

Egyszerű és pompás
egytálételek vacsorára



A SÜTŐTEPSI CSODÁI

RUKMINI IYER

A SÜTŐTEPSI CSODÁI

EGYSZERŰ ÉS POMPÁS
EGYTÁLÉTELEK VACSORÁRA

PARVATINAK, VIJAYNEK ÉS PADMININEK



A SÜTŐTEPSI CSODÁI

EGYSZERŰ ÉS POMÁS
EGYTÁLÉTELEK VACSORÁRA

RUKMINI IYER

TARTALOM

»	BEVEZETŐ	7
1	HALÉTELEK	19
2	TEPSIBEN SÜLT CSIRKÉS FOGÁSOK	39
3	VEGA LAKOMÁK	57
4	GYORSAN ÉS LASSAN SÜLTEK	81
5	RIZS- ÉS TÉSZTAÉTELEK	107
6	SZUPERGABONÁK	141
7	SÜLT GYÜMÖLCSÖK	165
8	SÜTEMÉNYEK ÉS ZABDESSZERTEK	203
»	TÁRGYMUTATÓ	231



BEVEZETŐ



Ez nem egy hagyományos szakácskönyv, legalábbis abban a tekintetben, hogy ha néhány recept kipróbálása után megtetszett az alapelv (dobálj be mindent egy tepsibe, dugd be a tepsit a sütőbe, egyél), a fejezetek elején található infografikákból saját recepteket is összeállíthatsz, az olyan hasznos információkra építve, hogy például meddig és milyen hőfokon kell egy-egy hozzávalót sütni. Ezeket összegyűjtöttem a fejezetek elején lévő táblázatokban. Csirke helyett inkább lazacot ennél sült paprikával, hagymával és kakukkfűvel? Nyugodtan cseréld fel őket, és ennek megfelelően módosítsd a hőfokot és a sütési időt! Szemrehányóan tekintget rád egy adag fűtös paradicsom a gyümölcstáliból? Dobd be ezeket is a tepsibe, hogy a többi hozzávalóval együtt szépen megsüljenek!

Használhatsz tepsit, (üvegből vagy kerámiából készült) lasagnetálat vagy akár serpenyőt, csak az számít, hogy hőálló legyen. A nagyobb társaságra tervezett receptekhez, mint amilyen például a tepsi füstölt kolbász édesburgonyával és lila hagymával (94. oldal), érdemes a nagyobb, szabványtepsiket használni, amik a legtöbb sütőhöz járnak.

Az egyes fejezetek receptjeit az elkészítési idejük alapján csoportosítottam: a fejezetek elején olyan recepteket találsz, amik kevesebb mint 30 perc alatt megsülnek, innen haladunk az olyan ételek felé, amiket akár egy óráig is a sütőben kell hagyni. Akadnak olyan receptek is, amik a lustálkodós hétvégi ebédhez ideálisak, ezek minimális előkészület után akár három órán keresztül is boldogan elvannak a sütőben, mint például

a harissás bárány (102. oldal) vagy a Fülöp-szigeteki lassan sült sertés (101. oldal).

A legtöbb receptből négy adag készül el, a maradékból pedig kiváló ebéd lehet másnap. A brokkolis orzo (130. oldal), az avokádós csirke rizzsel (116. oldal) vagy a tönkölybúza chorizóval (162. oldal) kifejezetten jó választás, ha nem bánod, hogy a kollégák irigykedve néznek az ételhordó dobozodra.

A könyvet alapvetően úgy terveztük, hogy az összes hozzávalót ugyanabban a tepsiben kell elkészíteni, ez különösen jól működik a gabonás fejezetben az árpa-gyönggyel, a tönkölyvel vagy a kuszkuossal. Amennyiben sokkal gyorsabb megoldás a szénhidrátot tartalmazó köreteket forró vízben kifőzni (mint a rizs vagy a tészta esetében), ott ezt a megoldást javasoltam a receptben is. A receptek elkészítési idejét úgy határoztam meg, hogy a tepsis és a kisebb teljesítményű serpenyős ételek is ugyanakkor legyenek készen – ez így tökéletes.

