

Konyhakalendárium

Pünkösdi asztal

Pünkösöd tájékán, amikor a tavasz érlelő nyárba fordul, asztalunkra sok új, friss kerti zöldség és zsenge baromfi kerül. Régi hagyományaink megszabják az alapanyagokat: csirke, jérce, fiatal liba és kacska ékeskedik a tálakon a pirosra sült új krumpli és üde zöld uborkasaláta mellett. Rendszerint gyümölcsös lepény a desszert, a gyermekek kedvenc itala pedig a finoman illatozó eperszörp. Ezúttal régi magyar tájjellegű ételleket és néhány mai, modern receptet kínálunk olvasóinknak. Jó választást, szép ünnepet kívánunk!

Kunsági csirkebecsinált leves. Hozzávalók: 1 csirke aprólékos húsa, 1 evőkanál baromfiszír, 1 csomó vegeszöldség (petrezselyemgyökér és sárgarépa), só, bors, 1 babérlevél, 4 csapott evőkanál rizs; 1 keménytojás, 1 dl tejföl, 1 evőkanál citromlé. Az aprólék húst feldaraboljuk, megmossuk, és annyi vízben, amennyi ellepi, feltesszük főni. A sárgarépát karikára szeljük, és leveses fazékban a zsiradékon megfuttatjuk, hogy sárga színét kieresse. Tovább pirítjuk a petrezselyemszeletekkel, és kevés hideg vízzel feleeresztjük. Hozzáadjuk a levéllel együtt a félig főtt húst, és összeforraljuk. Sózzuk, borsozzuk, babérlevelet teszünk bele, majd a megmosott rizst is. Csendes forralással készre főzzük. Tálaláskor vékonyra metélt keménytojást, tejfölt, citromlevet eresztünk bele, és elkeverjük.

Nagyanyám **főzött-sütött bundás csirkéje.** Hozzávalók: 8 db zsenge, főtt csirkecomb (falun személyenként 2 félgalamb), só, liszt. A bundázáshoz: 2-3 egész tojás, csipetnyi só, kb. 3-4 dl tej, kb. 4 evőkanál rétesliszt és késhegynyi szódabikarbóna, olaj a sütéshez. A főtt húsdarabokat a levesből kiszedjük, tésztaszűrőben lecsepegtetjük, langyosra hűtjük, majd darabonként gyengén megsózzuk. A bundázáshoz mélytányérban felverjük a tojást, hozzáadjuk a sót, a lisztet, a szódabikarbónát és annyi tejet, hogy nagyon sűrű palacsintatésztát kapjunk. A húsdarabokat lisztben, majd a palacsintatésztában megforgatjuk, és olajban, mindkét oldalán rózsaszínűre sütjük. Újkrumpli körettel, ropogós uborkasalátával tálaljuk. A zsenge húsos levesbe pedig grízgaluskát szoktak belefőzni a gazdasszonyok.

Ropogós uborkasaláta. Hozzávalók: 80 dkg salátauborka, só, porcukor, ecet, 2 dl tejföl és 1-2 nagy gerezd új fokhagyma. Az uborkát meghámozzuk, legyaluljuk. Ízlésünk szerint hozzákeverjük az ízesítőket. Lefedve 1-2 óra hosszára hűtőbe tesszük, hogy levet eressen. Időnként megkeverjük és megkóstoljuk. Ha szükséges, tovább ízesítjük. A tört vagy elkapart fokhagymát tálaláskor keverjük bele. (Epebetegeknek nem ajánljuk!)

Zöldséges tokány. Hozzávalók: 60 dkg tokányhús vagy baromfi mellhús, 2-3 evőkanál zsiradék, 1 fej vöröshagyma. Fűszerek: só, fehérbors, 4-5 szem összenyomott koriander, 1 csapós kiskanál Vegeta-por. Zöldségek: 1 petrezselyemgyökér, 1 sárgarépa, 1 kis fej zeller, maroknyi zöldbab, zöldborsó és aprított karalábé. Ízesítők: csipetnyi bazsalikom és majoránna. A habarás-hoz: 1 dl víz, 3 evőkanál ketchup, 1 kiskanál keményítő vagy liszt. A húst kisujjni csíkokra vágjuk, kicsit sózzuk, és összenyomkodjuk. A zöldségeket értelemszerűen felaprózzuk. A felkockázott hagymát a zsiradékon rózsaszínűre pirítjuk, beletesszük a fűszereket, és összeforrósítjuk. Belerakjuk a húscsíkokat, és fehéredésig pirítjuk, kevergetjük. Hozzáteesszük a zöldségeket, és víz adogatásával továbbpirítjuk, majd 1 pohár forró vízzel vagy húsleveslével felöntjük, és lassan, puhára főzzük. Ezután csipetnyi bazsalikommal és majoránnával ízesítjük, a ketchupos habarással besűrítjük a levét, majd alaposan összeforraljuk. Egyszerű rizskörettel tálaljuk, mert a hús szaftja a fűszerektől igen gazdag ízű.

Békésben akkor sütöttek egy tepszi **barátfülét**, amikor a szokásos tepertős pogácsát. A tészta maradványát vékonyra kinyújtották, négyzeteket vágtak belőle, és a közepére kemény szilvalekvárt tettek. A két szemben levő sarkát összehajtották, összenyomták. Tepsibe rakták, és kemencében vagy előmelegített sütőben pirosra sütötték. Rendszerint a nagymamák kedveskedtek így az unokáknak.

Desszertek: epreskrém, egreskrém. Hozzávalók: 3 tojás, 1 csomag főzős eperpudingpor, 1/2 liter tej, 3 evőkanál kristálycukor, 3 evőkanál szitált porcukor, 30-40 dkg cikkekre vágott, aromás, friss eper. A tojáshabot a porcukorral kemény habbá verjük. A pudingport a használati utasításnak megfelelően a tojássárgák hozzáadásával elkészítjük, és lassú tűzön, állandó keveréssel megfőzzük. A tűzhelyről levéve azon forrón a tojáshabot és az epret fakanállal apránként és könnyedén hozzákeverjük. Üvegátlába átöntjük, lehűtjük, és lefedve pár órára a hűtőbe tesszük. Fagylaltospohárban, fagylaltoskanállal szervírozzuk.

Az egreskrémet zöldes színű, banánízű vagy pisztáciaízű pudingporból készítjük a fenti módon, 3 dl főtt, áttört egrespüré felhasználásával.

Gyümölcslimonádék. Finom málnalimonádét készíthetünk az alábbi módon. Hozzávalók: 3 dl víz vagy ásványvíz, 2 evőkanál méz, fél citrom leve, 2 dl tört málnapüré. A vízben feloldjuk a mézet. Hozzáadjuk a citromlevet és a gyümölcspürét. Összerázzuk, hűtjük, és jégkockával kínáljuk. Hasonlóan eperből, ribizliből és szederből is készíthetjük. Édes kekszekhez kínáljuk.

Finom **üditőt** keverhetünk 1 evőkanál méz, 2 dl joghurt, 6 evőkanál tört gyümölcspüré és 2 dl ásványvíz összemixelésével. Hűtve fogyasztjuk.

Jó étvágyat kívánunk!