



Kallós Angéla

## 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-037-30

## MELEG ELŐÉTELEK KÉSZÍTÉSE

### ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Az étteremben, ahol szakácsként dolgozik a meleg előételek választékát olaszos tésztafélékkel, különlegességekkel szeretnék az üzlet vezetői bővíteni. Az üzlet vezetése, valamint a konyhafőnök elvárja Öntől, hogy ismerje az olaszos tésztafélék és raguk, mártások felhasználásra kerülő fajtáit, jellemző alapanyagait, azok minőségi jellemzőit, táplálkozás élettani hatását.

Az ősemler a kövek között szétmorzsolt magvakat, gabonaszemeket eleinte vízzel, később tejjel is, markában sűrű péppé, tésztává gyúrta. A tésztát ellapította és az így kialakult lepényt nyersen ette meg. Valószínűleg a véletlen megfigyelés vezette rá az embert, hogy a tűzzel hevített kövekre ejtett és megsütött pép jobb ízű. A különböző tésztafélék az emberiség ősi eledelei közé tartoznak.

Ma már a gasztronómiában a főtt tésztákat fantáziadúsan használjuk fel. A cél az, hogy a meleg előételként elkészített tészták minél változatosabb formában részévé válna étkezési kultúránknak.

Írja össze a gyakorlati munkahelyén megismert meleg előételeket, ideértve a hely specialitásait is!

---

---

---

---

## SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

Prológ., nyitány.. előszó.. csak egy-egy hangulat, villanás, ígéret a folytatásra, ami eztán következik. Így van ez valahogy a gasztronómiában az előételekkel. A francia azt mondja: "hors d'oeuvre, ami hű, de szabad fordításban olyasfélét jelent, hogy "műsoron kívül". Az előétel nem szerves, nem is nélkülözhetetlen része az étkezésnek, mégis kár volna lemondani róla. A változatos, különleges nyersanyagokból készült előételekkel sokféle tápanyag juttatható a szervezetbe. Fontos, hogy az előételek fűszerezése mértéktartó legyen, hogy az alapanyagok megfelelő módon érvényesülhessenek.

A meleg előételek az ételsorban a leves után következnek, szerepük az étkezés színvonalának, változatosságának az emelése. Kis mennyiségben adjuk, hogy ne keltsenek telítettséget, sőt tetszetős külsejükkel fokozzák az étvágyat. Feladatuk az étvágygerjesztés, előkészítik a gyomrot az étrend következő fogásaira.

Változatosabbá, színesebbé teszik az étkezést, ezen kívül emelik az ünnepi ebédek és vacsorák színvonalát. Az étrend összeállításánál az előételeknek bizonyos szabályozó jellegük is van, mert például egy nehezebb húsétel előtt könnyebb, míg egy könnyebben emészthető, kevésbé gazdagon körített főétel előtt tartalmasabb előételt szoktunk adni. Összeválogatásuknál ezért mindig megfelelő gonddal járunk el.

### A meleg előételek csoportosítása

- Zöldség-és főzelék-előételek (articsóka, spárga, gomba, stb.)
- Meleg tojásételek (rántotta, omlett, buggyantott, lágy, habart tojás)
- Tésztából készíthető előételek (olasz tészták raguval, mártással, pizzák, egyéb tésztaelőételek: blini, rétesek, sós palacsinták/hortobágyi/, vajas pástétomok)
- Rizsből készült előételek (rizottó, meridon, piláf)
- Húsokból és belsőségekből készült előételek (libamáj, borjúmáj, vese, velő, borjúláb, borjúmirigy)
- Sajtfélélkből készült meleg előételek (felfújt, rántott, kenyéren pirított)
- Meleg szendvicsek (ritkán)
- Meleg vegyes ízelítő (ételsorba nagyon nehezen illeszthető)

### A tészta

A napjainkban oly népszerű tészta, olasz néven pasta, eredetéről több történet is szól. Maguk az olaszok egészen az ókorig, mi több az etruszkokig vezetik vissza, mások Marco Polo kínai útjaihoz kötik, miszerint ő hozta volna a receptet Kínából, mikor 1295-ben visszatért.

A kezdetben friss tésztát már a XII. században is szárították, aminek a meleg, száraz éghajlatú Nápoly felelt meg a legjobban. Az igazi térnyerése viszont a XVII. századdal kezdődött, amikor a szegénység és a népességnövekedés miatt szükségessé vált egy nagy tömegű, jól tárolható, olcsó élelmiszer előállítás.

A tésztagyártás gépesítésének első lépéseit II. Ferdinánd nápolyi király tette meg, aki nem szenvedhette, hogy lábbal gyúrák a tésztát, s felfogadott egy mérnököt a feladat megoldására, aki ennek a feladatnak eleget téve, megalkotta a tésztagyúró gépet. Az első tésztagyártó céget pedig, a mai is működő Buitonit, Giulia Buitoni alapította, jegygyűrűjének eladásával teremtve elő a szükséges alaptőkét.

