



Orosz Tibor

Sűrített levesek



A követelménymodul megnevezése:

Ételkészítés

A követelménymodul száma: 1465-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-007-30



SÚRÍTETT LEVESEK

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

A leves csaknem minden nép konyháján elmaradhatatlan bevezetője valamelyik főétkezésnek. Hazánkban inkább délben, más országokban, például Olaszországban, Franciaországban azonban este fogyasztják a leggyakrabban.

A leves az ételsorban az első, vagy a második helyen foglal helyet, attól függően, hogy kínálunk-e előtte hideg előételt vagy sem. Több szempontból fontos fogyasztása az emberi szervezet számára. Fokozza a gyomornedv képződését, ami által fokozódik étvágyérzetünk. Ezentúl felmelegítik a gyomrot, és előkészítik a további ételek befogadására.

Köztudott, hogy a testünk 70 százaléka víz. Ezt az arányt fenn kell tartanunk, méghozzá folyamatos folyadékbevitellel. Legnagyobb folyadéktartalmú ételünk a leves, melyet már a kalandozó magyarok is ismertek. Korabeli krónikák szerint őseink már a zacskós levest is kitalálták.

A zsíros, fűszeres lében megpuhított húst napon megszáritották, zacskóba kötötték, majd a nyeregre akasztották. Így bármerre portyáztak, elég volt egy lábas forró víz, pár marék szárított hús és máris ismerős ízekkel csillapíthatták éhségüket. A levesek táplálkozás-élettani jelentősége abban áll, hogy ízükkel, illatukkal, zamatukkal fokozzák az étvágyat, serkentsék az emésztőenzimek termelődését. Ezzel előkészítik a gyomrot a többi táplálék befogadására.

A leves fogyasztása különösen nyáron ajánlott, hiszen nemcsak a megnövekedett folyadékszükséglet fedezésében segíthet bennünket, hanem a fokozott verejtékezéssel elveszített ásványi anyagok pótlásában is. Nyáron a tartalmas, fűszeres levesek helyett (pl. gulyásleves, bableves) fogyasszunk inkább könnyű zöldség-, gyümölcs- vagy krémleveseket.

A leves fogyasztás jelentőségét több tanulmány is igazolta. Sajnos azonban elmondható, hogy nem viszzük túlzásba a leves fogyasztást. Megállapították, hogy a lakosság több mint fele soha nem eszik levest.

Álljon itt néhány érv a leves fogyasztás mellett!

A leveskedvelők általában reggelire többet esznek, vacsorára viszont kevesebbet, mint azok, akik ritkábban esznek levest. Ez az összefüggés mindkét nemre érvényes és a megfigyelés jelentőségét az adja, hogy az energia bevitelnek ez a ritmusa az egészséges.

Azoknál, akik hetenként legalább kétszer esznek levest, vagy még inkább abban a csoportban, ahol heti 5–6-szor kerül leves az asztalra, lényegesebben kevesebb a szív- és érbetegség szempontjából fontos kockázati tényező, mint azoknál, akik ritkán fogyasztanak levest.

A kutatás eredményei egyértelműen bizonyítják: minél többször fogyaszt valaki levest, annál kisebb a valószínűsége az elhízásnak. Hasonló összefüggés van az emelkedett vérkoleszterin-szinttel kapcsolatban: a leveskedvelők vérkoleszterin-szintje általában alacsonyabbnak bizonyult, mint azoké, akik ritkán vagy egyáltalán nem esznek levest.

Általánosságban kijelenthető, hogy a gyakori leves fogyasztás kedvezőbb életvitellel jár együtt.

Ebben a munkafüzetben megismerkedünk a levesek csoportosításával, valamint ezen belül közelebbről a sűrített levesekkel.

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

LEVESEK CSOPORTOSÍTÁSA

A leveseket eszerint a szempontok szerint csoportosítjuk. Most pedig nézzünk néhány példát a különböző csoportokra!

Híglevések: készítésük során sűrítési eljárást nem alkalmazunk. Fontosak a levesbetétek: cérnametélt, csipetke, daragaluska, csiga tészta, húsgombóc stb.

Húsleves jellegű híg levesek: Húsleves, Csontleves, Tyúkhúsleves, Libaleves, Fácán húsleves

Magyaros híglevések: Gulyásleves, Hamis gulyásleves, Lebbencsleves

Erőlevések: Erőleves Royal módra, Dupla erőleves, Szárnyas erőleves

Sűrített levesek: a legtöbb levesünk ebbe a csoportba tartozik. Rántással, habarással, lisztzórással sűrítjük őket.

