



Andó Pál

## Öntetek készítése



NEMZETI SZAKKÉPZÉSI  
ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI INTÉZET

A követelménymodul megnevezése:

### Ételkészítés

A követelménymodul száma: 1465-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-014-30



## MÁRTÁSOK ÉS ÖNTETEK

### ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Étkezésünkben fontos szerepet töltenek be a mártások. Vitamin és ásványi anyag tartalmuk miatt a táplálkozás élettani hatásuk nem elhanyagolható. A szervezet számára szükséges napi folyadék mennyiség egy részét is biztosítják. Az étterembe, ahol Ön dolgozik, bizonyára többféle mártást készít az a la carte étlapra, valamint a napi menühöz, vagy ajánlathoz. A vendéglátó egység vezetői az egység forgalma, befogadó képessége, valamint a vendégkör igénye alapján döntöttek a húsételek és a hozzájuk kínálható mártások választékát illetően. Ahhoz, hogy ízletes, esztétikus, kellő tápértékkel rendelkező mártásokat tudjunk készíteni, ismerni kell az élelmi anyagokat, előkészítő tevékenységeket, kiegészítő tevékenységeket, és nem utolsósorban a mártások technológiáját, tálalását.

### SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

*" Mi a mártás? – A mártást a legjobban olyan ízletes folyadékként határozhatjuk meg, amely különböző anyagok összekeverésével, és sűrítésével jön létre. " Paul Gayler*

A mártások az ételek kiegészítőiként szerepelhetnek: azokat színben és ízben, táplálkozás-élettani szempontból is kiegészítik. Ezért fontos, hogy a mártások színe, íze, zamata, külleme, állománya, hőmérséklete, tálalása kiváló legyen, mert ezek együttesen emelik az étkezés élvezeti értékét.

A mártás és az étel párosítása: Bármilyen mártást választunk, rendkívül fontos, hogy kiegészítse, kiemelje, hangsúlyozza az adott étel ízét, legyen szó tojáról, halról, húsról, vagy bármilyen nyersanyagról. Fontos hogy a mártás ne nyomja el az étel ízét.



1. ábra. Bélszín barna pecsenyelével tálalva

A mártásokból általában 100–120 ml-t kalkulálunk egy adagba.

A jó mártás legyen

- Tiszta ízű
- Jó állag
- Fényes külső

**A mártások csoportosítása<sup>1</sup>**

Hideg mártások	Meleg mártások
Majonéz alapú mártások	Egyszerű meleg mártások
Vinaigrette alapú mártások	Gyümölcsmártások
Zománc mártások	Francia alapmártások
- meleg alapúak	- besamel alapú
- hideg alapúak	- veluté alapú

<sup>1</sup> Lukács–Oriskó–Sándor–Zsolnay: Ételkészítési ismeretek, Képzőművészeti Kiadó, 2007

Egyéb hideg mártások	- felvert mártások
	- barnamártás alapú

## HIDEG MÁRTÁSOK

### 1. Majonéz alapú mártások

#### a. Majonéz

Hozzávalók:

- 1000 ml étolaj
- 6 db tojássárgája
- 80 g mustár
- 100 ml citromlé
- 20 g só

A tojássárgáját a keverőtálba tesszük, mustárt és citromlevet adunk hozzá. Habverővel állandóan kevergetve vékony sugárban hozzáöntjük az étolajat. Eleinte fokozatosan öntsük az olajat, amíg a sárgájával emulziót képez, majd később bátrabban adagolhatjuk. A jó majonéz a habosra kevert vajhoz hasonló. Amennyiben készítés közben a tojás és az olaj különválnak (úgymond összefut) a tojás különválnak az olajtól, akkor egy-két tojássárgájából egy kanál mustárral kezdjük újból a készítést, és az összefutott anyagot a jól indított majonézhez adagolva felhasználjuk.



2. ábra. Majonéz készítése

### b. Majonézmártás

Hozzávalók:

- 800 g majonéz
- 100 ml citromlé
- 5 g őrölt fehér bors
- 300 ml habtejszín
- 20 g só

A majonézt keverőtálba tesszük, sóval és citromlével ízesítjük, és annyi tejszínt keverünk bele, hogy mártássűrűségű legyen. Végül őrölt fehér borssal fűszerezzük. **Tartármártás**

Hozzávalók:

- 700 g majonéz
- 100ml habtejszín
- 100 ml fehérbor
- 50 ml citromlé
- 50 g mustár

- 20 g porcukor
- 5 g őrölt fehér bors
- Só

A majonézt keverőtálba tesszük, tejszínnel és fehérborral mártássűrűségűre hígítjuk. Sóval, mustárral, citromlével, porcukorral ízesítjük, őrölt fehér borssal fűszerezzük.

*Nagyon illik a halételekhez, kagylókhöz és hideg húsételekhez.*

*A majonézhez ha lehetséges, semleges ízű olajat használjunk ( napraforgó, vagy repceolaj). Az olívaolaj íze túl erős a majonézhez.*

### c. Remoulade-mártás

Hozzávalók:

- 700 g majonéz
- 100 ml fehérbor
- 200 ml habtejszín
- 100 ml citromlé
- 160 g csemegeuborka
- 60 g mustár
- 20 g tárkonylevél
- 40 g kapribogyó
- 20 g só
- 5 g őrölt fehér bors
- 1 csomó petrezselyemzöld
- 1 csomó metélőhagyma

A petrezselyemzöldet, a tárkonylevelet, a csemegeuborkát, a metélőhagymát és a kapribogyót apróra daraboljuk. A majonézt a keverőtálba tesszük, felhígítjuk tejszínnel, kevés fehérborral. Sót, mustárt és őrölt fehér borsot adunk hozzá, végül a fűszervagdalékot is belekeverjük.

