

Nagy Józsefné

## Híg levesek

**NSZFI**  
NEMZETI SZAKKÉPZÉSI  
ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI INTÉZET

A követelménymodul megnevezése:

### Ételkészítés

A követelménymodul száma: 1465-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-005-30



## HÍG LEVESEK TECHNOLÓGIÁJA

### ESETFELVETÉS–MUNKAHELYZET

Étkezésünkben fontos szerepet töltenek be a levesek. Vitamin és ásványi anyag tartalmuk miatt a táplálkozás élettani hatásuk nem elhanyagolható. A szervezet számára szükséges napi folyadék mennyiség egy részét is biztosítják. Az étterembe, ahol Ön dolgozik, bizonyára többféle levest készít. A vendéglátó egység vezetői az egység forgalma, befogadó képessége, valamint a vendégkör igénye alapján döntöttek a levesek választékát illetően. Minden vendéglátó egységben megtalálhatóak a híg levesek csoportjában tartozó levesek közül egy-egy választék. Ahhoz, hogy ízletes, esztétikus, kellő tápértékkel rendelkező leveseket tudjunk készíteni, ismerni kell az élelmi anyagokat, előkészítő tevékenységeket, kiegészítő tevékenységeket, és nem utolsósorban a levesek technológiáját, tálalását.

### SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

A technológiai folyamatok előtt vizsgáljuk meg a **levesek készítéséhez használható élelmi anyagokat.**

**Zöldségfélék:** sárgarépa, petrezselyem gyökér, zeller gumó, karalábé, kelkáposzta levél, vöröshagyma, fokhagyma, gomba, burgonya, paprika, paradicsom

**Húsfélék:** marhahús (szeggy, hegyesfartó, hamisfartó, csípőfartó, marha apróhús), ritka marhacsont, tyúk, szárnyasaprólék, füstölt szalonna, sertés gerinccsont.

**Fűszerek:** egész bors, őrölt bors, gyömbér, sáfrány, (sáfrányos szekrice), köménymag, fűszerpaprika

**Ízesítők:** só,

**Alaplé használata:** Alapleveget az ételek karakteresebb íze miatt használunk. Kellemesebb lesz az étel, ha víz helyett alaplével tesszük fel főni. Az alaplé készítésénél hasznosítani tudjuk a húсок bontásából származó melléktermékeket, csontokat, bőröket, inakat. Az alaplé használatakor ügyelni kell arra, hogy ne legyen tömény, ne nyomja el az étel jellegét, és mindig olyan alaplevet készítsünk, ami az étel jellegével összhangban van. A közmondás is azt tartja, hogy szegény ember vízzel főz. Alaplével főzött étel ízletesebb.

A **zöldségek** kiválasztásakor mindig a leves jellegének megfelelő zöldségeket válasszunk ki. Igyekezzünk friss zöldségeket használni, mert táplálkozás élettani szempontból értékesebb.

A friss zöldségek, és a belőle készíthető levesek minőségét meghatározza az alapanyag érettsége, frissessége, ép, hibátlan volta, fajtaazonossága. Sérültnek tekinthető a zöldségféle, ha külső sérelmi nyomok találhatók rajta, nem kellően érett, vagy a csomagolásban nem azonos minőség, méret található. A zöldségfélék víztartalma, vitamin és ásványi anyag tartalma, rostanyag tartalma magas. Nagyobb mértékben vízben oldódó vitaminokat tartalmaznak, amelyek hozzájárulnak pl. az idegrendszer, és az immunrendszer zavartalan működéséhez. Zsírtartalmuk elhanyagolható.

A vágóállatok jellemzői: " **A húсок** elsősorban az izomszövet, sok teljes értékű fehérjét tartalmaznak. A húсокban a B- vitamin- csoport tagjai is megtalálhatók. Az izomszövetek nehezen emészthetők. A zsírszövetek nehezen emészthetők, és sok kilojoule-t (kalóriát) tartalmaznak. A csontszövetek táplálkozás-élettani szempontból kevésbé értékesek." <sup>1</sup>

Fűszerek jellemzői: **Fűszerezés:** A fűszerek erős íz hatású növényi részek, amelyek az ételekben élettani hatással vannak az emberi szervezetre. A korszerű táplálkozás újabb fő eleme a mértéktartó fűszerezés. A melegen elkészített és melegen tálalt ételeinket gyengébben, a hidegen tálalt ételeinket erőteljesebben fűszerezzük. Fűszerezés alatt értjük például a fokhagyma, a bors, a fűszerpaprika, a majoránna, köménymag és kapor, stb. használatot. A fűszerek szerepe nem abban rejlik, hogy nagymértékben használva elnyomják az ételek ízét, hanem hogy gyengéden aláfessék és kihangsúlyozzák az ételek ízét, jellegét. A fűszerek olyan növényi részek, amelyek ételeink, ízét, zamatát adják. Étvágygerjesztő hatásúak. Elősegítik az emésztőnedv elválasztását, ezáltal javítják az emésztést. A fűszerek különböző hatóanyagokat tartalmaznak: illóolajokat, színyanyagokat, alkaloidokat, és csersavakat.

**Bors:** fekete, piros, zöld, fehér változatát is használjuk. Fekete változata a bors cserje levegőn szárított éretlen termése. Felhasználása széles körű, étvágygerjesztő hatású.