Egyszerű sűrített levesek: Burgonyaleves, Szárnyasaprólék leves, Zöldborsóleves, Zöldbableves, Tejfeles bableves, Gombaleves csipetkével, Kelvirágleves

Krémlevések: Zöldborsókrémleves, Gombakrémleves, Zellerkrémleves, Burgonyakrémleves, Gesztenyekrémleves

Pürélevések: Paradicsomleves, Burgonyapüréleves, Tökpüréleves, Májpüréleves

Gyümölcslevések: Hideg meggyleves, Hideg málnaleves, Hideg almaleves, Hideg sárgadinnyelevés

Nyáklevesek: Búzanyákleves, Rizsnyákleves

Különleges vagy összetett levesek: a hazai és nemzetközi konyha jellegzetes levesei tartoznak ebbe a csoportba. Általában tartalmasabbak a többi levesnél.

Olasz zöldségleves (Minestra), Orjaleves, Palócleves, Újházy tyúkhúsleves, Frankfurteri leves, Nyírségi gombócleves, Jókai bableves, Francia hagymaleves.

SÚRÍTÉSI ELJÁRÁSOK

Mint láthattuk, a sűrített leveseket valamilyen sűrítési eljárással készítjük el. Az alábbiakban a leggyakrabban használt sűrítési eljárásokat fogjuk megismerni.

- Rántás: a magyar konyha egyik jellegzetességeként említhetjük. Készítésekor a felmelegített zsiradékba (olaj, zsír, vaj, margarin) lisztet szórunk, amit folyamatos keverés mellett pirítunk. Ezután felöntjük hideg vízzel (mindig csak annyival, hogy a rántás csomómentesre tudjuk keverni). A felengedett rántást állandó keverés mellett öntjük vagy szűrjük a forró ételhez, amit tovább is kell forralni azért, hogy az ételünk ne maradjon liszttízű. Rántást általában olyan ételek készítéséhez használunk, melynek a jelleget adó alapanyagait főzéssel puhítjuk meg. A rántásnak különböző típusait különböztethetjük meg. Ismerünk világos vajas rántást (felhevített vajhoz lisztet adunk), világos vajas rántást petrezselyemmel elkészítve, zsemleszínű rántást (a zsiradékban a lisztet a megfelelő szín eléréséig pirítjuk), magyaros rántást (zsemleszínű rántáshoz finomra vágott vöröshagymát, valamint kevés fűszerpaprikát keverünk) valamint barna rántást (zsiradékban karamellizált cukorhoz adjuk a lisztet.



1. ábra. Rántás készítése¹

¹ http://m.blog.hu/ko/kockasterito/image/_IGP5784.JPG

Habarás: Ennél a sűrítési eljárásnál a szükséges mennyiségű lisztet tejjel, tejföllel, tejszínnel, vagy vízzel simára keverjük. (Hogy ne csomósodjon, mindig apránként adjuk a folyadékot a liszthez.) A kész habarást egy szitán átszűrve adjuk a forrásban lévő ételhez, s azt közben folyamatosan keverjük. Ennél a sűrítési módnál használjuk a hőkiegyenlítés módszerét, amikor is a habaráshoz egy keveset hozzákeverünk a forró folyadékból, majd azt úgy adjuk hozzá az ételhez. Általában olyan ételek sűrítéséhez használjuk, melyek nem tartalmaznak zsiradékot.



2. ábra. Tejfölös habarás alapanyagai

- Lisztszórás: más néven staubolás. Abban az esetben célszerű használni, ha előzőleg kevés zsiradékban és lében pároltuk meg az alapanyagokat. Ilyenkor a folyadék elpárolgása után megmaradt zsiradékra + alapanyagokra szórjuk a lisztet, alaposan megkeverjük, kicsit megpirítjuk a lisztet az alapanyagokkal együtt, majd felengedjük a szükséges mennyiségű folyadékkal.
- Liszttel kevert vaj: azonos mennyiségű vajat és lisztet jól összegyúrunk és folytonosan keverve, a sűrítendő levesbe, vagy mártásba aprítjuk. Majd keverve, hogy ne csomósodjon össze, addig hagyjuk a tűzön, amíg elég sűrű lesz. Lehet csak ezt a módszert is alkalmazni, de különösen hasznos akkor, ha túl hígra sikerült az étel, akkor nem érdemes újabb rántással kiegészíteni, és ezzel, főleg ha részletekben adjuk hozzá, azonnal látszik az eredmény.
- Keményítővel történő sűrítés: főleg főzelékeknél használatos lisztmentes eljárás. A (burgonya- vagy kukorica-) keményítőt hideg vízzel csomómentesre keverjük, az oldatot a forrásban lévő léhez adjuk, s jól elkeverjük. Ha túlzottan sűrű, kocsonyás lenne, akkor után hígítjuk. A szükséges keményítő mennyiségét elég nehéz eltalálni, ezért az elején célszerű fokozatos adagolással próbálkozni. Magában nem tanácsos az alkalmazása, inkább más sűrítési eljárásokkal kombináljuk.

