



Nagy Józsefné

Zöldségből, sajtból, húsból és  
belsősegből, tojásból készíthető  
meleg előételek készítése

**NSZFI**  
NEMZETI SZAKKÉPZÉSI  
ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI INTÉZET

A követelménymodul megnevezése:

**Ételkészítés**

A követelménymodul száma: 1465-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-035-30

## ZÖLDSÉGBŐL,SAJTBÓL,HÚSBÓL,BELSŐSÉGBŐL,TOJÁSBÓL KÉSZÍTHETŐ MELEG ELŐÉTELEK

### ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Ön egy szállodában meleg előétel poszton dolgozik szakácsként. Főnöke Önre bízta a szállodában foglalkoztatott szakács tanuló oktatását, szakmai fejlődését a meleg előételek témakörben. Kérem, mutassa be a zöldségből, sajtból, húsból és belsőségből, tojásból készíthető meleg előételek csoportjait, technológiáját, tálalását.

### SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

A meleg előételek az ételsorban a leves után következnek, a főfogás előtt. A meleg előétel előkészíti a gyomrot a főétel befogadására, étvágyfokozó hatást válthatunk ki a fogyasztásával. Ügyeljünk arra az ételsor összeállításánál, hogy az ételsorban alapanyag ne ismétlődjön, az étel zamatos, étvágykeltő legyen. Könnyebb főétel elé kissé nehezebb meleg előételt is állíthatunk, a nehezebben emészthető főétel elé könnyebb, könnyebben emészthető előételt válasszunk. Az ételsor összeállításánál törekedjünk a sokféle élelmi anyag felhasználására, így biztosíthatunk táplálkozás élettani szempontból értékesebb ételt a szervezetünk számára.

Ebben a füzetben feldolgozott meleg előételeket az alábbiak szerint csoportosítjuk:

- Zöldségből és főzelékfélékből készíthető meleg előételek
- Sajtból készíthető meleg előételek
- Húsból és belsőségből készíthető meleg előételek
- Tojásból készíthető meleg előételek

1. Zöldségből és főzelékfélékből készíthető meleg előételek:

**Zöldségfélék felhasználása, táplálkozás élettani hatása:** A zöldségfélék tartósítása hőkezeléssel tisztított, darabolt formában történik, enyhén sós lében. Ilyen például a zöldborsó, zöldbab. A gyorsfagyasztott zöldségek, mint a zöldborsó, gyalult tök, táplálkozás élettanilag értékesebbnek tekinthető, mint a konzervek. Némely zöldségfélék, mint például a paraj, áttörve, püré állagban tartósítják. A legértékesebb alapanyaghoz a friss zöldség felhasználásával juthatunk. A friss zöldségek, és a belőle készíthető meleg előételek minőségét meghatározza az alapanyag érettsége, frissessége, ép, hibátlan volta, fajtaazonossága. Sérültnek tekinthető a zöldségféle, ha külső sérelmi nyomok találhatók rajta, nem kellően érett, vagy a csomagolásban nem azonos minőség, méret található. Gondosan ügyeljünk a hőkezelésre, mert ha tovább főzzük, szétfő. Jó minőségű konzervnél a levét is felhasználhatjuk. Leggyakrabban használt konzerv zöldségek a zöldborsó, zöldbab, sárgarépa, kukorica, fejtett bab. A zöldségfélék olyan növényi részek, amelyek nyersen vagy konyhatechnológiai felhasználás után táplálkozásra alkalmasak. Víz tartalmuk magas, 80–95%. Szénhidrátok közül keményítő, szőlőcukor, cellulóz és pektin található meg bennük. Zsírban szegények (1%). Vitaminban és ásványi sókban gazdagok. Elsősorban vízben oldódó vitaminok találhatók meg bennük. Az ásványi anyagok közül a legjelentősebbek: vas, kalcium, kálium, magnézium, nátrium és foszfor. Rostanyagaik fontos szerepet töltenek be táplálkozásunkban.<sup>1</sup> Nézzünk meg pár meleg előétel élelmi anyagának a szervezetre kifejtett élettani hatását. A káposztafélékben megtaláljuk a B vitamint, amelynek a hiánya a szervezetben fáradtsághoz, izomgyengeséghez, étvágytalansághoz vezet. C vitamint, ami többek között az immunrendszer zavartalan működéséért felel. Hiánya esetén étvágytalanság, fáradékonyság is kialakulhat. A zsírban oldódó vitaminok közül például K vitamint, ami hozzájárul a véralvadáshoz. Rostanyagban gazdagok. A rostok hozzájárulnak az emésztés elősegítéséhez. A **káposztafélék:** csoportjából a fejes káposztából, kelkáposztából nem számottevő a meleg előételek készítésében. A savanyú káposzta értékes alapanyag, mert télen is megőrzi a tápértékét. **A hüvelyesek:** bab, borsó, lencse C, B1, B2 vitamint tartalmaznak, magas a szénhidrát tartalmuk. A héjrészüket nehezen tudjuk megemésztetni, ezért ha kímélő étrendben készítünk hüvelyes zöldségeket, akkor a főzelékeket áttörjük, a héjrészeket ritkán hasznosítjuk, (például zöldborsó hüvelyével), a vitaminok hozzájárulnak a szénhidrát anyagcseréhez, az idegrendszer működéséhez. A benne található vitaminok hiánya fáradtsághoz, idegi zavarokhoz, növekedési zavarokhoz is vezethetnek. **Kabakosok** csoportjából a spárgatököt, cukkíni, patisszon használjuk fel a meleg előételek készítésére. Magas a víztartalma, tápanyagtartalma elenyésző, szénhidrát tartalma 16,5%. **Levélzöldségek** közül leggyakrabban a spenótot (paraj) használjuk fel a meleg előételek készítésére. Magas a C, B, E vitamin tartalma. Értékes ásványi anyagokat, káliumot, vasat, kalciumot, és foszfort biztosít a szervezetünk számára. A kálium hiánya izom és ideg ingerlékenységhez, kalcium a csontok, fogak építőeleme, felelős az izom, ideg, és szív működésért. A vas segít a vér oxigén szállításában. A spenót felhasználása napjainkban széleskörű, a meleg előételek készítése mellett mozaik készítésére, burkolásra, rétegezésre is használhatjuk. Az előételek ízelését követően, ha szükséges utóízesítést végzünk. Egyéb zöldségfélék