A legjobb dolog a tepsis ételekben az, hogy egyszerre összetettek és kíméletesek. Kis erőfeszítés is elegendő hozzájuk: egy kis aprítás az elején, kóstolás, és a só, illetve a citromlé adagolása a végén, és a legfontosabb, hogy amíg a vacsora elkészíti önmagát, addig te azt csinálhatsz, amit csak szeretnél: vehetsz fürdőt, segíthetsz a gyerekeknek a házi feladatban, vagy, ez az én kedvencem, lehuppanhatsz a kanapéra egy pohár borral, és olvashatod Nora Ephron gondolatait a ropogós krumpliról és az igaz szerelemről. (Ideális esetben eközben ropogós krumpli serceg a sütőben.)





AMI A TEPSIKET ILLETI...

A legfontosabb üzenetem: akármilyet használhatsz! Pyrex sütőtálat, kerámiatálat, egy Le Creuset sütőedény alsó felét, zománcozott tepsit, rozsdamentes acéltepsit, de akár még azt a nagy serpenyőt is, ami a sütődhöz járt.

Azt azonban tartsd szem előtt, hogy a hatékony, 30 perc alatt elkészülő fogásokhoz akkora tepsit érdemes választanod, amin egy rétegben elfér az összes zöldség. Ugyanis ha egymásra pakolod a hozzávalókat, az alsóbb rétegeket párolni fogod, nem pedig átsütni, és így előfordulhat, hogy nem készülnek el 30 perc alatt. A zöldségek alatt, az alaplében kifőzött gabonák nem annyira problémásak, és szükség esetén a hús is mehet a zöldségek fölé.

A könyvben szereplő receptek többségéhez olyan tepsit érdemes használnod, amiben egy rétegben elfér az összes hozzávaló. A süteményeket leszámítva én mindegyik fogást egy 30 × 37 cm-es tepsiben készítettem el. Ha nem vagy biztos a méretben, válassz minél nagyobbat!

ÉLÉSKAMRA

Egy jól felszerelt éléskamra segítségével az alapvető friss alapanyagokból – csirke, hal, zöldségek – könnyen izgalmas tepsis ételeket készíthetsz. Ezek legyenek kéznél:

ALAPVETŐ FŰSZEREK GYORS MEGOLDÁSOKHOZ

CSÍPÓS: Álljon a hűtődben készenlétben dijoni mustár kis tárolókban, tapenade (más néven olívbogyó-pástétom), friss vagy üveges pesto és rózsaharissa, ezek az öntetek a legegyszerűbb tepsis ételeket is feldobják.

ÉDES: A gyökérzöldségeknek, a csirkének és a kolbászoknak egyebek mellett nagyon jól áll az okosan adagolt édes íz is – próbáld ki a mézet, a juharszirupot vagy az agávé-t –, mindet jól lehet kombinálni mustárral vagy fűszerekkel is.

SÓS: Ne aggódj azon, hogy milyen típusú sót szerezz be, ebben a könyvben én tengeri sópelyhet használtam, de nyugodtan használhatsz finomra őrölt sót is, ha azt jobban szereted.

ROPOGÁS

A külső textúra a tepsis ételek esetében is ugyanolyan fontos, mint más fogásoknál. Tarts a hűtőben egész mandulát, mogyorót, pisztáciát és fenyőmagot, a konyhaszekrényben pedig mindig legyen pár zacskó zsemlemorzsa, ezek mind kapóra jönnek majd, amikor gyorsan be kell bundáznod a hal- és zöldségételeket.

FŰSZEREK

Ezektől azonnal érdekesebb lesz az étel, és végtelen számú variációban lehet őket használni. Tarts otthon egy válogatást a klasszikusokból: az őrölt kömény, koriander, édesköménymag és füstölt paprika mellé szerezz be a mostanság egyre népszerűbb szömörceből, illetve a ras el hanout és a zatar fűszerkeverékekből is.

OLAJ

A sikeres tepsis sütés kulcsa: az olívaolaj szinte mindenhez jó, az ázsiai receptekhez használj szezámolajat vagy kókuszolajat, ha az a te stílusod. Sokan nem szeretik, de ez nem is baj.

