

## Konyhakalendárium

### Nyári variációk

**Vegyes saláta.** Hozzávalók: 3 savanykás alma, 3 keménytojás, 1 fejes saláta, 10 dkg füstölt sajt, 1/2 kg hajában főtt krumpli, 3 db hámozott paradicsom, 2 kisebb, nyers uborka, 1 kis csokor zöldhagyma; só, bors. 1 csokor petrezselyemzöld és majonézmártás. A zöldségeket apróra daraboljuk, a sajtot lereszeljük. Kevés sóval, borssal megszórva összerázzuk. Ezután saját ízlésünk szerinti majonézmártással összevegyítjük és lehűtjük. Akkor finom és ropogós a saláta, ha a tálalás előtt 1-2 órával készítjük. Sokáig hűtve levet ereszt. Előételnek kínáljuk.

**Afrikai lecsó.** Hozzávalók: 2 evőkanál olaj, 30 dkg piros és sárga színű, húsos zöldpaprika, 1/2 kg hámozott paradicsom, 30 dkg zenge padlizsán, 2 fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, só, bors, bazsalikomlevélkék, ízlés szerint csipetnyi rozmaryn és 4 tojás. A hagymát és a hámozatlan padlizsánt karikákra vágjuk, a paprikát leszeleteljük, és mindezt olajon megpároljuk. Amikor zsírjára sül, hozzá tesszük az apró kockákra vágott paradicsomot, a tört fokhagymát és a fűszereket. Fedő alatt puhára pároljuk, majd fedő nélkül zsírjára sütjük, majd ráöntjük a felvert tojásokat. Frissen, melegen tálaljuk. A recept 2 személyre szól. Egyik családi kirándulásunk alkalmával megkóstoltuk a *krisnások lecsóját*, ami nagyon hasonlít a megszokott hazaihoz, csak éppen krumpliszeleteket és karfiolrózsákat főztek bele. Így is finom volt!

**Töltött kelkáposzta.** Hozzávalók: a saját recept szerinti szokásos rizses töltelék darált disznóhúsból vagy baromfi mellhúsból. Nyáron friss petrezselyemzölddel vagy kaporzölddel ízesítve gazdagítjuk. A kelleveleket töltés előtt lobogó sós, forró vízbe mártjuk, majd a vastag ereket levágjuk. Megtöltjük és lábasba rakjuk. Felöntjük hideg vízzel, és 1 csapós evőkanál ételízesítővel megszórjuk. Fedő alatt csendes forralással készre főzzük. Összekeverünk 1 kis pohár tejfölt és 1 kis doboz sűrített paradicsomot vagy 2-3 evőkanál kechupot. A töltelékekre öntjük, és összemelegítjük. Másik variáció: köménymaggal vékony, rózsaszínű rántást készítünk, kb. 1/2 liter paradicsomlével feleresztjük, a töltelékekre öntjük, és összeforraljuk. De készíthetünk fokhagymás, borsos rántást is a töltelékekre. Ez a legízletesebb sűrítési változat. Ételnünk akkor gusztusos, ha kilósnál nem nagyobb kelkáposzta leveleiből töltjük, és a főzőedényben tálaljuk.

**Sajtos újkrumpli.** Hozzávalók: a nnyi közepes nagyságú újkrumpli, amennyi a családi tepsinkben hosszában félbevágva, egy sorban sűrűn rakva belefér (kb. 1,5-2 kg). A tepsi kenéséhez 3 evőkanál olaj, csipetnyi belehintett só és bors szükséges. A krumpliszemeket folyó víz alatt igen alaposan megmossuk, nem hámozzuk! Hosszában félbevágjuk, és vágott felükkel lefelé az előkészített tepsibe rakjuk. Kb. 40 percig sütjük. Közben elkészítjük az *öntetet*. Hozzávalók: 1 tubus natúr krémsajt, 15 dkg reszelt trappista sajt, 10 dkg morzsolt márványsajt, 1 szem hámozott paradicsom húsa felkockázva, 2 tojássárgája, ízlés szerint 1 csokor petrezselyem vagy kapor vágott zöldje. A masszát fakanállal óvatosan összedolgozzuk és megkóstoljuk, elég sós-e. Ha kell, sózzuk. A krumplikat a tepsiben megfordítjuk, rákenjük a sajtos öntetet, és még 10-15 percig összesütjük a sütőben. Tálalhatjuk sült húsokhoz köretnek. Ha önálló fogásnak szánjuk, készíthetünk hozzá salátát tépkedett jégсалátából és paradicsomkockákból. A saláta öntete: 3 evőkanál fűszeres olaj, borecet, só, bors, vágott petrezselyemzöld.