---

<sup>1</sup> Galambosné Goldfinger Erzsébet: Élelmiszer alapismeretek

csoportjából a spárga, csemegekukorica, gomba a leggyakrabban felhasznált alapanyag a meleg előételek készítésében. A gombának magas a víztartalma, fehérje tartalma. A, D vitaminokat tartalmaz. A magas a víztartalma, fehérje tartalma miatt a gombák gyorsan romlanak. A romlási folyamat a fehérje bomláshoz vezet, ami ételmérgezést okoz. Ezért csak friss gombát használhatunk fel a termesztett gombák közül is. A vadon termett gombákat csak gombaszakértő által bevizsgálva használhatjuk fel egy napon belül. A vadon termett gombák közül a vendéglátás leggyakrabban a vargányát, szarvasgombát, róka gombát dolgozza fel. A termesztett gombák közül a csiperkegombát és a laskagombát használjuk fel.

**Zöldség és főzelékfélékből készíthető meleg előételek csoportosítása készítésük alapján:**

- Bundázott zöldségfélék
- Ropogósok
- Felfújtak
- Csőben sülték
- Egyéb készítmények

**Bundázott zöldségfélék:**

**Gombafejek rántva:**

*Ajánlott anyaghányad:*

Gombafej 1000g

Liszt 250g

Tojás 5db

Zsemlemorzsa 400g

Étolaj 500ml

Só 30g

Őrölt bors 3g

Előkészítő műveletek: A gombát szárazon megtisztítjuk, a szárát levágjuk, úgy, hogy 1 cm szárrésze maradjon. Hidegvízzel megmossuk, alaposan lecsepegtetjük. A gombát ne áztassuk, csak folyó vízzel mossuk, mert sok vizet vesz fel, és a bő olajban történő sütés során pattog, balesetveszélyessé válik.

**Gombafejek rántva készítése:**



Az előkészített gombát besózzuk, bécsi bundázzuk. **bécsi bundázás**, amikor az előkészített élelmi anyagokat lisztbe, felvert tojásba, majd átszitált zsemlemorzzába forgatjuk. Bő forró, 170–180 C fokon sütjük. A hőfok megválasztásánál olyan hőfok mellett döntsünk, amiben nem ég meg a bunda, és átsül az alatta lévő élelmi anyag. A sütést követően gondosan lecsepegtetjük, papírszalvétán leszárítjuk a felesleges zsiradékot. Előmelegített alaptányéron tálaljuk, párolt rizs körettel, tartármártással.

Készíthető a **gombafej orly** módra: **Orly bundázás** sörtésztát jelent. Palacsinta sűrűségű masszát keverünk: Az átszitált liszthez sót, tojást sárgát, folyadékként sört adunk hozzá majd csomómentesre dolgozzuk. Keményre felvert tojáshabbal óvatosan lazítjuk, hogy ne törjük össze a habot. A gombafejeket lisztbe, sörtésztába mártjuk, majd bő forró olajban készre sütjük.

A gombafejek rántva és orly módra alapján készíthető még törökparadicsom, kelvirág, patisszon is.

#### Ropogósok:

##### Gombaropogós ajánlott anyaghányada:

Gomba: 700g

Só 3g

Őrölt bors: 5g

Vöröshagyma: 120g

Petrezselyemzöld 1cs

Étolaj 400ml

Vaj 60 g

Besamelmártás 6 adag

Liszt 300g

Tojás 5db

Zsemlemorzsa 300g

Előkészítő műveletek: A gombát szárazon megtisztítjuk, a szárát levágjuk. Hidegvízzel megmossuk, alaposan lecsepegtetjük. A gombát és a szárát is apróra, vagdaléknak felaprítjuk. A vöröshagymát megmossuk, megtisztítjuk, finomra felvágjuk. A petrezselyemzöldet megmossuk, leszárítjuk, a leveleket leszedjük a száráról, majd finomra vágjuk.

##### Gombaropogós készítése:

Vajban a finomra vágott vöröshagymát üvegesre fonnyasztjuk. Hozzáadjuk a gombavagdálékot, sót, őrölt borsot. Zsírjára pirítjuk, meghintjük a finomra vágott petrezselyem zölddel, átkeverjük. Készítünk egy sűrű besamelmártást: Tejet forralunk, vajban lisztet habzásig hevítjük, majd felöntjük olyan mennyiségű forró tejjel, hogy kemény, kihűlve formázható állagot kapjunk. Sóval ízesítjük, cayenne-i borssal fűszerezünk. Hozzákeverjük a lepirított gombát, tojássárgáját, majd alaposan összedolgozzuk. Zsemlemorzsával meghintett vágólapra öntjük, habkártya segítségével tömörítjük 1 cm vastagra. Kihűtjük, majd a habkártya segítségével 3cm hosszú, henger alakúra formázzuk, bundázzuk bécsi bundával. Bő olajban pirosra sütjük. A sütésnél ügyelni kell az olaj hőfokára, mert ha alacsony az olaj hőmérséklete, akkor felszívja az étolajat, és étvágyrontóvá válik. Ha túlhevül az olaj, akkor a bunda megég, illetve a nagy hő hatására kireped a bunda és kifolyik a töltelék. A sütés után gondosan lecsepegtetjük az étolajat, tálpapírral ellátott alaptányérra ízlésesen tálaljuk. Külön tartármártást kínálunk hozzá.

A gombaropogós alapján készíthetünk zöldségropogóst, brokkoli ropogóst, kelvirágropogóst, zellerropogóst, stb. is. Ezeknek a zöldségeknek a felhasználásakor az előkészített, egyenletesen felaprított zöldségeket sós vízben megfőzzük, leszűrjük, még forrón szitán, vagy kutter segítségével áttörjük. Az így kapott zöldség pépet adjuk hozzá a sűrű besamelhez, majd a gombaropogós alapján dolgozunk tovább.