**Fűszerpaprika:** Hazánkban az Alföldön termesztik. A színét adó anyagok zsírban oldódnak. Hőre érzékeny. A magyaros ételek nélkülözhetetlen fűszere, pörköltökhöz, levesekhez, főzelékekhez, stb. használjuk.

**Gyömbér:** intenzív az aromája, levesek, mártások, húсок fűszerezésére használjuk.

**Sáfrány:** a sáfrány virágbibéjéből nyerik, színezőanyaga miatt használjuk. Húsleves jellegű levesek, erőleves készítésénél.

**Sáfrányos szeklice:** a sáfrány hazai fajtája.

**Köménymag:** intenzív aromájú, elősegíti az emésztést. Leveseknél, főzelékeknel, húselekeknel, saláták készítésénél használjuk. <sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Pető Gyula: Ételkészítési Ismeretek, Műszaki Kiadó, Budapest, 2006

Ízesítőszer a só: **Ízesítés sóval:** Az alap ízek eléréséhez először a **só**tartalmat állítsuk be." Meg különböztetünk ásványi és tengeri sót. A tengeri só a nátrium-klorid mellett az emberi szervezet számára fontos nyomelemet tartalmaz. A vegetáriánusok naponta 5–7gramm sót fogyasztanak, az átlagosan táplálkozó emberek számára kevesebb só szükséges. A só mértéktelen fogyasztása az emberi szervezet kalcium és kálium szintjét felborítja. Kiegyensúlyozott fogyasztására szüksége van a szervezetünknek, a nátrium és a klór miatt. A forgalomban lévő sók más-más erősségűek, ezért a használatuk során vegye figyelembe a különféle sók változó intenzitását az ízesítés során". 2

A levesek készítésénél is figyelembe kell venni a HACCP és élelmiszerbiztonsági, valamint a Vendéglátó ipari Biztonsági Szabályzatban foglaltakat:

- A munka megkezdésekor és a munka végzése közben meg kell győződni arról, hogy a munkavállaló a munkavégzésre alkalmas állapotban van-e.
- Konzervet csak konzervnyitóval szabad felbontani. Gépi működtetésű konzervnyitónál biztosítani kell a konzerv leesés, illetve feldőlés elleni védelmét.
- Zsiradékot vagy más gyúlékony anyagot a tűzhely felett vagy annak közelében egyik edényből a másikba átönteni tilos!
- Forró folyadék keveréséhez vagy forró zsiradékba történő mártogatáshoz, sütéshez hosszú nyelű villát, fogót kell használni.
- Forró étellel vagy folyadékkal telt fedetlen edény, vagy üst fölé hajolni vagy felette átnyúltni tilos! Forró anyagot tartalmazó edényt a padlóra helyezni tilos!
- Ételkészítésre csak jól rögzített fűlekkel, illetve nyelekkel ellátott edényeket szabad használni.
- Lépcsőn forró ételt – az adagoltakat kivéve – csak légmentesen zárt edényben szabad szállítani.
- Sérült edényeket, tányérokat, üvegárut, evőeszközt használni tilos!

A híg leveseket tanulmányozva megkülönböztethetünk:

1. Húsleves jellegű leveseket
2. Erőleveseket
3. Magyaros híg leveseket
4. Összetett híg leveseket

A leves készítésénél használatos élelmi anyagokat a receptúrában megadott, vagy azt közelítő mennyiségben használjuk, pl. ne túlozzuk el a zöldségek mennyiségét a húsleves készítése során, mert akkor elnyomjuk a zöldségekkel a húslevesre jellemző ízt, karaktert.

### Híg leves készítés műveleti sorrendje:

1. előkészítő műveletek (pl. alapanyagok kiválasztása, tisztítás, darabolás)
2. hőközlés (főzés)
3. kiegészítő műveletek (pl. lehabozás, ízesítés, fűszerezés, szűrés)
4. befejező műveletek (készen tartás, tálalás, díszítés)

### 1.Húsleves jellegű levesek:

- Húsleves
- Tyúklevés
- Csontleves

### A húsleves készítéséhez ajánlott anyaghányad:

- Marhacsont 500g
- Marhahús1200g
- Só 30g
- Vöröshagyma 50g
- Fokhagyma 10g
- Egész bors 5g
- Gyömbér 3g
- Sáfrány 3g
- Sárgarépa 300g
- Petrezselyem gyökér 200g
- Zelligumó 150g
- Karalábé 100g
- Kelkáposzta 100g
- Petrezselyem zöld 1 csomag

### Híg leves készítés műveleti sorrendje:

1. előkészítő műveletek (pl. alapanyagok kiválasztása, tisztítás, darabolás)
2. hőközlés (főzés)
3. kiegészítő műveletek (pl. lehabozás, ízesítés, fűszerezés, szűrés)
4. befejező műveletek (készen tartás, tálalás, díszítés)

**Előkészítő műveletek:** a csontot megmossuk, leforrázzuk, átmoszuk hidegvízzel. A marhahúst lehartázzuk, megmossuk. Nagyobb mennyiség esetén a rostokra merőlegesen több darabra vágjuk, hogy az erős rostok rövidebb idő alatt puhuljanak fel. A zöldség félét kiválasztjuk, megmossuk, héjrészét letisztítjuk, újra megmossuk. A gyökéreződségeket formázzuk (leszélézzük), majd (batonokra) hasábokra vágjuk. A kelkáposzta leveleket megmossuk, vastag erezetét kivágjuk, karalábét megtisztítjuk. A petrezselyem zöldet

megmossuk, csepegtetjük, a leveleket leszakítjuk a száráról, megszáritjuk, majd finomra vágjuk. A vöröshagymát, fokhagymát megtisztítjuk, megmossuk, egészben hagyjuk.

