban! Mi is így csináljuk!)
- × kis hámozókés
- × sodrófa
- × grillserpenyő vagy grillrács

Egy tápos kamrához:

- × olívaolaj: Mi extraszűz olívaolajat használunk, mert hordónként vesszük a cuccot, de a tiszta olívaolaj is fasza, és az még olcsóbb is.
- × valamilyen semleges ízű olaj: mogyoró-, szezámmag-, szőlőmag- vagy finomított kókuszolaj
- × szója- vagy tamari szósz
- × egy-két csípős szósz, ízlés szerint: Egy déli típusú* ecetes szósz, egy ázsiai szósz és egy csípős tacoszósz például remek induló készlet lehet.
- × valamilyen magvaj: mogyoró- vagy mandulavaj, tahini paszta vagy bármi más, amit szeretsz
- × rizsecet
- × egy másik ecet: Lehet almaecet, vörösborecet, balzsamecet, fehérborecet, akármilyenlőfaszecet... amit csak találsz a boltban
- × kedvenc gabonaféléd: Nálunk például mindig van a polcon rövid szemű barna rizs.
- × kedvenc tésztaid: Jó, ha van kéznél egy olasz típusú tészta, pl. rotini vagy spagetti, és néhány japán is, pl. soba- vagy udontészta.
- × kockázott konzervparadicsom (sózatlan)
- × kedvenc babod, szárítva és konzervben is: Persze, mi szeretjük magunk főzni a babot, de az ember néha sokáig dolgozik, és elkél a segítség. No para. Inkább legyen otthon mindkettő!
- × zöldségalaplé konzervben vagy dobozban

Alapkaják

Kedvenc szárított fűszereink:

- × egy jó fajta univerzális, sózatlan fűszerkeverék
- × bazsalikom
- × fekete bors
- × Cayenne-bors
- × csilipor
- × kínai ötfűszer-keverék
- × fahéj
- × római kömény
- × fokhagymapor (a fokhagyma-granulátum is szuper)
- × oregánó
- × só
- × füstölt paprika
- × kakukkfű

Alapzöldségek:

- × vöröshagyma
- × fokhagyma
- × citrom és lime
- × sárgarépa
- × valamilyen levélzöldség, például spenót, fodros kel, saláta

Hagyj magadnak némi időt, míg az összes szirszart beszerzed. Ne görcsölj, ha egy hónapon belül nincs elég pöpec konyhád, nekünk is beletelt pár évbe, mire gatyába ráztuk a konyha-

szekrényeinket. Úgy is frankó kajákat fogsz készíteni seperc alatt, ha csak egy késed, egy kanalad és egy tálad van ott-hon. Nyilván tudjuk, hogy kiba-szottul trehány vagy.

* Az Egyesült Államokon belül a „Dél” gyűjtőfogalom az ország délkeleti, közép-délkeleti részében elhelyezkedő, sajátos és kibaszottul különleges konyhai hagyományokkal rendelkező államokat jelöli (általában Alabamát, Arkansast, Floridát, Georgiát, Louisianát, Mississippit, Észak- és Dél-Karolinát, Texast, Tennesseeet és Virginiát sorolják ide). A Dél konyhaművészetének fontos sarokpontja a különböző brutálisan csípős szószok készítése és használata (pl. Tabasco szósz). (A fordító megjegyzése)

<<< **Ami mindig van otthon**

Nyugi, nem kell azonnal fejevesztve elrohannod, és az egész fizudat beáldoznod erre a sok szarra! Tudjuk, hogy ez most rá nézésre elég meredek, de ahogy újabb és újabb recepteket próbálsz ki, fokozatosan betárazol majd otthon, és szép lassan begyűjtöd az alapkészleteket. Minél többet főzöl ezekből az alapanyagokból, annál gazdaságosabbra jön ki egy-egy étkezés. Nyilván, most leperkálsz 800 forintot egy üveg római köményért, viszont aztán még sok-sok hónapig használod majd, mielőtt újra venedd kell belőle. Alaposan böngészd át a bal oldali listát, hogy gyorsan kapcsolj, mikor épp akciósan meglátod valamelyik hozzávalót!