### **Készítése**

A hagyományos olasz tészta kizárólag durumlisztből és vízből áll. A durumliszt durumbúzából készül, s jobb minőségű, mint a Magyarországon hagyományosan használt lisztek. Ennek köszönhetően ez a lisztféle nem igényli se tojás, se olaj hozzáadását, hanem pusztán vízzel történő keverése is alkalmassá teszi a tésztakészítésre.

A tojás kihagyása nemcsak gazdaságossá, hanem még egészségesebbé teszi az amúgy is igen tápláló, ugyanakkor kalóriaszegény durumtésztát. 100 gramm tészta 80% szénhidrátot, 13% fehérjét és 12% zsírt tartalmaz, ezen kívül számos vitamint és ásványi sót. Emellett igen sokáig eláll; még a magunk készítette tészta is felhasználható egy évig, ha jól kiszárítjuk és lezárt, lehetőleg üvegedényben tároljuk. A boltban kapható tésztáknál a csomagoláson feltüntetett dátumon kívül a tészta színe ad felvilágosítást. A jó tészta egészséges, tompa sárga színű. Ez alól természetesen kivételt képeznek az ízesített tészták: a paradicsomos, ami piros, a spenótos, ami zöld és a tintahalas, ami fekete. De speciálisabb boltokban találhatunk céklás, répás ízesítésű tésztákat is.

### **Fogyasztása**

Az egyik nagy kérdés a tésztáknál, hogy a különböző módzatokhoz, milyen alakú tésztát használjunk. Olaszországban állítólag minden évben kitalálnak egy új tésztaformát, de az alapok nem változnak. A híg és/vagy fűszeres szószokhoz a kicsi és bordázott tészták a megfelelőek, míg a sűrűbb szószokhoz a nagyobb alakú, hosszú, sima tészták passzolnak.

A másik nagy kérdés a tészta főzése. Több iskola létezik, alább az Olaszországban legelfogadottabbat ismertetjük. Eszerint a tésztát bő, forrásban levő vízbe helyezzük. Amikor behelyezzük a tésztát, akkor adjuk a vízhez a sót. Ha elég sok vízben főzzük a tésztát (1/2 liter víz 100 gramm tésztához), nem fog összeragadni. Az olasz tésztát soha nem szabad túlfőzni, az olaszok félkeményen, ún. "al dente" módon fogyasztják. A kifőtt tésztát leszűrjük – az igazi olasz tésztát leöblíteni, átmosni nem szabad –, majd a leszűrt tésztát egy kevés extra szűz olívaolajjal átkeverjük.

**A tészták alapanyaga: gabonafélék**



A gabonafélék, és köztük a búzafélék a Föld alaptáplálék forrása, ezért az egyes népek mitológiai és vallási képzeteiben is fontos szerepet töltenek be. A gabona ősidők óta a termékenység szimbóluma: a magvak széthullása és az ezt követően sarjadó új élet az emberi lét két legfontosabb mozzanatát, a halált és a születést jelképezi. Az első földműves kultúrákban a gabona magvak szerepet kaptak a termékenységi varázslásokban, a házassági szokásokban és a temetkezési szertartásokban. A gabonamag az arató- és anyaistennők mellett a meghaló és feltámadó istenek szimbólumává is vált. A népek életében a gabona az étellel, a bőséggel, isteni ajándékkal volt egyenlő. Egyiptomban Ozirisz újjászületését szarkofágba ültetett, csírázó gabona magvak szimbolizálják. A görög mitológiában Déméter, a föld termékenységét biztosító istennő elterjedt megszólítása volt a "terméshozó", "gabona". A gabona azonban a magyar népszokásokban és hiedelmekben is fontos szerepet kapott, gondoljunk csak a Luca-napi búzacsíráztatásra, ami az egyik legelterjedtebb "termékenység-szertartás" volt. Minden nagyobb civilizáció táplálkozásának alapja egy-egy gabonaféle volt. A gabonaféléket az ember már ősidők óta termeszt. Babilónia függőkertjeiben már termesztettek árpat, búzát, kölest és szezámfüvet. A legidősebb gabonaleletek kb. i.e. 7000-ből az észak-iraki jarmói vadgabonafélék, amelyeket már élelmezési célra használtak. A kurd felvidék alacsonyabban fekvő területein i.e. 6000-ből származó búzamaradványokat találtak. Európában az első leletek az i.e. 5. évezredből valók. Az elsőként termesztett gabonafélék a tönke és az alakor voltak. A gabonaféléket az emberek kezdetben, szemes formában és nyersen fogyasztották. Később a gabonaszemeket megpirították, majd összezúzták, és kásaként fogyasztották. Hazánkban Szent István ideje alatt már termesztettek különböző gabonaféléket.

A gabonafélék táplálkozástani szempontból a legfontosabb táplálékaink közé tartoznak. Jellemző a szénhidráttartalmuk, amelynek jelentős hányada keményítő. A gabonák héjukban, illetve a magbelsőben élelmi rostokat, cellulózt, lignint, pektint tartalmaznak.