#### Húsleves technológiája:

Az előkészített csontot és marhahúst hideg alaplében feltesszük főni. Megsózzuk, a keletkező habot folyamatosan eltávolítjuk, ha felforrt takarékon addig főzzük, amíg a hús félig puha nem lesz. Ekkor hozzáadjuk az előkészített zöldségeket: sárgarépát, petrezselyem gyökeret, zeller gumót, karalábét, kelkáposzta levelet, vöröshagymát, fokhagymát. Befűszerezzük egész borssal, gyömbérrel és sáfránnyal. Takarékon főzzük. Közben megkóstoljuk, ha szükséges utóízesítjük, készre főzzük. Ha megfőtt pihentetjük, átszűrjük. Közben a húst 1x1 cm-es kockára vágjuk, tálalásig húslében tároljuk. A vegyes zöldségeket leöblítjük. Elkészítjük a levesbetétet, külön kifőzzük, leöblítjük. **Tálalása** előmelegített csészében, vagy leveses tálban (topf-ban) történik, forróon. A tálaláskor ügyeljünk az arányos adagolásra. Díszítésként megszórjuk finomra vágott petrezselyem zölddel.



*1. Húsleves*

### A csontleves készítéséhez ajánlott anyaghányad:

- Marhacsont 1500g
- Só 30g
- Vöröshagyma 50g
- Fokhagyma 10g
- Egész bors 5g
- Gyömbér 3g
- Sárgarépa 300g
- Petrezselyem gyökér 200g
- Zelligumó 150g
- Karalábé 100g
- Kelkáposzta 100g
- Petrezselyem zöld 1 csomag

**Előkészítő műveletek:** a csontot feldaraboljuk, megmossuk, leforrázzuk, átmoszuk hidegvízzel. A zöldség féléket kiválasztjuk, megmossuk, héjrészét letisztítjuk, újra megmossuk. A gyökérzöldségeket formázzuk (leszélézzük), majd batonokra, hasábokra vágjuk. A kelkáposzta leveleket megmossuk, vastag erezetét kivágjuk, a karalábét megtisztítjuk. A petrezselyem zöldet megmossuk, csepegtetjük, a leveleket leszakítjuk a száráról, megszáritjuk, majd finomra vágjuk. A vöröshagymát, fokhagymát megtisztítjuk, megmossuk, egészben hagyjuk.

### Csontleves technológiája:

Az előkészített csontot hideg alaplében feltesszük főni. Megsózzuk, a keletkező habot folyamatosan eltávolítjuk. Ha felforrt, és tiszta a csontlé hozzáadjuk az előkészített zöldségeket: sárgarépát, petrezselyem gyökeret, zeller gumót, karalábét, kelkáposzta levelet, vöröshagymát, fokhagymát. Befűszerezzük egész borssal, gyömbérrel és sáfránnyal. Gyöngyözve készre főzzük. Közben megkóstoljuk, ha szükséges utóízesítjük. Ha megfőtt pihentetjük, átszűrjük. A vegyes zöldségeket leöblítjük. Elkészítjük a levesbetétet, külön kifőzzük, leöblítjük. **Tálalása** előmelegített csészében, vagy (topf-ban), leveses tálban történik, forrón. A tálaláskor ügyeljünk az arányos adagolásra. Díszítésként megszórjuk finomra vágott petrezselyem zölddel.

### Tyúkleves készítéséhez ajánlott anyaghányad:

- Tyúk 2500g
- Só 30g
- Vöröshagyma 50g
- Fokhagyma 10g
- Egész bors 5g
- Gyömbér 3g
- Sáfrány 3g
- Sárgarépa 300g
- Petrezselyem gyökér 200g



- Zelligumó 150g
- Karalábé 100g
- Kelkáposzta 100g
- Petrezselyem zöld 1 csomag

**Előkészítő műveletek:** a hízott tyúkot előkészítjük: tollaktól, tokoktól megtisztítjuk, a nyakában bent maradt nyelőcsövet kiemeljük, zsírmirigyet kivágjuk, a hasüregben bent maradt tüdőlebenyeket eltávolítjuk, átmoszuk hideg vízzel. A megtisztított tyúkot zsineggel formázzuk. A zöldség féléket kiválasztjuk, megmossuk, héjrészét letisztítjuk, újra megmossuk. A gyökérszöldségeket formázzuk (leszélézzük), majd batonokra, hasábokra vágjuk. A kelkáposzta leveleket megmossuk, vastag erezetét kivágjuk, a karalábét megtisztítjuk. A petrezselyem zöldet megmossuk, csepegtetjük, a leveleket leszakítjuk a száráról, megszáritjuk, majd finomra vágjuk. A vöröshagymát, fokhagymát megtisztítjuk, megmossuk, egészben hagyjuk.