Lényeg a lényeg: ha a legtöbb cuccból tartasz otthon valamennyit, még akkor is össze tudsz csapni valami kaját magadnak, ha totál kong a hűtő.

JÓ, DE HOGY A PICSÁBA KELL EZT CSINÁLNI?

Néha megesik, hogy kacifántos receptek olvasgatása helyett inkább valami egyszerű szarra vágysz. Tökre megértjük. Az

alábbiakban összeszedtünk neked egy rakat, a legalapabb bab- és gabonafélék megfőzéséhez szükséges infót, hogy ezzel is megspórolj egy tonna erőfeszítést. Csak lapozz ide vissza, ha egy recept főtt babot vagy valamilyen gabonaköretet kér! Ezekből tökcre megéri jó nagy adagokat főzni: ha mindig tartasz belőlük a hűtőben vagy a fagyasztóban, hamar meglesz a vacsora, miután végre hazahúztad a beled a munkából.

Babfőzési gyorstalpaló

Egy fazék főtt bab összedobása kábé a legegyszerűbb dolog, ami a konyhában történhet veled. Csak türelem kell hozzá. A bab fajtája nem befolyásolja a recept lépéseit, csak a főzési idő változhat. Van erre egy-két becslési módszer, de bízz magadban! A bab akkor van készen, amikor legalább öt szem jó puha és rendszeren átfőtt. Egy szem bab szépen át tud ám baszni, úgy-hogy kóstolj inkább többet! Szóval addig főzöd a cuccot, amíg nem lesz puha. Kurva egyszerű.

Először válogasd át a szárazbabot, és hajítsd ki azokat, amik csökkentnek tünnek. A továbbjutókat mosd meg, és pakold



NEM FOGSZ
ÉHEN HALNI,
HA RENDESEN
BETÁRAZOL



át őket egy nagy tálba. Önts rájuk annyi vizet, hogy jó néhány centivel ellepje a babszemeket. Az áztatás miatt meg fognak dagadni, és nem lenne jó, ha a kis gecik időközben kibújnának a víz alól. Hagyd őket ázni egész éjszaka (de legalább 4 órán át), így gyorsabban főnek majd meg. Csak dobd be őket a vízbe, mikor reggel dolgozni mész, és pont szépen felszipkázzák magukat, mire hazajössz.

Ha végeztél az áztatással, szűrd le a babot, majd öntsd át egy fazékba. Az íze kedvéért tehetsz mellé egy kis répát, hagymát, zellerzöldet vagy babérlevelet is, vagy ki is hagyhatod az összes szart. A fazékba önts friss vizet, kb. háromszor olyan magasra érjen, mint a bab az edény alján. Addig főzd (fedő nélkül), amíg meg nem puhul a bab, a főzés utolsó 10 percére pedig adj hozzá pár csipet sót. Ha elkészült, öntsd le róla a fölösleges vizet, hajigáld ki belőle az összes csóffatag zöldséget, és dobd be a babot a frigóba vagy a fagyasztóba, ahonnan bármikor elő tudod majd kapni. Ehhez még konzervnyitó sem kell!

Írtunk neked egy kis puskát a főzési időkről, de ne feledd, ez kurvára azon is múlik, hogy mennyi ideig ázott, vagy hogy milyen régi a babod. Gyors matek-tipp: a bab főzés közben jó

háromszorosára dagad, úgyhogy ha 40 dkg főtt babra van szükséged (általában ennyi van egy konzervben is), kb. 13 dkg szárazbabbal érdemes nekifutnod a feladatnak!

Különböző babfajták átlagos főzési ideje

Fekete bab: 1-1,5 óra

Homoki bab: 1 óra

Csicseriborsó: 1,5 óra

Vesebab, cannellini bab: 1,5 óra

Fehérbab: 1,5 óra

Pinto bab: 1,5-2 óra

Gabonakisokos köretek készítéséhez

A gabonafélék főzése sokkal tempósabb ügy, mint a babé, bár a kis rohadékok valamivel több figyelmet igényelnek közben. Te csak kövesd az utasításokat (2-4 adaghoz), és minden oké lesz! Ha elkészült a cucc, de a fazékban mégis lötyög némi extra víz, nyugodtan szűrd le - inkább, mint hogy az egész kajának hígfos állaga legyen! Ha pedig az összes víz elfőtt, de még nincs készen a köreted, simán önts hozzá többet. Ezt azért nem nagyon lehet elbaszni. Vágni fogod!