Miután megismerkedtünk a sűrítési eljárásokkal, fontos megemlítenünk a dúsítási eljárásokat is, hiszen egyes levesek készítésénél ezeket is alkalmaznunk kell. Dúsítással elsősorban az ételek állagát tudjuk feljavítani.

- Dúsítás tejtermékekkel: ezen formához elsősorban tejet, tejfölt, tejszínt szoktunk használni.
- Legírozás: a legírozás során tejszínnel és tojássárgájával dúsítjuk az ételt, legtöbbször a krémleveseket. A tojás sárgáját a tejszínnel jól elkeverjük, majd a hőkiegyenlítéssel, folyamatos keverés mellett az ételhez adjuk. A legírozott levest már nem forraljuk fel, ha kell, vízfürdőbe állítva tartjuk melegen.
- Montírozás: a montírozás során vajjal dúsítjuk (és fényesítjük) a levest. A kész, tűzről levett levesbe kis vajdarabkákat morzsolunk, miközben egy habverővel folyamatosan keverjük a levet, míg a vajdarabok el nem olvadnak. A montírozott ételt már nem forraljuk ha kell, vízfürdőben tartjuk melegen a tálalásig. A tetejére morzsolhatunk még egy kis vajat, hogy a melegen tartás alatt se bőrösödjön a felszíne.

Most, miután megismerkedtünk a sűrített levesek készítéséhez szükséges sűrítési és dúsítási eljárásokkal, nézzünk néhány konkrét példát csoportonként a sűrített levesekre.

1. Egyszerű sűrített levesek

Nevüket általában a jelleget adó anyagról kapják.

- Tejfölös bableves
- Tejfölös burgonyaleves
- Zöldborsóleves
- Zöldségleves

Tejfölös bableves

- 0,25 kg szárazbab
- 0,15 kg sárgarépa
- 0,15 kg petrezselyemgyökér
- 0,1 kg zeller
- 0,08 l olaj
- 0,1 kg liszt
- 0,01 kg fokhagyma
- 0,06 kg vöröshagyma
- 0,01 kg fűszerpaprika
- 0,03 kg só

- 0,3 l tejföl

A babot egy nappal az elkészítés előtt beáztatjuk.

A babot a hasábokra vágott sárgaréppával, petrezselyemgyökérrel, zellerrel feltesszük főzni. Amikor a zöldségek majdnem teljesen puhák, magyaros rántással sűrítjük (a rántáshoz adunk még fokhagymát is), amibe a sűrítés előtt belekeverjük a tejfölt is. Levesbetétként csipetkét adunk hozzá.

Tejfölös burgonyaleves

- 0,8 kg burgonya
- 0,08 l olaj
- 0,1 kg liszt
- 0,06 kg vöröshagyma
- 0,3 l tejföl
- 0,03 kg só
- 1 csomag petrezselyemzöld

A megtisztított, kockára vágott burgonyát vízben feltesszük főzni. Mikor a burgonya már majdnem megpuhult, petrezselymes magyaros rántással sűrítjük, majd jól kiforraljuk. Tűzről lehúзва tejföllel dúsítjuk. Levesbetétként csipetkét adunk hozzá.

Zöldborsóleves

- 0,6 kg zöldborsó
- 0,1 kg liszt
- 0,03 kg só
- 0,08 l olaj
- 0,002 kg őrölt fehér bors
- 0,2 l tej
- 1 csomag petrezselyemzöld

Az olajat felhevítjük, majd hozzáadjuk a zöldborsót, a finomra vágott zöldpetrezselymet, kicsit megsózzuk, kevés vízzel vagy csontlével felengedjük, majd fedő alatt puhára pároljuk a zöldborsót. Ha a zöldborsó már majdnem megpuhult, a folyadékot elpárologtatjuk, majd liszttel megszórjuk. Kicsit pirítjuk, majd vízzel vagy csontlével felengedjük. Kiforraluk, majd tejjel dúsítjuk. őrölt fehér borsal fűszerezük. Vajas galuska levesbetéttel tálaljuk.

Zöldségleves

- 0,25 kg sárgarépa
- 0,25 kg petrezselyemgyökér
- 0,15 kg zeller
- 0,1 kg karalábé
- 0,1 kg csiperkegomba
- 0,1 kg zöldborsó
- 0,15 kg liszt
- 0,1 l olaj
- 0,06 kg vöröshagyma
- 0,03 kg só
- 0,002 kg őrölt fekete bors
- 1 csomag petrezselyemzöld

Kevés forró zsiradékban megpirítjuk a finomra vágott vöröshagymát. Hozzáadjuk a szeletelt gombát, a kockára darabolt sárgarépát, petrezselyemgyökeret, zellert, karalábét, illetve a zöldborsót. Sót, őrölt fekete borsot adunk hozzá. Miután a zöldségek majdnem megpuhultak, megszórjuk finomra vágott zöldpetrezselyemmel, majd lisztiszórással sűrítjük. Csontlével vagy vízzel felengedjük, kiforraljuk, majd utánízésítjük. Levesbetétként galuskát adunk hozzá.