#### **Tyúkleves technológiája:**

Az előkészített tyúkot hideg alaplében feltesszük főni. Megsózzuk, a keletkező habot folyamatosan eltávolítjuk. Ha felforrt, és tiszta a tyúkleves gyöngyöző forrással addig főzzük, míg a tyúk fél puhára nem fő. Ekkor hozzáadjuk az előkészített zöldségeket: sárgarépát, petrezselyem gyökeret, zeller gumót, karalábét, kelkáposzta levelet, vöröshagymát, fokhagymát. Befűszerezzük egész borssal, gyömbérrel és sáfránnyal. Gyöngyözve készre főzzük. Közben megkóstoljuk, ha szükséges utóízeseztjük. Ha megfőtt pihentetjük, átszűrjük. A vegyes zöldségeket leöblítjük. A megfőtt tyúkot pihentetés után részeire bontjuk, külön mártással kínálhatjuk, vagy lebőrözzük, kicsontozzuk, a húst metéltre vágva a levesbe adagolva is kínálhatjuk. Elkészítjük a levesbetétet, külön kifőzzük, leöblítjük. **Tálalása** előmelegített csészében, vagy (topf-ban), leveses tálban történik, forrón. A tálaláskor ügyeljünk az arányos adagolásra. Díszítésként megszórjuk finomra vágott petrezselyem zölddel.



*2. Tyúkleves*

**Erőleves készítéséhez ajánlott anyaghányad:**

- Só 30g
- Szárnyasaprólék 300g
- Sovány marhahús 500g
- Ritka marhacsont 750g
- Tojásfehérje 4db
- Paradicsompüré 8g
- Gomba 5g
- Vöröshagyma 50g
- Fokhagyma 10g
- Egész bors 5g
- Gyömbér 3g
- Sáfrány 3g
- Sárgarépa 300g
- Petrezselyem gyökér 200g
- Zelligumó 150g
- Karalábé 100g
- Kelkáposzta 100g

**Előkészítő műveletek:** a szárnyas apróléket előkészítjük: tollaktól, tokoktól megtisztítjuk, zsírmirigyet kivágjuk, a hasüregben bent maradt tüdőlebenyeket eltávolítjuk, átmoszuk hideg vízzel. A szárnyas apróléket és csontot apró darabokra vágjuk, alaposan megmossuk, hogy szilánkoktól mentes legyen, marhahúst ledaráljuk. A zöldség féléket kiválasztjuk, megmossuk, héjrészét letisztítjuk, újra megmossuk. A gyökérezselyemeket formázzuk (leszélézzük), majd (batonokra) hasábokra vágjuk. A kelkáposzta leveleket megmossuk, vastag erejét kivágjuk, a karalábét megtisztítjuk. A petrezselyem zöldet megmossuk, csepegtetjük, a leveleket leszakítjuk a száráról, megszáritjuk, majd finomra vágjuk. A vöröshagyma héjrészét rajt hagyjuk, félbe vágjuk, vágási felületét tűzhely lapján megpirítjuk. Fokhagymát, gombát megtisztítjuk, megmossuk, egészben hagyjuk. Derítő anyagot készítünk: A tojások fehérjét csipet sóval kemény habbá verjük, hozzákeverjük óvatosan a paradicsompürét, és kevés hideg vizet.



3. Erőleves élelmi anyagai1



4. Erőleves élelmi anyagai2



*5. Húsok előkészítése erőleveshez*



*6. Derítőanyag*



### 7. Derítőanyag hozzáadása

**Erőleves technológiája:** Az előkészített ritka marhacsontot, szárnyas aprólékot és darált marhahúst fazékba helyezzük. Ráöntjük a derítő anyagot a hússokra, összekeverjük, felöntjük megfelelő mennyiségű alaplével és kevergetve felforraljuk. Fontos a kevergetés, mert annak hiányában a derítőanyag letapad az edény aljára, és odakozmál. A derítő anyagban lévő tojásfehérje a hő hatására feljön a folyadék felszínére, közben magába zárja a kicsapódó, lebegő anyagokat. Gyöngyözve 2-3 órán át főzzük, majd a húsleves alapján zöldségeket és fűszereket, további 2 órán át főzzük. Ha a színe nem aranybarna, kevés kulőrrel (kristálycukrot karamelizálunk, felöntjük kevés vízzel, és feloldjuk.) színezzük. Pihentetjük, leszűrjük, teljesen zsírmentesre zsírtalanítjuk. A jó erőleves kristály tiszta, áttetsző, kissé aranybarna színű, teljesen zsírmentes. Az erőleves készítésénél előfordulható hibák: zavarossá válik, ha erősebben forraljuk, ha nem megfelelően van pihentetve, illetve leszűrve. Ebben az esetben újabb derítéssel korrigálhatjuk az erőleves minőségét. Betétként adhatunk bele: tojáskocsonyát, háromszínű tojáskocsonyát, töltött égetett tésztát, palacsinta tésztát, zöldségeket, stb. **Tálalása** előmelegített csészében, forrón történik. Nyáron kínálhatjuk hidegen, előhűtött csészében is.



*8. Erőleves tojáskocsonyával*

Erőleves változatai:

- Dupla erőleves
- Szárnyas erőleves
- Derített gulyásleves
- Hal erőleves
- Vad erőleves

2. Magyaros híg levesek:

- Gulyásleves
- Hamis gulyásleves
- Tarhonya leves
- Lebbencsleves

Gulyásleves készítéséhez ajánlott anyaghányada:

- Alaplé 3000ml
- Zsír 100g
- Vöröshagyma 100g
- Fűszerpaprika 10g
- Burgonya 1000g
- Fokhagyma 10g
- Köménymag 5g
- Só 5g
- Zöldpaprika 200g
- Paradicsom 80g
- Csipetkéhez:
  - liszt 120g
  - Tojás 1db
  - Só 1g

**Gulyásleves előkészítő műveletei:** A marhahúst megmossuk, lehártyázzuk, rostokra merőlegesen egy cm-es szeletekre, majd 1x1 cm-es kockákra daraboljuk. A vöröshagymát finomra, a paprikát, a paradicsomot és a burgonyát 1x1-es kockára vágjuk. A fokhagymát összezúzzuk.