### Felfújtak

#### Parajfelfújt anyaghányada:

Paraj püré 400g

Só 2g

Őrölt bors 5g

Szerecsendió 5g

Tojás 4db

Besamelmártás 8 adag

Vaj 3g

**A parajfelfújt előkészítése:** A tojásokat lefertőtlenítjük, gondosan kettéválasztjuk, a tojásfehérjéből kemény habot verünk. Ha paraj levelekkel dolgozunk, akkor a paraj szárát levágjuk, folyóvíz alatt alaposan megmossuk. Közben sós vízbe szódabikarbónát teszünk, felforraljuk. Belerakjuk az előkészített parajleveleket, megfőzzük, leszűrjük, csepegtetjük, még forrón áttörjük szitán, vagy kutter segítségével, így parajpürét kapunk.

**A parajfelfújt készítése:** Készítünk egy sűrű besamelmártást: Tejet forralunk, vajban lisztet habzásig hevítjük, majd felöntjük olyan mennyiségű forró tejjel, hogy kemény, kihűlve formázható állagot kapjunk. Sóval ízesítjük, cayenne-i borssal fűszerezzük. Hozzádolgozzuk az áttört parajpürét, tojássárgáját, zúzott fokhagymát. Ha szükséges utóízesítjük, hozzá forgatjuk óvatosan a kemény tojáshabot, ezzel lazítjuk az állagát. A formákat egyenletesen kivajazzuk, zsemlemorzzával meghintjük, hogy ne ragadjon bele a felfújt a formába. A formákat 2/3 részéig töltjük a felfújttal. A felületét meghintjük zsemlemorzzával, vízfürdőbe állítva, letakarva kigőzöljük. Addig végezzük a gőzölést, amíg a formát megdöntve azt nem tapasztaljuk, hogy a felfújt elválik a formától, de az állaga nem változik. A felfújtak készítését a tálalásra időzítsük, mert nem lehet melegen tartani. A jó minőségű felfújt állománya "remegős", vágási felületén sok apró kis buborék látható. A parajfelfújt alapján készíthetünk zöldségfelfújt, brokkoli felfújt, kelvirágfelfújt, zellerfelfújt, stb. is. Ezeknek a zöldségeknek a felhasználásakor az előkészített, egyenletesen felaprított zöldségeket sós vízben megfőzzük, leszűrjük, még forrón szitán, vagy kutter segítségével áttörjük. Az így kapott zöldség pépet adjuk hozzá a sűrű besamelhez, majd a parajfelfújt alapján dolgozunk tovább.

### **Csőben sülték**

#### **Brokkoli csőben sütve**

#### **Ajánlott anyaghányad:**

Brokkoli 2300g

Só 3g

Sajt 80 g

Vaj 50g

Zsemlemorzsa 5g

Gratinmártás 5 adag

#### **Brokkoli csőben sütve előkészítő tevékenységei:**

A brokkolit egyenletes nagyságú rózsákra szedjük, alaposan megmossuk. Tojást fertőtlenítünk, kettéválasztjuk, a gratinmártáshoz csak tojás sárgára van szükségünk a legír készítéséhez.

#### **Brokkoli csőben sütve készítése:**

Sós vízben meg főzzük a brokkoli rózsákat. A tűzálló üvegtál közepét kivajazzuk. A brokkoli rózsákat adagonként ízlésesen felhalmozzuk az üvegtál közepére. Elkészítjük a gratinmártást (besamel-mártást készítünk, tűzről levéve legírozzuk, montírozzuk). A zöldség halom felületét bevonjuk gratinmártással, tetejét meghintjük zsemlemorzsával, ami elősegíti a pirulást. Megszórjuk reszelt sajttal, vajdarabkával, majd forró sütőben, vagy szalamanderben rápirítunk, gratinírozzuk. Tálaláskor tálpapírral ellátott alaptányérra helyezük az üvegtálat. Ügyeljünk arra, hogy a mártás állaga bevónóképes legyen, a brokkoli bevonásakor maradjon a zöldség felületén.

#### Egyéb készítmények:

**Angolos zöldbab készítése:** A zöldbabot előkészítés után sós vízben megfőzzük. (A felhasználása, táplálkozás élettani hatása feldolgozva a 2. oldalon) Forrón előmelegített alaptányérra ízlésesen elrendezzük. Vajdarabkákkal megszórjuk,(montírozzuk). Díszítésre finomra vágott petrezselyemzöldet használunk.

**Franciás karotta készítése:** A megtisztított bébi sárgarépát sós vízben félig puhára főzzük, leszűrjük róla a folyadékot. Vajat adunk hozzá, meghintjük finomra vágott petrezselyemzölddel, és fedő alatt puhára pároljuk. Ízlés szerint cukorral is ízesíthetjük. Tálaláskor ízlésesen tányérra halmozzuk.

**Lengyeles kelvirág készítése:** A kelvirágot egyenlő nagyságú rózsáira szedjük, megmossuk, sós vízben megfőzzük. Amíg fő a kelvirág, addig vajban pirított zsemlemorzsát készítünk. A megfőtt karfiolt a főzővízből kiemelve lecsepegtetjük, majd a vajban pirított zsemlemorzsába forgatjuk. Előmelegített alaptányéron ízlésesen tálaljuk. Ezeket az egyéb készítményeket köretként is kínálhatjuk.

## 2. Sajtból készíthető meleg előételek

#### Sajtok eredete, jellemzése, táplálkozás élettani hatása:

*Sajtról már i.e. Arisztotelész írt olyan sajttal kapcsolatos megjegyzést, ami kancatejből készült. A római korban már művészetté fejlesztették a rómaiak a sajtgyártást. A sajtgyártás terén az addig megszerzett tapasztalatokat a középkorban a szerzetesek fejlesztették tovább. Az első ipari sajtermelés 1810-ben indult el Svájcban.*



A sajt ősi táplálék, eredete évszázadokra nyúlik vissza. Ízletes, koncentráltan tartalmazza a tej értékes anyagait. Kb. 10 liter tejből készül 1 kg sajt. A fehérjék, zsírok, ásványi sók és vitaminok a tejből majdnem teljesen átkerülnek a sajtba. A termékek energiatartalma a zsírtartalomtól függően változó. Értékes fehérjeforrások, és főleg a legfontosabb tejfehérjék, a kazeint tartalmazzák. Zsírtartalmuk különböző (10–30%), és az állati eredetű zsíradékokra jellemzően, jórészt telített zsírsavak találhatók bennük. A sajt az egyik legfontosabb kalciumforrás. Fogyasztása hozzájárulhat a csontritkulás megelőzéséhez. A sajt jelentős mennyiségű foszfort, A-, és B2-vitamint is tartalmaz, és B12-vitamin is található benne. Sajttípus szerint megkülönböztethetők kemény (pl. parmezán, ementáli), félkemény (pl. trappista, óvári), lágy (pl. göcseji, camembert), friss (pl. sport), savanyú tej (pl. pogácsasajt, túrófélék) és ömlesztett sajtok. Állományuk alapján vágható és kenhető, ízük szerint pedig natúr vagy ízesített készítmények színesítik a választékot.<sup>2</sup>

