



Orosz Tibor

Magyarország tájegységeire
jellemző étrend
ajánlása, elkészítése

NSZFI
NEMZETI SZAKKÉPZÉSI
ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI INTÉZET

A követelménymodul megnevezése:
Ételkészítés

A követelménymodul száma: 1465-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-049-30

MAGYARORSZÁG TÁJEGYSÉGEIRE JELLEMZŐ ÉTREND AJÁNLÁSA, ELKÉSZÍTÉSE

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Magyarországon a turizmus rendkívül fontos szerepet tölt be. Évente több millió belföldi és külföldi turista fordul meg hazánk különböző régióiban, több milliárd forint bevételt teremtve ezzel az ország gazdaságának. Ennek okán egy üzletemberekből álló csoport létrehozta a Hét régió Korlátolt felelősségű társaságot (Hét régió Kft.), mely azzal foglalkozik, hogy a fővárostól nem messze, egy több hektáros területen megpróbálja bemutatni hazánk régióinak jellegzetes szokásait, hagyományait, ételeit. Önt az említett cég alkalmazza, mint szakácsot. Elsődleges feladata, hogy az Önökhöz ellátogató belföldi és külföldi csoportok számára – a kiválasztott régióinak megfelelően – négy-hatfogásos étrendeket állítson össze.

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

Magyarországon összesen kilenc turisztikai régió létezik. Ezek a következők:

- Budapest – Közép – Duna vidék turisztikai régió
- Észak – Magyarország turisztikai régió
- Észak – Alföld turisztikai régió
- Tisza-tó turisztikai régió
- Dél – Alföld turisztikai régió
- Balaton turisztikai régió
- Nyugat – Dunántúl turisztikai régió
- Közép – Dunántúl turisztikai régió

– Dél – Dunántúl turisztikai régió

Mindenképpen meg kell említenünk, hogy a turisztikai régiók nem egyenlők a statisztikai régiókkal (hasonló elvek alapján került felosztásra Magyarország statisztikailag is, ugyanakkor itt nem szerepel külön a Tisza-tó és a Balaton).

Nézzük meg most külön-külön, hogy mi jellemzi az egyes régiókat.

Budapest–Közép–Dunavidék turisztikai régió: ebben a régióban található Budapest, Pest megye, Komárom–Esztergom megye és Nógrád megye egy része. A régiók nagyságát tekintve földrajzilag Magyarország legkisebb térsége, ugyanakkor az ország társadalmi-gazdasági életében elfoglalt helyét illetően a legjelentősebb.

Budapest, a főváros, több mint kétmillió lakosával, valamint 525 négyzetkilométeres területével hazánk legnagyobb városa. Vonzereje mind belföldön, mint nemzetközileg nagyon jelentős. Budapest az ország politikai, művelődési, ipari, kereskedelmi és közlekedési központja, valamint nevezetes gyógyfürdőváros. Gyönyörű látványt nyújt a Duna-parti panoráma, a Hősök tere, az Andrássy út és környéke, a Városliget, de nem maradhat ki a felsorolásból a Budai Vár, a Parlament és a Bazilika sem. Aki kedveli a termálvizet, jobb helyet nem is találhatna Budapestnél, hiszen a mintegy nyolcvan hőforrás húsz fürdőt lát el naponta, köztük a népszerű Rudas, Gellért vagy Széchenyi fürdőket.

Budapestről észak felé indulva jutunk el a Dunakanyarba (a Dunakanyar a Duna Esztergom és Budapest közötti része). A turisták által rendkívül kedvelt városok Szentendre, Esztergom és Visegrád.

A kulturális turizmus, ezen belül a kastély- és várlátogatás (Gödöllő, Visegrád), illetve az egészségturizmus mellett a turisztikai kínálat részét képezi az alföld, a hegyvidék, a nagyvárosok, a konferencia lehetőségek, valamint az aktív turizmus, amelynek központja a Duna. A régióhoz tartozó Nógrád megyei települések elsősorban a belföldi turizmus számára vonzóak. A magyar konyha és a borászat önálló vonzerőként is megjelenik a régió turisztikai kínálatában, hiszen a régió területét két borvidék is érinti: az etyek–budai és a kunsági borvidék. Kiemelkedő attrakció a szőlő feldolgozására, tárolására alapított, világhírűvé vált Budafoki Törley Pezsgőgyár.

Észak–Magyarország turisztikai régió: Látnivalókban, történelmi és kultúrtörténeti emlékekben gazdag, vadregényes tájra érkezik az, aki ellátogat ebbe a régióba. Középkori várromok, templomok, lombos erdők, csordogáló kis patakok, friss vizű források, borospincék, hazánk legmagasabb hegységei, hatalmas sziklái, csodálatos barlangjai fogadják a kirándulókat.

A régióhoz több megye tartozik, így: Nógrád, Heves és Borsod–Abaúj–Zemplén megye egyes részei.

Főbb látnivalói között említhetjük meg hazánk legmagasabb pontját, a Kékestetőt, több várat (Eger, Boldogkőváralja, Sárospatak, Diósgyőr Sirok, Hollókő), de a fürdőzés kedveői is megtalálják számításaikat, ha ellátogatnak ebbe a régióba (Miskolctapolca, Mezőkövesd, Bükkszék). Több ezer barlang is várja a kalandkedvelő turistákat. A legjelentősebbek az ország legmélyebb barlangja, az István–lápi barlang, a lillafüredi Szent–István– és az Anna–barlang, az Aggteleki cseppkőbarlang, valamint az úgynevezett "ősemberbarlangok" a Subalyuk, az Istállós–kői–barlang és a Szeleta–barlang. Észak–Magyarországon az Aggteleki Nemzeti Park és a Bükki Nemzeti Park óvja a vidék gazdag növény– és állatvilágát. A vadregényes táj igen gazdag és változatos állatvilága miatt kiválóan alkalmas vadászatra. A táj népművészete rendkívül gazdag. Hollókő palóc népi építkezése egész Magyarországon egyedülálló. A palóc hímezések híre ezeket vonz a kicsiny faluba. Nem szabad azonban megfeledkeznünk a gyönyörű hollóházi porcelánokról, és a vidéken ma is élő matyó népviseletről (Mezőkövesd, Tard, Szentistván) sem!

Észak–Alföld turisztikai régió: Az Észak–alföldi régió ezerszínű arcát mutatja a látogatónak, aki felfedezni indul ezt a tájat. Sok–sok természeti, építészeti, kulturális gyöngyszem, csak erre a vidékre jellemző kincsek: a napégette alföldi pusztaságok, a szépséges erdős, ligetes területek s a titkokat suttogó folyók éppúgy rabul ejtenek, mint az észak–alföldi fürdők felüdülést nyújtó gyógyvize, a régmúltat idéző, meghitt hangulatú szatmár–bereg-i templomok vagy a büszke alföldi épületek.

A régióhoz tartozik, Szabolcs–Szatmár–Bereg megye, valamint Hajdú–Bihar és Jász–Nagykun–Szolnok megye nagyobb része. A régióba ellátogató turistáknak nem kell szembenézniük a magas hegyekkel, hiszen a terület szinte teljesen sík. Ékes példája ennek az ideérkezők körében oly kedvelt Hortobágy. Felfedezhetjük itt, hogyan élnek egykor feledésbe merült ősi háziállataink.

A három nagyváros (Debrecen, Nyíregyháza, Szolnok) a régió kis falvai is kínálnak látnivalókat. Megtalálják számításaikat a fürdőzés szerelmesei (Hajdúszoboszló, Debrecen, Nyíregyháza–Sóstógyógyfürdő), de mindenképpen érdemes ellátogatni azoknak is, akik kedvelik a természet szépségét (Sóstó, Sóstói állatpark). Mindenképpen említést érdemel a minden évben megrendezésre kerülő debreceni virágkarnevál, valamint a nyíregyházi gyümölcskarnevál. Emellett több gasztronómiai rendezvény is megrendezésre kerül (Apagyi böllérvény, Milotai diófesztivál, Debreceni pulykanapok, Hortobágyi Gulyásverseny és Pásztortalálkozó, Nemzetközi szilvalekvárfőző verseny stb.)



1. ábra. Nyíregyháza belvárosa¹

Tisza-tó turisztikai régió: Hazánk legkisebb turisztikai régiója a Tisza-tó régió. Önálló statisztikai régióként nem létezik, turisztikai régióként viszont igen, aminek indoka lehet, hogy a Tisza-tó hazánk második legnagyobb állóvize. Az egyedülálló madárvilággal büszkélkedhető Tiszavalki-öböl a világörökséghez tartozó Hortobágyi Nemzeti Park része. A Tisza-tó ezen része valóságos vízi labirintus, titokzatos útvesztőin keresztül fedezhetjük fel rejtett kincseit, páratlan értékeit. Hosszú-hosszú kilométereket kell csónakkal megtennünk ahhoz, hogy eljussunk egy-egy belső tisztásra, érintetlen szigetre, ám a ránk váró élmény bőven megéri a fáradságot. A tó északi részén található madárrezervátum szigorúan védett területén több mint ezer madárpár él békésen egymás mellett. Ha bepillantunk az egybefüggő nádasok közé, kis szerencsével megleshetjük, mint szorgoskodik a szürke gém, a kanalas gém, az üstökös gém, a kiskócsag, a nagykócsag, a barna kánya, a kerecsensólyom, a jégmadár, a bakcsó, vagy a kormorán.

A Tisza-tó homokos partú, sekély vizű strandjain kedvünkre fürdőzhetünk, mélyebb részein vitorlázhatunk, motorcsónakozhatunk, vízisíelhetünk, szörfözhetünk. A tó partján sorakozó pihenő- és üdülőtelepek közül igen népszerű Abádszalók strandja. A térség nagy kincsei a termál- és gyógyfürdők. Minden gyógyulni, felfrissülni vágyó vendég hangulatos termálfürdőket találhat Berekfürdön, Kőteleken, Polgáron, Tiszacsegén, Tiszafüreden, és Tiszaújvárosban.