A gabonafélék szénhidráttartalma mellett fehérjetartalmukat érdemes kiemelni. Figyelnünk kell azonban arra, hogy fehérjetartalmuk nem teljes értékű, ami azt jelenti, hogy nem tartalmaznak ún. esszenciális aminosavakat. A búzafélék egyik fehérjéje a sikér, amely tartalmazza azt a glutént, amelyet kórokként tartanak számon a coeliakia (lisztérzékenység) megbetegedésnél. Szintén a gabonafélék egyes allergén fehérjéi okozzák a gabona táplálékallergiát. A coeliakiások számára tehát tilos a búza, tönkölybúza, durumbúza, kamut, triticale, árpa, rozs, zab fogyasztása. A gabonaallergiás egyéneknek, pedig kizárólag az allergén gabonát kell kiiktatni az étrendjükből. A gabonaszemek héjában és héj alatti részében B-vitaminok, a csírájukban, pedig zsírban oldódó E-vitamin található. Ezen kívül jelentős az ásványi anyag tartalmuk is: kálium, foszfor, magnézium, kalcium található bennük. Az előzőekből következik, hogy alapvető szerepet játszik a minden napi táplálkozásunkban. A tönkölybúza egy ősi gabonafajta, amely egyes adatok szerint a Kárpát-medencében nyolcezer éve terem. Termesztésének nyomait hazánkban Kengyel és Százhalombatta térségében találták meg. A tönkölybúzát már a régi rómaiak is fogyasztották. Az európai lakosságot a IV. században a tönkölybúza mentette meg az éhhaláltól, mert az akkori más búzák legtöbbje a szélsőséges időjárás és a kórokozók miatt kipusztult. Termesztése hazánkban egészen a XIX. század végéig jelen volt, majd más, nagyobb termés hozamú fajták lassan kiszorították.

*A durum, más néven kemény szemű, vagy makaróni búza, az elmúlt évszázadban honosított növény egyike. Az 1920-as években Magyarországon kiterjedt honosító kísérleteket folytattak a durum búzával, de ez megfeneklett számos ok közül azért, mert a tészta készítés akkori színvonala miatt nem volt korszerűbb alapanyag iránti kereslet.*

*A malomipari szempontból jelentőséggel bír a szemtermés üvegeessége, amelytől függ ugyanis a kiőrölhető derce, vagy töret mennyisége. A durum tésztát ugyanis nem lisztből, hanem dercéből (olaszul semolina) bizonyos mennyiségű víz hozzáadásával — magas hőmérsékleten nagy nyomással – préselnek tésztává. Ezek a tészták nem tartalmaznak tojást vagy tojásport, így kikerülhető a szalmonella fertőzés. Ugyanezért jól alkalmazható a durumtészta tojásallergiások étrendjében.*

*Jelenleg mintegy 10.000 ha-on termesztenek hazánkban durum búzát. A fajta agronómiai tulajdonságai kiemelkedően jók. Európában főleg a mediterrán és balkán országokban folyik kiterjedtebb termesztése.*



1. ábra. Fusilli – kis spirálok



2. ábra. Cannelloni



3. ábra. Farfelle - nyakkendő



4. ábra. Penne tollhegy



5. ábra. Spagetti tömör tészta



6. ábra. Pipe Rigate: rovátkolt csavart csőtészta



7. ábra. Tagliatelle: széles metélt

### Az olívaolaj

*Ósi, misztikus hangulatot árasztanak az olajfa több százéves példányai. Az olvának rengeteg fajtája van. Az olívbogyó szinte az érettséggel függ össze: faközöld héja ősszel fokozatosan megváltozik éréskor fényes barnára, kékesfeketére vagy feketére színeződik és megpuhul. Fogyasztása előtt a termést 8–14 napig vízben áztatják többszöri vízcserével a fanyar ízt adó cseresavak eltávolítása céljából, utána pedig sós vízben tartósítják. Az olajfa gyümölcse különleges csemege.*

*Az olívaolaj felhasználása nagyon régen kezdődött. Már Kr előtt 5000-ben is sajtoltak olívaolajat. Táplálkozáson kívül más célokra is használták: ezzel kenték fel a királyokat, szépítették a hercegnők testét, ápolták a csecsemők bőrét és kenték be a holttesteket. A Biblia özönvízről szóló fejezetében egy olajágot tartó galamb jelenti a katasztrófa végét.*



*Az olívaolajok között jelentős minőségi különbségek vannak. A legjobb minőségű az extra szűz olívaolaj, amelyet gondosan válogatott bogyókból, a leszedésüket követő 24 órán belül sajtolnak.*

Mit is jelent az "extra szűz" kifejezés?

Az olajbogyókat mossák, majd megtisztítva egy mechanikus rendszerrel préselik. Az olajbogyópasztát kíméletesen gyúrnák az olaj szeparálása céljából, majd üleptik és centrifugálják. A keletkező szűz olívaolajat megfelelő tartályokban tárolják, azután szűrik és palackozzák. A folyamat során sem oldószert, sem hőt nem alkalmaznak. Tartósítószer és adalékot sem adnak az olajhoz, így az extra szűz olíva olaj megőrzi eredeti zamatát, vitamintartalmát, nem károsodik az értékes telítetlen zsírsavtartalma, antioxidánsokban rendkívül gazdag marad.