Sajtból készíthető meleg előételek csoportosítása, készítése:

- Bundázottak
- Felfújtak
- Ropogósok
- Meleg sajtos szendvics

**Bundázottak: Rántott sajt készítése:**

**Ajánlott anyaghányada:**

Trappista sajt 1000g

Zsemlemorzsa 300g

Liszt 100g

Tojás 4db

Étolaj 600ml

A rántott sajthoz félkemény, vagy kemény sajtokat, camamber sajtot használunk fel. A sajt szeletelésekor kb.1 cm vastag szeleteket vágunk. Alakját tekintve lehet téglalap, de formálhatjuk háromszög alakúra is. Az előkészített sajtot duplán bécsi bundázzuk, lisztbe, felvert tojásba, majd átszitált zsemlemorzzába, tojásba és újra zsemlemorzzába forgatjuk. A bundázáskor ügyeljünk arra, hogy ne sérüljön meg a bunda, mert a sütéskor kifolyik a sajt. Bő forró, 180 C fokon sütjük. A sütést szintén gondosan végezzük, mert könnyen kifolyik a sajt, ha túlsütjük. A sütést követően gondosan lecsepegtetjük, papírszalvétán leszárítjuk a felesleges zsíradékot. Előmelegített alaptányéron tálaljuk, párolt rizs körettel, tartármártással. Leggyakrabban trappista sajtból, füstölt trappista sajtból, ementáli sajtból, camembert sajtból készítjük.

---

<sup>2</sup> [spar.hu.spar.at/rsync\\_spar\\_hu/tanacsok/tejtermek.doc](https://spar.hu/spar.at/rsync_spar_hu/tanacsok/tejtermek.doc)

### **Felfújtak: sajt felfújt készítése**

#### **Ajánlott anyag hányad:**

Ementáli sajt 200g

Parmezán sajt 200g

Só 1g

Őrölt bors 5g

Szerecsendió 5g

Tojás 5db

Vaj 5g

Zsemlemorzsa 6g

Besamelmártás 8 adag

A felfújtak technológiája azonosak a zöldség és főzelékfélékből készíthető meleg előételeknél tanultakkal, csak a jelleget adó anyagként különböző sajtokat használunk fel. Készítünk egy sűrű besamelmártást: Tejet forralunk, vajban lisztet habzásig hevítjük, majd felöntjük olyan mennyiségű forró tejjel, hogy kemény, kihűlve formázható állagot kapjunk. Sóval ízesítjük, cayenne-i borssal fűszerezzük. Hozzádolgozzuk a lereszelt sajtot, tojássárgáját, őrölt szerecsendőt. Ha szükséges utóízeseztjük, hozzá forgatjuk óvatosan a kemény tojás habot, ezzel lazítjuk az állagát. A formákat egyenletesen kivajazzuk, zsemlemorzzával meghintjük, hogy ne ragadjon bele a felfújt a formába. A formákat 2/3 részéig töltjük a felfújttal. A felületét meghintjük zsemlemorzzával, vízfürdőbe állítva, letakarva kigőzöljük. Addig végezzük a gőzölést, amíg a formát megdöntve azt nem tapasztaljuk, hogy a felfújt elválk a formától, de az állaga nem változik. A felfújtak készítését a tálalásra időzítjük, mert nem lehet melegen tartani. A jó minőségű felfújt állománya "remegős", vágási felületén sok apró buborék látható.