¹ <http://m.blog.hu/ha/hamster/image/nyiregy2.jpg>



2. ábra. Tisza-tó²

Dél-Alföld turisztikai régió: A Dél-Alföld turisztikai régió területe megegyezik a Dél-Alföld régióval. Bács-Kiskun, Békés és Csongrád megyéket foglalja magába, központja Szeged. Turisztikai vonzerejét elsősorban a végtelen alföldi táj, a háborítatlan természet és a városok műemlékei jelentik. Az utóbbi időben a turisták a tanyákra is felfigyeltek, ahol a legendás pusztai romantikát és a természet közelségét élvezhetik. Területén található a Kiskunsági Nemzeti Park.

A régió fontos látnivalói közé tartozik az ópusztaszeri Nemzeti Történelmi Emlékpark, a gyulai vár, a szarvasi arborétum és a mezőhegyesi ménés. A régió múzeumai és kiállítóhelyei között megemlítendő a szegedi Móra Ferenc Múzeum, a hódmezővásárhelyi Tornyai János Múzeum és Alföldi Galéria, valamint a szentesi Koszta József Múzeum. A kirándulók és természetjárók számára vonzó célpont a dévaványai tűzokrezervátum, a kardoskúti hagyományos állattartó telep, a bugaci puszta, a Mártélyi Tájvédelmi Körzet a Tisza holtágaival, valamint az 1200 pincéből álló híres hajósi pincesor. A turisták körében népszerű évenként megrendezett programok közé tartoznak a Szegedi Szabadtéri Játékok, a szentesi lecsófőző fesztivál és makói nemzetközi hagymafesztivál, valamint a május végén tartott hajósi Orbán-napi Borünnep. A régió nevezetességei a szegedi és kalocsai fűszerpaprika, a kalocsai hímzés, a kiskunhalasi csipke, a jellegzetes gyümölcspálinka (kecskeméti fűtyülős barackpálinka és békési szilvapálinka), a szegedi és a gyulai szalámi és a csabai kolbász.

Balaton turisztikai régió: A Balaton Közép-Európa (és egyben Magyarország) legnagyobb tava, amely három régió (Nyugat-, Közép- és Dél-Dunántúl) és három megye (Somogy, Veszprém, Zala) határán fekszik. Budapest után az ország legjelentősebb turisztikai központja.

² http://www.eger.hu/Portals/0/hirek/tisza_to.jpg

A déli oldal alacsony állású vize kiválóan alkalmas fürdőzésre, és bár az északi oldal hirtelen mélyül, itt is biztonságosan kialakított strandok sora várja a nyaralókat. A forró napsütésben fürdőzők, vízbiciklizők, vitorlázók, evezősök, labdázó gyerekek és fiatalok élvezik a kellemes húst adó vizet.

A fürdőzésen kívül azonban más is várja az idelátogatókat. A Balaton vidéke rendkívül gazdag építészeti remekekben. Régi korok hangulatát idéző várromok, történelmi jelentőségű várak, középkori templomromok, csodálatos kastélyok őrzik múltunk építészeti emlékeit. A tihanyi bencés apátságon át, a Nagyvázsonyon álló Kinizsi Pál váráig, a balatonszentgyörgyi Csillagvárig, a Keszthelyen található híres Festetics-kastélyig sok mindent láthatunk.

Balatonon évről évre egyre több fesztivál, borünnep és szüreti multság gondoskodik a jó kedvről. Januártól szeptemberig szüreti fesztiválok, borhetek és nevezetes borünnepek várják a mulatozni vágyókat! S ha már ünneplésről esett szó, meg kell említenem a Balatonfüredhez kötődő májusi vitorlabontó ünnepséget, valamint a minden év július utolsó szombatján megrendezésre kerülő balatonfüredi Anna-bált. Remek programok várják a Balaton vendégeit nyáron a Művészetek Völgye néven ismert kulturális fesztiválon.

A balatoni konyha évszázadok alatt kialakult étkezési szokásokat őriz. A tó közelségének és a helyi halászoknak köszönhetően hal mindig kerül az asztalra. A legízletesebb balatoni hal a fogassüllő, melyet leggyakrabban lisztben, paprikában megforgatva, forró zsírban, hirtelen kisütve tálalnak vendéglátóink. De meg kell kóstolnunk a balatoni halászlét haltáskával, a vörösboros birkapörköltet, és a hévízi húsos batyut is! Szomjunkat pedig a Kékkút határában csordogáló friss kékkúti ásványvízzel olthatjuk!



3. ábra. Balatoni naplemente³

³ <http://m.blog.hu/pe/peppermint/image/04-naplemente.jpg>

Nyugat–Dunántúl turisztikai régió: Nyugat–Dunántúl turisztikai régió a magyarországi idegenforgalmi régiók egyike, az ország északnyugati részében helyezkedik el. Három megye, Győr–Moson–Sopron, Vas és Zala alkotja.

A nyugat–dunántúli statisztikai régió területe megegyezik a Nyugat–Dunántúl turisztikai régióval, kivéve Zala megye keleti, Balaton körüli részét, amely a Balaton turisztikai régióhoz tartozik.

A nyugat–dunántúli turisztikai régió fő látványosságait a műemlékek sokasága, a kisvárosok és falvak középkori és barokk templomai, kastélyai, a sok helyütt még érintetlen természet és a nagy kiterjedésű, tiszta levegőjű hegyvidéki erdőségek jelentik.

A nyugat–dunántúli nagyvárosokban gazdag kultúrával, színes programokkal, lenyűgöző épületekkel és barátságos emberekkel találkozhatunk. Az egykori római városokban, Sopronban (a hűség városa), Győrött és Szombathelyen a régi római kor emlékei köszönnek vissza. Az egyik legősibb római emlékünk a Szombathely városán áthaladó 2000 éves Borostyánkőút.

Barangolásunk során bizony jól esik belekóstolni a vidék konyhájába. Nyugat–Dunántúl asztalán a hagyományos helyi ízek gazdag terítéke várja. Kiváló választás lehet a vasi pecsenye, a gödölle, a babgombóc, vagy a babsterc. És akkor még nem említettük a hagyományos birkagulyást!

S mivel jó borokban gazdag vidéken járunk, étvágygerjesztőnek ihatunk egy–két pohárával a táj híres vörösborából, a Soproni kékfrankosból!

Közép–Dunántúl turisztikai régió: A Közép–Dunántúl turisztikai régiót Fejér megye, Komárom–Esztergom megye és Veszprém megye alkotja, leszámítva a Balaton környékét, ami egy önálló idegenforgalmi régió, valamint Esztergom és környéke a Budapest–Közép–Duna–vidék turisztikai régióhoz tartozik.

Kristálytiszta levegővel, különleges vadvilággal, összefüggő erdőrengeteggel, romantikus szurdokvölgyekkel, patakok csobogásával várja az idelátogató turistákat a Bakony. Sűrű erdeit ritka vadak és védett madarak ezrei népesítik be: láthatunk gímszarvasokat, őzeket, muflonokat, dámvadakat, fácánokat, vaddisznókat, sőt vadmacskákat is! Az ősbükkösben, patakvölgyekben, titokzatos barlangokban bővelkedő hegy mélyében eljuthatunk a régi bakonyi betyárok rejtekhelyére!

A fürdőzés szerelmesei is megtalálják számításukat, hiszen e régióban található a Velencei-tó. A régió gazdag történelmi múltjáról királyi városok, régi várak, főúri kastélyok, több száz esztendeje álló templomok árulkodnak. A vidék kisebb–nagyobb városai barátságos utcákkal, pezsgő kulturális élettel, ritka műemlékekkel, művészettörténeti különlegességekkel dicsekedhetnek. A környék majd minden településének nevéhez fűződik egy érdekes történet, történelmi emlék, vagy éppen egy ősidők óta álló vár.

Dél-Dunántúl turisztikai régió: A dél-dunántúli régió területe megegyezik az Dél-Dunántúl turisztikai régióval, kivéve Somogy megye északi, Balaton-menti területét, amely a Balaton turisztikai régióhoz tartozik.

Dél-Dunántúl az ország minden területéről vonzza a természetbúvárokat. Kirándulásaink állomása lehet a Duna-Dráva Nemzeti Park, ahol egy kis szerencsével megleshetjük a világhírű gímszarvasok életét, láthatunk gólya családokat, vadrezervátumban élő dámszarvasokat.

Borai méltán híresek, a Villányi borvidék ebben a régióban található.

Dél-Dunántúl nevezetessége és egyik leglátogatottabb helye az abaligeti cseppkőbarlang, mely egész Dunántúlon egyedülnek számít látványos cseppkődszeivel.

A vidék gazdag kultúrájának, hagyományainak köszönhetően a legkülönfélébb rendezvények, programok közül válogathatunk. Forgassuk a kereplőket és köszöntsük együtt a tavaszt a mohácsi busókkal, hogy aztán jól megérdemelten mi is kivehessük részünket a hangulatos farsangi mulatságból! Látogassunk el a népművészetéről híres Sárközbe, ahol a "Sárközi Lakodalmas" színvonalas műsoraival csalogatja évről-évre az érdeklődőket! Szekszárd, a magyar borkultúra egyik meghatározó települése számos népszerű rendezvénynek ad otthont: ilyen a Szekszárdi Szüreti Fesztivál, a Pünkösdi Fesztivál és Duna menti Folklórfesztivál. De mint tudjuk, ahol bőséggel terem a szőlő, ott bőséggel készül a bor! És ahol sok a bor, ott sok a mulatság! Így van ez Dél-Dunántúlon is, ahol számtalan szüreti fesztivál és borkóstolóval egybekötött mulatság várja a környékre látogató vendégeket!

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

1. Olvassa el a Szakmai információtartalomban található régiók leírását, majd válaszoljon az alábbi kérdésekre!

- Hány turisztikai régió található Magyarországon?
- Sorolja fel ezeket a turisztikai régiókat!
- Tetszés szerint válasszon ki három régiót, és öt szó felsorolásával próbálja meg azt jellemezni!



Megoldás

1. Olvassa el a Szakmai információtartalomban található régiók leírását, majd válaszoljon az alábbi kérdésekre!

- Hány turisztikai régió található Magyarországon?

Magyarországon kilenc turisztikai régió található.

- Sorolja fel ezeket a turisztikai régiókat!