FRISSESSÉG

Szinte mindenhez kell lila, fehér és fokhagyma, úgyhogy ezekből mindig legyen a szekrényedben, gyömbér pedig a hűtődben. A citrom és a lime alapvető kellékek a csípős és izgalmas ízekhez, vagy a héjuk, vagy a levük formájában – sokszor egy kis citromlé sokkal hatékonyabb ízesítő, mint egy extra csipet só.









HALÉTELEK

A SÜTŐBEN ELKÉSZÍTETT HALÉTELEK NEM-
CSAK GYORSAK, FRISSEK ÉS TÁPLÁLÓAK, DE
KIVÁLÓAK A LEGKÜLÖNFÉLÉBB ÍZESÍTÉSEK-
KEL, ZÖLDSÉGEKKEL ÉS FELTÉTEKKEL IS.

VÁLASSZ HALAT



TONHAL



LAZACFILÉ



MAKRÉLA



GARNÉLARÁK



SZARDÍNIA



PISZTRÁNG



TŐKEHAL/SÁRGA TŐKEHAL



KISFEJŰ LEPÉNYHAL

A SÜTÉSI IDŐKHÖZ LAPOZZ EGYET!

ÍZESÍTSD



CITROM



LIME



GYÖMBÉR



FOKHAGYMA



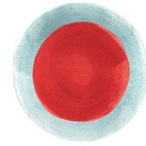
PESTO



CHILI



TAPENADE



HARISSA

KÜLSŐ TEXTÚRA/BUNDA



ZSEMLEMORZSA



MANDULA



FENYŐMAG

ADJ HOZZÁ ZÖLDSÉGEKET



ÉDESKÖMÉNY



PARADICSOM



MOGYORÓHAGYMA



PÓRÉHAGYMA



LILA HAGYMA



KALIFORNIAI
PAPRIKA



CUKKINI



SPÁRGA



GOMBA

ADJ HOZZÁ ÍZESÍTŐKET ÉS FÜSZERNÖVÉNYEKET



KAKUKKFŰ



KAPOR



BAZSALIKOM



MENTA



KORIANDER



PETREZSELYEM



OLÍVAOLAJ



TENGERI SÓ



A HALAK SÜTÉSI IDEJE

HAL	ELŐMELEGÍTETT SÜTŐ	AJÁNLOTT SÜTÉSI IDŐ
GARNÉLARÁK	GRILL FOKOZAT/MAXIMUM	5 PERC
TŐKEHAL/ SÁRGA TŐKEHAL (kb. 125 g filé)	LÉGKEVERÉSES 180 °C/200 °C GÁZ 6-OS FOKOZAT	15 PERC
LAZAC (kb. 125 g filé)	LÉGKEVERÉSES 180 °C/200 °C GÁZ 6-OS FOKOZAT	20–25 PERC
PISZTRÁNG (400 g teljes hal, kibelevze)	LÉGKEVERÉSES 180 °C/200 °C GÁZ 6-OS FOKOZAT	20 PERC
PISZTRÁNG (kb. 110 g filé)	LÉGKEVERÉSES 180 °C/200 °C GÁZ 6-OS FOKOZAT	10 PERC
MAKRÉLA (kb. 90 g filé)	LÉGKEVERÉSES 180 °C/200 °C GÁZ 6-OS FOKOZAT	10–15 PERC
SZARDÍNIA (teljes, kibelevzett)	LÉGKEVERÉSES 180 °C/200 °C GÁZ 6-OS FOKOZAT	10 PERC
TENGERI SÜGÉR (kb. 90 g filé)	LÉGKEVERÉSES 180 °C/200 °C GÁZ 6-OS FOKOZAT	8 PERC
KISFEJŰ LEPÉNYHAL (kb. 110 g filé)	LÉGKEVERÉSES 180 °C/200 °C GÁZ 6-OS FOKOZAT	10 PERC
TONHAL (kb. 120 g filé)	LÉGKEVERÉSES 200 °C/220 °C GÁZ 7-ES FOKOZAT	5 PERC (rózsaszín) 8 PERC (átsült)

Megjegyzés: Minél vékonyabb a filé, annál hamarabb átsül, függetlenül a súlyától. A farkánál felvágott tőkehal laposabb, ezért hamarabb átsül, mint a közepénél felvágott vastagabb, még akkor is, ha mindkettő 125 gramm, ezt tartsd észben, amikor ezt a táblázatot használod.