2. Pürélevesek

A pürélevesek egyszerű sűrített levesek szitán áttörve, vagy eleve zöldségpüréből készülnek. Betétjük leginkább pirított zsemlekocka.

- Paradicsomleves
- Borsópüré-leves
- Burgonyapüré-leves
- Májpüré-leves

Paradicsomleves

- 0,4 kg paradicsompüré
- 0,08 kg vöröshagyma
- 1 csomag zellerzöld
- 0,1 l olaj
- 0,03 kg só
- 0,03 kg cukor

A paradicsomlevest készíthetjük friss paradicsomból is, mi most a paradicsompüréből készült változatát fogjuk megnézni.

Olajat hevítünk, amibe beletesszük a paradicsompürét, majd kicsit megpirítjuk. Kevés vízzel vagy csontlével felengedjük, majd hozzáadjuk a nagyobb darabokra vágott vöröshagymát és a zellerzöldet. Ízesítjük sóval, majd főzzük. Ha a leves majdnem kész, kivesszük belőle a vöröshagymát és a zellerzöldet, majd kristálycukorral ízesítjük. Levesbetétként adhatunk hozzá rizst, betűtésztát, kiskocka tésztát.



3. ábra. Paradicsomleves²

Borsó-püré leves

- 1 kg zöldborsó
- 0,25 kg sárgarépa
- 0,03 kg só
- 1 csomag petrezselyemzöld
- 0,002 kg őrölt fekete bors
- 0,3 l tejföl
- 0,15 kg vöröshagyma
- 0,2 kg bacon

A zöldborsót a sárgarépa felével, és a vöröshagymával feltesszük főzni. A maradék sárgarépát külön sós vízben megfőzzük. Ha a zöldborsó megpuhult, áttörjük. Felforraljuk, sót, őrölt fekete borsot adunk hozzá. Tejföllel dúsítjuk. Levesbetétként pirított bacont adunk hozzá.

Burgonyapüré-leves

² <http://fittmamablog.hu/wp-content//paradicsomleves.jpg>

- 1 kg burgonya
- 0,1 l olaj
- 0,15 kg zeller
- 0,1 kg liszt
- 0,03 kg só
- 0,05 kg vöröshagyma
- 2 db zsemle

A kockára darabolt burgonyát a kockára vágott zellerrel sós vízben feltesszük főzni. Ha a zöldségek megpuhultak, zsemleszínű rántással sűrítjük, majd botmixerrel pépesítjük. Levesbetétként pirított zsemlekockát adunk hozzá.

Májpüré-leves

- 0,5 kg sertésmáj
- 0,15 kg vöröshagyma
- 0,03 kg sóü
- 0,002 kg őrölt fekete bors
- 0,1 kg vaj
- 0,1 kg liszt
- 0,25 l főzőtejszín
- 2 db zsemle

A májat megmossuk, kis kockákra aprítjuk. A szintén apróra vágott hagymával, ízlés szerinti sóval, borssal forró zsírban megpirítjuk. Kevés vízzel vagy csontlével felengedjük, és ha a víz teljesen elpárolgott, a májat szitán áttörjük. Világos vajas rántást készítünk, hozzáadjuk az áttört májat és vízzel vagy csontlével felengedjük. Tálalás előtt még egy kevés tejszínnel dúsítjuk. Pirított zsemlekockát adunk hozzá.

3. Krémlevesek

A reformkonyha kedvelt ételei a krémlevesek, mivel egyszerűen elkészíthető, a készre főtt leves hozzávalóinak összeturmixolásával teljesen új ízek kerülnek előtérbe, ezáltal más tartalmú, íz kombinációjú levest kapunk. A krémlevesek a pürélevesekhez hasonlóan készülnek, annyi különbséggel, hogy ezeket a leveseket legírozzuk és montírozzuk is. Ezáltal az elkészített leves állománya, állaga másabb lesz.

- Zellerkrémleves
- Zöldborsókrémleves

- Gombakrémleves
- Fokhagymakrémleves

Zellerkrémleves

- 0,6 kg zeller
- 0,12 kg vaj
- 0,002 kg őrölt fehér bors
- 0,5 l főzőtejszín
- 0,03 kg só
- 2 db tojás
- 0,4 l tej
- 0,06 kg liszt
- 2 db zsemle

Az előkészített zellert kis darabokra összevágjuk. A vaj kétharmad részét kiolvasztjuk, amiben kevés csontlé, vagy víz hozzáadásával a zellert puhára pároljuk. Ha a zeller megpuhult, a levet elpárologtatjuk róla, majd lisztszórással sűrítjük. Ezután tejjel, valamint ha szükséges, további vízzel vagy csontlével felengedjük. Felforraljuk, majd sót, őrölt fehér borsot adunk hozzá. Tűzről levéve, botmixer segítségével pépesítjük. Legírozzuk, majd montírozzuk. Levesbetétként pirított zsemlekockát adunk hozzá.