- Budapest – Közép – Duna vidék turisztikai régió
- Észak – Magyarország turisztikai régió
- Észak – Alföld turisztikai régió
- Tisza-tó turisztikai régió
- Dél – Alföld turisztikai régió
- Balaton turisztikai régió
- Nyugat – Dunántúl turisztikai régió
- Közép – Dunántúl turisztikai régió
- Dél – Dunántúl turisztikai régió

2. Tetszés szerint válasszon ki három régiót, és öt szó felsorolásával próbálja meg azt jellemezni!

Budapest – Közép – Duna vidék turisztikai régió: főváros, Duna, gyógyfürdők, Parlament, Budai vár, Dunakanyar, kastélyok, várak.

Észak – Magyarország turisztikai régió: hegyek, barlangok, várak, Kékes tető, Aggtelek, Zemplén

Észak – Alföld turisztikai régió: Hortobágy, síkság, fürdők, Virágkarnevál, Gyümölcskarnevál, gasztronómiai rendezvények

Tisza-tó turisztikai régió: Tisza-tó, fürdőzés, madárvilág, Hortobágyi Nemzeti Park, Abádszalók

Dél – Alföld turisztikai régió: Szeged, Ópusztaszer, tanyavilág, Kiskunsági Nemzeti Park, gasztronómiai fesztiválok, Gyulai és Csabai kolbász

Balaton turisztikai régió: Balaton, fürdőzés, szórakozás, rendkívül kedvelt turisztikai célpont, fesztiválok, Anna-bál, bor

Nyugat – Dunántúl turisztikai régió: műemlékek, ősi római városok, gasztronómia, vörös bor

Közép – Dunántúl turisztikai régió: vadvilág, erdő, Bakony, Velencei-tó, várak

Dél – Dunántúl turisztikai régió: Duna-Dráva Nemzeti Park, Villány, borvidék, barlangok, hagyományőrzés

A megadott címszavakon kívül természetesen létezik más jó megoldás is. Saját lakóhelyének régióját bővebben is bemutathatja.

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat

Az alábbi feladat elvégzéséhez használja az Internetet (<http://foldrajz.ttk.pte.hu/magyarorszag/letoltes/vakterkep.jpg>)! Az oldalon található vaktérképen helyezze el a turisztikai régiókat!

- Budapest – Közép – Duna vidék turisztikai régió
- Észak – Magyarország turisztikai régió
- Észak – Alföld turisztikai régió
- Tisza-tó turisztikai régió
- Dél – Alföld turisztikai régió
- Balaton turisztikai régió
- Nyugat – Dunántúl turisztikai régió
- Közép – Dunántúl turisztikai régió
- Dél – Dunántúl turisztikai régió

MUNKANYELVI

MEGOLDÁSOK

1. feladat

A feladat megoldásának helyességét leellenőrizheti az Internet segítségével. Kattintson a <http://www.napvilag.net/kep/8e3eae7.jpg> oldalra, ahol a térkép segítségével ellenőrizheti le a munkáját.

MAGYARORSZÁG TÁJEGYSÉGEIRE JELLEMZŐ ÉTREND AJÁNLÁSA, ELKÉSZÍTÉSE

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Ön, a korábban említett Hét régió Kft-nél kapott munkát. Feladata különböző menüsorok összeállítása, a régiós gasztronómiai hagyományok figyelembevételével. Ehhez nyújt segítséget az szakmai információtartalomban felsorolt receptek sokasága.

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

Ebben a részben megismerkedhetünk Magyarország tájegységeinek jellegzetes ételeivel.

BALATON

Bakonyi betyárleves

- 0,75 kg kolozsvári szalonna
- 0,5 kg lángolt kolbász
- 0,3 kg zsír
- 0,8 kg vargányagomba
- 0,125 kg liszt
- 0,15 kg vöröshagyma
- 0,8 l tejföl
- 0,001 kg babérlevél
- 1 csomag metélőhagyma
- 0,03 kg só
- 0,002 kg őrölt fekete bors
- 0,001 kg kakukkfű
- 0,02 kg fűszerpaprika

A kolozsvári szalonnát apró kockára vágjuk, majd saját zsírjában megpirítjuk. Ezután kivesszük a zsiradékból a pirított szalonnát. A visszamaradt zsiradékban a finomra vágott vöröshagymát megpirítjuk, majd hozzáadjuk a szeletekre vágott gombát. Sózzuk, őrölt borssal fűszerezzük, majd hozzáadjuk a kakukkfűvet, valamint a babérlevelet. Kevés csontlével felengedjük, és pároljuk. Magyaros rántással besűrítjük, kiforraljuk, majd hozzáadjuk a pirított szalonnát, a karikára vágott lángolt kolbászt. Tejfőllel dúsítjuk. Betétként húsos derelyét (gyúrt tésztába darált húsos töltelék) adunk hozzá.

Zselici leves

- 0,4 kg szárnyasmáj
- 0,4 kg borjúhús
- 0,4 kg sárgarépa
- 0,2 kg petrezselyem
- 0,3 kg csiperke gomba
- 0,20 kg liszt
- 1 csomag friss petrezselyemzöld
- 1 csomag friss kapor
- 0,25 kg vöröshagyma
- 0,5 l tejföl
- 0,03 kg só
- 0,002 kg őrölt fekete bors
- 0,15 kg zsír

Zsírban finomra vágott vöröshagymát pirítunk, apróra vágott szárnyasmájat, kockára vágott borjúhúst adunk. Sózzuk, borsozzuk, majd kevés csontlével felengedjük. Hozzáadjuk a szeletekre vágott gombát a finomra vágott petrezselyem és kaporzöldet. Világos rántással sűrítjük, majd tejfőllel dúsítjuk. Levesbetétje a zsemlegombóc.

Bakonyi bicskás pecsenye

- 2 kg sertés tarja
- 0,1 kg liszt
- 0,2 kg füstölt szalonna
- 0,15 kg zsír
- 0,25 kg vöröshagyma
- 0,2 kg csiperke gomba
- 0,01 kg fokhagyma
- 0,5 kg csemege uborka
- 0,5 kg ecetes alma paprika
- 0,03 kg só
- 0,002 kg őrölt fekete bors

Az előkészített tarját szeletekre vágjuk, sózzuk, zúzott fokhagymával bedörzsöljük, majd kevés zsiradékban megsütjük. A vöröshagymát lereszeljük, összekeverjük a maradék zúzott fokhagymával, majd ezt a sült tarja szeletekre kenjük. Fatálon vegyes salátával és hasábburgonya körettel tálaljuk.

Csopaki pincepörkölt

- 2 kg marhalábszár
- 0,4 kg sertésvelő
- 0,15 kg zsír
- 0,35 kg vöröshagyma
- 0,01 kg fokhagyma
- 0,25 kg lecsó (vagy friss paradicsom és paprika)
- 0,2 l Csopaki olaszrizling
- 0,03 kg só
- 0,02 kg fűszerpaprika
- 0,001 kg őrölt kömény

Pörköltalapot készítünk, amibe sót, őrölt köményt és lecsót adunk. Beletesszük a kockára vágott marhalábszárát. Szakaszosan pároljuk, majd ha a hús már majdnem puha, hozzáadjuk a fehérbort. Felforraljuk, majd beletesszük a tisztított, forrázott velőt. Készre főzzük. Sós burgonyával körítve tálaljuk.

Öreghegyi csőszpecsenye

- 2 kg sertéscomb
- 0,25 kg császárszalonna
- 0,30 kg vöröshagyma
- 0,30 kg csiperke gomba
- 0,25 l olaj
- 0,003 kg só
- 0,002 kg őrölt fekete bors
- 0,001 kg babérlevél

A sertéscombot szalonnacsíkokkal tűzdeljük, majd legalább egy napra babérleveles, boros pácba tesszük.

A spékelt combszeleteket rostosra megsütjük. Tálaláskor tetejére pirított gombaszeleteket és vöröshagymaszeleteket helyezünk. Külön mártásos csészében fűszeres paradicsommártást adunk hozzá. Sült burgonya körettel tálaljuk.

Somogyi aprópecsenye

- 1 kg sertéscomb
- 0,6 kg bélszín
- 0,2 kg sertésmáj
- 0,25 kg kolozsvári szalonna

- 0,25 kg csiperke gomba
- 0,3 kg lecsó (vagy paradicsom és paprika)
- 0,25 kg zsír
- 0,4 kg vöröshagyma
- 0,02 kg fokhagyma
- 0,16 kg zöldborsó
- 0,03 kg só
- 0,002 kg őrölt fekete bors
- 0,02 kg fűszerpaprika
- 2 db cseresznyepaprika

A füstölt szalonnát vékony csíkokra vágjuk, majd kiolvasztjuk. Hozzáadjuk a finomra vágott vöröshagymát, a csíkokra vágott sertéscomb, bélszint (érdemes előtte külön megpirítani) és a sertésmájat. Megszórjuk kevés fűszerpaprikával, sózzuk, majd állandó keverés mellett összepirítjuk. Ha szükséges, kevés csontlével felengedjük. Ha a hús már majdnem puha, hozzáadjuk a csíkokra vágott gombát, valamint a külön megfőzött zöldborsót. Borsot, zúzott fokhagymát és cseresznyepaprikát adunk hozzá. Zsírjára pirítjuk. Köretként hasábburgonyát adunk hozzá.

Bakonyi sertésborda

- 2 kg sertés karaj
- 0,6 kg gomba
- 0,15 kg vöröshagyma
- 0,5 l tejföl
- 0,3 kg lecsó (vagy paradicsom és paprika)
- 0,03 kg fűszerpaprika
- 0,03 kg só
- 0,30 kg liszt
- 0,25 l olaj

Az előkészített hússzeleteket besózzuk, majd lisztbe forgatjuk, és kevés zsiradékban elősütjük. A visszamaradt zsiradékból pörköltalapot készítünk, amiben az elősütött szeleteket pároljuk. A párolás során elveszett folyadékot csontlével pótoljuk. Ha a hús puha, kiemeljük a pörköltből, amit tejfölös habarással sűrítünk. Visszahelyezzük a húst, majd hozzáadjuk a nagyobb darabokra vágott gombát. Köretként galuskát adunk hozzá.