**Nyári-őszi gyümölcstortaváltozatok.** Hozzávalók: Boltban vásárolt kerek vagy szögletes piskótatorta alap vagy 6 tojásból otthon sült piskóta tészta. Tölteléke lehet többféle szezongyümölcs: eper, málna, ribizli, szeder, barackfélék, aromás körték, sárgadinnye. Ízesítő fűszerek: porcukor, tört fahéj és szekfűszeg, vaníliás cukor, reszelt citromhéj, rum. A díszítéshez tejszínhab. A gyümölcsöket előző este értelem szerűen előkészítjük: mossuk, szikkasztjuk. Ha kell, hámozzuk és apró kockákra vágjuk. Eldöntjük, hogy csak egyféle gyümölccsel készítjük a tortánkat, vagy vegyesen. Majd ízlésünk szerint megcukrozzuk és ízesítjük. Lefedve másnapig a hűtőben tartjuk, hogy elegendő és ízletes levet eressen. A tortatésztát három lapra vágjuk. Az első lapot a tortatálra tesszük, meglocsoljuk a gyümölcslelével és rárakjuk a gyümölcs felét. A második lappal ezt megismételjük. Variáció: kötöttebb lesz a torta, ha a leszűrt gyümölcsleiben ún. gyümölcstorta zselatint főzünk, és lassú, dermedő állapotában locsoljuk meg vele a lapokat, és erre rakjuk a gyümölcsöt. Harmadik variáció: a zselatinos levet összekeverjük a gyümölccsel, és azzal töltjük a lapokat. A tortát a harmadik lappal lefedjük, és fogyasztásig hidegen tartjuk. Tálaláskor rakjuk rá a tejszínhabot. Tejszínhab helyett kinyújtott marcipánlappal is fedhetjük, és gyümölcsökkel díszítjük.

Itókának adhatunk mellé hideg, citromos növényi teákat, gyümölcsízű söröket, bodzaszörpöt, gyümölcsleveket, muskotályos, édes borokat és pezsgőket.

Jó étvágyat kívánunk!

## A 2018/2 szám szerzői

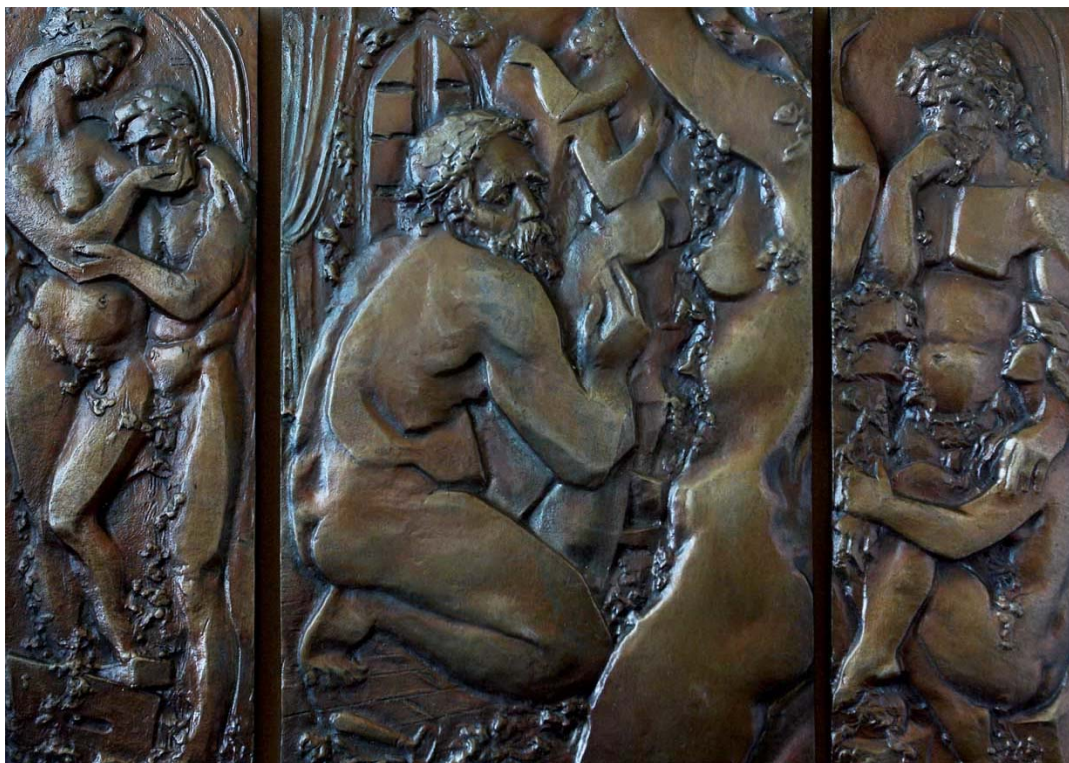
A. Bak Péter festőművész, művészeti író,  
Lábatlan  
Bárdos István, dr. művelődéstörténész,  
Esztergom  
Helena Dvořáková író, költő, Pozsony (Szlovákia)  
Győrffy Sándor képzőművész, Budapest  
Hagymás István, dr. író, fotóművész, pszichiáter,  
Lendva (Szlovénia)  
Horváth Gáborné, dr. szerkesztő, Esztergom  
Horváth Ödön költő, műfordító, Kismaros  
Kaiser László író, költő, szerkesztő, Budapest  
Kozma László író, irodalomtörténész, Budapest  
Nagy János szobrászművész, Tata  
Radnai István költő, novellista, Budapest  
Ruda Gábor oktatáskutató, Pilisvörösvár  
Zuzana Šmatláková novellista, doktorandusz,  
Comenius Egyetem, Pozsony (Szlovákia)  
Spóner Orsolya Dömös község kulturális  
munkatársa, helytörténeti kutató  
Szabó László fotográfus, Esztergom  
Szabó Lászlóné szerkesztő, Esztergom  
Sztrákos Eszter, dr. művészettörténész,  
Budapest  
Szulényi Mária Valéria író, Párkány (Szlovákia)  
Végh Tamás költő, Isaszeg  
Vércse Miklós író, műfordító, Párkány (Szlovákia)  
Wernke Bernát költő, Esztergom  
Milan Zelinka író, Homonna (Szlovákia)