Természetesen az egyes sütők hőfokai eltérhetnek, ezért előfordulhat, hogy pár perccel tovább kell a sütőben hagynod a halat.

LIME-OS ÉS GYÖMBÉRES GRILLEZETT GARNÉLARÁK KELETI GOMBÁKKAL ÉS KORIANDERREL

Perzselően forró grillezés során a garnélarák az egyik leggyorsabban és legegyszerűbben elkészíthető tepsis étel. Kiváló előétel, vagy kiadós fogás egy tál fehér rizszel tálalva.

Adag: 2
Előkészület: 7 perc
Sütési idő: 5 perc

180 g garnélarák
200 g shiitake és laskagomba
vegyesen
1 lime héja és leve
2½ cm gyömbér, reszelve
2 gerezd fokhagyma, reszelve
1 evőkanál olívaolaj
½ piros chilipaprika, finomra
vágva
3 újhagyma, finomra vágva
Egy maréknyi friss koriander,
nagyobb darabokra vágva
Tengeri só vagy halszósz

1. Melegítsd elő a sütőt a legmagasabb fokozatra.
2. Tedd az összes hozzávalót (kivéve a koriandert) egy nagy tepsibe úgy, hogy egy réteget képezzenek, és ízesítsd tengeri sóval vagy halszósszal.
3. Helyezd a tepsit a grill legfelső polcára 5 percre, amíg a garnélarákok egyenletesen rózsaszínűek lesznek, és átsülnek. Kóstolás után ízesítsd még tengeri sóval vagy halszósszal, ha szükséges. Szórd meg frissen vágott korianderrel, és azonnal tálalhatod.



OLÍVÁVAL ÉS FENYŐMAGOS MORZSÁVAL SZÓRT ROPOGÓS TŐKEHAL PIRÍTOTT LILA HAGYMÁVAL ÉS KOKTÉLPARADICSOMMAL

A fehér halaknak nagyon jól állnak az erős ízek – és a fenyőmagos morzsa kontrasztos állagától kifejezetten kellemes vacsora lesz ebből a fogásból. Nyugodtan cseréld le a tőkehalat sárga tőkehalra vagy más, fenntartható halászatból származó fehér halra, amit szeretsz.

Adag: 2
Előkészület: 10 perc
Sütési idő: 15 perc

2 tőkehalfilé

vagy -steak (kb. 300 g)

300 g koktélparadicsom

1 lila hagyma, finomra vágva

4 evőkanál tapenade

15 g fenyőmag

15 g zsemlemorzsa

Tengeri só és frissen őrölt

fekete bors

Olívaolaj

Megjegyzés: Használhatsz frissen reszelt kenyérmorzsat is a zsemlemorzsa helyett, ha az van kéznél.

1. Melegítsd elő a sütőt légkeveréses 180 °C/200 °C/gáz 6-os fokozatra. Rendezgesd el a tőkehalfilét, a koktélparadicsomokat és a hagymát egy nagy tepsiben. Egyenletesen kend meg a tőkehalat tapenadéval.
2. Finoman morzsold össze a fenyőmagot egy mozsárban, majd keverd össze a zsemlemorzzával, egy csipet sóval és egy evőkanál olívaolajjal. Egyengesd el ezt a masszát a tapenade fölött.
3. Permetezz egy kis olívaolajat a koktélparadicsomokra és a hagymára, és ízesítsd őket tengeri sóval és frissen őrölt fekete borsal. Tedd a tepsit a sütő legfelső szintjére, és süsd 15 percig, amíg a teteje ropogós nem lesz, és a tőkehal át nem sül. Azonnal tálalhatod.