Fogasfilé bakonyi módra

- 2 kg fogasfilé
- 0,6 kg gomba
- 0,15 kg vöröshagyma
- 0,5 l tejföl
- 0,3 kg lecsó (vagy paradicsom és paprika)
- 0,03 kg fűszerpaprika

- 0,03 kg só
- 0,30 kg liszt
- 0,25 l olaj
- 0,2 l Balaton környéki száraz fehér bor

A Bakonyi sertésbordához hasonlóan készül, Balaton környéki fehér száraz fehér bor hozzáadásával.

Kapros–juhtúrós rakott csusza

- 1,2 kg csuszatészta
- 0,3 kg füstölt szalonna
- 1,2 kg juhtúró
- 1 l tejföl
- 2 csomag friss kapor
- 0,06 kg só
- 0,1 l olaj

Az apró kockára vágott füstölt szalonnát saját zsírjában megpirítjuk. A visszamaradt zsiradékkal kikenünk egy hőálló tálát. A csuszatésztát olajos, sós vízben megfőzzük. Leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük. A hőálló tál alját kibéleljük tésztával, majd megszórjuk juhtúróval és kapporral. Meglocsoljuk tejföllel. Addig rétegezzük a hozzávalókat, amíg el nem fogynak. Tetejét megszórjuk a kisütött tepertővel, és sütőben addig sütjük, míg a teteje egy kicsit megbarnul. Forrón tálaljuk. Külön csészében tejfölt kínálhatunk hozzá.

Szőlős szelet

- 12 db tojás
- 0,5 kg porcukor
- 0,5 kg margarin
- 0,5 kg liszt
- 0,1 l rum
- 0,05 kg vaníliás cukor
- 0,01 kg só
- 0,25 kg darált dió
- 1,5 kg édes fehér szőlő

A cukrot a margarinnal habosra keverjük. Majd hozzáadjuk a tojássárgákat. A tojásfehérjét kemény habbá verjük, amit a liszttel felváltva a tojásos margarinhoz keverünk. Ezután darált diót, vaníliás cukrot és rumot adunk hozzá. Az összeállított tésztát kivajazott, lisztezett tepsibe tesszük. Tetejére szőlőszemeket teszünk. Sütőben készre sütjük. Tálaláskor tetejére porcukrot szórunk.

DÉL–DUNÁNTÚL

Gödrei táskaleves

- 0,5 kg sertéscomb
- 0,1 kg vöröshagyma
- 0,15 kg sárgarépa
- 0,10 kg petrezselyem
- 0,03 kg fokhagyma
- 3 db tojás
- 0,2 l tejföl
- 0,15 kg liszt
- 0,1 kg zsír
- 0,03 kg só
- 0,002 kg őrölt fekete bors
- 0,01 kg fűszerpaprika
- 0,001 kg babérlevél
- 0,001 kg tárkony
- 0,001 kg majoranna

A finomra vágott vöröshagymát kevés zsiradékban megpirítjuk, majd megszórjuk fűszerpaprikával. Ezután beletesszük az apróra összevágott vegyes zöldséget, kicsit lepirítjuk, majd sót, borsot, tárkonyt, babérlevelet adunk hozzá. Kevés csontlével felengedjük.

A darált húst sóval, borssal, majorannával összekeverjük, majd gyúrt tésztába töltjük úgy, hogy azokból kis gombócokat tudjunk formálni. A gombócokat a levesbe tesszük, és így főzzük tovább. Amikor a leves már majdnem kész, tejfölös habarással sűrítjük. Forrón tálaljuk.

Bogyiszlói nagybab leves

- 1 kg szárazbab
- 0,3 kg sárgarépa
- 0,2 kg petrezselyem
- 0,15 kg vöröshagyma
- 0,02 kg fűszerpaprika
- 0,15 kg liszt
- 0,2 kg zsír
- 0,03 kg só

A babot legalább egy napig áztatjuk. A vöröshagymát finomra vágjuk, a zöldségeket pedig karikára. A babot sós vízben feltesszük főzni. Amikor a bab már félig puha, hozzáadjuk a zöldségeket, majd magyaros rántással sűrítjük. Betétként csipetkét adunk hozzá. Forrón tálaljuk. Külön csészében tejfölt adhatunk hozzá.

Somogyási leves

- 1,5 kg füstölt oldalas
- 1 kg szárazbab
- 0,5 kg füstölt kolbász

- 0,2 kg zeller
- 0,2 kg vöröshagyma
- 0,02 kg fokhagyma
- 0,15 kg liszt
- 0,15 kg zsír
- 0,02 kg fűszerpaprika
- 1 csomag friss petrezselyemzöld
- 0,6 l tejföl

A babot legalább egy napig áztatjuk.

A füstölt oldalast félig megfőzzük (ügyeljünk a leves sózására! Számoljunk azzal, hogy a füstölt oldalas sós lehet!). A babot, az apró darabokra vágott zellert, a finomra vágott petrezselyemzöldet kevés zsiradékban, csontlé hozzáadásával megpároljuk, majd a húshoz adjuk. Ha a hús már majdnem puha, magyaros rántással besűrítjük, majd hozzáadjuk a karikára vágott füstölt kolbászt. Tejföllel dúsítjuk. Forrón tálaljuk. Külön csészében tejfölt kínálhatunk hozzá.

Göcseji babos káposzta csülökkel

- 0,9 kg savanyított káposzta
- 0,8 kg szárazbab
- 0,15 kg zsír
- 0,15 kg liszt
- 0,2 kg vöröshagyma
- 1,5 kg sertéscsülök
- 1 kg sertésköröm
- 0,03 kg só
- 0,02 kg fűszerpaprika
- 0,8 l paradicsomlé

A babot legalább egy napig áztatjuk.

A csülköt és a körömet tisztítás után kockára feldaraboljuk, majd vízben feltesszük főzni. A savanyított káposztát átmoszuk, majd ha a szálakat túl hosszúnak találjuk, kicsit összeaprítjuk. Amikor a hús félig megpuhult, hozzáadjuk a káposztát és a babot, majd tovább főzzük. Magyaros rántással sűrítjük, majd paradicsomlevet adunk hozzá. Kiforraljuk, majd forrón tálaljuk.

Zalai borítós

- 1,5 kg fejes savanyított káposztalevél
- 1,5 kg sertés comb
- 0,3 kg füstölt szalonna
- 0,15 kg zsír
- 0,2 kg vöröshagyma
- 0,4 kg liszt

- 0,05 kg fokhagyma
- 0,1 kg paradicsompüré
- 0,2 l száraz fehér bor
- 0,05 kg só
- 0,002 kg őrölt fekete bors
- 0,002 kg majoránna
- 4 db tojás
- 0,3 l tejföl
- 0,1 kg vaj

Az apró kockára vágott füstölt szalonnát kiolvasztjuk, majd a szalonnadarabokat kiszedjük a zsiradékból. A visszamaradt zsiradékban megpirítjuk a finomra vágott vöröshagymát és a csíkokra vágott húst. Sót, őrölt fekete borsot, zúzott fokhagymát, majoránna adunk hozzá. Tovább pirítjuk, majd belekeverjük a paradicsompürét. Lisztszórással sűrítjük, majd kevés vízzel vagy csontlével felengedjük. Ha a hús puha, visszateszük bele a pirított szalonnadarabokat. Jól kihűtjük.

Vajból, lisztből, tojásból tésztát gyúrunk, kinyújtjuk, majd csíkokra vágjuk. Sós vízben megfőzzük.

Kizsírozott hőálló tálba savanyú káposzta leveleket teszünk, amire beletesszük a húsos-tésztás töltelékét. Beborítjuk savanyú káposzta levelekkel, tetejét megkenjük tejföllel, majd sütőben sütjük. Sütés közben száraz fehér borral locsolgatjuk. Tálaláskor tortaszerűen felvágjuk. Külön tejfölt kínálunk hozzá.



4. ábra. Zalai borítós⁴

Somogyi aprópecsenye

- 0,8 kg sertéscomb

⁴ <http://www.lajostanya.hu/images/f5c0d4a749096eb31349074b375b1e50.JPG>

- 0,5 kg bélszín
- 0,25 kg sertésmáj
- 0,2 kg kolozsvári szalonna
- 0,03 kg só
- 0,02 kg fűszerpaprika
- 0,3 kg lecsó
- 0,25 kg vöröshagyma
- 0,15 kg zsír
- 0,04 kg fokhagyma
- 0,2 kg zöldborsó
- 0,002 kg őrölt fekete bors

A bélszínt, a sertésmájat és a sertéscombot csíkokra vágjuk. Az apró kockára vágott füstölt szalonnát kiolvasztjuk, amihez hozzáadjuk a finomra vágott vöröshagymát. Külön zsiradékban megpirítjuk a csíkokra vágott húsokat. Ezután a pirított húsokat összekeverjük a hagymás, szalonnás zsiradékkal, majd beletesszük a szeletekre vágott gombát, és az egészet összepirítjuk. Hozzákeverjük a lecsót, a külön megfőzött zöldborsót, ízesítjük sóval, fűszerezük őrölt fekete borssal, majd megszórjuk fűszerpaprikával. Ha szükséges, egy kevés vizet öntünk hozzá. Ízesítjük zúzott fokhagymával. Készre forraljuk. Ha elkészült, összekeverjük hasábburgonyával. Forrón tálaljuk.

Drávai pontyderék

- 2 kg ponty színhús
- 0,3 kg füstölt szalonna
- 0,5 l tejföl
- 0,4 kg paprika
- 0,12 kg vaj
- 0,03 kg só
- 0,02 kg fűszerpaprika
- 0,002 őrölt fekete bors
- 1 csomag petrezselyemzöld

A pontydarabokat beirdaljuk, majd szalonnacsíkokkal tűzdeljük. Olvasztott vajjal meglocsoljuk, majd sütőben megsütjük. Ha kész, kiemeljük, majd a sütőlébe sót, borsot, fűszerpaprikát, és tejfölt keverünk. Beforraljuk, majd a halra öntjük. Tálaláskor zöldpaprika karikával és petrezselyemzölddel díszítjük. Köretként sós kockaburgonyát kínálunk hozzá.