Sansa

Létezik emellett az úgynevezett sansa olívaolaj, amely sajtolás során keletkező maradványokból készül, s amelyet oldószerral nyernek ki a megmaradt olívamasszából. Ezek az olajok 1%-ban tartalmazznak extra szűz olívaolajat, ez az oka, hogy egyáltalán használható ezekre a zsiradékokra az olívaolaj elnevezés. A silányminőségű, olcsó készítményt a mediterrán országokban ma már nem forgalmazzák, de hazánkban sajnos minden 100 vásárlásból 60 alkalommal a silány sansa-olaj mellett döntenek a vevők, mert nem ismerik az extra szűz olívaolaj előnyeit.



8. ábra. Olívaolaj és extra szűz olívaolaj

### **Parmezán sajt**

Parmezán (parmesan, parmiggano, parmigiano)

A parmezánra nyugodtan mondhatjuk, hogy a világ leghíresebb sajtja. Azt is elmondhatjuk róla, hogy a világ legkeményebb sajtja. Az Emilia Romagna nevű tartomány Parma városából való. Kétféle parmezánt különböztetünk meg: Parmigiano reggiano-t, illetve Grana Padano-t. Csak a Parma környékén készült sajt jogosult a "Parmigiano reggiano" név viselésére. Olaszországban minden vendéglői asztalon megtalálható a reszelt parmezán. Íze nagyon markáns, így keveset kell belőle használni. Állaga kőkemény, melyet külön erre a célra készült reszelővel reszelnek.

A parmezánt évekig érlelik (minimum két évig). Utána viszont sok évig, egyesek szerint akár 20 évig is eláll. Minél idősebb, annál erélyesebb, markánsabb az íze. A híres olasz tésztákat parmezánnal szórják meg, felhasználják pastához, ételek megszórására, ízesítésére. A parmezán 18-24 cm magas, 35-45 cm átmérőjű, 25-35 kg súlyú. A sajt igen kemény, sárgásbarna, igen kis lyukakkal, gyakran repedésekkel. A természetes héja barna és nem ehető. Zsírtartalma 32 %



9. ábra. Parmezán sajt<sup>1</sup>

## Paradicsom

---

<sup>1</sup> Forrás:

<http://www.pointernet.pds.hu/ujsagok/transpack/2006ev/04/2006050920323575100000390.html>

A burgonyafélék családjába tartozik, így távoli rokona a paprikának, a tojásgyümölcsnek (padlizsánnak) és a burgonyának is. A paradicsom (*Lycopersicon esculentum*) húsos bogyótermése világszerte az egyik legkedveltebb zöldségnövény. Számtalan fajtájának változékonyságát a bogyók mérete (2–3 dkg-tól a 25–30 dkg-osakig), száma, színe, alakja adja. A legtöbb fajta bogyójának színe piros, a benne lévő likopin illetve béta-karotin mennyiségétől függően. Az egyéb vitaminokon kívül főleg nagy C-vitamin-tartalma miatt értékes (30–35 mg/100 g). Cukortartalma 3–4%, savtartalma 0,3–0,8%, szárazanyag-tartalma 6–8%. Tápanyagtartalma nagymértékben függ a termesztési körülményektől (agrotechnika, évjárat, állománysűrűség, termőhely stb.).

*Bármennyire is magyaros ételnek tekintjük ma már a paprikával együtt, bizony, a paradicsom is egyike azon terményeknek, amelyeket Európa Amerikától kapott: őshazája Peru, ahol ma is közönséges, majdhogynem gyomnövény. Mexikóban kezdték el termesztetni, Amerika felfedezői hozták be Európába, majd Spanyolországból illetve Portugáliából terjedt el az egész kontinensen.*

Tárolása.

A Paradicsom termése gyorsan romlik. Az érett termés tárolására hűvös, száraz, szellős hely alkalmas. Az áru tárolhatóságának idejét az érettségi állapot, hőmérséklet, páratartalom, valamint a csomagolás módja szabja meg. Hosszabb idejű tárolásnak a termés utóérlelésénél van jelentősége.

Az utóérlelést a korai és kései Paradicsomnál alkalmazzák. Előbbinél az érés gyorsítása miatt, utóbbinál a fagytól való megvédés céljából szedik le félrebben a termést. Az utóérlelés 20–25 °C-on és 20–40%-os páratartalmú helyiségben 10–14 napig tart.

### **Bazsalikom**

Bazsalikom, más néven a "növények királya", a mentafélékkel áll rokonságban és valószínűleg Indiából származik. Nevét a görög *basileus* szóból eredeztetik, melynek jelentése: király.

A bazsalikom napimádó egynyári növény, igen változatos a megjelenése. Levelei lehetnek aprók vagy nagyok, zöldek vagy ibolyás színűek is. Íze jellegzetes, fűszeres, borsos, édeskés. A bazsalikom kellemes íze a leveleken található cellácskákban rejtőzik. Ezekben sokféle hatóanyag van, többek között anethol (mint az ánizsban), estragol (mint a tárkonyban), eucalyptol, eugenol (mint a szegfűszegben és a szegfűborsban) és linalool, melyek nyugtatólag hatnak szervezetünkre. Miután a frissen vágott fűszer a hőkezelés során igen gyorsan elveszti illóolajait, ezért csak a tálalás előtt adjuk az ételekhez. A szárított fűszerre ez nem vonatkozik.