#### **Sajtropogós készítése:**

#### **Ajánlott anyag hányad:**

Ementáli sajt 300g

Parmezán sajt 200g

Besamelmártás 10 adag

Só 2g

Őrölt fehérbors 5g

Szerecsendió 5g

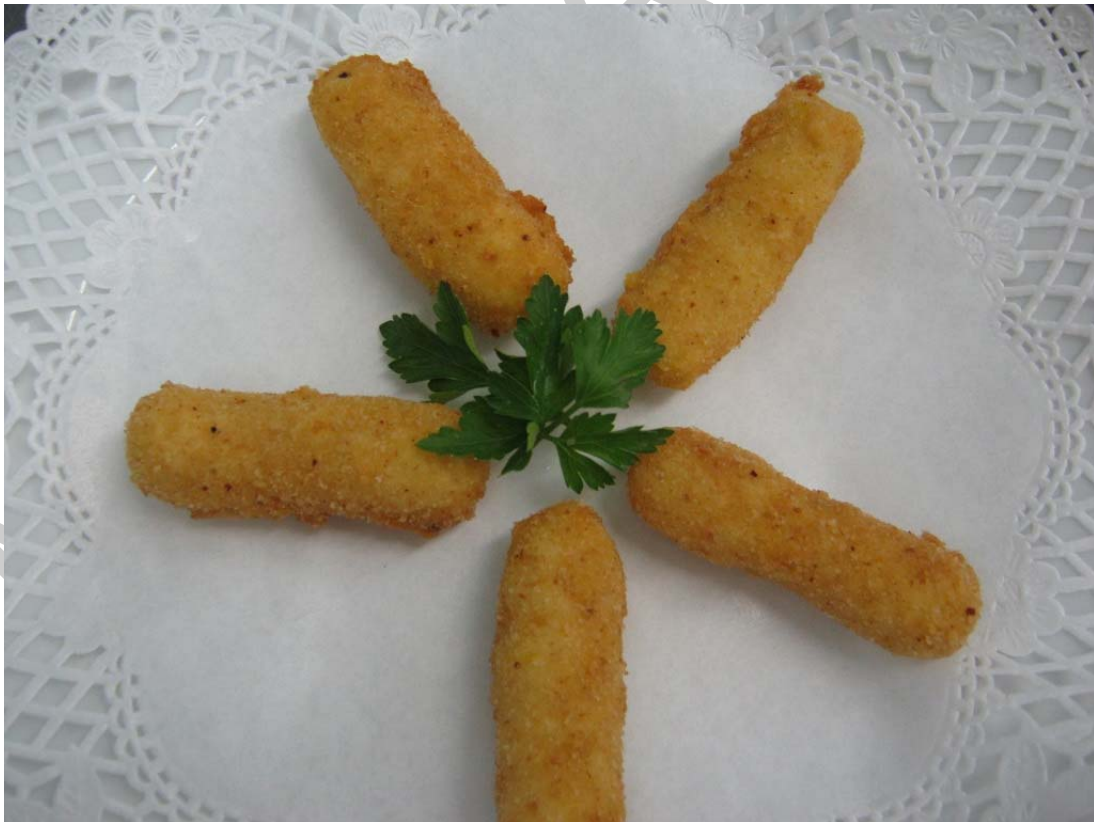
Liszt 100g

Tojás 5db

Zsemlemorzsa 400g

Étolaj 500ml

Készítünk egy sűrű besamelmártást: Tejet forralunk, vajban lisztet habzásig hevítjük, majd felöntjük olyan mennyiségű forró tejjel, hogy kemény, kihűlve formázható állagot kapjunk. Sóval ízesítjük, cayenne-i borssal fűszerezzük. Hozzákeverjük a reszelt sajtokat, tojássárgáját, őrölt borsot, szerecsendiót, majd alaposan összedolgozzuk. Zsemlemorzssával meghintett vágólappra öntjük, habkártya segítségével tömörítjük 1 cm vastagra. Kihűtjük, majd a habkártya segítségével 3cm hosszú, henger alakúra formázzuk, bundázzuk bécsi bundával. Bő olajban pirosra sütjük. A sütésnél ügyelni kell az olaj hőfokára, mert ha alacsony az olaj hőmérséklete, akkor felszívja az étolajat, és étvágyrontóvá válik. Ha túlhevül az olaj, akkor a bunda megég, illetve a nagy hő hatására kireped a bunda és kifolyik a töltelék. A sütés után gondosan lecsepegtetjük az étolajat, tálpapírral ellátott alaptányérra ízlésesen tálaljuk. Külön sajtmártást kínálunk hozzá.



*1. ábra. Sajtropogós*

**Meleg sajtos szendvics:**

**Ajánlott anyaghányad:**

Szendvicskenyér 600g

Tojás 2db

Vaj 100g

Reszelt sajt 400g

Mustár 20g

Világos sör 200ml

Őrölt bors 3g

Fűszerpaprika 4g

**Meleg sajtos szendvics készítése:**

A szendvicskenyeret megpirítjuk szárazon. A sajtot, egésztojásokat a sörrel, az ízesítőkkal és fűszerekkel együtt gyorsforralóban krémszerű állagú keverjünk. Rákenjük a megpirített kenyérszeletekre, tetejét megszórjuk reszelt sajttal, majd szalamanderban rápirítunk. Azonnal tálaljuk.

**Húsból, belsőségből készíthető meleg előételek:**

- Bundázottak
- Felfújtak
- Ropogósok
- Egyéb készítmények

**Bundázottak: Borjúvelő rántva**

A borjúvelőt megmossuk, citromos sós vízben megfőzzük. Hagyjuk a főzővízben kihűlni. Lecsepegtetjük, papírral leszárítjuk. Bécsi bundázzuk. Bő olajban pirosra sütjük. Párolt rizsszel, külön tartármártással kínáljuk.

Borjúmájfelfújt

Az anyaghányad azonos a zöldségből készíthető meleg előételnél tanult mennyiséggel, de a parajpüré helyett 700g borjúmájjal számoljunk.

A borjúmájat előkészítjük, ledaráljuk. Zsírban finomra vágott vöröshagymát üvegesre pirítjuk, hozzáadjuk a májat, őrölt borsot, majoránát. Megpirítjuk, még forrón áttörjük. A felfújtak technológiája azonosak a zöldség és főzelékfélékből készíthető meleg előételeknél tanultakkal, csak a jelleget adó anyagként májat használunk fel. Készítünk egy sűrű besamelmártást: Tejet forralunk, vajban lisztet habzásig hevítjük, majd felöntjük olyan mennyiségű forró tejjel, hogy kemény, kihűlve formázható állagot kapjunk. Sóval ízesítjük, cayenne-i borssal fűszerezzük. Hozzádolgozzuk az áttört májat, tojássárgáját. Ha szükséges utóízesítjük, majd hozzá forgatjuk óvatosan a kemény tojáshabot, ezzel lazítjuk az állagát. A formákat egyenletesen kivajazzuk, zsemlemorzzával meghintjük, hogy ne ragadjon bele a felfújt a formába. A formákat 2/3 részéig töltjük a felfújttal. A felületét meghintjük zsemlemorzzával, vízfürdőbe állítva, letakarva kigőzöljük. Addig végezzük a gőzölést, amíg a formát megdöntve azt nem tapasztaljuk, hogy a felfújt elválik a formától, de az állaga nem változik. A felfújtak készítését a tálalásra időzítsük, mert nem lehet melegen tartani. A jó minőségű felfújt állománya "remegős", vágási felületén sok apró buborék látható.