### d. Zöldmártás

Hozzávalók:

- 700 g majonéz
- 100 ml habtejszín
- 100 ml fehérbor
- 80 g parajpüré
- 20 g tárkonylevél
- 20 g porcukor
- 20 g só
- 60 g mustár
- 5 g őrölt fehér bors



## ÖNTETEK KÉSZÍTÉSE

- 2 csomó petrezselyemzöld
- 2 csomó metélőhagyma

A metélőhagymát, a petrezselyemzöldet, a tárkonylevelet és a parajpürét gyorsvágó géppel pépesre vágjuk. A majonézt keverőtálba tesszük, hozzáadjuk a zöld fűszernövénypépet. Sóval, mustárral és porcukorral ízesítjük, őrölt fehér borssal fűszerezzük. Fehérbort adunk hozzá, majd tejszínnel mártássűrűségűre hígítjuk.



3. ábra. Mártás variációk

### e. Koktélmártás

Hozzávalók:

- 700 g majonéz
- 100 ml habtejszín
- 100 ml fehérbor
- 180 g ketchup
- 50 ml konyak
- 20 g porcukor
- 20 g só
- 60 g mustár
- 5 g őrölt fehér bors

A majonézt keverőtálba tesszük, tejszínnel és fehérborral mártássűrűségűre hígítjuk. Sóval, mustárral, citromlével, porcukorral ízesítjük, őrölt fehér borssal fűszerezzük. Hozzáadjuk a ketchupot és a konyakot is.

## f. Vinaigrette alapú mártások

A szó tágabb értelmében az öntet az a mártás, amelyet salátákhoz készítünk. A vinaigrette a legalapvetőbb salátaöntet.

## g. Vinaigrette-mártás

Hozzávalók:

- 100 g vöröshagyma
- 100 g csemegeuborka
- 10 g tárkony
- 30 g kapribogyó
- 20 g só
- 50 ml ecet (10%-os)
- 5 g őrölt fehér bors
- 2 csomó petrezselyemzöld
- 2 csomó metélőhagyma
- Cukor, olívaolaj

A tisztított vöröshagymát, a metélőhagymát, a kapribogyót, a tárkony és a petrezselyem zöldjét apróra vagdadjuk. Keverőtálba tesszük, hozzáreszeljük a csemegeuborkát. Kevés (kb. 150 ml) vízből sóval, ecettel, cukorral és olívaolajjal salátaecetet készítünk. Annyit öntünk a fűszernövény-vagdalékhoz, hogy mártássűrűségű legyen. Végül őrölt fehér borssal fűszerezünk.

## h. Ravigot-mártás

Hozzávalók:

- 10 db főtt tojás
- 100 g vöröshagyma
- 100 g csemegeuborka
- 10 g tárkony
- 30 g kapribogyó
- 20 g só
- 50 ml ecet (10 %- os)
- 5 g őrölt fehér bors
- 2 csomó petrezselyemzöld
- 2 csomó metélőhagyma
- Cukor, mustár, olívaolaj

Keverőtálba teszünk kevés mustárt, olíva olajat és elkeverjük, mintha majonézt készítenénk. Hozzákeverjük a lereszelt főtt tojásokat és a fűszernövényekből készített vinaigrette-vagdaléket. Sóval, citromlével, őrölt borssal fűszerezünk.



## 2. Egyéb hideg mártások

### a. Cumberland- (ejtsd: kámberlend) mártás

Hozzávalók:

- 400 g ribizlizselé
- 30 g angol mustár
- 5 g Cayenne-bors
- 100 ml borpárlat (konyak)
- 2 db citrom
- 2 db narancs
- 150 ml vörösbor

A citrom és a narancs héját vékonyan lehámozzuk, és vékony metéltre vágjuk, majd a vörösborban puhára főzzük. A ribizlizselét finom szitán átpasszírozzuk, és a megfőzött narancs és citrom héját hozzáadjuk a borral együtt. Citromlével, narancslével és borpárlattal ízesítjük. Végül angol mustárral és Cayenne-borssal fűszerezzük.

### b. Almás tormamártás

Hozzávalók

- 250 g torma
- 20 g só
- 100 ml ecet (10%-os)
- 250 g alma
- 50 g cukor
- 100 ml citromlé

A tormát megtisztítjuk, lereszeljük és leforrázzuk. Az almát is megtisztítjuk, citromlével meglocsoljuk, hogy ne barnuljon meg, majd szintén lereszeljük. Salátalét készítünk ízlés szerint ecettel és citromlével. A reszelt almát és a tormát összekeverjük, és annyi salátalevet öntünk hozzá, hogy mártássűrűségű legyen. Zománcmártások

## 3. Meleg alapú zománcmártások

### a. Barna zománcmártás

Hozzávalók:

- 600 ml aszpik
- 100 ml borpárlat (konyak)
- 10 adag barna mártás

Az elkészített barna mártást – lásd Barna mártás alapú mártásoknál – felforraljuk, hozzáadjuk a felolvasztott aszpikot, és lassú forralással főzzük. A főzés közben keletkezett habot és az esetleges zsírt leszedjük. Szűrőn, majd szűrőruhán átszűrjük, végül borpárlattal ízesítjük.