### **Pesto**

A genovai pesto receptjét az 1800-as évek második felében írták le először, az elkészítési mód azóta sem sokat változott. Ha az eredeti receptura szerint akarunk eljárni, akkor márvány mozsarat és fa törőhengert használjunk

A pesto tulajdonképpen gyűjtőfogalom, különféle szószokat értünk alatta. Készítése Olaszországból ered, ami egy cseppet sem meglepő, ha arra gondolunk, mit meg nem tesznek a leleményes taljánok azért, hogy kedvencük, a tészta, minél változatosabb formában gőzölöghessen tányérjukon. Ha az eredeti receptura szerint akarunk eljárni, akkor márvány mozsarat és fa törőhengert használjunk

Hozzávalók:

0,1 kg levél bazsalikom

0,1 kgr fenyőmag

3 dl extra szűz olívaolaj

0,12 kg reszelt parmezán

0,08kg fokhagyma

Durva tengeri só

Elkészítése:

A bazsalikomleveleket (szárat nem!) kezdjük el jó alaposan szétnyomkodni a mozsárban (nem, az aprítógép sem jó, abban is fémből van a kés!). Ezután kerül bele a fenyőmag is, meg a fokhagyma. Amikor már elég pépes, tegyük egy tálba, és kezdjük el belekeverni az olajat. Néha szórjunk bele parmezánt is. A végeredmény hihetetlenül illatos, viszonylag sűrű szósz lesz.

Főzzük ki a tésztát (pl. spagetti). A friss, természetes, keveset vagy semmit nem főzött szószokat a tésztával ne rottyogtassuk össze egy serpenyőben. A tésztát alaposan szűrjük le egy nagy szűrőtálban.

### **Gyúrt tészta**

Hozzávalók:

0,7 kg finomliszt

5 db tojás

0,1 l étolaj

0,05 kg só

A lisztet átszitáljuk a gyúródeszkára. Közepébe egy kis mélyedést alakítunk ki, ahová a tojásokat és tojásonként egy kanál vizet teszünk, a liszttel összedolgozva sima tésztává keverjük, majd tovább gyúrjuk kézzel. Cipó alakúra formázzuk, lekenjük a felületét zsiradékkal, majd pihentetjük. Vékonyra kinyújtjuk, nyújtás után szikkasztjuk. Különböző formára darabolhatjuk pl: metélt.





10. ábra. Frissen gyúrt tészta pestóval

### Paradicsomos, padlizsános fusilli

Hozzávalók:

1,2 kg fusilli tészta

1,5 kg padlizsán

0,3 kg paprika

0,6 kg cukkini

1 kg paradicsom, vagy 3 doboz hámozott paradicsomkonzerv

0,2 kg parmezán sajt

0,1 kg fokhagyma

0,6 kg főtt morzsolt kukorica

0,15 l olívaolaj

0,5l száraz vörösbor

0,03 kg só

0,005 kg őrölt bors

0,005 kg oregánó

0,005 kg bazsalikom

Elkészítés:

A fusillit sós forrásban lévő vízben megfőzzük "al dente". Közben elkészítjük a paradicsomos padlizsános ragut. Finomra vágott vöröshagymát olajon üvegesre pirítunk, hozzáadjuk a hámozott kockára vágott padlizsánt, paprikát és cukkínit. Őrölt borssal, oregánóval, bazsalikommal, zúzott fokhagymával fűszerezzük. Zsírjára pirítjuk. Hozzárakjuk a leforrázott hámozott kockára vágott paradicsomot, ennek híján konzerv paradicsomot, és tovább pirítjuk 1–2 percig. Felöntjük vörös borral, és egy kis vízzel. Amikor a zöldségek megpuhultak, hozzáadjuk a konzerv kukoricát. Tálalás előtt a fusilli tésztával összekeverjük, tetejére reszelt parmezánt szórunk, és külön is adunk hozzá.

### **Márványsajtos parajos penne (tollhegytészta) csirkecsíkokkal**

Hozzávalók:

1,2 kg penne tészta

0,15 l olívaolaj

0,15 kg póréhagyma

0,9 kg csirkemell

1 kg paraj

0,3 kg márványsajt

0,9 l tejszín

0,1 kg fokhagyma

0,03 kg só

0,005 kg őrölt bors

0,002 kg őrölt szerecsendió

A pennét sós forrásban lévő vízben megfőzzük "al dente". Forrázott parajt készítünk: a parajleveleket az előkészítés során megtisztítjuk, szárát letépjük, megmossuk. Sós vizet forralunk, szódabikarbónát adunk hozzá, hogy a paraj a zöld színét megtartsa. Belerakjuk az előkészített parajleveleket, puhára főzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük, és apróra vágjuk, félre tesszük. A vékony csíkokra vágott csirkemellet olívaolajon megpirítjuk, majd hozzáadjuk az apróra vágott póréhagymát és még rövid ideig együtt pirítjuk. Sózzuk, fűszerezzük. Kevés vizet öntünk hozzá, belekeverjük a lereszelt márvány sajtot, a zúzott fokhagymát és a forrázott parajt. Jól összeforgatjuk, belekeverjük a tejszínt, kiforraljuk. Összekeverjük a főtt tésztával