### **Ropogósok: Sonkaropogós**

#### **Ajánlott anyaghányada:**

Sonka 400g

Füstölt hús 200g

Besamelmártás 6 adag

Tojás 5db

Tojássárgája 5db

Só 1g

Őrölt bors 5g

Étolaj 600ml

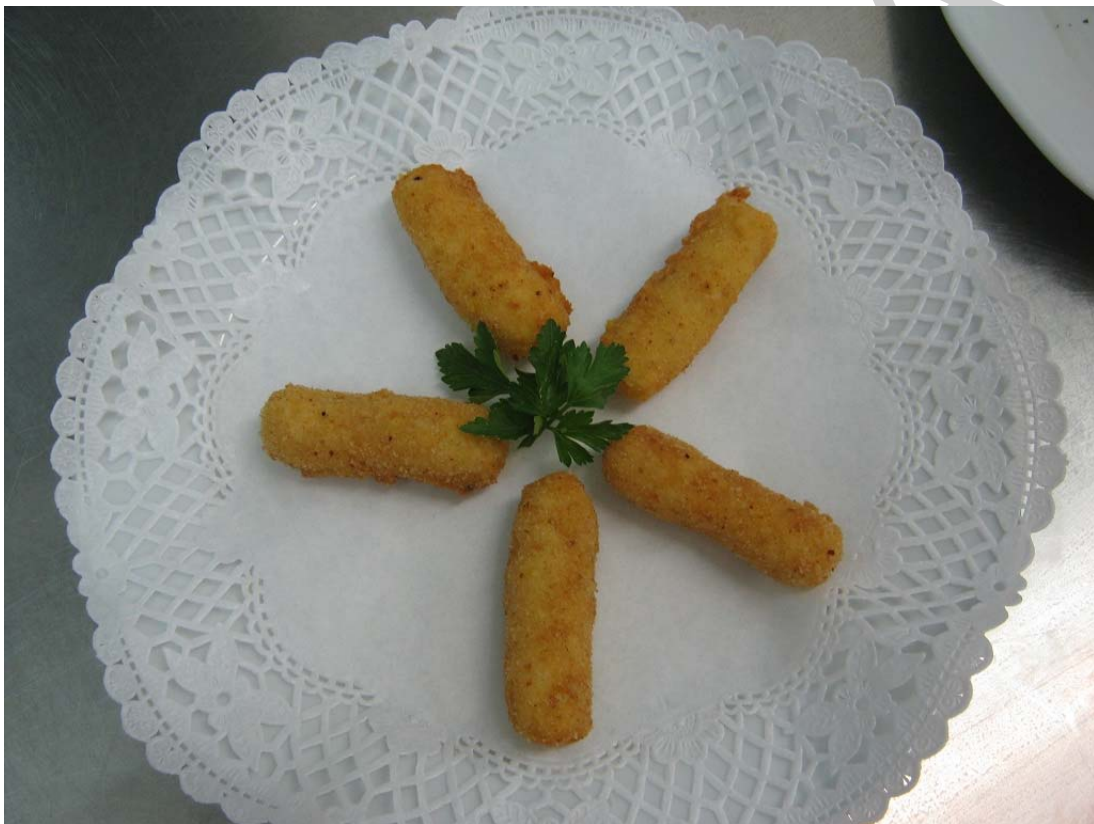
Liszt 200g

Zsemlemorzsa 400g

#### **Sonkaropogós készítése:**



**Előkészítő műveletek:** A sonkát és a füstölt húst ledaráljuk. A tojásokat lefertőtlenítjük, felütjük. Lisztet szítalunk. Készítünk egy sűrű besamelmártást: Tejet forralunk, vajban lisztet habzásig hevítjük, majd felöntjük olyan mennyiségű forró tejjel, hogy kemény, kihűlve formázható állagot kapjunk. Sóval ízesítjük, cayenne-i borssal fűszerezzük. Hozzákeverjük a darált sonkát és füstölt húst, tojássárgáját, őrölt borsot, majd alaposan összedolgozzuk. Zsemlemorzsával meghintett vágólapra öntjük, habkártya segítségével tömörítjük 1 cm vastagra. Kihűtjük, majd a habkártya segítségével 3cm hosszú, henger alakúra formázzuk, bundázzuk bécsi bundával. Bő olajban pirosra sütjük. A sütésnél ügyelni kell az olaj hőfokára, mert ha alacsony az olaj hőmérséklete, akkor felszívja az étolajat, és étvágyrontóvá válik. Ha túlhevül az olaj, akkor a bunda megég, illetve a nagy hő hatására kireped a bunda és kifolyik a töltelék. A sütés után gondosan lecsepegtetjük az étolajat, tálpapírral ellátott alaptányérra ízlésesen tálaljuk. Külön madeiramártást kínálunk hozzá.



2. ábra. Velőropogós

#### **Egyéb készítmények: Libamájszeletek magyarosan**

Az előkészített libamájból 2x5dkg súlyú szép szeleteket vágunk. Serpenyőben kevés étolajat hevítünk. Ha jó az olaj hőfoka a májat besózzuk, lisztbe mártjuk, majd mindkét oldalát megsütjük. A májszeleteket kiemeljük, a sütés zsírából tartalmas pörkölt alapot készítünk, ízesítjük kockára vágott paprikával, paradicsommal, télen ennek hiányában lecsóval. Hozzáadjuk a libamáj szeleteket, és összeforraljuk. Körete pirított burgonya. Ízlésesen tálaljuk.

## 2. Tojásból készíthető meleg előételek

### Tojás előkészítése

A tojás előkészítését lehetőség szerint a kizárólag erre a célra szolgáló helyiségben kell elvégezni, ennek hiányában a zöldség-előkészítő helyiségben is történhet, csak erre a célra használt, maradandóan megjelölt edényben. Csak sérülésmentes tojásokat szabad felhasználni. A tojás frissességét hidegvízbe merítéssel kell ellenőrizni, az ellenőrzés eredményét Tojásfelhasználás ellenőrzési lapon dokumentálni kell. A tojásokat a feltörésük előtt fertőtleníteni kell. A fertőtlenítést megelőzően tojáshéjakon lévő esetleges mechanikai szennyeződések (pl. ürülék, szalma, stb.) lehetőleg száraz módon el kell távolítani, ha ez nem lehetséges, akkor legfeljebb gyors langyos vizes mosással. A fertőtlenítéshez olyan fertőtlenítő szereket lehet alkalmazni, amit az OÉTI kimondottan erre a célra is engedélyezett. A tojásfertőtlenítés helyén ki kell függeszteni a fertőtlenítés menetét, az alkalmazott oldat töménységét és az előírt behatási időt. A fertőtlenített tojásokat a tojástartóba visszahelyezni tilos. A tojásokat egyenként kell feltörni ügyelve arra, hogy héj ne kerüljön a felütött tojásba. A feltört tojást azonnal fel kell használni a lehetőségekhez képest, ha ez nem megvalósítható, akkor maximum 3 órán át tárolható, erre a célra megjelölt, zárt edényben 0- +5C fok között. Főtt tojások készítésekor tojásfőzés ellenőrzési lapot kell vezetni.