FÚSZERNÖVÉNYEKEL TÖLTÖTT PISZTRÁNG SÜLT ÉDESBURGONYÁVAL ÉS HAGYMÁVAL

Egész pisztrángot pofonegyszerű elkészíteni – itt a szimpla fűszernövényes és citromos tölteléknek köszönhetően a hal zamata áll a középpontban. Fontos, hogy jól megsózd a halat kívül és belül is, mielőtt a sütőbe teszed.

Adag: 2
Előkészület: 15 perc
Sütési idő: 40 perc

700 g édesburgonya, megpucolva
és vékony csíkokra vágva
1 lila hagyma, finomra vágva
2 evőkanál olívaolaj
Tengeri só és frissen őrölt
fekete bors
½ csokor friss tárkonylevél
½ csokor friss oregánólevél
2 kisebb pisztráng
(kb. 400 g/darab), kibelevézve
4 gerezd fokhagyma,
nagyobb darabokra vágva
½ citrom, vékony csíkokra
szeletelve

1. Melegítsd elő a sütőt légkeveréses 180 °C/200 °C/gáz 6-os fokozatra. Keverd össze egy tepsiben az édesburgonyát, a lila hagymát, az olívaolajat, egy evőkanál tengeri sót és egy jó adag frissen őrölt fekete borsot, add hozzá a fűszernövények felét, majd dugd be a sütőbe, és süsd 20 percig.
2. Közben ízesítsd a pisztráng belsejét tengeri sóval és frissen őrölt fekete borsal, és töltsd meg a maradék fűszernövényvel, a fokhagymával és a citrommal.
3. Miután az édesburgonyát 20 percig sütötted, tedd rá a töltött pisztrángot, és szórd meg két evőkanál tengeri sóval. Tedd vissza a sütőbe, és süsd további 20 percig, amíg a pisztráng átsül (épp csak elkezd szétesni, ha megszúrod egy villával). Azonnal tálalhatod.





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!](#)

GŐZBEN PÁROLT LAZAC ÉS BROKKOLI LIME-MAL, GYÖMBÉRREL, FOKHAGYMÁVAL ÉS CHILIVEL

Ezt az ütős öntetet – megtoldva halszósszal, mogyoróval, lime-mal és korianderrel – szívem szerint bármire ráönteném. Kifejezetten jól átüt a tápláló lazacon, miközben a mogoró remek textúrát ad a fogásnak. Amíg a lazac és a brokkoli főnek, könnyedén felvágthatod és kavargathatod az öntet hozzávalóit. Ha gyerekeknek főzöl, hagyd ki belőle a chilit, és csak a saját adagodhoz tedd hozzá.

Adag: 4
Előkészület: 10 perc
Sütési idő: 20–25 perc

400 g brokkoli,
kis darabokra vagdosva
2 gerezd fokhagyma, reszelve
2 evőkanál szezám-
vagy növényi olaj
4 lazacfilé
(összesen kb. 800 g)
2 újhagyma, finomra vágva
2½ cm gyömbér, reszelve
1 vörös chilipaprika,
finomra vágva
2 evőkanál halszószt
4 evőkanál növényi olaj
2 lime héja és leve
30 g friss koriander,
finomra vágva
55 g mogoró,
nagyobb darabokra vágva

1. Melegítsd elő a sütőt légkeveréses 180 °C/ 200 °C/gáz 6-os fokozatra. Tedd a brokkolidarabokat a tepsibe, szórd meg a reszelt fokhagymával, önts rá az olajat, és rázd meg a tepsit, hogy összekeveredjenek a hozzávalók.
2. Tedd a lazacfiléket is a tepsibe a brokkoli mellé, fedd be a tepsit szorosan fóliával, majd tedd a sütőbe, és süsd 20–25 percig, amíg a lazac át nem sül annyira, ahogy te szereted.
3. Ezalatt keverd össze az újhagymát, a gyömbért, a chilit, a halszószt, a növényi olajat, a lime héját és levét, a koriandert és a mogorót. Kóstold meg, és ízlés szerint tegyél még hozzá halszószt és lime-levet.
4. Vedd ki a sütőből a lazacot és a brokkolit, és bőkezűen önts az öntetből a lazacra. A maradék öntetet öntsd a brokkolira, majd tálald.