Zöldborsókrémleves

- 0,6 kg zöldborsó
- 0,1 kg vaj
- 0,1 kg liszt
- 0,4 l tej
- 0,03 kg só
- 0,03 kg cukor
- 0,5 l tejszín
- 2 db tojás
- 2 db zsemle

A zöldborsót sós, cukros vízben feltesszük főzni. Ha megpuhult, világos vajas rántással sűrítjük, majd tejjel dúsitjuk. Botmixer segítségével pürésítjük. Legírozzuk, montírozzuk. Levesbetétként pirított zsemlekockát adunk hozzá.

Gombakrémleves

- 0,6 kg csiperkegomba
- 0,05 kg vöröshagyma
- 0,1 kg vaj
- 0,03 kg só
- 0,002 kg őrölt fehér bors
- 0,1 kg liszt
- 0,5 l főzőtejszín
- 2 db tojás
- 2 db zsemle

Az előkészített gombát lereszeljük. Vajban finomra vágott vöröshagymát pirítunk, amihez hozzáadjuk a reszelt gombát. Sózzuk, majd megszórjuk őrölt fehér borsal. A víz elpárolgása után lisztszórással sűrítjük. Kicsit pirítjuk tovább, majd felengedjük vízzel vagy csontlével. Kiforraljuk, majd botmixer segítségével pürésítjük. Legírozzuk, majd montírozzuk. Levesbetétként pirított zsemlekockát adunk hozzá.



4. ábra. Gombakrémleves³

Fokhagymakrémleves

- 0,2 kg fokhagyma
- 0,1 kg vaj
- 0,1 kg liszt
- 0,5 l főzőtejszín
- 2 db tojás
- 2 db zsemle
- 0,002 kg őrölt fehér bors
- 0,03 kg só

³ http://www.szatmar.ro/files/tiny_mce/Poti%20Orsi/DSC_0994.JPG

A zúzott fokhagymát vajban megpirítjuk, majd lisztszórással sűrítjük. Felengedjük csontlével vagy vízzel. Kiforraljuk, majd sót és őrölt fehér borsot adunk hozzá. Legírozzuk, majd montírozzuk. Levesbetétként pirított zsemlekockát adunk hozzá. Külön kínálhatunk hozzá fokhagymás pirítóst is.

4. Gyümölcslevesek

Kevés jobb dolog létezik a nagy nyári melegben, mint egy kellemes ízű hideg gyümölcsleves elfogyasztása. Ezek a levesek nagyon sokféle gyümölcsből készíthetőek, azonban akkor sem kell kétségbe esnünk, ha éppen nincsen kéznél friss gyümölcs. Hiszen a friss gyümölcs mellett konzervből, illetve mirelitből is elkészíthető.

Fontos megjegyezni, hogy lehetőségeinkhez mérten törekedjünk arra, hogy eme leveseket friss gyümölcsből készítsük. Mindenképpen tartsuk azonban szem előtt a gazdaságosságot (télen nem biztos, hogy friss gyümölcsöt használunk, mert drágább), a beszerezhetőséget (nem mindig tudunk mindenféle gyümölcshez könnyen hozzájutni), illetve a raktározási lehetőségeinket (ha nem áll módunkban mirelit gyümölcsöt tárolni, akkor abból ne vásároljunk sokat, inkább vegyünk friss, vagy konzerv gyümölcsöt).

- Hideg meggyleves
- Hideg eperleves
- Hideg málnakrémleves
- Görög gyümölcsleves

Hideg meggyleves

- 0,6 kg meggy
- 0,15 kg cukor
- 0,02 kg só
- 0,3 l habtejszín
- 0,08 kg liszt
- 1 db citrom
- 0,003 kg egész fahéj
- 0,003 kg szegfűszeg

A kimagozott meggyet cukrozott vízben (a vízhez adunk sót is) feltesszük főzni. Közben az egész fahéjból, szegfűszegből és a vékonyan hámozott citrom héjából fűszerkivonatot (redukciót főzünk). A leszűrt fűszerkivonatot a leveshez adjuk, majd tejszínes habarással sűrítjük. Kiforralás után utóízesítjük. A levest jól lehűtve tálaljuk.

Hideg eperleves

- 0,8 kg eper
- 2 l tej
- 0,15 kg cukor
- mentalevél

A jól előkészített epret hideg tejjel, cukorral turmixgépben összeturmixoljuk. Jól lehűtve, mentalevéllal díszítve tálaljuk.