**Gulyásleves technológiája:** A magyaros ételek jellegzetessége a pörkölt alap. Tartalmas pörkölt alapot készítünk: finomra vágott vöröshagymát kevés zsírban üvegesre pirítunk. Tűzről levéve meghintjük fűszerpaprikával, átkeverjük, majd felöntjük kevés folyadékkal. Visszahelyezzük a tűzre, ízesítjük sóval. Fűszerezünk őrölt borssal, köménymaggal és zúzott fokhagymával. Hozzáadjuk az előkészített húst, összekeverjük, majd lefedve, takarékon, szakaszosan pároljuk. Folyadék nem szükséges, mert a hő hatására a hús nedvek kioldódnak. A szakaszos párolás lényege a periodikus pirítás, amikor a párolás folyamán a húsnedvek elpárolognak, és pirulás keletkezik a hús felületén. Rövid idő alatt pörzs anyag alakul ki, ez hozzájárul a pörkölt jellegzetes ízéhez. Ezt követően felöntjük kevés



folyadékkal. A hozzáadott folyadék hatására a keletkezett pörzs anyag leoldódik, és sűrű, tartalmas pörkölt alapban, lefedve párolhatjuk tovább a húst. Ha szükséges utóízesítjük, ha majdnem puhára pároltuk, zsírjára pirítjuk, majd hozzáadjuk az 1x1 cm-es kockára vágott burgonyát, kockára vágott paprikát, paradicsomot, rövid ideig pároljuk, majd felöntjük a megfelelő mennyiségű alaplével, ha szükséges utóízesítjük, készre főzzük. **Tálalása** forrón történik előmelegített csészében, bográcsban vagy cseréptálban. Külön erős paprikát kínálhatunk hozzá. A tálaláskor ügyeljünk az arányos adagolásra.



*9. Gulyásleves*

Betétje csipetke: A liszthez sót, egész tojást adunk, összegyúrjuk, hogy közepesen kemény tésztát kapjunk, cipózzuk, 3mm vékonyra nyújtjuk, rizsszem nagyságú és alakú csipkéket formálunk. Bő sós vízben puhára főzzük, öblítjük.

**A hamis gulyásleves készítéséhez ajánlott anyaghányad:**

- Alaplé 3000ml
- Sertézsír 40g
- Vöröshagyma 50g
- Fűszerpaprika 10g
- Burgonya 500g
- Fokhagyma 10g
- Só 3g
- Füstölt szalonna 150g

- Zöldpaprika 120g
- Paradicsom 80g
- Lebbencs tésztához:
  - liszt 120g
  - Tojás 1db
  - Só 1g

**A hamis gulyásleves előkészítő műveletei:** A füstölt szalonna bőrkéjét levágjuk, és a 1x1 cm-es kockára daraboljuk. A vöröshagymát finomra vágjuk, a paprikát, paradicsomot és a burgonyát 1x1-es kockára vágjuk. A fokhagymát összezúzzuk.

**A hamis gulyásleves technológiája:** Tartalmas pörkölt alapot készítünk füstölt szalonna felhasználásával. A füstölt szalonnát zsírára piritjuk, hozzáadjuk a finomra vágott vöröshagymát, üvegesre piritünk. Tűzről levéve meghintjük fűszerpaprikával, átkeverjük, hogy a paprika színe a zsírban oldódjon ki, majd felöntjük kevés folyadékkal. Visszahelyezzük a tűzre, ízesítjük sóval. Fűszerezzük őrölt borssal, zúzott fokhagymával. Hozzáadjuk az előkészített burgonyát, paprikát, paradicsomot összekeverjük, majd rövid ideig pároljuk, felöntjük alaplével, felforraljuk, utóízeseztjük, készre főzzük. Közben elkészítjük a betétjét, csipetkét, és külön kifőzzük. **Tálalása** forrón történik előmelegített csészében, bográcsban vagy cseréptálban. Külön erős paprikát kínálhatunk hozzá. A tálaláskor ügyeljünk az arányos adagolásra.

**A tarhonyaleves készítéséhez ajánlott anyaghányad:**

- Alaplé 3000ml
- Sertészsír 40g
- Vöröshagyma 50g
- Fűszerpaprika 10g
- Burgonya 1000g
- Fokhagyma 10g
- Só 3g
- Füstölt szalonna 100g
- Zöldpaprika 120g
- Paradicsom 80g

**A tarhonyaleves előkészítő műveletei:** A füstölt szalonna bőrkéjét levágjuk, és a 1x1 cm-es kockára daraboljuk. A vöröshagymát finomra vágjuk, a paprikát, paradicsomot és a burgonyát 1x1-es kockára vágjuk. A fokhagymát összezúzzuk.