Sárközi sertéskaraj

- 1,6 kg egész sertés karaj
- 0,2 kg füstölt szalonna
- 0,15 kg sertészsír
- 0,2 kg vöröshagyma
- 0,4 kg zöldborsó
- 0,15 kg zsemlemorzsa

- 0,03 kg só
- 4 db tojás

A szalonnát kockára vágjuk, kiolvasztjuk, majd megpirítjuk benne a finomra vágott vöröshagymát. Az előkészített sertés karajt sütőbe tesszük, kicsit megsózzuk, majd kevés zsiradékkal leöntve sütni kezdjük. Ha a hús félig megpuhult, leöntjük a hagymás zsiradékkal. Míg a hús sül, elkészítjük a borsópürét. A puhára főtt zöldborsót áttörjük, majd zsemlemorzsával összedolgozzuk. A készre sült sertés karajt felszeleteljük, a szeleteket bevonjuk a borsópürével és keményre vert tojáshabbal. Néhány percre visszatesszük a sütőbe, és készre pirítjuk. Forrón, burgonyapüré körettel tálaljuk.

Totyogós túrós palacsinta

- 0,5 kg liszt
- 9 db tojás
- 0,06 kg kristálycukor
- 0,6 l tej
- 0,01 kg só
- 0,6 kg tehéntúró
- 0,2 kg porcukor
- 0,05 kg mazsola
- 0,5 l tejföl
- 2 csó vaníliás cukor

A palacsinta tésztát elkészítjük, majd megsütjük. Túrótöltelékkel töltjük. Tálalás előtt meglocsoljuk tejjel, majd sütőben pár percig pirítjuk. Forrón tálaljuk.

Aludttejes meggyes prósza

- 1 l tej
- 0,5 kg liszt
- 0,15 kg cukor
- 0,01 kg vaj
- 0,6 kg meggy
- 0,2 l tejföl
- 4 db tojás

Aludttejből, lisztből, tojásból, cukorból masszát készítünk, amihez hozzákeverjük a kimagozott meggyet. Kivajazott tepsibe öntjük, tejjel meglocsoljuk, majd készre sütjük. Szeletelve tálaljuk.

DÉL – ALFÖLD

Kiszely leves

- 0,4 kg sertés vese
- 0,2 kg sertés velő
- 0,1 kg sárgarépa
- 0,1 kg petrezselyemgyökér
- 0,1 kg csiperkegomba
- 0,1 kg vöröshagyma
- 0,1 kg paradicsompüré
- 0,3 l tejföl
- 0,02 kg fűszerpaprika
- 0,03 kg só
- 0,002 kg őrölt fekete bors

A zöldségeket kockára vágjuk, majd sós vízben feltesszük főzni. Barna rántást készítünk vöröshagymával és fűszerpaprikával. Ha a zöldségek megpuhultak, a levest besűrítjük. Hozzáadjuk a külön főtt vesét és velőt. Tejföllel dúsítjuk, majd kiforraljuk. Forrón tálaljuk, tetejét meglocsoljuk tejföllel.

Makói tejeles vágott leves

- 0,6 kg sertés comb
- 0,06 kg liszt
- 0,06 kg sertészsír
- 0,3 l tejföl
- 3 db tojás
- 0,002 kg babérlevél
- 1 db citrom
- 0,1 kg vöröshagyma
- 0,6 kg burgonya
- 0,02 kg mustár
- 0,02 kg fűszerpaprika
- 0,03 kg só

Pörköltalapot készítünk, amibe az apró kockára vágott húst pároljuk. babérlevelet adunk hozzá. Ha majdnem kész, hozzáadjuk a kockára vágott burgonyát. Sózzuk, majd borsot, citromlevet és mustárt adunk hozzá. Tejfölös habarással sűrítjük. Levesbetétként kockára vágott főtt tojást adunk hozzá.

Hideg libamáj zsírjában, makói módra

- 2 kg libamáj
- 1 kg libaháj
- 0,15 kg vöröshagyma
- 0,05 kg fokhagyma
- 0,2 kg zöldpaprika
- 0,2 kg paradicsom

- 0,3 kg alma
- 0,002 kg babérlevél
- 0,03 kg só
- 0,002 egész fekete bors

Az előkészített libahájat nagyobb darabokra vágjuk, majd megsütjük. Szeletelt vöröshagymát, zúzott fokhagymát adunk hozzá.

Az előkészített libamájra szűrjük a sült libaháj zsíráját, hozzáadjuk a babérlevelet. Az egész borsot. A vékony szeletekre vágott almát, a szeletelt paradicsomot és paprikát. Sütőben készre sütjük. Kiszedjük, majd hagyjuk kihűlni. Ha lehűlt, saját szűrt zsírával leöntjük, sült makói hagymával, paradicsom és paprika karikával tálaljuk.



5. ábra. Hideg libamáj zsírában makói módra⁵

Kalocsai sertésborda

- 2 kg sertéskaraj
- 0,1 kg liszt
- 0,2 kg sertészsír
- 0,3 kg füstölt szalonna
- 0,4 kg vöröshagyma
- 1 kg zöldpaprika
- 0,5 kg paradicsom
- 0,1 kg fokhagyma
- 0,05 kg só
- 1,6 kg burgonya

⁵ <http://www.baratsagize.hu/kepek/52.jpg>

A füstölt szalonnát apró kockákra vágjuk, és megpirítjuk. A húst sózzuk, borsozzuk, paprikás lisztben megforgatjuk, és hirtelen mindkét oldalát megsütjük. Kivesszük a húst a zsírból, és beletesszük a finomra vágott vöröshagymát, és a zúzott fokhagymát majd megpirítjuk. Beletesszük a darabolt paprikát és a paradicsomot. Amikor félig megpuhult visszarakjuk a húst, a maradék paprikával meghintjük és 3–4 percig tovább főzzük. Pirított burgonya körettel tálaljuk.

Borban párolt csuka

- 2,5 kg csuka
- 0,2 kg vöröshagyma
- 1 csomag petrezselyemzöld
- 0,002 kg babérlevél
- 0,5 l száraz fehér bor
- 0,03 kg só
- 0,002 kg őrölt fehér bors
- 0,1 kg vaj
- 0,1 kg liszt
- 2 db tojás

Az előkészített csukát felszeleteljük, sóval és borssal bedörzsöljük. Vajat olvasztunk, amibe beletesszük a szeletelt vöröshagymát, a babérlevelet, a zöldpetrezselymet, majd a halszeleteket. Felöntjük borral, majd puhára pároljuk. Ha elkészült tálra helyezzük.

Vajat olvasztunk, amibe lisztet, hallevet keverünk. Kiforraljuk, majd tűzről levéve tojássárgáját keverünk hozzá. A halat ezzel leöntve tálaljuk. Köretként petrezselymes burgonyát adunk hozzá.

Kecskeméti barackpuding

- 1,2 l tej
- 3 csomag vaníliás cukor
- 0,2 kg cukor
- 2 doboz sárgabarack konzerv
- 0,1 kg tisztított mandula
- 0,025 kg zselatin
- 0,1 l barackpálinka
- 0,25 kg sárgabarack lekvár

10 kis pudingformát vagy bögrét hideg vízzel kiöblítünk, és hűtőben jól lehűtünk. A zselatint összekeverjük a befőttlé harmadával, és állni hagyjuk, hogy kissé megduzzadjon. Utána hozzákeverjük a maradék befőttlét, és folyamatosan kevergetve felmelegítjük, amíg a zselatin teljesen felolvad. Ha már kissé kihűlt, hozzákeverjük a pálinkát, és vékony réteget öntünk a hideg formákba. Ha lehűlt és megkötött, ráhelyezzük a fél barackokat, mindegyik közepében egy mandulaszemmel, óvatosan elosztjuk rajtuk a maradék gyümölcskocsonyát, és hűtőbe tesszük. A pudingporhoz hozzákeverjük a cukrot, majd apránként a hideg tejet, hogy csomómentes legyen, és folyamatosan kevergetve sűrűre főzzük. Levesszük a tűzről, a két fél barackot pici kockákra vágjuk. Majd összekeverjük a pudinggal, és megtöltjük vele a formákat. Hűtőszekrényben dermedtjük. Tálalás előtt meleg vizet folyatunk a formára, a tartalmát desszerttányérra borítjuk. A baracklekvárt kevés meleg vízzel hígítjuk, pálinkával vagy aromával ízesítjük, és a puding köré öntjük.



6. ábra. Kecskeméti barackpuding⁶

ÉSZAK – DUNÁNTÚL

Soproni legényfogó leves

- 0,3 kg marha lapocka
- 0,6 kg csirke comb
- 0,15 kg sárgarépa
- 0,15 kg petrezselyemgyökér
- 0,15 kg zeller
- 0,1 kg kelkáposzta
- 0,1 kg vöröshagyma
- 0,04 kg fokhagyma
- 0,1 kg paradicsompüré
- 0,03 kg só
- 0,002 kg egész fekete bors

⁶ <http://www.shp.hu/hpc/elemkepek/receptverseny/receptversenyqd56JFLUxs1240038018.jpg>

A húsból a zöldségekkel húslevest készítünk. Tálaláskor a csirkehúst és a marhahúst daraboljuk, és a vegyes zöldségekkel tálaljuk.

Tejfölös, szilvás bableves

- 0,8 kg szárazbab
- 0,8 kg aszalt szilva
- 0,15 kg liszt
- 0,15 kg zsír
- 0,08 kg cukor
- 0,05 l ecet
- 0,002 kg babérlevél
- 0,03 kg só
- 0,02 kg fűszerpaprika
- 0,7 l tejföl

A babot előző nap beáztatjuk.

A babot sóval, babérlevéllel és ecettel feltesszük főzni. Amikor a bab már majdnem kész, hozzáadjuk az aszalt szilvát, és készre főzzük. Zsemleszínű rántással sűrítjük, majd sót, cukrot és tejfölt adunk hozzá. Levesbetétként csipetkét adunk hozzá.