Árpa

Az árpa ruganyos állagú, íze kissé dióra emlékeztet, és kurva finom. Nemcsak hogy magas a rost-tartalma, de dúskál szelénben, rézben és magnéziumban is, ez a valagnyi tápláló szar már alsóhangon is megéri!

A boltokban kétféle formában, hántolt árpaként vagy árpagyöngyként fogod megtalálni. A hántolt verziót tovább kell főzni, de több benne a jó cucc, mint az árpagyöngyben, amiről egyszerűen lepolírozták ugyanezt... Az árpagyöngy viszont szuper krémesre fő, és könnyen megvásárolható a legtöbb helyen. Egyszóval simán használd azt, amelyiket épp sikerül! 20 dkg hántolt árpát 7,5 dl vízzel tegyél fel főni, és ne felejts el beledobni egy csipet sót is! Forrald fel, majd fedd le a fazekat, és lassú tűzön főzd még 40-50 percig, míg az árpa meg nem puhul. Ha árpagyöngyöt használsz, a víz és az árpa aránya legyen ugyanannyi, de ezt fedő nélkül főzd, és már 20-25 perc után csekkolhatod, hogy elkészült-e.

Kuszkusz

A kuszkusz gyorsan megfő, hiszen technikailag nem is gabona, hanem tészta. Komolyan, nézz utána! Na, mindegy, a lényeg, hogy ezek a hangyányi bizbaszok röpké 10 perc alatt készen vannak.

Dobj be 15 dkg kuszkuszt a lábasba, tolj bele egy csipet sót, öntsd fel 3 dl forró vízzel, majd tedd rá a fedőt. Nem kell alágyújtani se, meg semmi! 8 percig állni hagyod, aztán villával fellazítod, és már tálalhatod is. Ennyi, baszki!

Köles

A köles lehet, hogy madárkájának tűnik, de a konyhában is jó szolgálatot tesz, ráadásul cseszett olcsó is. Kicsit olyan, mintha a quinoa és a barna rizs szerelemgyereke lenne, isteni kaja, de ha még nem győztünk meg, tolj vele egy próbakört! Egy közepes lábasba önts 20 dkg kölest, és közepes tűzön pörköld jó 2 percig, amíg finom pirult illata nem lesz. Adj hozzá 5 dl vizet és egy csipet sót, majd fedő alatt főzd 25-35 percig, amíg meg nem puhul.

Quinoa

Van, aki úgy főzi ezeket a picit, fehérjedús magvakat, mint a rizst, mások inkább úgy kezelik, mint a tésztát. Nekünk kibaszott mindegy, csak annyi, hogy mindenképp mosd meg a quinoát (ejtsd: kinoa), mielőtt bedobod a főzővízbe, különben keserű lesz. Egy közepes méretű levesesfazékban forralj fel 5 dl vizet

egy csipet sóval, nyomj bele 20 dkg quinoát, és fedő nélkül főzd 15-20 percen át, vagy amíg meg nem puhul. A maradék vizet szűrd le, és készen is vagy!

Barna rizs

Most lehet, hogy azt hiszed, ez valami szuperegészséges hippibaromság, de higgy nekünk, a barna rizzsel jóval több tápanyagot tolsz be az arcodba, mint a fehér párjával. Mi mindig

tartunk némi barna rizst a hűtőben, és szerintünk neked is kurvára kéne! Ha még mindig nem győzött meg a cucc, először próbáld ki a rövid szemű verzióval (ld. alul): a fenséges, ízükben kissé dióra hajazó szemek még a fehér rizs nevét is elfeledtetik veled!

A hosszú szemű rizst is azonos módon főzd, mindössze annyi a különbség, hogy az kábé 15 perccel tovább tart majd, és 1-1,5 dl-rel több vizet vesz fel.



A barna rizst bátran nyomathatod köretként mindenféle földi jó mellé (pl. mangócurry, 158. oldal), de vegyes tálak alapjaként (lásd „Egy tál telitalálat” című írásunkat a 174. oldalon) is remekel!