**A tarhonyaleves technológiája:** A füstölt szalonnát zsírjára pirítjuk a tarhonyával együtt. Hozzáadjuk a finomra vágott vöröshagymát, üvegesre pirítunk. Tűzről levéve meghintjük fűszerpaprikával, átkeverjük, hogy a paprika színe a zsírban oldódjon ki, majd felöntjük kevés folyadékkal. Visszahelyezzük a tűzre, ízesítjük sóval. Fűszerezzük őrölt borssal, zúzott fokhagymával. Hozzáadjuk az előkészített burgonyát, paprikát, paradicsomot összekeverjük, majd rövid ideig pároljuk, felöntjük alaplével, felforraljuk, utóízesítjük, készre főzzük. **Tálalása** forrón történik előmelegített csészében, bográcsban vagy cseréptálban. A tálaláskor ügyeljünk az arányos adagolásra.



*10. Tarhonya leves*

**A lebbencsleves készítéséhez ajánlott anyaghányad:**

- Alaplé 3000ml
- Sertézsír 40g
- Vöröshagyma 50g
- Fűszerpaprika 10g
- Burgonya 500g
- Fokhagyma 10g
- Só 3g
- Füstölt szalonna 150g
- Zöldpaprika 120g
- Paradicsom 80g

**A lebbencsleves előkészítő műveletei:** A füstölt szalonna bőrkéjét levágjuk, és a 1x1 cm-es kockára daraboljuk. A vöröshagymát finomra vágjuk, a paprikát, paradicsomot és a burgonyát 1x1-es kockára vágjuk. A fokhagymát összezúzzuk.

**A lebbencsleves technológiája:** A füstölt szalonnát zsírára pirítjuk. Hozzáadjuk a finomra vágott vöröshagymát, üvegesre pirítunk. Tűzről levéve meghintjük fűszerpaprikával, átkeverjük, hogy a paprika színe a zsírban oldódjon ki, majd felöntjük kevés folyadékkal. Visszahelyezzük a tűzre, ízesítjük sóval. Fűszerezük őrölt borsal, zúzott fokhagymával. Hozzáadjuk az előkészített burgonyát, paprikát, paradicsomot összekeverjük, majd rövid ideig pároljuk, felöntjük alaplével, felforraljuk, utóízesítjük. Közben az elkészített lebbencs tésztát szárazon aranyárgára pirítjuk, a leveshez adjuk, készre főzzük. **Tálalása** forrón történik előmelegített csészében, bográcsban vagy cseréptálban. A tálaláskor ügyeljünk az arányos adagolásra.

## TANULÁSIRÁNYÍTÓ

1. Felsorolva látja a gulyásleves élelmi anyagait. Helyezze el az élelmi anyagokat a megfelelő ételmszer fő csoportok alapján:

- Alaplé 3000ml
- Zsír 100g
- Vöröshagyma 100g
- Fűszerpaprika 10g
- Burgonya 1000g
- Fokhagyma 10g
- Köménymag 5g
- Só 5g
- Zöldpaprika 200g
- Paradicsom 80g
- Csipetkéhez:
- liszt 120g
- Tojás 1 db

Ételmszer fő csoportok:

- Zöldségfélék:
- Tej és termékei:
- Hús és húsipari termékek:
- Gabonafélék és termékeik:
- Ízesítőszer:
- Fűszerek:

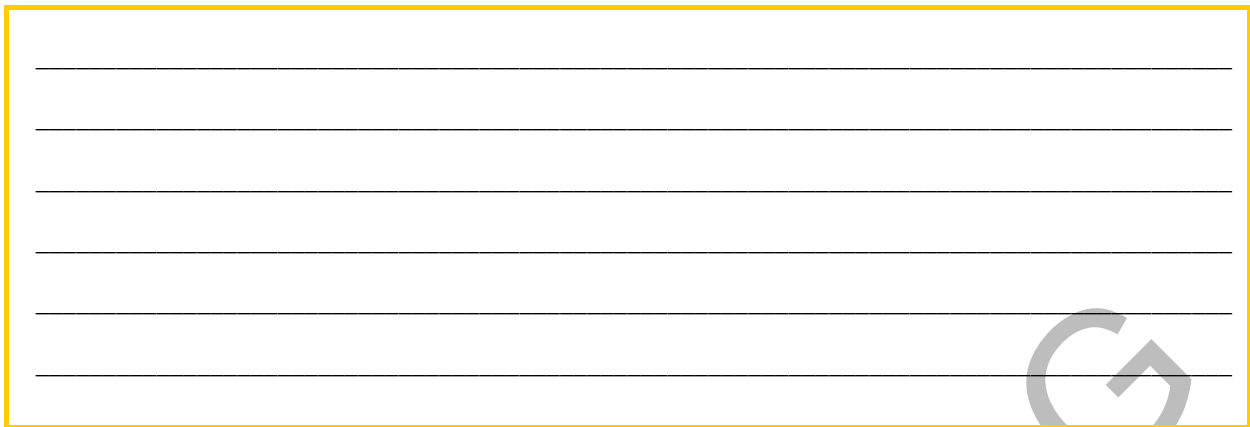
2. Informálódjon a gyakorlati munkahelyén, hogy milyen magyaros híg levesek jelennek meg az üzlet választékai között, valamint érdeklődjön arról, hogy az adott leveseket adagonként milyen mennyiségben találják.
3. Figyelmesen nézze meg az alábbi fotót, majd nevezze meg azokat a fűszereket, amelyekre szüksége van a gulyásleves készítésénél.