#### b. Fehér zománcmártás

Hozzávalók:

- 200 g vaj
- 800 ml tej
- 20 g só
- 150 g finomliszt
- 200 ml habtejszín
- 90 g zselatin

A vajból és a lisztből világos rántást készítünk. Forrásban levő tejjel felöntjük és állandó keverés közben kiforraljuk, sóval ízesítjük. Sűrűségét tejszín hozzáadásával úgy alakítsuk ki, hogy a belemártott kanál domború oldalát a mártás egyenletesen bevonja. A zselatint hideg vízbe áztatva adjuk a mártáshoz, majd rövid ideig forraljuk állandóan kevergetve. Utána sózzuk, majd lehűtjük, és lassú kevergetéssel olajsűrűségűre alakítjuk. **Piros zománcmártás**

Hozzávalók:

- 10 adag paradicsommártás
- 100 g zselatin

A paradicsommártást kiforraljuk, zsírt és a forraláskor keletkező habot lemerjük. A zselatint 150 ml vízbe áztatjuk, majd a mártáshoz adjuk. Felforralás után sűrű szövésű szitán átszűrjük, és gyakori kevergetés közben kihűtjük. Hideg ételek áthúzására (bevonására) használjuk.

Meleg alapú zománcmártást úgy is készíthetünk, hogy a tejszín sűrűségűre beállított langyos mártásba tesszük a zselatint (40–80 g/liter), jól elkeverjük, állni hagyjuk 10–15 percig, majd vízfürdő alapon átmelegítjük.

### 4. Hideg alapú zománcmártások

#### a. Sárga zománcmártás

Hozzávalók:

- 5 adag majonézmártás
- 150 ml aszpik
- 150 ml habtejszín
- 5 g sáfrány

A sáfrányt kevés (kb. 100 ml) meleg vízben feloldjuk. Állni hagyjuk, felmelegítjük, langyosra visszatemperáljuk. A zöldmártást keverőtálba tesszük, felhígítjuk a tejszínnel, és hozzákeverjük a feloldott zselatint. Hideg halételek bevonására használjuk.

### MELEG MÁRTÁSOK

#### 1. Egyszerű meleg mártások

##### a. Bakonyi gombamártás

Hozzávalók:

- 600 g csiperkegomba
- 30 g só
- 500 ml tejföl
- 10 g fűszerpaprika
- 80 g finomliszt
- 1 db zöldpaprika
- 80 g vöröshagyma
- 1 db paradicsom
- 80 g füstölt szalonna

A füstölt szalonnát apró kockára daraboljuk, kisütjük, és a zsírjában a finomra vágott vöröshagymát aranyárgára pirítjuk. A megtisztított és cikkekre vágott gombát a hagymához adjuk, rövid ideig pirítjuk, beletesszük a kockára darabolt zöldpaprikát és paradicsomot is. Sózzuk és megszórjuk fűszerpaprikával. Kevés vízzel, fehér alaplével vagy párolólével felöntjük, majd tejfölös habarással sűrítjük és kiforraljuk.

##### b. Tejszínes gombamártás

Hozzávalók:

- 500 g gomba
- 500 ml csontlé
- 5 g őrölt fehér bors
- 300 ml tejszín
- 80 g finomliszt
- 120 g vaj
- 1 csomó petrezselyemzöld
- 100 g vöröshagyma
- 30 g só

A tejszínes gombamártás készítésének két változatát mutatjuk be. Az első karakteresebb, erősebb ízekkel járul hozzá az étel jellegéhez, az utóbbi lágyabb, kerekesebb ízekkel egészíti ki azt.

A felhevített vajban a finomra vágott vöröshagymát lassú tűzön pirítjuk, pároljuk. Hozzáadjuk az előkészített, szeletekre vágott gombát. Sóval ízesítjük, őrült fehér borssal és finomra vágott petrezselyemzöldjével fűszerezzük. Amikor zsírára pirul, lisztszórással sűrítjük. Felöntjük az étel jellegének megfelelő fehér alaplével, kiforraljuk és tejszínnel dúsítjuk. Még egyszer kiforraljuk, vagy indokolt esetben összeforraljuk az elősütött hússal.

A tejszínes gombamártást fehérborral ízesített változatban is készíthetjük.

### c. Paradicsommártás

Hozzávalók:

- 300 g paradicsompüré
- 800 ml csontlé
- 100 g vöröshagyma
- 120 g sertészsír
- 80 g finomliszt
- 60 g cukor
- 1 csomó zellerzöld
- 20 g só

A zsírból és a lisztből zsemleszínű rántást készítünk, hozzákeverjük a paradicsompürét, és felöntjük az alaplével. Sóval ízesítjük, zellerlevet és négybe vágott, tisztított vöröshagymát adunk hozzá. Lassan főzve kiforraljuk. Cukorral ízesítjük, majd sűrű szövésű szitán átszűrjük, tálalás előtt ismét felforraljuk.

### d. Kapormártás

Hozzávalók:

- 1000 ml fehér alaplé
- 300 g vaj
- 160 g finomliszt
- 300 ml tejföl
- 100 ml citromlé
- 2 csomó kapor
- 20 g só
- 30 g cukor

Vajból és lisztből világos rántást készítünk, apróra vágott kaprot adunk hozzá, és felöntjük fehér alaplével. Lassú forralással főzzük, közben sóval, citromlével és kevés cukorral ízesítjük. A tejfölt kevés meleg mártással összekeverve adjuk az egészhez, nehogy kipelyhesedjen.