### **Paradicsomos spagetti tenger gyümölcseivel**

Hozzávalók:

## MELEG ELŐÉTELEK KÉSZÍTÉSE

1,2 kg spagetti

1,2 kg paradicsom

0,3 kg cukkini

0,6 kg tenger gyümölcsei mix (mirelite)

0,6 l paradicsom ivólé

0,15 kg póréhagyma

0,1 kg parmezán sajt

0,15 l olívaolaj

0,3 l fehérbor

0,03 kg só

Friss bazsalikom

A spagettit sós, forrásban lévő vízben megfőzzük "al dente". A finomra vágott póréhagymát olívaolajon megpirítjuk. Rátesszük a forrázott, hámozott kockára vágott paradicsomot. Sózzuk, és a kiolvasztott tenger gyümölcseivel 10–15 percig főzzük. Közben hozzáadjuk a kockára vágott cukkinit, beleöntjük a paradicsom ivólevet és a fehérbort, majd kiforraljuk. Fűszerezzük a finomra vágott friss bazsalikkal, összekeverjük a tésztával. Tetejére reszelt parmezánt szórunk, és külön is adunk hozzá.

### Garnélarákos tagliatelle

Hozzávalók:

1,2 kg tagliatelle tészta

1 kg tisztított garnélarák

1 l főzőtejszín

0,5 kg hagyma

0,004 kg sáfrány

0,005 kg őrölt fehérbors

0,03 kg só

0,08 kg finomliszt

0,15 l olívaolaj

Elkészítés:

A tagliatelle-t sós, forrásban lévő vízben megfőzzük "al dente". Finomra vágjuk fel a hagymát, fonnyasszuk meg egy kevés olívaolajon. Hozzáadjuk a garnélarákot, sózzuk, borsozzuk, adjuk hozzá a sáfrányt, majd a tejszínes habarással sűrítjük. A kész tésztát, forgassuk össze a szósszal, és azonnal tálaljuk.

### Húsos ravioli paradicsommártásban

10 adag gyúrt tészta

1,2 kg darált borjúsűz

0,1 kg vaj

0,25 kg parmezán sajt

3 db tojás

0,3 kg vöröshagyma

1,2 kg paradicsom

0,03 kg só,

Friss majoranna, bazsalikom

10 adag bazsalikkal ízesített paradicsommártás

Gyúrt tésztát készítünk. A vajban finomra vágott vöröshagymát pirítunk, megpároljuk rajta a darált húst, majd hozzáadjuk forrázott, hámozott paradicsomot és a tojások sárgáját ízesítjük, fűszerezzük. A tésztát vékonyra nyújtjuk az egyik felére a húsos töltelékből kis halmokat rakunk. A töltelések között megkenjük tojásfehérjével, és ráhajtjuk a tészta másik felét és lenyomogatjuk, hogy a töltelések között összeragadjon. Négyzet alakúra, vagy kör alakúra daraboljuk derelyevágóval, széleit evővillával lenyomogatjuk. Sós forrásban lévő vízben puhára főzzük, leszűrjük, kevés olvasztott vajban átfogatjuk. Tálaláskor reszelt parmezánnal szórjuk meg és külön paradicsommártást adunk hozzá





11. ábra. Húsos ravioli készítésének fázisai<sup>2</sup>

### Cannelloni ricottával

Hozzávalók:

40 db száraz Cannelloni

0,05 l olívaolaj

0,5 kg ricotta

0,3 kg paraj

0,2 kg póréhagyma

0,03 kg só

Őrölt bors

0,3 l szárnyas alaplé

0,3 l bazsalikomos paradicsommártás

0,2 kg parmezán sajt

Ha száraz Cannellonit használunk, azt elő kell főzni. Töltelék elkészítése: a ricottát, a spenótot egy keverőtálban összekeverjük, ízesítjük, fűszerezzük. Megtöltjük a cannellonit a ricottás töltelékkel, és vajazott tűzálló tálba helyezük. Keverjük össze a bazsalikomos paradicsommártást az alaplével, és öntsük a cannellonira. Szórjuk meg reszelt parmezán sajttal, és előmelegített sütőben készre sütjük.

<sup>2</sup> Forrás:

[http://2.bp.blogspot.com/\\_-Wj-IGfTTTTU/SXevab3zKTI/AAAAAAAAAEbU/pr8lOdTnMqg/s400/husos.ravioli.p.jpg](http://2.bp.blogspot.com/_-Wj-IGfTTTTU/SXevab3zKTI/AAAAAAAAAEbU/pr8lOdTnMqg/s400/husos.ravioli.p.jpg)



12. ábra. Cannelloni ricottával<sup>3</sup>

## TANULÁSIRÁNYÍTÓ

1. Gyakorlati feladat: gyűjtse össze, és írja le gyakorlóhelyén milyen olaszos tésztaféléket készítenek! Milyen fűszereket, ízesítőszereket használnak?