Hideg málnakrémeleves

- 1 kg málna
- 0,3 l habtejszín
- 1 l narancsjuice
- 0,08 l citromlé
- 0,04 l málnaszörp
- 1 db tejszínhabspray
- mentalevél

A jól előkészített málnát habtejszínnel, narancsjuice-zal, citromlével, valamint a málnaszörppel turmixgépben összeturmixoljuk. Jól lehűtve, mentalevéllal és tejszínhabbal díszítve tálaljuk.

Görög gyümölcsleves

- 1 doboz őszibarackkonzerv
- 1 doboz darabolt ananász konzerv
- 0,3 kg narancs
- 0,5 l habtejszín
- 1 l narancsjuice
- 2 csomag vaníliás cukor
- 1 db tejszínhabspray

A konzerv gyümölcsöket a kockára vágott narancssal óvatosan összekeverjük. A konzervek levét, vagy külön elkészített cukorszirupot a narancsjuice-zal, a habtejszínnel és a vaníliás cukorral összekeverjük.

5. Összetett sűrített levesek

A következő részben olyan sűrített levesek készítését fogjuk tárgyalni, amelyek egy másik csoportba, az összetett levesek csoportjába is taroznak, de elkészítésük (sűrítéssel készülnek) és népszerűségük miatt mindenképpen szót érdemelnek.

- Palócleves
- Nyírségi gombócleves
- Jókai bableves

Palócleves

- 0,6 kg ürü színhús
- 0,06 kg vöröshagyma
- 0,1 l olaj
- 0,03 kg fűszerpaprika
- 0,03 kg só
- 0,02 fokhagyma
- 0,002 őrölt kömény
- 0,25 kg burgonya
- 0,2 kg zöldbab
- 0,002 babérlevél
- 0,25 l tejföl
- 0,05 kg liszt

A finomra vágott vöröshagymát kevés zsiradékban megpirítjuk, majd megszórjuk fűszerpaprikával. Kevés csontlével vagy vízzel felengedjük, majd hozzáadjuk a kockára vágott ürühúst. Sót, zúzott fokhagymát, őrölt köményt, babérlevelet adunk hozzá. Szakaszosan pároljuk mindaddig, míg a hús félig megpuhul. Ezután hozzáadjuk a kockára vágott burgonyát, majd felengedjük vízzel vagy csontlével. Ha a hús és a burgonya már majdnem puha, hozzáadjuk a külön megfőzött zöldbabot. Tejfölös habarással sűrítjük, kiforraljuk. Forrón tálaljuk. Tejföllel díszíthetjük.



5. ábra. Palócleves⁴

Nyírségi gombócleves

- 0,6 kg borjúcomb
- 0,05 kg vöröshagyma
- 0,05 kg só
- 0,2 kg sárgarépa
- 0,15 kg petrezselyemgyökér
- 0,1 kg zeller
- 0,1 kg vaj
- 0,08 kg liszt
- 0,15 kg zöldborsó
- 0,003 kg egész bors
- 0,15 kg kelvirág
- 0,1 kg csiperkegomba
- 0,3 l főzőtejszín
- 1 csomag petrezselyemzöld
- 0,3 kg burgonya
- 0,04 kg zsír
- 1 db tojás
- 0,1 kg liszt
- 1 db citrom

⁴ <http://ecet-es-olaj.freeblog.hu/files/pal%C3%B3cleves.JPG>

A kockára vágott borjúcombos hideg vízben feltesszük főzni. Ha felforrt – a húsleveshez hasonlóan – leszedjük róla a habot. Sózzuk, majd fűszerzacskóban egész borsot és vöröshagymát adunk hozzá. Amikor a hús félig puha, hozzáadjuk a hasábokra vágott zöldségeket. A fűszerzacskót eltávolítjuk, majd világos vajas, petrezselymes rántással sűrítjük. Ezután hozzáadjuk a külön megfőzött, rózsáira szedett kelvirágot, a vajban pirított zöldborsót és gombaszeleteket, majd a burgonyagombócokat. Felforraljuk, majd tejszínnel dúsítjuk, és citromlével ízesítjük.

Jókai bableves

- 1 kg füstölt csülök
- 0,5 kg szárazbab
- 0,2 kg sárgarépa
- 0,2 kg petrezselyemgyökér
- 0,15 kg zeller
- 0,1 l olaj
- 0,08 kg vöröshagyma
- 0,02 kg fokhagyma
- 0,03 kg só
- 0,1 kg liszt
- 0,015 kg fűszerpaprika
- 0,6 kg debreceni páros
- 0,25 l tejföl

A babot előző nap beáztatjuk.

A füstölt csülköt a babbal illetve a megtisztított egész sárgarépával, petrezselyemgyökérrel, zellerrel hideg vízbe feltesszük főzni. Zsemleszínű magyaros rántást készítünk, amihez zúzott fokhagymát is adunk. A kész csülköt és zöldségeket és a csülköt kiemeljük a levesből, majd besűrítjük. Kiforraljuk, majd csipetkét főzünk bele. Tálaláskor kicsontozott, kockára vágott csülköt, sült (félbe vágott) debreceni párost, szeletelt zöldséget teszünk a levesestálba, amire rámerjük a levest. Tetejére tejfölt teszünk. Külön kenyeret és tejfölt kínálunk hozzá.