### e. Fokhagymamártás

Hozzávalók:

## ÖNTETEK KÉSZÍTÉSE

- 1000 ml fehér alaplé
- 160 g sertészsír
- 120 g finomliszt
- 300 ml tejföl
- 5 g őrölt fehér bors
- 20 g fokhagyma
- 20 g só

Zsírból és lisztből zsemleszínű rántást készítünk, hozzáadjuk a tisztított és apróra zúzott fokhagymát. Felöntjük és fehér alaplével, sóval, őrölt borssal fűszerezzük, hozzáadjuk a tejfölt és kiforraljuk. (A fokhagymával vigyázni kell, nehogy megégjen, mert keserű lesz tőle a mártás.) Tálalás előtt tejföllel dúsítjuk.



4. ábra. Fokhagyma mártás

### f. Paprikás mártás

Hozzávalók:

- 250 g vöröshagyma
- 500 ml tejföl
- 800 ml fehér alaplé
- 120 g sertészsír
- 120 g finomliszt
- 20 g fűszerpaprika
- 20 g só
- 1 db zöldpaprika

- 1 db paradicsom

A vöröshagymát megtisztítjuk, szeletekre vágjuk. Kevés zsírban megpirítjuk, megszórjuk fűszerpaprikával, és felöntjük kevés fehér alaplével. (Mindig olyan alaplét használjunk, amilyen ételhez szánjuk a mártást.) A paprikát és a paradicsomot megtisztítjuk, feldaraboljuk, és a mártáshoz adjuk. A mártásalapot párolás közben többször zsírára pirítjuk, és az elpárolgó levet folyadékkal pótoljuk. Ettől az eljárástól kellemes pörköltaromája lesz a mártásnak. Amikor a hagyma már pépesre párolódott, hozzáöntjük az egész alaplét. Tejfölből habarást készítünk, ezzel sűrítjük. Sóval ízesítjük és kiforraljuk. Sűrű szövésű szitán átszűrjük, utána ismét kiforraljuk.

## 2. Gyümölcsmártások

### a. Ribizlimártás

Hozzávalók:

- 800 g ribizli
- 160 g cukor
- 80 g finomliszt
- 120+50 g vaj
- 10 g só
- 700 ml fehér alaplé
- 250 ml tejföl
- 100 ml fehérbor
- 100 ml citromlé
- 200 ml habtejszín

A ribizlit megtisztítjuk, kevés cukorral, sóval ízesített vízben feltesszük főni. Közben a vaj egy részéből és a lisztből világos rántást készítünk, felöntjük a fehér alaplében elkevert tejföllel, simára keverjük, és hozzáadjuk a felforrt ribizlihez. Kiforralás után pár csepp citromlével ízesítjük, kevés tejszínnel és belemorzsolts vajjal dúsítjuk. Ha nem akarjuk, hogy a ribizli apró magjai benne maradjanak, a mártást szűrjük le.





5. ábra. Pástétom gyümölcsmártással

#### b. Almamártás

Hozzávalók:

- 600 g alma
- 100 g cukor
- 200 ml habtejszín
- 100 ml fehérbor
- 80 g finomliszt
- 5 g szegfűszeg
- 5 g fahéj
- 1 db citrom
- 10 g só

A borízú almát megtisztítjuk, apró kockákra vágjuk és cukorral, sóval ízesített vízben megfőzzük. Közben a fűszerekből és a citrom héjából kevés vízzel kivonatot főzünk. A főtt almát tejszínes habarással sűrítjük, a mártást kiforraljuk, s végül a fűszerkivonattal, citromlével és fehérborral ízesítjük.

#### c. Meggymártás

Hozzávalók:

- 500 g meggy
- 1 db citrom
- 5 g fahéj

- 80 g finomliszt
- 50 g kristálycukor
- 5 g szegfűszeg
- 10 g só
- 300 g tejföl

Citromhéjból, fahéjból, szegfűszegből fűszerkivonatot készítünk. A kimagozott meggyet cukros, enyhén sós vízbe feltesszük főni, majd hozzászűrjük a redukciót. Tejfölös habarással sűrítjük. Alaposan kiforraljuk.

### 3. Francia alpmártások és a belőlük készíthető mártások

A francia mártások csoportosítása

Alpmártások	Módozatok	Jellemző anyagok, műveletek
Besamel	Gratin ( ejtsd: graten ) mártás	Legírozás, montírozás
	Mornay (ejtsd: morné) mártás	Gratin mártás + reszelt sajt
	Csípős sajtmártás	Mornay mártás + őrölt fehér bors + reszelt sajt
	Rákmártás	Legírozás, montírozás, rákvaj, konyak, Cayenne-bors
	Fehér hagymamártás	Hagyma, Cayenne-bors, tejszín
	Bíboros-mártás	Legírozás, montírozás, rákvaj, konyak
Veluté mártás	Supreme (ejtsd: szuprem)	Legírozás, montírozás
	Csibemártás	Legírozás, montírozás, gomba, citromlé
	Fehérbor mártás	Legírozás, montírozás, fehérbor
	Velencei mártás	Legírozás, montírozás, parajpüré
Felvert mártások	Meleg tejszínhabos mártás	Tejszínhab
	Hollandi mártás	
	Béarni mártás	Tárkonyecet, tárkonykivonat
	Meleg moszkvai mártás	Kaviár, rákvaj
	Firenze mártás	Parajpüré
	Máltai mártás	Narancslé, narancshéj