4 ADAGHOZ

1 teáskanál olívaolaj vagy kókuszolaj*

40 dkg rövid szemű barna rizs

1 csipet só

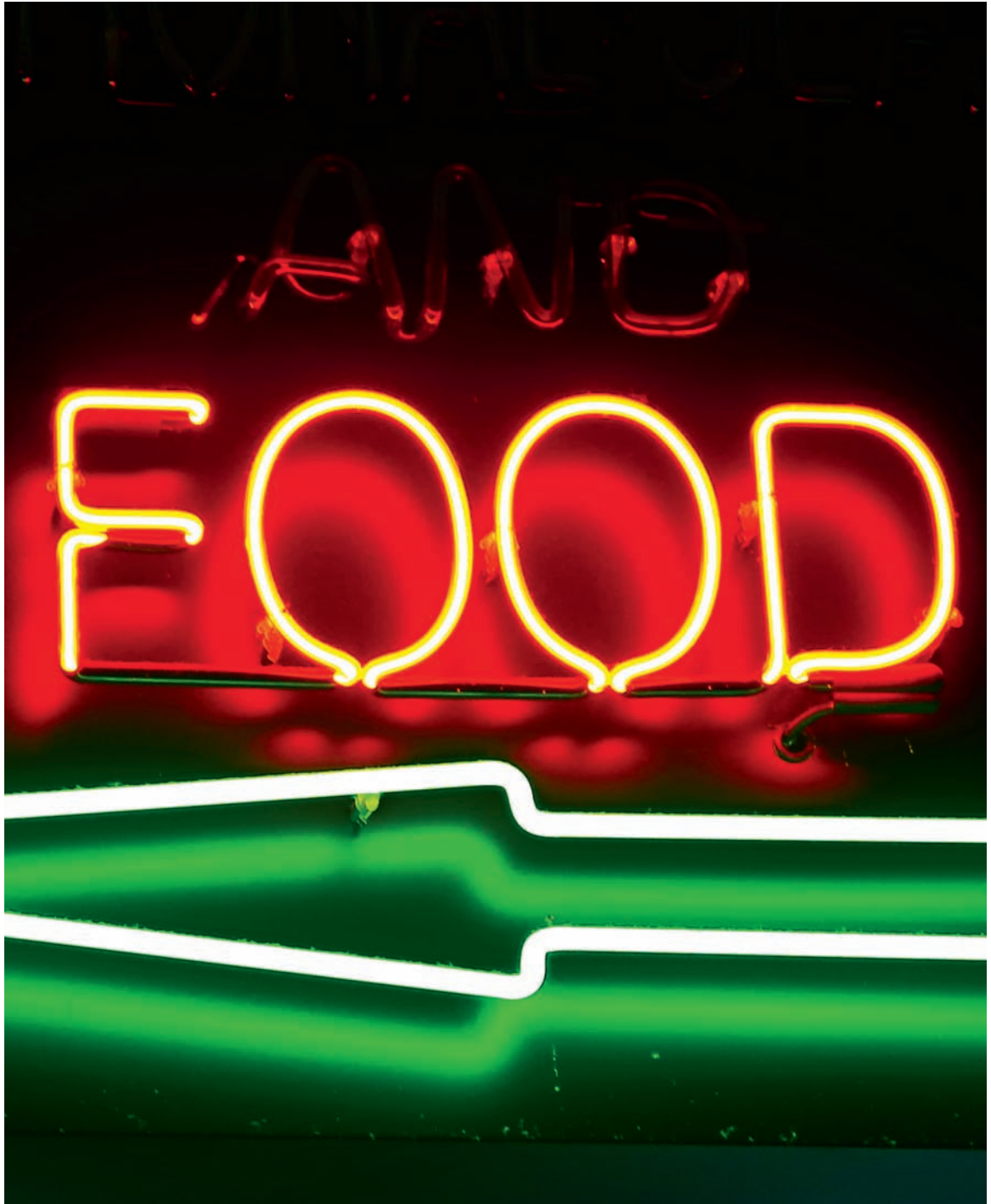
1 l víz

1 Közepes méretű serpenyőben hevítsd fel az olajat közepes tűzön. Dobd bele a rizst, és pörköld vagy 2 percre, amíg gecci jó pirult illata nem lesz. Sózd meg, öntsd föl vízzel, és keverd el. Rottyantsd össze, majd vedd kis lángra, fedd le, és takarékon főzd még kb. 35 percre, míg az összes vizet fel nem szívja, és jó puha nem lesz a rizs.