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

<sup>3</sup> Forrás: [http://img.foodnetwork.com/FOOD/2006/07/11/ei0807\\_cannelloni\\_lg.jpg](http://img.foodnetwork.com/FOOD/2006/07/11/ei0807_cannelloni_lg.jpg)

2. Olvassa el, és nézze meg az olasz száraztészták típusait, majd emlékezetből rajzolja le azokat!

3. Válasszon magának társat és készítsenek munkaterveket a technológiai leírásokhoz. Az oktatójukkal beszéljék meg a párválasztást, ügyelve arra, hogy segítő párok alakuljanak.

*Minta a munkaterv táblázathoz*

Alapanyag	Művelet	Eszközök	Egyéb

4. A munkaterv alapján az iskolai tankonyhán keressék meg és gyűjtsék össze az elkészítéshez szükséges eszközöket.
5. Internet használat, vagy az iskolai könyvtár segítségével keressen több tésztából készült meleg előétel receptet! Készítsen mini szakácskönyvet!
6. Csoportosítsa a technológiai leírásokban szereplő alapanyagokat.

Zöldségfélék	
Tej és tejtermékek	
Hús és húsipari termékek	
Gabonafélék és termékeik	
Ízesítőszer, Fűszerek	

## MEGOLDÁSOK

### 6. feladat

Zöldségfélék: padlizsán, paprika, paradicsom, cukkini, póréhagyma, fokhagyma, vöröshagyma, paraj

Tej és tejtermékek: ricotta, márványsajt, tejszín, parmezán sajt, vaj

Hús és húsipari termékek: borjúsűz, csirkemell, garnélarák, tenger gyümölcs mix

Gabonafélék és termékeik: Canneloni, tagliatelle tészta, spagetti, penne, fusi

Ízesítőszer, fűszerek: bazsalikom, fenyőmag, só, bors, sáfrány, oregánó, szerecsen



## ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. Mi jellemző a meleg előételekre általában?

---

---

---

---

---

---

2. Melyek a durumtészta jellemzői?

---

---

---

---

---

---

3. Mi a hasonlóság és a különbség az extra szűz olívaolaj és a sansa olívaolaj között?

Hasonlóság:

Különbség:

**4. Egészítse ki a szöveget! Melyik technológiai leírásra ismer rá?**

A .....kezdjük el jó alaposan szétnyomkodni a..... Ezután kerül bele a .....is,..... Amikor már elég pépes, tegyük egy tálba, és kezdjük el belekeverni az..... Néha szórjunk bele .....is. A végeredmény hihetetlenül illatos, viszonylag sűrű szósz lesz.

Megfejtés:

**5. Írja le a gyúrt tészta készítésének technológiáját**


---



---



---



---



---



---



---



---

**6. Igaz vagy Hamis az állítás? Írjon "I" betűt ha igaz, "H" betűt ha hamis!**

Az al'dente kifejezés azt jelenti, hogy teljesen puhára főzzük a tésztát	
A durumtésztát tojásallergiások is fogyaszthatják	
A parmezán sajt kemény, sárgásbarna, igen kis lyukakkal, gyakran repedésekkel	
A penne tészta nyakkendő alakú	
Az olíva olajat az olajfa leveléből sajtolják	
A meleg előételekből mindig fél adagot tálalunk	
A Cannelloni készítéséhez derelyevágót használunk	

**7. Írja le a Ravioli töltésének módját!**

---

---

---

---

---

---

---

---

**8. Melyik étel készítési technológiájára ismer rá?**

A pennét sós forrásban lévő vízben megfőzzük "al dente". Forrázott parajt készítünk: a parajleveleket az előkészítés során megtisztítjuk, szárát letépjük, megmossuk. Sós vizet forralunk, szódabikarbónát adunk hozzá, hogy a paraj a zöld színét megtartsa. Belerakjuk az előkészített parajleveleket, puhára főzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük, és apróra vágjuk, félre tesszük. A vékony csíkokra vágott csirkemellet olívaolajon megpirítjuk, majd hozzáadjuk az apróra vágott póréhagymát és még rövid ideig együtt pirítjuk. Sózzuk, fűszerezük. Kevés vizet öntünk hozzá, belekeverjük a lereszelt márvány sajtot, a zúzott fokhagymát és a forrázott parajt. Jól összeforgatjuk, belekeverjük a tejszínt, kiforraljuk. Összekeverjük a főtt tésztával

---

**9. Az alábbi étel készítési technológiájában hibák vannak. Melyek azok? Javítsa ki!**

A fusillit sós forrásban lévő vízben puhára főzzük. Közben elkészítjük a paradicsomos padlizsános ragut. Finomra vágott vöröshagymát olajon üvegesre pároljuk, hozzáadjuk a hámozott kockára vágott padlizsánt, paprikát és cukkínt. Őrölt borssal, oregánóval, bazsalikommal, zúzott fokhagymával ízesítjük. Megfőzzük. Hozzáadjuk a leforrázott hámozott kockára vágott paradicsomot, ennek híján konzerv paradicsomot, és tovább sütjük 1-2 percig. Felöntjük vörös borral, és egy kis vízzel. Amikor a zöldségek megpuhultak, hozzáadjuk a konzerv kukoricát. Tálalás előtt a fusilli tésztával összekeverjük