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

1. Olvassa el a Levesek csoportosítása című fejezetet! Helyezze el az alább felsorolt sűrített leveseket a megfelelő alcsoportba.
 - Burgonyakrémleves
 - Zöldbableves
 - Hideg almaleves
 - Palócleves
 - Tejfeles burgonyaleves

- Paradicsomleves
- Burgonyapüré-leves
- Hideg eperleves
- Zellerkrémleves
- Jókai bableves

Egyszerű sűrített levesek:

Pürélevesek:

Krémlevesek:

Gyümölcslevesek:

Összetett sűrített levesek:

2. Végezzen gyűjtőmunkát a gyakorlati képzőhelyén. A kínálatban szereplő sűrített leveseket helyezze el az alábbi táblázatba!

Egyszerű sűrített levesek:

Pürélevesek:

Krémlevesek:

Gyümölcslevesek:

Összetett sűrített levesek:

3. Fogalmazza meg röviden, mi jellemző a krémlevesekre!
4. Gondolja végig a saját leves-fogyasztási szokásait! Milyen gyakran, milyen mennyiségben fogyaszt levest egy héten általában? Ugyanezt a felmérést végezze el a szűk családi/baráti körében is, majd értékelje a kapott eredményeket!

Megoldás

1. Olvassa el a Levesek csoportosítása című fejezetet! Helyezze el az alább felsorolt sűrített leveseket a megfelelő alcsoportba.

- Burgonyakrémleves
- Zöldbableves
- Hideg almaleves
- Palócleves
- Tejfeles burgonyaleves
- Paradicsomleves
- Burgonyapüré-leves
- Hideg eperleves
- Zellerkrémleves
- Jókai bableves

Egyszerű sűrített levesek: Zöldbableves, Tejfölös burgonyaleves

Pürélevesek: Paradicsomleves, Burgonyapüré-leves

Krémlevesek: Burgonyakrémleves, Zellerkrémleves

Gyümölcslevesek: Hideg almaleves, Hideg eperleves

Összetett sűrített levesek: Palócleves, Jókai bableves

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat

Határozza meg, hogy az alábbiakban megtalálható leírások alapján mely sűrítési eljárásra ismer rá!

- főleg főzelékeknél használatos lisztmentes eljárás. A (burgonya- vagy kukorica-) keményítőt hideg vízzel csomómentesre keverjük, az oldatot a forrásban lévő léhez adjuk, s jól elkeverjük. Ha túlzottan sűrű, kocsonyás lenne, akkor utánhigítjuk. A szükséges keményítő mennyiségét elég nehéz eltalálni, ezért az elején célszerű fokozatos adagolással próbálkozni. Magában nem tanácsos az alkalmazása, inkább más sűrítési eljárásokkal kombináljuk.

- más néven staubolás. Abban az esetben célszerű használni, ha előzőleg kevés zsiradékban és lében pároltuk meg az alapanyagokat. Ilyenkor a folyadék elpárolgása után megmaradt zsiradékra + alapanyagokra szórjuk a lisztet, alaposan megkeverjük, kicsit megpirítjuk a lisztet az alapanyagokkal együtt, majd felengedjük a szükséges mennyiségű folyadékkal.

- a magyar konyha egyik jellegzetességeként említhetjük. Készítésekor a felmelegített zsiradékba (olaj, zsír, vaj, margarin) lisztet szórunk, amit folyamatos keverés mellett pirítunk. Ezután felöntjük hideg vízzel (mindig csak annyival, hogy a rántás csomómentesre tudjuk keverni). A felengedett rántást állandó keverés mellett öntjük vagy szűrjük a forró ételhez, amit tovább is kell forralni azért, hogy az ételünk ne maradjon liszttízű. Rántást általában olyan ételek készítéséhez használunk, melynek a jelleget adó alapanyagait főzéssel puhítjuk meg. A rántásnak különböző típusait különböztethetjük meg. Ismerünk világos vajas rántást (felhevített vajhoz lisztet adunk), világos vajas rántást petrezselyemmel elkészítve, zsemleszínű rántást (a zsiradékban a lisztet a megfelelő szín eléréséig pirítjuk), magyaros rántást (zsemleszínű rántáshoz finomra vágott vöröshagymát, valamint kevés fűszerpaprikát keverünk) valamint barna rántást (zsiradékban karamellizált cukorhoz adjuk a lisztet).