2 Csak sikerült elbasznod a hőfokot, és a rizs ugyan átpuhult, de még ott lötyög alatta a víz? Jó, akkor szűrd le, te észkombájn! Vagy pont fordítva: a víz elfőtt, de a rizs még túl kemény? Tölts hozzá még egy kis vizet, vedd takarékra, és főzd tovább. Nehogy már egy kis rizs kifogjon rajtad!

* Az olaj nem kötelező, de karakteresebb ízt ad a rizsnek, amitől az kibaszott finom lesz. Te döntesz!







NA, KURVÁRA ÁLLJUNK MEG: DE HOL MARAD A HÚS?

Ha végiglapoztad a könyvet, vagy csekkoltad a honlapunkat, valószínűleg észrevetted, hogy a receptjeinkben nincs hús. Sőt, a receptjeinkben egyáltalán nem használunk semmilyen állati eredetű terméket. Tudjuk, hogy ez első blikkre furának tűnhet, de bakker, először hallgass végig! Az ENSZ Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Világszervezete (FAO) adatai szerint egy átlagos amerikai évente 122 kg húst fogyaszt. Ez több mint duplája az USA Mezőgazdasági Minisztériuma által javasolt évi 57 kg maximális fehérjebevitelnek. Lényegében az emberek többsége irgalmatlanul sok húst eszik, viszont eközben nem fogyaszt más fehérjeforrásokat. Szóval kibaszottul nyilvánvaló, hogy az utolsó dolog, amire szükségünk van, az még egy könyv arról, hogyan készítsünk húst. Ez a ficsör már egyértelműen fullra van járva.

A rengeteg hús és más állati eredetű termék, így a sajt és a tojás fogyasztása – miközben nagy ívben szarunk a gyümölcsökre, a zöldségekre és a teljes kiőrlésű gabonákra – bizonyos következményeket von maga után. Ezekről már tuti, hogy hallottál. Aggaszt a koleszterinszinted meg ilyenek, ám ezen kívül még sok más dolog

is vár rád! A Dél-kaliforniai Egyetem kutatói kimutatták, hogy az állati fehérjékben bővelkedő étrenddel rendelkezők négyszer akkora eséllyel halnak meg rákos megbetegedésekben, mint azok, akik kevesebb ilyen ételt fogyasztanak. Mivel több mint 20 éven keresztül követték egy több ezer fős mintát, arra is rájöttek, hogy a kutatás időtartama alatt ugyanazok az állatifehérje-imádó faszfejek 74%-kal nagyobb valószínűséggel haltak bele nemcsak a rákba, hanem BÄRMIBE, mint azok, akik kevesebb olyan szart ettek, mint a hús, a sajt és a tojás. Hát igen, tényleg. Talán ideje átgondolnod, milyen kajákat eszel rendszeresen!

Azt hiszed, képtelen leszel úgy élni, hogy nem ehetsz húst minden egyes kibaszott nap? Nos, tudod, mit? Akkor is képtelen leszel élni, ha eszel – legalábbis nem olyan sokáig, ahogy szeretnél. Több növényi alapú étel fogyasztása nemcsak az egészséged megőrzéséről gondoskodik, de arra is remek megoldást nyújt, hogy végre kizökkenj a megszokott vacsoratáji kerékvágásból. Úgyis tudjuk, hogy évek óta ugyanazt az öt dolgot főzöd minden áldott este. Itt az idő kivágni némi húst, sajtot és tojást az étrendedből, és kicsit felkavarni az állóvizet. Étkezz úgy, mintha kurvára érdekelne, és az egész tested hálás lesz érte. Most pedig vágjunk bele!

TETSZIK? MI IS NAGYON SZERETJÜK.

Szívből ajánljuk,
ha öröme 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 támogatom veled.

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