	Choron ( ejtsd: soron ) mártás	Paradicsompüré
	Szuvorov-mártás	Húskivonat, konyak
	Foyot- ( ejtsd: foajó ) mártás	Húskivonat
Barnamártás, spanyol mártás	Madeira-mártás	Madeira bor
	Egri mártás	Egri vörösbor
	Burgundi mártás	Burgundi vörösbor
	Bordói mártás	Csontvelő, bordói bor, óréhagyma
	Barna gombamártás	Pirított gomba
	Róbert-mártás	Csemegeuborka, mustár, bors, cukor
	Finomfű mártás	Finomfű vagdalék, fehérbor
	Vörösboros mártás	Vörösbor

### a. Besamel alapú mártások

#### 1. Besamel mártás (tejmártás)

Hozzávalók:

- 120 g vaj
- 700 ml tej (mennyisége változó)
- 80 g liszt
- 20 g só

A vajból és a lisztből világos rántást készítünk, fehér habzásig hevítjük, sózzuk, majd a tűzhelyről levéve forró tejjel felengedjük, habverővel gyorsan simára keverjük. Visszatesszük a tűzhelyre és folyamatos keverés mellett alaposan kiforraljuk. A besamel mártást alapként használhatjuk más mártások készítéséhez, de kevesebb tejjel sűrűre készített besamelpürék és töltelékek alapanyaga is lehet.

A sajtmártás úgy készül, hogy a besamel mártásba reszelt sajtot és őrölt fehér borsot keverünk, majd vajjal legírozzuk.

#### 2. Gratin mártás

Hozzávalók:

- 750 ml tej

- 80 g liszt
- 200 ml habtejszín
- 120 g vaj
- 2 db tojássárgája
- 20 g só
- 5 g szerecsendió

120 g vajból a liszttel és tejjel besamelmártást készítünk. Ízesítjük sóval, fűszerezzük reszelt szerecsendióval. Tejszínnel elkevert tojássárgával hőkiegyenlítéssel dúsítjuk. A többi vajat az ételbe morzsoljuk, és jól elkeverjük.

### 3. Mornay-mártás

Hozzávalók:

- 800 ml tej
- 120 g finomliszt
- 4 db tojássárgája
- 160 g sajt
- 160 g vaj
- 20 só
- 200 ml tejszín

A vajból, a lisztből és a tejből besamelt készítünk. Sóval ízesítjük. Tejszínben elkevert tojássárgával dúsítjuk, és reszelt sajtot keverünk bele. Előételek, hal- és húsételek bevonására használjuk, sütőben vagy grillben rápirítjuk. Ezek az ételek általában "Mornay módra" készülnek.

### b. Veluté alapú mártások

#### 1. Veluté mártás (bársonyos mártás)

Hozzávalók:

- 1400 ml fehér alaplé
- 120 g finomliszt
- 160 g vaj
- 20 g só

A vajat felolvasztjuk, hozzáadjuk a lisztet, és fehér habzásig hevítjük. Forrásban lévő fehér alaplélével felöntjük, majd állandó kevergetés közben kiforraljuk, sóval ízesítjük. Különböző fűszerekkel és fűszernövényekkel kiegészítve sokféle mártás készítéséhez használható.

#### 2. Fehérbormártás

Hozzávalók:

- 1200 ml fehér hal alaplé

- 200 ml habtejszín
- 100 g finomliszt
- 150+100 g vaj
- 200 ml fehérbor
- 20 g só
- 4 db tojássárgája
- 1 db citrom

A vajat felolvasztjuk, hozzáadjuk a lisztet, és fehér habzásig hevítjük. Forrásban lévő hal-alaplével és fehérborral felöntjük. Lassú forralással kiforraljuk, közben sóval ízesítjük. Tálalás előtt tejszínben elkevert tojássárgájával dúsítjuk. Kevés vajat belemorzsolva bársonyos állományúvá tehetjük. Végül citromlével ízesítjük. **Supreme mártás**

Hozzávalók:

- 1200 ml fehér alaplé
- 100 g finomliszt
- 100 ml habtejszín
- 4 db tojássárgája
- 140 g vaj
- 20 g só

Fehér alapmártást készítünk, majd közvetlenül tálalás előtt tejszínnel elkevert tojások sárgájával legírozzuk.

### 3. Felvert mártások (vajmártások)

Hozzávalók:

- 1 liter mártáshoz
- 8 db tojássárgát,
- 800 g vajat,
- 100 ml vizet,
- 30 ml fehérborecetet,
- 20 ml száraz fehérbort,
- néhány szem durvára őrölt fehér borsot,
- sót,
- citromlevet
- egy késhegynyi Cayenne-bors

Készítése: A borsot víz harmadával, a borecettel és a fehérborral felfőzzük, majd leszűrve a felére forraljuk be. Felöntjük a maradék vízzel és félretesszük. A vajat (és soha nem a margarint!) vízfürdőn addig melegítjük, amíg elválk a zsír a folyadéktól (így lehet megőrizni a vajban lévő aromákat). Ekkor óvatosan leöntjük a vajat a folyadékról, és kb. 45 oC-ra hűtjük. (Az író negatívan befolyásolja a mártás ízét.) A tojások sárgáját (figyeljünk arra, hogy ne kerüljön hozzá egyáltalán fehérje) keverőtálba tesszük. Hozzáadjuk a lehűtött redukciót, és a keverőtálat vízfürdőbe állítva a masszát habverővel kb. 80 oC-on habosra keverjük. A tűzhelyről levéve folytonos keverés mellett vékony sugárban hozzáadjuk a temperált vajat. Ízesítjük néhány csepp citromlével, sóval és nagyon kevés Cayenne. borssal fűszerezünk.