SŰRÍTETT LEVESEK

- ennél a sűrítési eljárásnál a szükséges mennyiségű lisztet tejjel, tejföllel, tejszínnel, vagy vízzel simára keverjük. (Hogy ne csomósodjon, mindig apránként adjuk a folyadékot a liszthez.) A kész habarást egy szitán átszűrve adjuk a forrásban lévő ételhez, s azt közben folyamatosan keverjük. Ennél a sűrítési módnál használjuk a hőkiegyenlítés módszerét, amikor is a habaráshoz egy keveset hozzákeverünk a forró folyadékból, majd azt úgy adjuk hozzá az ételhez. Általában olyan ételek sűrítéséhez használjuk, melyek nem tartalmaznak zsiradékot.

2. feladat

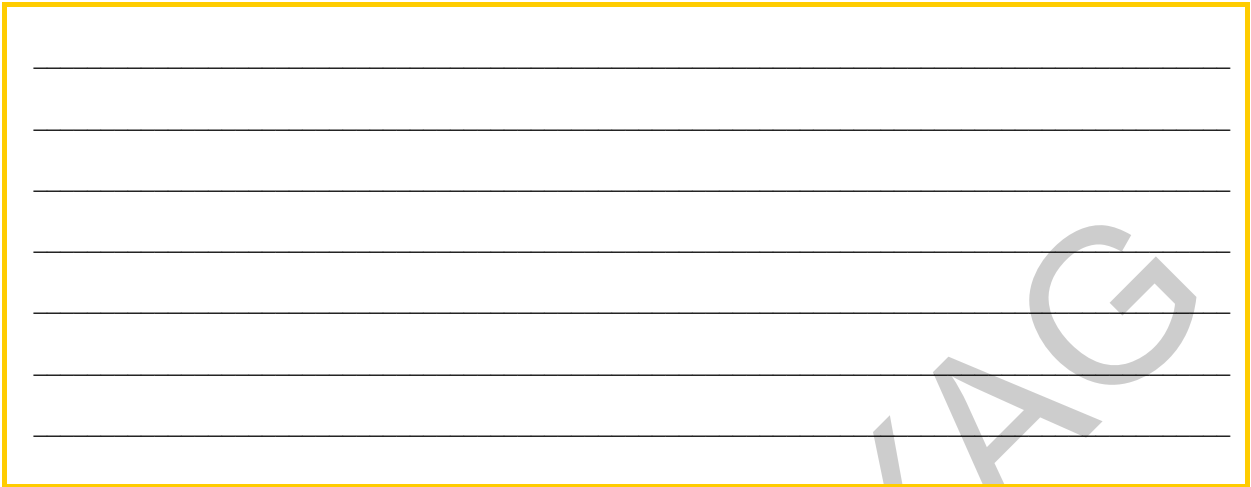
Határozza meg, hogy mitől függhet az, hogy a gyümölcslevesek készítésénél friss, mirelit, vagy konzerv gyümölcsöt használunk!

3. feladat

Állítsa sorrendbe a Palócleves alapanyagait a felhasználásuk szerint!

- ürü színhús
- vöröshagyma
- olaj
- fűszerpaprika
- só
- fokhagyma
- őrölt kömény
- burgonya
- zöldbab
- babérlevél
- tejföl

- liszt



MUNKANYAG

MEGOLDÁSOK

1. feladat

Keményítővel történő sűrités

Lisztszórás

Rántás

Habarás

2. feladat

Fontos megjegyezni, hogy lehetőségeinkhez mérten törekedjünk arra, hogy eme leveseket friss gyümölcsből készítsük. Mindenképpen tartsuk azonban szem előtt a gazdaságosságot (télen nem biztos, hogy friss gyümölcsöt használunk, mert drágább), a beszerezhetőséget (nem mindig tudunk mindenféle gyümölcshöz könnyen hozzájutni), illetve a raktározási lehetőségeinket (ha nem áll módunkban mirelit gyümölcsöt tárolni, akkor abból ne vásároljunk sokat, inkább vegyünk friss, vagy konzerv gyümölcsöt).

3. feladat

- olaj
- vöröshagyma
- fűszerpaprika
- ürü színhús
- só
- fokhagyma
- őrölt kömény
- babérlevél
- burgonya
- zöldbab
- liszt
- tejföl

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM

Lukács–Oriskó–Sándor–Zsolnay: Ételkészítési ismeretek, Képzőművészeti Kiadó, 2007

Rákóczi János: Konyhaművészet, Betűmetsző, 2007

AJÁNLOTT IRODALOM

Lukács–Oriskó–Sándor–Zsolnay: Ételkészítési ismeretek, Képzőművészeti Kiadó, 2007

MUNKANYAG

A(z) 1465-06 modul 007-es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
33 811 03 0100 31 01	Gyorséttermi- és ételeladó
33 811 03 1000 00 00	Szakács
52 811 02 0000 00 00	Vendéglős

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:
21 óra

MUNKANYAG

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv
TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet
1085 Budapest, Baross u. 52.
Telefon: (1) 210-1065, Fax: (1) 210-1063

Felelős kiadó:
Nagy László főigazgató