TOJÁSFELHASZNÁLÁS ELLENŐRZÉSI LAP							Oldalszám
Dátum	Tojások száma (db)	Frissességi próba eredménye			Felhasználás módja		Aláírás
		friss (db)	még felhasználható (db)	nem felhasználható fel (db)	friss	még felhasználható	

3. ábra. Tojás felhasználás ellenőrző lap

Tojásból készíthető meleg előételek csoportosítása:

1. Főtt tojások
2. Bevert tojás
3. Edénykében párolt tojás
4. Habart tojás
5. Tojáslepény
6. Tükörttojás
7. Tálon sült tojás

#### **Főtt tojások:**

A tojások előkészítése során tojás frissesség próbát kell végezni, amelynek az eredményét tojás frissesség ellenőrző lapon kell adminisztrálni. A gondosan előkészített tojásokat forrásban lévő vízbe tesszük fel főni.

**Híg tojás:** A tojásokat forrásban lévő vízbe tesszük fel főni, majd a vendég igénye szerint 2-3 percig főzzük. Héjában előmelegített pohárba tálaljuk.

**Lágy tojás:** A tojásokat forrásban lévő vízbe tesszük fel főni, majd a vendég igénye szerint 4-5percig főzzük, még melegen tálaljuk.

**Kemény tojás:** A tojásokat forrásban lévő vízbe tesszük fel főni, 10 percig főzzük, még melegen tálaljuk.



*4. ábra. Bevert tojás főzése*



**Bevért tojások:**

Lábasban sós, ecetes vizet forralunk. Helyezzünk két merőkanalat a vízbe. Az előkészített tojásokat felütjük, közelről óvatosan a merőkanálba engedjük, úgy, hogy a sárgája ne sérüljön meg. Gyöngyöző forrással 3 percig főzzük, addig, míg a fehérje megszilárdul, de a sárgája félig nyers marad, majd óvatosan langyos vízbe rakjuk, melegen tartjuk tálalásig. Ha deformált az alakja, akkor kiszűrővel formázhatjuk.

**Bevért tojás Harmadik módra:** Borjúhúspogácsákat készítünk: A ledarált borjúhúshoz hideg tejben, vagy vízben áztatott, kinyomott zsemlet, pirított finomra vágott vöröshagymát, fokhagymát, egésztojást, sót, őrölt borsot, majoránát, finomra vágott petrezselyem zöldet adunk. Ha ízletes egyforma pogácsákat formálunk belőle, közepére mélyedést alakítunk ki. Zsemlemorzsába mártjuk, kevés forró olajban mindkét oldalát megsütjük. A fent leírt módon bevért tojásokat készítünk, melegen tartjuk tálalásig.



*5. ábra. Borjúhús pogácsa sütése*



*6. ábra. Borjúhús pogácsa sütése*



*7. ábra. Bevert tojás Hadik módra tálalása*





*8. ábra. Bevert tojás Hadik módra tálalása*

Közben elkészítjük a tejszínes gombamártást. Tálaláskor előmelegített alaptányérra helyezük a pogácsákat, a mélyedéssel felfelé. A mélyedésbe rakjuk a bevert tojást, majd átvonjuk tejszínes gombamártással. Díszítése finomra vágott petrezselyemzöld.

**Bevert tojás Bakonyi módra:** Bevert tojást készítünk a fent leírt módon. Elkészítjük az ízletes bakonyi mártást. A bevert tojást előmelegített alaptányérra helyezük, majd átvonjuk a felületét bakonyi mártással. Tejföllel, paprikaszínnel díszítjük.

#### **Edénykében párolt tojás:**

Egyszemélyes hőálló edénykéket választunk ki erre a célra. Kivajazzuk, beleütjük a tojást, úgy hogy a sárgája egyben maradjon. Vízfürdőbe helyezve lassan készre pároljuk. Készíthető különböző ragukkal is.

**Habart tojás:** Vizet forralunk. Az előkészített tojásokat habüstbe ütjük, sót, tejszínt, vajat adunk hozzá. A habüstöt gőz fölé helyezzük, vízgőz felett kevergetve morzsalékos állományúvá kevergetjük. Előmelegített alaptányérra tálaljuk. Készíthetjük különböző járulékos anyaggal is: apró kockára vágott sonkával, pirított gombával, főtt zöldborsóval, sajttal, stb.

**Tojáslepények:** Az előkészített tojásokat (adagonként 2db) habüstben sóval, tejszínnel összedolgozzuk. Serpenyőben kevés étolajat hevítünk. Beleöntjük a felvert tojást, és lepényszerűen megsütjük. Az egyenletes sütést elősegíthetjük, úgy, hogy a lepény szélét óvatosan megemeljük, és aláfolyatjuk a tojáslepény tetején lévő nyers tojást. A tojás alsó felét pirosra sütjük, óvatosan félbe hajtva tálaljuk előmelegített alaptányéron. Készíthetjük zöldborsóval, sonkával, sajttal, stb.

**Tükörtojás:** Serpenyőben kevés étolajat hevítünk, óvatosan felütjük a tojásokat, és közlelől a forró olajba engedjük, úgy, hogy a tojássárgája egészben maradjon. Addig sütjük, míg a fehérje megszilárdul, de a sárgája félig nyers marad. Óvatosan tálaljuk. A szóást a vendégre bízzuk.

**Tálon sült tojások:**

**Tálon sült tojás sonkával:(Ham and eggs):** Vékonyan kivajazott hóálló tálba helyezük a sonka szeleteket. Megpirítjuk mindkét oldalát, majd egy-egy tojást ütünk rá a tükörtojás alapján. Addig sütjük, míg a fehérje megszilárdul, de a sárgája félig nyers marad. Tálalása: tálpapírral ellátott alaptányérra helyezük a hóálló tálal. A szóást a vendégre bízzuk.

**Tálon sült tojás szalonnával:** Ham and eggs alapján készítjük, de a sonka helyett bacon szalonna szeleteket pirítunk.

## TANULÁSIRÁNYÍTÓ

1. Sorolja fel, munkahelyén milyen zöldségből, sajtból, húsból és belsőségből, tojásból készíthető meleg előételeket készítenek!