Eszterházy–rostélyos

- 1,5 kg kicsontozott marhahátszín
- 0,03 kg só
- 0,1 kg liszt
- 0,2 l olaj
- 0,2 kg vöröshagyma
- 0,25 l száraz fehérbor
- 0,003 kg őrölt fekete bors
- 0,002 kg babérlevél
- 1 csomag zöldpetrezselyem
- 0,2 kg sárgarépa
- 0,2 kg petrezselyemgyökér
- 0,05 kg cukor
- 1 db citrom
- 0,5 l tejföl

A húst rostjaira merőlegesen egyforma szeletekre vágjuk, kiverjük, megsózzuk. Ezután lisztbe forgatjuk, és az olajban elősütjük, majd lecsöpögtetve félretesszük. Visszamaradó zsírában a finomra vágott vöröshagymát megfuttatjuk.

A rostélyosokat belerakjuk, a bor felét ráöntjük, borsozzuk, a babérlevelet beledobjuk. Egy kevés vizet adunk hozzá, megsózzuk, és lefedve puhára pároljuk.

Közben a petrezselymet finomra aprítjuk, a sárgarépát meg a gyökeret tisztítás után metéltre vágjuk. A majdnem puha húshoz adjuk, a cukorral és a citromlével ízesítjük – esetleg néhány szem kapribogyót is keverhetünk hozzá. Egy kevés vizet öntünk alá, és lefedve, kis lángon percig pároljuk. Akkor jó, ha a zöldségek kissé roppanósak maradnak.

A tejfölt a maradék liszttel és a félretett 1 deci borral összekeverjük, a rostélyosok zöldséges levét ezzel sűrítjük. Köretnek párolt rizst vagy spagettit kínálunk hozzá.

Sertésborda soproni módra

- 1,8 kg sertés karaj
- 0,5 kg szárazbab
- 0,2 kg füstölt szalonna
- 0,1 kg paradicsompüré
- 0,03 kg só
- 0,03 kg fűszerpaprika
- 0,15 kg vöröshagyma
- 0,06 kg fokhagyma
- 0,5 kg csemege uborka
- 0,2 l olaj
- 0,002 őrölt fekete bors

Az apró kockára vágott füstölt szalonnát kiolvasztjuk, amiben megpirítjuk a finomra vágott vöröshagymát és zúzott fokhagymát. Megszórjuk, fűszerpaprikával, majd kevés vízzel vagy csontlével felengedjük. Beletesszük, a metélt csemege uborkát, a paradicsompürét, a külön megfőzött babot. Ízesítjük, fűszerezzük, majd tovább pároljuk.

A húst külön kevés zsiradékban megsütjük. Tálaláskor a hústra tesszük a ragut. Pirított burgonyával kínáljuk.

Fertői kacsamáj

- 1,2 kg kacsamáj
- 1 kg lecsó
- 0,3kg füstölt kolbász
- 0,2kg zsír
- 0,2 kg vöröshagyma
- 0,05kg só
- 0,002 kg őrölt fekete bors
- 0,5 kg liszt

A tisztított, megmosott kacsamájat szeleteljük, a hagymát finomra vágjuk, a kolbászt karikára vágjuk. A kacsamáj szeletkéket zsíron megsütjük. A füstölt kolbászt, hagymát zsíron megpirítjuk, hozzá tesszük a lecsót. Tálaláskor tepsis burgonya talapzatra helyezük a kacsamájat, majd erre a kolbászos lecsót.

Kapuvári böllérmáj

- 1,5 kg sertésmáj
- 0,8 kg sertés vagy borjúvelő
- 0,6 kg vöröshagyma
- 0,04 kg fűszerpaprika
- 0,2 kg zsír
- 0,03 kg só
- 0,002 kg őrölt fekete bors

A hagymát fél karikára vágjuk és zsiradékban megpirítjuk. Ha kész, rátesszük a megtisztított, csíkokra vágott májat és erős tűzön, állandóan keverve addig pirítjuk, míg a színét nem váltja fehérre minden darab. Ekkor levesszük a tűzről, jól elkeverjük a fűszerpaprikával. Ezután óvatosan hozzákeverjük a megtisztított, közepes méretre darabolt és forró zsíron megsütött, borssal finoman meghintett velőt és sózzuk. Köretnek ajánlott a főtt kocka burgonya.

Soproni édes metélt

- 0,5 kg liszt
- 4 db tojás
- 0,20 kg kristálycukor
- 0,6 l tej
- 0,01 kg só
- 0,8 kg szőlő
- 0,15 kg mák
- 0,08 kg zsemlemorzsa
- 0,1 l olaj
- 0,05 kg porcukor

Az édesen megsütött palacsintákat metéltre vágjuk. A tojássárgáját cukorral habosra kikeverjük, kevés tejet öntünk hozzá, majd hozzáadjuk a tojásfehérjék keményre vert habját, s az egészet a metéltre öntjük. A tepsit vajjal kikenjük, zsemlemorzzával megszórjuk, beleöntjük a massa felét. Szőlővel, mákkal meghintjük gazdagon, majd a maradék masszával beborítjuk. Sütőben pirosra sütjük, kockára vágva, porcukorral meghintve tálaljuk.

ÉSZAK – MAGYARORSZÁG

Palócleves

- 0,8 kg marhahús
- 0,6 kg zöldbab
- 0,6 kg burgonya
- 0,2 l olaj
- 0,05 kg liszt
- 0,5 l tejföl

- 0,1 kg vöröshagyma
- 0,05 kg fokhagyma
- 0,02 kg babérlevél
- 0,02 kg őrölt kömény
- 0,03 kg fűszerpaprika
- 0,002 kg őrölt fekete bors
- 0,03 kg só

Pörköltalapot készítünk, amibe beletesszük a kockára vágott húst, és szakaszosan pároljuk. Sóval ízesítjük, őrölt borssal, babérlevéllel, zúzott fokhagymával és őrölt köménnyel fűszerezünk. Ha a hús majdnem puha, hozzáadjuk a kockára vágott burgonyát, és az előfőzött zöldbabot. Felöntjük vízzel, majd tejfölös habarással sűrítjük. Forrón tálaljuk.

Jókai bableves

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

A babot előző nap beáztatjuk.

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

Hideg tokaji borkrémleves

- 0,6 kg vanília fagylalt
- 0,3 l habtejszín
- 0,7 l Tokaji száraz furmint
- 3 db citrom
- 0,1 kg szőlőszem

A vaníliafagylalthoz öntjük a habtejszint, majd folyamatosan kevergetve hozzáadjuk a bort és a citromok levét. Szőlőszemekkel díszítve tálaljuk.

Gödöllői töltött csirkecomb

- 2 kg egész csirkecomb
- 0,3 kg zöldborsó
- 0,4 kg csirke máj
- 0,3 kg csiperke gomba
- 2 tojás
- 0,1 kg zsemlemorzsa
- 0,03 kg só
- 0,003 kg őrölt fekete bors
- 0,002 kg majoránna

A combokat sózzuk, borsozzuk. A zöldborsót sós vízben puhára főzzük. A májat apró csíkokra vágjuk, serpenyőben, olajon puhára pirítjuk, majoránnával fűszerezzük. A gombát apró kockákra vágjuk, sózzuk, borsozzuk, majd megpirítjuk. A borsót, gombát és májat egy keverőtálba tesszük, hozzáadjuk a tojást, összedolgozzuk, szükség szerint ízesítjük sóval, borssal, majoránnával. A csirkecombokat betöltjük a töltelékkel. Sütőben készre sütjük. Köretként párolt rizst kínálunk hozzá.



7. ábra. Gödöllői töltött csirkecomb⁷

Lillafüredi bélszíntekercs

- 1,8 kg bélszín
- 60 dkg sertésvelő
- 4 db tojás
- 0,1 kg zsír

⁷ <http://img2.tar.hu/nagypapi51/img/31408071.jpg>

- 0,15 kg vöröshagyma
- 0,5 l tejföl
- 0,1 kg liszt
- 0,03 kg só
- 0,002 kg őrölt fekete bors
- 0,02 kg fűszerpaprika

A bélszint hosszában kinyitva kiveregetjük, betöltjük velős tojással, és egy cérnával összekötözzük. Előszűtjük, majd zsírjából készült pörköltlében megpároljuk. Ha a hús már puha, levét tejfölös habarással sűrítjük. Felszeletelve, paprikás mártással bevonva tálaljuk. Körete házi tésztából készült széles metélt lehet.

Bükkaljai tüskéspecsenye

- 2 kg sertés szűzpecsenye
- 0,03 kg só
- 0,1 kg zsír
- 0,015 kg vöröshagyma
- 0,02 kg fűszerpaprika
- 0,25 kg csiperke gomba
- 0,4 l tejföl
- 0,1 kg liszt
- 0,15 kg füstölt szalonna
- 0,25 l száraz fehér bor

A szalonnával tűzdelt szűzpecsenyét lisztbe forgatjuk, majd kevés zsiradékban előszűtjük. A visszamaradt zsiradékban finomra vágott vöröshagymát, szeletelt gombát pirítunk, majd megszórjuk fűszerpaprikával. Kevés vízzel vagy csontlével felengedjük, bort adunk hozzá. Majd visszatesszük bele a húst, és készre pároljuk. Tejfölös habarással sűrítjük. Vajas galuska köretet kínálunk hozzá.

Juhtúrós sztrapacska

- 3 kg burgonya
- 4 db tojás
- 0,5 kg liszt
- 0,05 kg só
- 0,6 kg kockázott bacon
- 0,6 kg túró
- 0,5 l tejföl

A burgonyát apró lyukú reszelőn lereszeljük, sózzuk, hozzákeverjük a tojást és annyi lisztet, hogy galuskatészta sűrűségű legyen. A tésztát forrásban lévő vízbe szaggatjuk. Amikor mind feljött a víz tetejére, még hagyjuk 1-2 percig, majd szűrőkanállal kiszedjük és az időközben kiolvasztott szalonna zsírjára szedjük.

A juhtúrót összekeverjük a tejföllel, majd hozzákeverjük a sztrapacskát. Hozzákeverjük a pirított szalonna egy részét, majd sütőben megpirítjuk. Tálaláskor megszórjuk a maradék pirított szalonnával. Külön tejfölt kínálunk hozzá.