#### 4. Béarni (berni) mártás

Hozzávalók:

- 10 adag hollandi mártás
- 50 ml tárkonyecet
- 50 g vöröshagyma
- 1/2 csomó tárkonylevél
- 1/2 csomó petrezselyemzöld

Tárkonyecetben durvára tört egész borsot, babérlevelet és szeletelt vöröshagymát főzünk. A tárkonylevelet és a petrezselyemzöldet finomra vágjuk. A fűszerkivonatot leszűrjük és hűtjük. A finomra vágott tárkonylevelet, petrezselyemzöldet, valamint a lehűtött fűszerkivonatból ízlés szerint belekeverünk a hollandi mártásba.

#### 5. Choron-mártás

Hozzávalók:

- 12 db tojássárgája
- 100 g paradicsompüré
- 100 g vöröshagyma
- 400 g vaj
- 400 ml tejszín
- 5 g egész bors
- 5 g őrölt fehér bors
- 20 g só
- 50 ml tárkonyecet
- 1 db babérlevél
- 1 csomó tárkonylevél
- 1 csomó petrezselyem

Elkészítése megegyezik a béarni mártás készítésével, de a kész mártáshoz paradicsompürét keverünk, hogy halvány rózsaszínű legyen.

#### 6. Fehér vajmártás (beurre blanc; ejtsd: bör blan)



Hozzávalók: (1 l mártáshoz)

- 800 g vaj
- 80 ml víz
- 80 ml fehérborecet
- 120 g mogyoróhagyma
- 150 ml száraz fehérbor
- Citromlé
- Só
- Őrölt fehér bors

Az apróra vágott mogyoróhagymát (ennek hiányában más alacsonyabb kéntartalmú, kevésbé csípős hagymafélét) a borecetben és a fehérborban kis lángon alaposan forraljuk be. Adjuk hozzá a vizet, és forraljuk át. Vegyük le a tűzről, és apránként dobáljuk bele a hideg vaját folyamatos habverővel való kevergetés mellett (montírozzuk). Ne forraljuk fel, csak tartsuk melegen, nehogy a vaj kiváljék.

### c. Barna mártás alapú mártások

#### 1. Barna mártás (spanyol mártás)

Hozzávalók:

- 1200 ml barna alaplé
- 150 ml vörösbor
- 100 g finomliszt
- 20 g só

A barna alaplé felforraljuk, közben a lisztet szárazon barnára pirítjuk. Az alaplé állandó keverés mellett a száraz rántáshoz öntjük és forraljuk. Közben sóval és vörösborral ízesítjük. Barna húsu halakhoz, marha- és vadételekhez külön csészében vagy az étellel együtt tálaljuk.



6. ábra Bélszín gombával és barna mártással

## 2. Madeira-mártás

Hozzávalók:

- 10 adag barna mártás
- 150 ml húskivonat
- 200 ml madeirabor

A barna mártást felforraljuk, hozzáadjuk a madeirabort, ennek hiányában fűszeres aromájú vörösbort és borpárlatot. Kevés húskivonatot is adjunk a mártáshoz, mert ettől fényes színű és bársonyos állományú lesz. Lassú főzéssel megfelelő sűrűségűre forraljuk.

## 3. Vörösbormártás

Hozzávalók:

- 10 adag barna mártás
- 150 ml húskivonat
- 200 ml vörösbort

A barna mártást felforraljuk, hozzáadjuk a húskivonatot és a vörösbort. Lassú főzéssel megfelelő sűrűségűre forraljuk, közben gyakran kevergetjük, mert könnyen leég. Forralás közben a felszínén keletkező habot és az esetleges zsiradékot távolítsuk el

## PECSENYELEVEK

### 1. Pecszenyelé sertéssülthöz

Hozzávalók:

- 3 evőkanál olaj
- 340g borjúhús nyesedék
- 150g csirke szárny nyesedék
- 1 fej hagyma apróra vágva
- 1 közepes répa
- 1 gerezd fokhagyma
- Fél evőkanál paradicsompüré
- 1 ágacska kakukkfű
- 1 szem babérlevél
- 3 dl száraz fehérbor
- 6 dl víz
- 1,5 liter alaplé ( tetszés szerint )

Az olajat egy edényben felmelegítjük. Hozzáadjuk a borjúnyesedéket és a csirke szárnyat, kb 20 percig pirítjuk, amíg egységes aranybarna lesz. Belerakjuk a zöldségeket és arany barnára pirítjuk. Hozzá tesszük a paradicsompürét, a kakukkfűvet és a babérlevelet és tovább főzzük még 2-3 percig. Öntsük hozzá a bort és a vizet, forraljuk fel. A fakanállal kapargassuk fel az edény aljára karamellizálódott anyagokat. Forraljuk fedő nélkül kb 25 percig, amíg a folyadék a kétharmadára csökken. Adjuk hozzá az alaplevet, forraljuk be, amíg kb a felére csökken a folyadék mennyiség. Forralás közben folyamatosan szedjük le a keletkező habot és törmelékét. Ha felére csökkent, akkor finom szűrőn szűrjük át. A pecszenyelének olyan sűrűnek kell lenni, hogy bevonja a kanalat.