Zöldségből: \_\_\_\_\_

Sajtból: \_\_\_\_\_

Húsból,belsőségből: \_\_\_\_\_

Tojásból: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

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

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

5. Rendelje az alábbi hőhatások mellé ebben a füzetben tanult meleg előételeket!

Főzéssel készül:

Sütéssel készül:

Párolással készül:

Gőzöléssel készül:

## ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

### 1. feladat

A húsból és belsőségből készíthető meleg előételeket milyen csoportokra tudja osztani?

---

---

---

---

---

---

---

---

### 2. feladat

Munkahelyén vacsorára 35 fős csoport jelentkezett be. A chef azt a feladatot adta Önnek, hogy számítsa ki, milyen mennyiségű brokkolira, és sajtra van szüksége 35 adag csőben sült brokkolihoz?

### 3. feladat

Olvassa el figyelmesen a gombaropogós készítését. A leírásban három hibát rejtettünk el. Húzza alá, majd javítsa ki a fellelhető hibákat, egészítse ki a hiányzó részeket!

#### Gombaropogós készítése:

Sós vízben megfőzzük az előkészített gombát. Lecsepegtetjük, majd ledaráljuk. Készítünk egy sűrű besamel mártást: Tejet forralunk, vajban lisztet habzásig hevítjük, majd felöntjük olyan mennyiségű forró tejjel, hogy kemény, kihűlve formázható állagot kapjunk. Sóval ízesítjük, cayenne-i borssal fűszerezzük. Hozzákeverjük a főtt gombát, egésztojásokat, majd alaposan összedolgozzuk. Zsemlemorzssával meghintett vágólapra öntjük, habkártya segítségével tömörítjük 1 cm vastagra. Kihűtjük, majd a habkártya segítségével 3cm hosszú, henger alakúra formázzuk, bundázzuk bécsi bundával. Bő olajban pirosva sütjük. A sütésnél ügyelni kell az olaj hőfokára, mert ha alacsony az olaj hőmérséklete, akkor.....  
válk. Ha túlhevül az olaj, akkor.....

1. hiba korrekciója:

2. hiba korrekciója:

3. hiba korrekciója:

4. hiba korrekciója:

---

**4. feladat**

Soroljon fel 5 olyan meleg előételt, amely készítésénél tojáshabos lazítást kell alkalmaznia!

---

**5. feladat**

A bevert tojás készítésénél milyen állagúra kell megfőzni a tojást?

---

**6. feladat**

Soroljon fel legalább három tojásból készíthető meleg előételt, ahol sütés alkalmazásával olyan állagot érünk el, hogy a fehérje megszilárdul, de a sárgája félig nyers marad.



## MEGOLDÁSOK

### 1. feladat

Bundázottak

Felfújtak

Ropogósok

Csőben sülték

Egyéb készítmények

### 2. feladat

**Brokkoli csőben sütve**

**10 adagra ajánlott anyaghányad:**

Brokkoli 2300g

Só 3g

Sajt 80 g

Vaj 50g

Zsemlemorzsa 5g

Gratinmártás 5 adag

**35 adagra ajánlott anyaghányad:**

Brokkoli  $2300g \times 3,5 = 8050g$

Só  $3g \times 3,5 = 10,5g$

Sajt  $80g \times 3,5 = 280g$

Vaj  $50g \times 3,5 = 175g$

Zsemlemorzsa  $5g \times 3,5 = 17,5g$

Gratinmártás  $5adag \times 3,5 = 17,5adag$

Tehát a csőben sült brokkoli készítéséhez 8050g brokkolira és 280g sajtra van szükségünk.

### 3. feladat

**Gombaropogós készítése:**

---

## ZÖLDSÉGBŐL,SAJTBÓL, HÚSBÓL ÉS BELSŐSÉGBŐL, TOJÁSBÓL KÉSZÍTHETŐ MELEG ELŐÉTELEK

Sós vízben megfőzzük az előkészített gombát. Lecsepegtetjük, majd ledaráljuk. Készítünk sűrű besamelmártást: Tejet forralunk, vajban lisztet habzásig hevítjük, majd felöntjük olyan mennyiségű forró tejjel, hogy kemény, kihűlve formázható állagot kapjunk. Sóval ízesítjük, cayenne-i borssal fűszerezzük. Hozzákeverjük a főtt gombát, egésztojásokat, majd alaposan összedolgozzuk. Zsemlemorzsával meghintett vágólapra öntjük, habkártya segítségével tömörítjük 1 cm vastagra. Kihűtjük, majd a habkártya segítségével 3cm hosszú, henger alakúra formázzuk, bundázzuk bécsi bundával. Bő olajban pirosra sütjük. A sütésnél ügyelni kell az olaj hőfokára, mert ha alacsony az olaj hőmérséklete, akkor *felszívja az étolajat, és étvágyrontóvá válik.* Ha túlhevül az olaj, akkor *a bunda megég, illetve a nagy hő hatására kireped a bunda és kifolyik a töltelék.*

1. hiba korrekciója: Sós vízben megfőzzük az előkészített gombát

2. hiba korrekciója: Lecsepegtetjük, majd ledaráljuk

3. hiba korrekciója: Hozzákeverjük a főtt gombát

4. hiba korrekciója: egésztojásokat

---

### 4. feladat

Parajfelfűjt

Brokkoli felfűjt

Májfelfűjt

Velőfelfűjt

Sajt felfűjt

---

### 5. feladat

A bevert tojás készítésénél addig kell főzni a tojást, míg a fehérje megszilárdul, de a sárgája félig nyers marad. 3-5 percig főzzük.

---

### 6. feladat

Tükörtojás, tálon sült tojás sonkával, tálon sült tojás szalonnával

## IRODALOMJEGYZÉK

Lukács–Oriskó–Sándor– Zsolnay: Ételkészítési ismeretek, Képzőművészeti Kiadó, Budapest, 2008

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

Galambosné Goldfinger Erzsébet: Élelmiszer Alapismeretek, Képzőművészeti Kiadó,2002

[spar.hu.spar.at/rsync\\_spar\\_hu/tanacsok/tejtermek.doc](http://spar.hu.spar.at/rsync_spar_hu/tanacsok/tejtermek.doc)

MUNKANYAG

A(z) 1465-06 modul 035-ös 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:  
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