### 11. Fűszerek

4. Gondolja át, hogy melyik híg leves készítése során szükséges derítőanyagot készítenie, majd gyűjtse össze, hogy milyen élelmi anyagokra van szüksége a derítőanyag elkészítéséhez!
5. Gyűjtse össze azokat a zöldségféléket, amelyekre szüksége van a húsleves jellegű levesek készítése során!
6. Sorolja fel azokat a darabolási formákat, amelyekkel találkozott a híg levesek készítése során!
7. Gondolja át, hogy a tarhonyaleves készítése során milyen hibákat véthetünk! Ha szükséges kérje oktatója segítségét!

Az előforduló hibák közül korrigálhatók:



Az előforduló hibák közül nem korrigálhatók:



MUNKANYAG



2. Ismertesse a húsleves készítésénél szükséges előkészítő műveleteket!

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Nézze meg az alábbi fotókat, majd döntse el, hogy milyen élelmi anyag van a képeken, amire nincs szüksége az erőleves készítésénél, illetve mi hiányzik, amire szüksége lenne a készítés során!



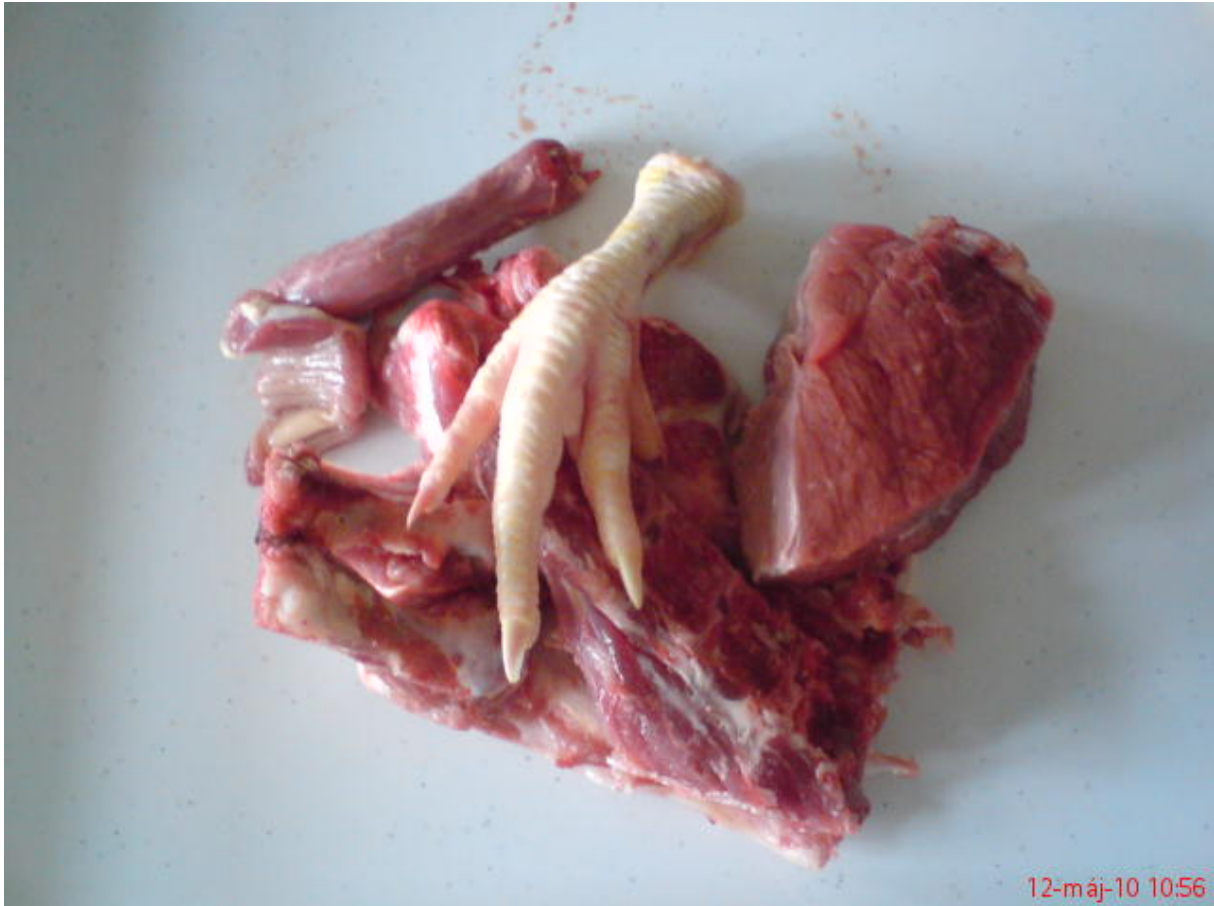
12. Erőleves élelmi anyagai

---

---

---





*13. Erőleves élelmi anyagai*

Blank lined area for notes.

**4. Ismertesse az erőleves élelmi anyagainak az élelmi főcsoportok szerint!**

Blank lined area for notes.

5. Olvassa el figyelmesen a tarhonyaleves technológiáját, tekintse meg a szükséges élelmi anyagokat, majd nézze meg az egyes részműveletek fotóit, és a képen látott műveletek után folytassa leírással a tarhonyaleves készítését.