## MEGOLDÁSOK

### 1. feladat

A meleg előételek az ételsorban a leves után következnek, szerepük az étkezés színvonalának, változatosságának az emelése. Kis mennyiségben adjuk, hogy ne keltsenek telítettséget, sőt tetszetős külsejükkel fokozzák az étvágyat. Feladatuk az étvágygerjesztés, előkészítik a gyomrot az étrend következő fogásaira

### 2. feladat

A durum, más néven kemény szemű, vagy makaróni búza, az elmúlt évszázadban honosított növény egyike. Az 1920-as években Magyarországon kiterjedt honosító kísérleteket folytattak a durum búzával, de ez megfeneklett számos ok közül azért, mert a tésztakészítés akkori színvonala miatt nem volt korszerűbb alapanyag iránti kereslet. A malomipari szempontból jelentőséggel bír a szemtermés üvegeessége, amelytől függ ugyanis a kiőrölhető derce, vagy töret mennyisége. A durum tésztát ugyanis nem lisztből, hanem dercéből (olaszul semolina) bizonyos mennyiségű víz hozzáadásával — magas hőmérsékleten nagy nyomással – préselnek tésztává. Ezek a tészták nem tartalmaznak tojást vagy tojásport, így kikerülhető a szalmonella fertőzés. Ugyanezért jól alkalmazható a durumtészta tojásallergiások étrendjében.

### 3. feladat

Hasonlóság: mindkettő olívaolajból készül

Különbség: sansa olívaolaj, amely sajtolás során keletkező maradványokból készül, s amelyet oldószerral nyernek ki a megmaradt olívamasszából. Ezek az olajok 1%-ban tartalmaznak extra szűz olívaolajat, ez az oka, hogy egyáltalán használható ezekre a zsiradékokra az olívaolaj elnevezés. Míg az extra szűz olívaolaj készítése: az olajbogyókat mossák, majd megtisztítva egy mechanikus rendszerrel préselik. Az olajbogyópasztát kíméletesen gyúrnak az olaj szeparálása céljából, majd üleptik és centrifugálják. A keletkező szűz olívaolajat megfelelő tartályokban tárolják, azután szűrik és palackozzák. A folyamat során sem oldószert, sem hőt nem alkalmaznak. Tartósítószer és adalékot sem adnak az olajhoz, így az extra szűz olíva olaj megőrzi eredeti zamatát, vitamintartalmát, nem károsodik az értékes telítetlen zsírsavtartalma, antioxidánsokban rendkívül gazdag marad.

### 4. feladat

Bazsalikomleveleket, mozsárban, fenyőmag, fokhagyma, olajat, parmezánt

**5. feladat**

A lisztet átszitáljuk a gyúródeszkára. Közepébe egy kis mélyedést alakítunk ki, ahová a tojásokat és tojásonként egy kanál vizet teszünk, a liszttel összedolgozva sima tésztává keverjük, majd tovább gyúrjuk kézzel. Cipó alakúra formázzuk, lekenjük a felületét zsiradékkal, majd pihentetjük. Vékonyra kinyújtjuk, nyújtás után szikkasztjuk. Különböző formára darabolhatjuk pl: metélt.

---

**6. feladat**

H
I
I
H
H
I
H

---

**7. feladat**

A tésztát vékonyra nyújtjuk az egyik felére a húsos töltelékből kis halmokat rakunk. A töltelékek között megkenjük tojásfehérjével, és ráhajtjuk a tészta másik felét és lenyomogatjuk, hogy a töltelékek között összeragadjon. Négyzet alakúra, vagy kör alakúra daraboljuk derelyevágóval, széléit evővillával lenyomogatjuk.

---

**8. feladat**

Márványsajtos parajos penne (tollhegytészta) csirkecsíkokkal

---

**9. feladat**

Puhára főzzük helyett, al dente

Pároljuk helyett, pirítjuk

Ízesítjük helyett, fűszerezünk

Sütjük helyett, pároljuk

A készítés végén kimaradt a parmezán sajt

MUNKANYELV



## IRODALOMJEGYZÉK

### FELHASZNÁLT IRODALOM

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

Galambosné Goldfinger Erzsébet: Élelmiszer alapismeretek a vendéglátó szakterület számára, Képzőművészeti Kiadó, 2002.

Simeoni Szekeres Magda: Itáliai Ízek, Mezőgazdasági Kiadó, 1987.

Tészták, Art Nouveau Kiadó–Könyvescéh Kft., 2008.

### AJÁNLOTT IRODALOM

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

Galambosné Goldfinger Erzsébet: Élelmiszer alapismeretek a vendéglátó szakterület számára, Képzőművészeti Kiadó, 2002.

A(z) 1465-06 modul 037-es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

<b>A szakképesítés OKJ azonosító száma:</b>	<b>A szakképesítés megnevezése</b>
33 811 03 1000 00 00	Szakács

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:  
40 óra

MUNKANYELV

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