Vargabéles

- 0,6 kg cérnametélt
- 1 kg tehéntúró
- 10 db tojás
- 0,1 kg mazsola
- 2 csomag előhűtött réteslap
- 2 db citrom
- 3 csomag vaníliás cukor
- 0,3 kg porcukor
- 0,5 l tejföl
- 0,1 kg vaj
- 0,2 l olaj

A tésztát enyhén sós vízben, amibe teszünk, megfőzzük, leszűrjük, a vajjal elkeverjük. Vigyázzunk a tészta nehogy nagyon megpuhuljon! A tojássárgáját a cukorral kikeverjük, beleszórjuk a citrom reszelt héját, a vaníliás cukrot, valamint a mazsolát, összekeverjük a túróval és a tejföllel. A tojások fehérjét kemény habbá verjük, óvatosan elvegyítjük a túrós keverékkel. A langyosra hűlt tésztát apránként belekeverjük a túrós masszába.

A tepsit kikenjük olajjal, kibéleljük egy réteslappal, amit megkenünk olajjal és ráborítjuk a következő réteslapot, amit ismét megkenünk olajjal, majd még egy réteslap következik.

Ezt követően rásímítjuk a túrós masszával elkevert tésztát, amit beborítunk a maradék réteslapokkal, úgy hogy a réteslapok tetejét egyenként beolajozzuk. A legfelső lapot a maradék olajjal elkevert 1 db tojássárgájával megkenjük. Előmelegített sütőben készre sütjük.

ÉSZAK – ALFÖLD

Nyírségi gombóclevés

- 0,6 kg borjúcomb
- 0,05 kg vöröshagyma
- 0,05 kg só
- 0,2 kg sárgarépa
- 0,15 kg petrezselyemgyökér
- 0,1 kg zeller
- 0,1 kg vaj
- 0,08 kg liszt
- 0,15 kg zöldborsó
- 0,003 kg egész bors

- 0,15 kg kelvirág
- 0,1 kg csiperkegomba
- 0,3 l főzőtejszín
- 1 csomag petrezselyemzöld
- 0,3 kg burgonya
- 0,04 kg zsír
- 1 db tojás
- 0,1 kg liszt
- 1 db citrom

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

Alföldi betyárleves

- 1,2 kg marhalábszár
- 0,1 l olaj
- 0,5 kg füstölt kolbász
- 0,3 kg füstölt szalonna
- 0,25 kg vöröshagyma
- 0,3 kg csiperke gomba
- 1 csomag petrezselyemzöld
- 0,5 l tejföl
- 0,1 kg liszt
- 0,03 kg só
- 0,002 kg őrölt fekete bors
- 0,02 kg fűszerpaprika

Füstölt szalonnás pörköltalapot készítünk, amibe beletesszük a kockára vágott húst. Sózzuk, borsozzuk, majd pároljuk. Ha a hús majdnem puha, hozzáadjuk a szeletelt gombát és füstölt kolbászt, valamint a petrezselyemzöldet. Tejfölös habarással sűrítjük. Forrón tálaljuk.

Beregi sajttű

- 1 kg trappista sajt
- 1 kg gépsonka
- 5 db zsemle
- 0,03 kg só
- 5 db tojás
- 0,25 kg liszt
- 1 l olaj

- 0,5 l tej

Sajtot, gépsonkát, zsemlet karikára vágva spicctüre tűzdelve rétegesen előkészítjük. Felvert tojásban bundázzuk, és forró olajban sütjük.

Tartármártással tálaljuk.

Szabolcsi almás sertésszelet

- 1,8 kg sertéscomb
- 0,5 kg alma
- 0,15 kg vaj
- 0,15 kg trappista sajt
- 0,5 l tej
- 0,1 kg liszt
- 5 db tojás
- 0,002 kg szerecsendió
- 0,03 kg só.

A meghámozott alma magházát kivesszük, 8 szeletre daraboljuk, majd kevés vajon megpároljuk. A hússzeleteket alaposan kiverjük, megsózzuk, majd mindkét oldalát szép pirosra sütjük a maradék vajon. A megpárolt almaszeleteket kivajazott tűzálló tál aljára terítjük, ráhelyezzük a hússzeleteket, és leöntjük sajtos besamellel. A mártást ízesítjük sóval, szerecsendióval, kicsit húlni hagyjuk, hozzáadjuk a reszelt sajt kétharmadát, tojássárgáját, és bevonjuk vele a hússzeleteket.

Meghintjük a maradék reszelt sajttal, tetejére néhány vajdarabkát tesszünk, és előmelegített sütőben aransárgára sütjük.

Szabolcsi titok

- 0,5 kg bélszín
- 0,5 kg borjúcomb
- 0,5 kg sertés szűzpecsenye
- 0,05 kg só
- 0,5 kg sertésmáj
- 0,003 kg őrölt fekete bors
- 0,2 l olaj
- 0,1 kg liszt
- 0,05 kg mustár
- 10 db tojás
- 2,5 kg burgonya

A bélszínt, borjúcomb, a szűzpecsenyét, és a sertésmájat felszeleteljük, bepácoljuk, olajban sóval, borssal állni hagyjuk egy órát. Közben tojásból lepényt készítünk, sonkával egybesütjük.

Tálalása: pirított burgonyával úgy történik, hogy egy mélyebb edényt a tojáslepénnyel kibélelünk, a húsokat egyenlően elhelyezzük, kitöltjük burgonyával, és tálra borítjuk.

Díszítjük vegyes salátával.

Alföldi rakott zsemle

- 20 db zsemle
- 2 l tej
- 4 csomag vaníliás cukor
- 0,1 kg cukor
- 0,02 kg dió
- 0,005 kg fahéj
- 0,2 l félédes vörös bor
- 0,05 kg vaj
- 0,5 l habtejszín
- 0,1 kg mák
- 2 db citrom

A tejben áztatott szikkadt zsemleket áttörjük, majd cukorral, fahéjjal, reszelt citromhéjjal, gorbára vágott dióval, vörösborbba áztatott mazsolával összekeverjük. Vajazott morzsával tepsibe öntjük. Középméleg sütőben megsütjük, kihűtjük. Tálaláskor kanállal tányérra szaggatjuk, cukrozott tejszínhabbal felspricceljük, darált mákkal megszórjuk.

Szabolcsi töltött alma

- 1,5 kg alma
- 1 kg vaníliakrém
- 0,005 kg zselatin
- 0,1 kg mandula
- 10 db piskótakorong (kész)
- 0,05 kg csoki bevonó
- 2 db citrom
- 1 doboz tejszínhab spray

Az almát megtisztítjuk, közepét óvatosan kifúrjuk úgy, hogy az alma alakja megmaradjon. Citromos vízben megpároljuk, utána pirosra színezett zselével külső oldalát többszöri lekenéssel bevonjuk. Közben piskótakorongot csokiba mártunk.

Tálalása: a piskótakorongra helyezzük az almát, megtöltjük vaníliás krémmel, és tejszínhabbal díszítjük.

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

1. A szakmai információtartalom alapján állítson össze két, tetszőlegesen kiválasztott régióból egy 3 fogásos menüsört. A menüsor összeállításánál vegye figyelembe a szakmai szempontokat. A kész menüsorokat ezután egyeztesse legalább egy csoporttársával. Az esetleges hibákat korigálják. Ezután egyeztessék a menüsört a szakmai oktatójukkal is.



2. Gyűjtsön minden régióból a szakmai információtartalom alapján legalább két-két levest, főételt és desszertet!



3. Végezzen gyűjtőmunkát! Gyűjtsön össze a saját régiójából legalább 10 ételt! Munkájához kérjen segítséget gyakorlati munkahelyétől, családjától, barátaitól!

MUNKANYELV

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. Egészítse ki a következő recepteket! Ha elkészült, nevezze meg az ételeket!

- Az előkészített hússzeleteket besózzuk, majd lisztbe forgatjuk, és zsiradékban elősütjük. A visszamaradt pörköltalapot készítünk, amiben az elősütött szeleteket pároljuk. A párolás során elveszett folyadékot csontlével pótoljuk. Ha a hús puha, kiemeljük a pörköltből, amit habarással sűrítünk. Visszahelyezzük a húst, majd hozzáadjuk a nagyobb darabokra vágott gombát. Köretként galuskát adunk hozzá.

Az étel neve:

- Az előkészített libahajat nagyobb darabokra vágjuk, majd megsütjük. Szeletelt vöröshagymát, zúzott adunk hozzá. Az előkészített libamájra szűrjük a sült libaháj zsírját, hozzáadjuk a babérlevelet, az egész borsot. A vékony szeletekre vágott almát, a szeletelt paradicsomot és paprikát. Sütőben készre Kiszedjük, majd hagyjuk kihűlni. Ha lehűlt, saját szűrt zsírjával leöntjük, sült makói, paradicsom és paprika karikával tálaljuk.

Az étel neve:

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

Az étel neve:

2. A korábban elkészített menüsorok közül válasszon ki egyet! A feladata a következő: Számolja ki, hogy 20 fős csoportnak mennyibe kerülne az adott menü akkor, ha az üzlet 150 %-os haszonkulcsot alkalmaz. Fontos tudnivaló, hogy a receptek 10 főre vannak megadva.