14. Tarhonyaleves élelmi anyagai



15. Tarhonya pirítása



16. Fűszerpaprika hozzáadása

A tarhonyaleves technológiai folyamata az ábrát követően:

MUNKAPAPÍR

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MEGOLDÁSOK

## 1. feladat

**Gulyásleves technológiája:** A marhahúst megmossuk, lehártyázzuk, rostokra merőlegesen egy cm-es szeletekre, majd 1x1 cm-es kockákra daraboljuk. A vöröshagymát finomra, a paprikát, a paradicsomot és a burgonyát 1x1-es kockára vágjuk. A fokhagymát összezúzzuk. A magyaros ételek jellegzetessége a pörkölt alap. Tartalmas pörkölt alapot készítünk: finomra vágott vöröshagymát kevés zsírban **arany barnára** pirítunk. Meghintjük fűszerpaprikával, **megpirítjuk**, majd felöntjük **bő folyadékkal**. Ízesítjük sóval, **őrölt borssal, köménymaggal és zúzott fokhagymával**. Hozzáadjuk az előkészített húst, összekeverjük, majd lefedve, takarékon, szakaszosan pároljuk. Folyadék nem szükséges, mert a hő hatására a hús nedvek kioldódnak. A szakaszos párolás lényege a periodikus pirítás, amikor a párolás folyamán a húsnedvek elpárolognak, és pirulás keletkezik a hús felületén. Rövid idő alatt pörzs anyag alakul ki, ez hozzájárul a pörkölt jellegzetes ízéhez. Ezt követően felöntjük kevés folyadékkal. A hozzáadott folyadék hatására a keletkezett pörzs anyag leoldódik, és sűrű, tartalmas pörkölt alapban, lefedve párolhatjuk tovább a húst. Ha szükséges utóízesítjük, ha majdnem puhára pároltuk, zsírára pirítjuk, majd hozzáadjuk az 1x1 cm-es kockára vágott burgonyát, kockára vágott paprikát, paradicsomot, rövid ideig pároljuk, majd felöntjük a megfelelő mennyiségű alaplével, ha szükséges utóízesítjük, készre főzzük. **Tálalása** forrón történik előmelegített csészében, bográcsban vagy cseréptálban. Külön erős paprikát kínálhatunk hozzá. A tálaláskor ügyeljünk az arányos adagolásra.

A készítési folyamat leírása során az alábbi hibák észlelhetők:

**arany barnára** pirítunk--- üvegesre pirítjuk, fonnyasztjuk

fűszerpaprikával, **megpirítjuk**,--- a fűszerpaprika hűre érzékeny, keserűvé válik, ezért nem pirítjuk.

**bő folyadékkal**--- kevés folyadékkal, mert a hő hatására a húsnedvek is kioldódnak, és akkor már nem párolásról, hanem főzésről beszélhetünk.

**őrölt borssal, köménymaggal és zúzott fokhagymával**.--- ízesítjük sóval, az őrölt bors, köménymag és zúzott fokhagyma fűszer!

## 2. feladat

**Előkészítő műveletek:** a csontot megmossuk, leforrázzuk, átmoszuk hidegvízzel. A marhahúst lehártyázzuk, megmossuk. Nagyobb mennyiség esetén a rostokra merőlegesen több darabra vágjuk, hogy az erős rostok rövidebb idő alatt puhuljanak fel. A zöldség félétet kiválasztjuk, megmossuk, héjrészét letisztítjuk, újra megmossuk. A gyökérzöldségeket formázzuk (leszélézzük), majd batonokra, hasábokra vágjuk. A kelkáposzta leveleket megmossuk, vastag erezetét kivágjuk, karalábét megtisztítjuk. A petrezselyem zöldet megmossuk, csepegtetjük, a leveleket leszakítjuk a száráról, megszáritjuk, majd finomra vágjuk. A vöröshagymát, fokhagymát megtisztítjuk, megmossuk, egészben hagyjuk.

**3. feladat**

Hiányzik a fotókról a paradicsompüré, gyömbér, karalábé. A szín korrigálására készíthető kulőr, az ehhez szükséges kristálycukor is hiányzik.

Megtalálható a fotón az íz kivonat, amire nincs szükség a készítéshez.

**4. feladat**

Tej és termékei:

Tojás: fehérje

Húsfélék: sovány marhahús, szárnyas aprólék, ritka marhacsont

Zöldségfélék: vöröshagyma, fokhagyma, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zellergumó, karalábé, kelkáposzta levél

Ízesítők: só, alaplé

Fűszerek: egész bors, gyömbér, sáfrány

Egyéb: paradicsompüré, gomba

**5. feladat**

**A tarhonyaleves technológiai folyamata az ábrát követően:**

Tűzről levéve meghintjük fűszerpaprikával, átkeverjük, hogy a paprika színe a zsírban oldódjon ki, majd felöntjük kevés folyadékkal. Visszahelyezzük a tűzre, ízesítjük sóval. Fűszerezzük őrölt borssal, zúzott fokhagymával. Hozzáadjuk az előkészített burgonyát, paprikát, paradicsomot összekeverjük, majd rövid ideig pároljuk, felöntjük alaplével, felforraljuk, utóízesejtjük, készre főzzük.

## IRODALOMJEGYZÉK

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

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

Galambosné Goldfinger Erzsébet: Élelmiszer Alapismeretek, Képzőművészeti Kiadó,2005

Nagy Elvira: Fűszerek Könyve, Szalay Könyvkiadó, 2005

MUNKANYAG

A(z) 1465-06 modul 005-ös szakmai tankönyvi tartalomeleme  
felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

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

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:  
18 óra

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