## Támogatók

A 2018. évi nyomtatott és online lapszámok  
a Nemzeti Kulturális Alap támogatásával  
valósultak meg – [www.nka.hu](http://www.nka.hu)  
Spori Print Vincze Kft. és magánszemélyek

Esztergom és Vidéke Társadalmi és Kulturális  
Folyóirat; [www.evid.hu](http://www.evid.hu)  
Kiadó: Muravidék Baráti Kör Kulturális Egyesület  
2085 Pilisvörösvár, Szt. János u. 8.  
E-mail: [muravidek@freemail.hu](mailto:muravidek@freemail.hu)  
[www.muravidek.eu](http://www.muravidek.eu), [www.evid.hu](http://www.evid.hu)  
Felelős kiadó: Ruda Gábor  
Főszerkesztő: Filemon Béla  
Szerkesztők: Horváth Gáborné, Németh Gabriella,  
Nagy Katalin, Tátyi Tibor  
Korrektúra, szöveggondozás: Tátyi Tibor  
A címlapon és a 30–31. oldalon Nagy János  
*Őnarcképe* (bronzplakett), ill. *Generációk*  
című bronz kisplasztikája látható  
(szerpentinkő talapzaton).  
Nagy János ebben a lapszámban közölt műveiről  
Németh László készítette a fényképeket.  
Grafikai tervezés és borítóterv: Németh Csongor  
Nyomdai előkészítés: ANGRÁF Bt., Budapest  
Nyomdai munkák: Spori Print Vincze Kft.,  
Esztergom  
Megjelenési gyakoriság: negyedévente  
Példányszám: 300  
Példányonkénti ár: 450 Ft (1,50 €)  
Éves előfizetési díj: 1600 Ft (5,20 €)

HU ISSN 0864-7054 (nyomtatott)  
HU ISSN 2416-1675 (online, PDF)



Nagy János: Triptichon (bronz dombormű, 28 x 40 cm)

**ESZTERGOM és VIDÉKE**  
Városi és megyei érdeklők közlönye.  
Szerda, 1886. január 6-án  
2. szám.  
Műsorfüzet - KULTURÁLIS TÁJÉKOZTATÓ

**ESZTERGOM és VIDÉKE**  
MAYNAPHELYEK ÉVFOLTAM I. SZÁM  
Szerda, 1941. JANUÁR HO 1.  
Keresztény politikai és társadalmi lap.  
Elsőfélében 12 l. képek 1. képek 20. l. képek.  
Szerkesztő: ...

**ESZTERGOM és VIDÉKE**  
1987  
JANUÁR  
KULTURÁLIS TÁJÉKOZTATÓ

**ESZTERGOM és VIDÉKE**  
1988  
NOVEMBER  
Műsorfüzet - KULTURÁLIS TÁJÉKOZTATÓ

**ESZTERGOM és VIDÉKE**  
1989  
Január  
1. szám  
Művelődési, helyismereti, idegenforgalmi tudóstó

**ESZTERGOM és VIDÉKE**  
1988.  
Karácsony havában  
Művelődési, helyismereti, idegenforgalmi tudóstó

**ESZTERGOM és VIDÉKE**  
Társadalom • Politika • Művelődés • Helyismeret • Idegenforgalom  
1991. JANUÁR 25. • 3. SZÁM • ÁRA: 19,50 Ft

**ESZTERGOM és VIDÉKE**  
2000. június 15. - 24. sz.  
POLGÁRI HETILAP  
Ára: 50 Ft

**ESZTERGOM és VIDÉKE**  
POLGÁRI HETILAP  
A Szent Korona Esztergomban

**ESZTERGOM és VIDÉKE**  
Szent István szülővárosa békés karácsonyt, boldog új esztendőjét kíván  
NEMZETÜNK MINDEN TAGJÁNAK - BÁRHOI IS ÉL A FÖLDTEKÉN!  
2000. január 16. - 22. szám

**ESZTERGOM és VIDÉKE**  
POLGÁRI HETILAP  
A képviseleti testület 2001. évi ülésének előzetes híradása

**ESZTERGOM és VIDÉKE**  
POLGÁRI HETILAP  
Beckett Szent Tamás emléke

**Esztergom és Vidéke**  
Városi tulajdonba került a Fürdő Szálló épülete  
Új szakképző ismeret

**SWIFT**  
Suzukiban már gyártják a Swift

**Esztergom és Vidéke**  
Mediterrán vendégfogadó épül a Primás-szigeten  
Felhívás