A számításokat a következő adatok alapján tudja elvégezni:

- Sertéshús	990 Ft/kg
- Marhahús	1670 Ft/kg
- Bélszín	5500 Ft/kg
- Sertésvelő	1400 Ft/kg
- Sertés vese	600 Ft/kg
- Sertésmáj	350 Ft/kg
- Sertés szűzpecsenye	1990 Ft/kg
- Borjúhús	2100 Ft/kg
- Füstölt hús	1100 Ft/kg
- Füstölt/lángolt kolbász	990 Ft/kg
- Sertésköröm	440 Ft/kg
- Csirke comb	690 Ft/kg
- Füstölt szalonna	800 Ft/kg
- Csirkemáj	820 Ft/kg
- Fogas	1740 Ft/kg
- Kolozsvári szalonna	1900 Ft/kg
- Császárszalonna	1700 Ft/kg
- Ponty filé	1760 Ft/kg
- Fogasfilé	2200 Ft/kg
- Csuka	1800 Ft/kg
- Libamáj	7900 Ft/kg
- Libaháj	1100 Ft/kg
- Kacsamáj	3400 Ft/kg
- Debreceni páros	2200 Ft/kg
- Kockázott bacon	1890 Ft/kg
- Gépsonka	1450 Ft/kg
- Sárgarépa	150 Ft/kg
- Fehérrépa	1100 Ft/kg
- Gomba, csiperke	600 Ft/kg
- Zeller	400 Ft/kg
- Kelvirág	340 Ft/kg
- Vöröshagyma	180 Ft/kg
- Petrezselyemzöld	80 Ft/cso

- Kapor	110 Ft/cso
- Savanyú káposzta	300 Ft/kg
- Kelkáposzta	290 Ft/kg
- Zöldborsó	390 Ft/kg
- Citrom	50 Ft/db
- Burgonya	150 Ft/kg
- Paprika	600 Ft/kg
- Paradicsom	350 Ft/kg
- Fokhagyma	1000 Ft/kg
- Vargányagomba	1350 Ft/kg
- Metélőhagyma	650 Ft/kg
- Cseresznyepaprika	50 Ft/db
- Szőlő	600 Ft/kg
- Alma	230 Ft/kg
- Szárazbab	540 Ft/kg
- Tojás	29 Ft/db
- Tejföl	450 Ft/l
- Tej	190 Ft/l
- Vaj	1200 Ft/kg
- Tejszín	700 Ft/l
- Tejszínhab spray	340 Ft/doboz
- Trappista sajt	1290 Ft/kg
- Juhtúró	2200 Ft/kg
- Margarin	490 Ft/kg
- Tehéntúró	650 Ft/kg
- Olaj	370 Ft/l
- Ecet	140 Ft/l
- Só	40 Ft/kg
- Liszt	140 Ft/kg
- Bors, őrölt fekete	12000 Ft/kg
- Egész fekete bors	6500 Ft/kg
- Őrölt fehér bors	17500 Ft/kg
- Kakukkfű	19000 Ft/kg
- Fűszerpaprika	1800 Ft/kg
- Majoranna	13000 Ft/kg
- Tárkony	17500 Ft/kg
- Babérlevél	12500 Ft/kg
- Fahéj	16000 Ft/kg
- Kömény	12500 Ft/kg
- Cukor	170 Ft/kg
- Porcukor	400 Ft/kg
- Vaníliás cukor	15 Ft/cso
- Mazsola	850 Ft/kg

- Meggy konzerv	590 Ft/kg
- Sárgabarack konzerv	1100 Ft/kg
- Tisztított mandula	3400 Ft/kg
- Zselatin	1900 Ft/kg
- Barackíz	550 Ft/kg
- Szerecsendió	17000 Ft/kg
- Zsemlemorzsa	80 Ft/kg
- Zsír	450 Ft/kg
- Mustár	520 Ft/kg
- Zsömlé	16 Ft/db
- Csemege uborka	650 Ft/kg
- Ecetes paprika	750 Ft/kg
- Lecsó	340 Ft/kg
- Zöldbab	250 Ft/kg
- Paradicsompüré	800 Ft/kg
- Csusza tészta	560 Ft/kg
- Cérnametélt	440 Ft/kg
- Darált dió	1600 Ft/kg
- Aszalt szilva	2300 Ft/kg
- Mák	1400 Ft/kg
- Piskótakorong	20 Ft/db
- Csokoládé bevonó	600 Ft/kg
- Rum	1200 Ft/l
- Fehér Bor	600 Ft/l
- Vörös Bor	600 Ft/l
- Csupaki olaszrizling	750 Ft/l
- Rum	2100 Ft/l
- Paradicsomlé	240 Ft/l
- Barackpálinka	6000 Ft/l
- Tokaji száraz furmint	740 Ft/l
- Vanília fagylalt	750 Ft/kg
- Réteslap	390 Ft/cso

MUNKANYELV

MUNKANYELV

MEGOLDÁSOK

1.

- Az előkészített hússzeleteket besózzuk, majd lisztbe forgatjuk, és **kevés** zsiradékban elősütjük. A visszamaradt **zsiradékból** pörköltalapot készítünk, amiben az elősütött szeleteket pároljuk. A párolás során elveszett folyadékot csontlével pótoljuk. Ha a hús puha, kiemeljük a pörköltből, amit **tejfölös** habarással sűrítünk. Visszahelyezzük a húst, majd hozzáadjuk a nagyobb darabokra vágott gombát. Köretként galuskát adunk hozzá.

Az étel neve: Bakonyi sertésborda

- Az előkészített libahátat nagyobb darabokra vágjuk, majd megsütjük. Szeletelt vöröshagymát, zúzott **fokhagymát** adunk hozzá. Az előkészített libamájra szűrjük a sült libaháj zsíráját, hozzáadjuk a babérlevelet, az egész borsot. A vékony szeletekre vágott almát, a szeletelt paradicsomot és paprikát. Sütőben készre **sütjük**. Kiszedjük, majd hagyjuk kihűlni. Ha lehűlt, saját szűrt zsírával leöntjük, sült makói **hagymával**, paradicsom és paprika karikával tálaljuk.

Az étel neve: Hideg libamáj zsírában, makói módra

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

Az étel neve: Jókai bableves

2.

Az alábbiakban egy mintaétrendet talál. Ez segítséget nyújt az Ön által elvégzett feladat ellenőrzéséhez.

Beregi sajttű

- 1 kg trappista sajt	$2 \times 1 \times 1290 = 2580$ Ft
- 1 kg gépsonka	$2 \times 1 \times 1450 = 2900$ Ft
- 5 db zsemle	$2 \times 5 \times 16 = 160$ Ft
- 0,03 kg só	$2 \times 0,03 \times 40 = 2,4$ Ft
- 5 db tojás	$2 \times 5 \times 29 = 290$ Ft
- 0,25 kg liszt	$2 \times 0,25 \times 140 = 70$ Ft
- 1 l olaj	$2 \times 1 \times 370 = 740$ Ft
- 0,5 l tej	$2 \times 0,5 \times 190 = 190$ Ft

Összesen: 6932,4 Ft (Ez 20 adag nettó nyersanyagértéke)

Nettó eladási ár 20 adagra: $6932,4 \times 2,5 = 17331$ Ft

Bruttó eladási ár 20 adagra: $17331 \times 1,25 = 21663,75$ Ft

1 adag bruttó eladási ára: $21663,75 / 20 = 1085$ Ft (kerekítve)

Szabolcsi almás sertésszelet

- 1,8 kg sertéscomb	$2 \times 1,8 \times 990 = 3564$ Ft
- 0,5 kg alma	$2 \times 0,5 \times 230 = 230$ Ft
- 0,15 kg vaj	$2 \times 0,15 \times 1200 = 360$ Ft
- 0,15 kg trappista sajt	$2 \times 0,15 \times 1290 = 387$ Ft
- 0,5 l tej	$2 \times 0,5 \times 190 = 190$ Ft
- 0,1 kg liszt	$2 \times 0,1 \times 140 = 28$ Ft
- 5 db tojás	$2 \times 5 \times 29 = 290$ Ft
- 0,002 kg szerecsendió	$2 \times 0,002 \times 17000 = 68$ Ft
- 0,03 kg só	$2 \times 0,03 \times 40 = 2,4$ Ft

Összesen: 5127,4 Ft (Ez 20 adag nettó nyersanyagértéke)

Nettó eladási ár 20 adagra: $5127,4 \times 2,5 = 12818,5$ Ft

Bruttó eladási ár 20 adagra: $12818,5 \times 1,25 = 16014,38$ Ft

1 adag bruttó eladási ára: $16014,38 / 20 = 800$ Ft (kerekítve)

Alföldi rakott zsemle

MAGYARORSZÁG TÁJEGYSÉGEIRE JELLEMZŐ ÉTREND AJÁNLÁSA, ELKÉSZÍTÉSE

- 20 db zsemle	$2 \times 20 \times 16 = 640$ Ft
- 2 l tej	$2 \times 2 \times 190 = 760$ Ft
- 4 csomag vaníliás cukor	$2 \times 4 \times 15 = 120$ Ft
- 0,1 kg cukor	$2 \times 0,1 \times 170 = 34$ Ft
- 0,02 kg dió	$2 \times 0,02 \times 1600 = 64$ Ft
- 0,005 kg fahéj	$2 \times 0,005 \times 16000 = 160$ Ft
- 0,2 l félédes vörös bor	$2 \times 0,2 \times 600 = 240$ Ft
- 0,05 kg vaj	$2 \times 0,05 \times 1200 = 120$ Ft
- 0,5 l habtejszín	$2 \times 0,5 \times 700 = 700$ Ft
- 0,1 kg mák	$2 \times 0,1 \times 1400 = 280$ Ft
- 2 db citrom	$2 \times 2 \times 50 = 200$ Ft

Összesen: 3318 Ft (Ez 20 adag nettó nyersanyagértéke)

Nettó eladási ár 20 adagra: $3318 \times 2,5 = 8295$ Ft

Bruttó eladási ár 20 adagra: $8295 \times 1,25 = 10368,75$ Ft

1 adag bruttó eladási ára: $10368,75 / 20 = 520$ Ft (kerekítve)

A csoportnak összesen a fenti menüért fizetendő összeg:

$(1085 + 800 + 520) \times 20 = 48100$ Ft

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM

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

Rákóczi János: Konyhaművészet, Betűmetsző, 2007

Szabó Tünde: Íztérkép sorozat – Magyar tájak ételei, Lícium–Art Könyvkiadó, 2001

AJÁNLOTT IRODALOM

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

Szabó Tünde: Íztérkép sorozat – Magyar tájak ételei, Lícium–Art Könyvkiadó, 2001

Verhóczy István: Igazi magyar ételek, Anno Kiadó, 2005

Bártfai László: Bártfai Laci bácsi magyaros szakácskönyve, Vagabund Kiadó, 2007

A(z) 1465-06 modul 049-es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

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

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:
27 óra

MUNKANYELVI ANYAG

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