7. ábra. Pecsényelé 1.



8. ábra. Pecsényelé 2.

Néhány további példa pecsényelére:

Pecsényelé neve	Jelleget adó anyag	Példa az alkalmazásra
-----------------	--------------------	-----------------------

## ÖNTETEK KÉSZÍTÉSE

Vajas pecsenyelé	A pecsenyelébe vaját morzsolunk (lehet paradicsompüré elhagyásával is készíteni )	Natúron sült borjúszelet
Fehérboros vajas pecsenyelé	A felengedő lé fele száraz fehérbor, fele a hús jellegének megfelelő alaplé	Natúron sült húсок
Tejszínes pecsenyelé	A felengedő lé a hús jellegének megfelelő alaplé, tejszínnel dúsítjuk.	Borjúsült, gesztenyével töltött pulyka
Citromos vajas pecsenyelé	A vajas pecsenyeléhez citromlevez, reszelt citromhéjat, finomra vágott citromfűvet adunk.	Natúron sült borjú, vagy bárányborda.
Tejszínes-kapros pecsenyelé	A tejszínes pecsenyelébe finomra vágott kaprot rakunk.	Bárányült, natúron sült pulyka.
Mustáros pecsenyelé	A liszt pirítása előtt kevés mustárt rakunk a sültzsíradékba.	Natúron sült sertésborda, tarja.

## TANULÁSIRÁNYÍTÓ

### 1. feladat

Sorolja fel, munkahelyén milyen mártásokat készítenek!

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

### 2. feladat

Válasszon ki egy munkahelyén készített mártást, tájékozódjon a kiválasztott étel egységben alkalmazott kalkulációjáról. Készítsen feljegyzést az anyaghányadról.

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. feladat

Ön a munkahelyén azt a feladatot kapta, hogy olvassa el figyelmesen, és értelmezze a barna-mártás készítését. Ezt követően ossza fel részfolyamatokra az étel készítését, majd két segítő munkatársa számára érthetően fogalmazza meg a feladatokat.

---

---

---

---

---

---

---

---

### 4. feladat

Végezzen kutatómunkát az interneten, folyóiratokban, szakkönyvekben zöldségből készíthető meleg előételek után. Sorolja fel a talált ételek nevét, jelölje meg a forrás helyét is!




MUNKANYAG

**ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK****1. feladat**

Hogyan készítjük a besamel mártást?

---

---

---

---

---

**2. feladat**

Milyen mártásokat készíthetünk belőle?

---

---

---

---

---

**3. feladat**

Hogyan készítjük a veloutee- mártást?

---

---

---

---

---

---

---

## ÖNTETEK KÉSZÍTÉSE

### 4. feladat

Milyen mártásokat készíthetünk belőle?

---

---

---

---

---

---

### 5. feladat

Hogyan készítjük a hollandi mártást?

---

---

---

---

---

---

### 6. feladat

Milyen mártásokat készíthetünk belőle?

---

---

---

---

---

---

---

---

**7. feladat**

Hogyan készítjük a spanyol mártást?

---

---

---

---

---

---

**8. feladat**

Milyen mártásokat készíthetünk belőle?

---

---

---

---

---

---

**9. feladat**

Hogyan készítjük a bakonyi mártást?

---

---

---

---

---

---

## ÖNTETEK KÉSZÍTÉSE

### 10. feladat

Hogyan készítjük a majonézmártást?

---

---

---

---

---

---

### 11. feladat

Milyen mártásokat készíthetünk belőle?

---

---

---

---

---

---

## MEGOLDÁSOK

### 1. feladat

A vajból és a lisztből világos rántást készítünk, fehér habzásig hevítjük, sózzuk, majd a tűzhelyről levéve forró tejjel felengedjük, habverővel gyorsan simára keverjük. Visszatesszük a tűzhelyre és folyamatos keverés mellett alaposan kiforraljuk. A besamelmártást alapként használhatjuk más mártások készítéséhez, de kevesebb tejjel sűrűre készített besamelpürék és töltelékek alapanyaga is lehet. A besamel sűrűségét a liszt-tej arány befolyásolja. Ha rugalmas, kemény besamelt készítünk, akkor a megadott liszt-vaj mennyiséghez 400–450 ml tejet használunk. Ilyen típusú besamelt használunk többek között a ropogósokhoz, illetve a sós vagy édes felfűjtakhoz.

### 2. feladat

- Gratin mártás
- Mornay- mártás
- Sajt-mártás
- Rák-mártás
- Fehérhagyma-mártás
- Bíboros mártás

### 3. feladat

A vajat felolvasztjuk, hozzáadjuk a lisztet, és fehér habzásig hevítjük. Forrásban lévő fehér alaplével felöntjük, majd állandó kevergetés közben kiforraljuk, sóval ízesítjük. Különböző fűszerekkel és fűszernövényekkel kiegészítve sokféle mártás készítéséhez használható.

### 4. feladat

- Supreme-mártás
- Csirke-mártás
- Fehérbor-mártás
- Velencei-mártás

### 5. feladat

A tojások sárgáját és a tejszínt habüstbe tesszük. Vízgőz felett habverővel habosra keverjük. A gőzről levéve tovább keverjük, citromlével és sóval ízesítjük, majd állandó keverés mellett hozzáadjuk az olvasztott, írójától elválasztott vajat. A technológiai sorrendet betartva hasonló állományú mártást kapunk, mint a majonézmártás. Őrölt fehér borssal fűszerezve meleg előételekhez, angolos húsokhoz adhatjuk.



## ÖNTETEK KÉSZÍTÉSE

*A hollandi mártásnak a fentiekben leírt módja csak a magyar konyhán terjedt el. A külhoni gyakorlatban és a szakirodalomban eltérő metódus terjedt el. Eszerint 1 liter mártáshoz, 8 db tojássárgát, 800 g vajat, 100 ml vizet, 30 ml fehérborecet, 20 ml száraz fehérbort, néhány szem durvára őrölt fehér borsot, sót, citromlevet és egy késhegynyi Cayenne-borsot használnak.*

*Készítése: A borsot víz harmadával, a borecettel és a fehérborral felfőzzük, majd leszűrve a felére forraljuk be. Felöntjük a maradék vízzel és félretesszük. A vajat (és soha nem a margarint!) vízfürdőn addig melegítjük, amíg elválk a zsíradék a folyadéktól (így lehet megőrizni a vajban lévő aromákat). Ekkor óvatosan leöntjük a vajat a folyadékról, és kb. 45 °C-ra hűtjük. (Az író negatívan befolyásolja a mártás ízét.) A tojások sárgáját (figyeljünk arra, hogy ne kerüljön hozzá egyáltalán fehérje) keverőtálba tesszük. Hozzáadjuk a lehűtött redukciót, és a keverőtálat vízfürdőbe állítva a masszát habverővel kb. 80 °C-on habosra keverjük. A tűzhelyről levéve folytonos keverés mellett vékony sugárban hozzáadjuk a temperált vajat. Ízesítjük néhány csepp citromlével, sóval és nagyon kevés Cayenne.borssal fűszerezünk.*

### 6. feladat

- Tejszínhabos-mártás
- Moszkvai mártás
- Firenzei-mártás
- Máltai-mártás

### 7. feladat

A barna alaplet felforraljuk, közben a lisztet szárazon barnára pirítjuk. Az alaplet állandó keverés mellett a száraz rántáshoz öntjük és forraljuk. Közben sóval és vörösborral ízesítjük. Barna húsu halakhoz, marha- és vadételekhez külön csészében vagy az étellel együtt tálaljuk.

Napjaink megújuló konyhai gyakorlatában egyre elterjedtebb az a megoldás, hogy a barna mártást nem sűrítjük liszttel, hanem az "óvatosabban ízesített", leszűrt alapletet mártássűrűségűre forraljuk be, esetleg nagyon kevés keményítővel kötjük. Szintén gyakori, hogy beforralással redukált, az étel jellegétől függő fehér- vagy vörösborral ízesítjük. A mártásnak kiváló fényt, harmonikus ízt adhatunk azzal, hogy a tálalás előtt a meleg mártásba vajdarabkákat teszünk, és azt habverővel elkeverjük (montírozzuk). Ezután már nem szabad az ételt forralni, nehogy a vaj kiváljék.

### 8. feladat

- Madeira-mártás
- Róbert-mártás
- Vörösbor-mártás
- Burgundi-mártás
- Bordói-mártás

- Egri-mártás
- Barna gomba-mártás
- Finomfű-mártás

### 9. feladat

A füstölt szalonnát apró kockára daraboljuk, kisütjük, és a zsírjában a finomra vágott vöröshagymát aranyárgára pirítjuk. A megtisztított és cikkekre vágott gombát a hagymához adjuk, rövid ideig pirítjuk, beletesszük a kockára darabolt zöldpaprikát és paradicsomot is. Sózzuk és megszórjuk fűszerpaprikával. Kevés vízzel, fehér alaplével vagy párolólével felöntjük, majd tejfölös habarással sűrítjük és kiforraljuk. Párolt és natúron sült barna húsú halakhoz, húsételekhez adhatjuk.

### 10. feladat

A tojássárgáját a keverőtálba tesszük, mustárt és citromlevet adunk hozzá. Habverővel állandóan kevergetve vékony sugárban hozzáöntjük az étolajat. Eleinte fokozatosan öntsük az olajat, amíg a sárgájával emulziót képez, majd később bátrabban adagolhatjuk. A jó majonéz a habosra kevert vajhoz hasonló. Amennyiben készítés közben a tojás és az olaj különválik (úgymond összefut), akkor egy-két tojássárgájából egy kanál mustárral kezdjük újból a készítést, és az összefutott anyagot a jól indított majonézhez adagolva felhasználjuk. A majonéz hidegkonyhai alapanyag, amelyet a legtöbb hideg mártás készítéséhez, illetve hideg ételekhez, hideg saláták készítéséhez használunk fel.

A majonézt keverőtálba tesszük, sóval és citromlével ízesítjük, és annyi tejszínt keverünk bele, hogy mártássűrűségű legyen. Végül őrlött fehér borssal fűszerezzük. Hideg és meleg halételekhez adhatjuk.

### 11. feladat

- Tartár mártás
- Remolade-mártás
- Koktél-mártás
- Tejszínhabos-mártás

## IRODALOMJEGYZÉK

### FELHASZNÁLT IRODALOM

Pető Gyula: Ételkészítési Ismeretek, Műszaki Kiadó, Budapest, 2006

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

### AJÁNLOTT IRODALOM

A(z) 1465–06 modul 014–es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
33 811 03 1000 00 00	Szakács

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:  
19 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