

Így főzünk mi



# Így főzünk mi

Szeged-Újszegedi Református Egyház

Szeged, 1998

***„Én vagyok az életnek ama kenyere; aki hozzám jő,  
semmiképpen meg nem éhezik, és aki hisz bennem,  
meg nem szomjúhozik soha.” (János evangéliuma 6,35)***

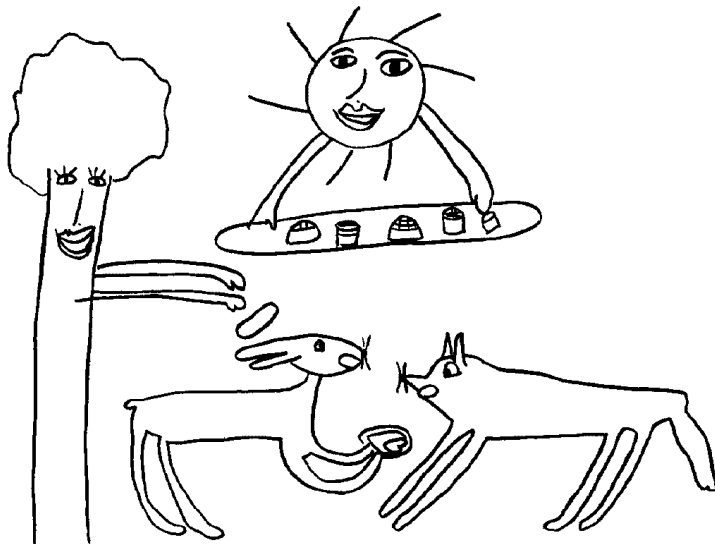
A kiadvány az Újszegedi Kálvin Alapítvány támogatásával jött létre  
a gyülekezet fennállásának 70. esztendejében.

ISBN 963 00 2271 0

# Előszó

Ezen könyvecske szerzői főként az újszegedi református gyülekezet tagjai. Élésünk szerinti bevált, régi és új, hazai és külföldi recepteket gyűjtöttünk össze. Köszönet mindenkinek, aki tollat ragadott, s örömmel megosztotta tapasztalatát, tanácsait, rajzait! Legyen ez a válogatás biztatás gyakorló és kezdő konyhaművészeknek egyaránt!

*„Mert Ő mondta: Nagyobb boldogság adni, mint kapni.”  
(Apostolok cselekedetei 20,35)*





# Levesek

## Burgonyakrémleves

*Hozzávalók:*

- 30 dkg burgonya,
- 1,5 l víz,
- 2 dl tej,
- 1 tojás sárgája,
- 1 pár virsli,
- 3 evőkanál olaj,
- 2 evőkanál liszt,
- 5 dkg reszelt sajt vagy 2 db kockasajt,
- 1 kávéskanál pirospaprika,
- őrölt bors, só.

A burgonyát kockákra vágjuk, sós vízben puhára főzzük. Olajból, lisztből rántást készítünk, meghintjük pirospaprikával, a burgonya leszűrt levét fokozatosan a rántáshoz adjuk és kb. 10 percre forraljuk. Közben a krumplit, a sajtot és a tejet összeturmixoljuk és kevergetve a levesbe öntjük. Végül beletesszük a karikákra vágott virslit, sózzuk, fűszerezzük. Tálba, az előkészített tojássárgájára öntjük, gyorsan keverjük. Pirított zsemlekockát is adhatunk hozzá.

*Hotorán Tímea*

## Kukoricaleves

*Hozzávalók (4 személyre):*

- 1 doboz konzerv kukorica vagy hasonló mennyiségű mélyhűtött kukorica,
- 1 erőleves kocka,
- 1 csokor petrezselyemzöld,

bors (ízlés szerint),  
tejszín vagy tejföl,  
liszt.

A kukoricát 1,5 l vízben főni tesszük, hozzáadjuk az apróra vágott petrezselyemzöldet és a borsot. Amikor felforrt, akkor beletesszük a leveskockát és így főzzük tovább, amíg a kukorica megpuhul. Ekkor a lisztből és tejszínből vagy tejfölből (esetleg tejből) készített habarással besűrítjük és készre főzzük.

*Lupseáné Ádám Éva*

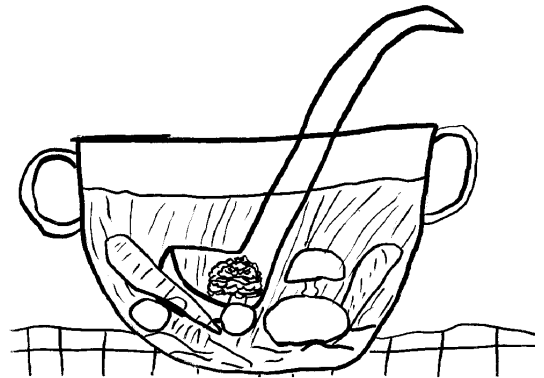
## Gombócos zöldségleves

*Hozzávalók:*

2–3 szál sárgarépa és gyökér megtisztítva, karikára vágva,  
1 nagy krumpli,  
3 liter víz,  
1 fej vöröshagyma,  
1 zöldpaprika,  
1 paradicsom,  
darabka zeller és zellerzöld,  
só,  
kiskanálnyi ételízesítő  
(Vegeta vagy Delikát).

*A gombócokhoz:*

30 dkg darált hús,  
1 tojás,  
10 dkg rizs,  
só, bors,  
vágott petrezselyemzöld.



A vízbe beletesszük a zöldségeket, a hagymát, paradicsomot, zöldpaprikát, zellert, zellerzöldet, ízesítjük a fűszerekkel, s főni tesszük. Majd összekeverjük a gombóchoz valókat, s vizes kézzel kisebb golyókat formálunk, beletesszük a fővő levesbe, végül hozzáadjuk az apróra vágott krumplit is. Lassú tűzön, kb. fél óráig főzzük. Amikor a gyökér puha, elkészült a tápláló leves. Nem kell bele tészta.

*Egy háziasszony*



## Paradicsomleves

*Hozzávalók:*

kevés olaj,  
1 közepes fej vöröshagyma,  
2 gerezd fokhagyma,  
1 l rostos paradicsomlé,  
olaszos fűszerkeverék,  
só,  
1–2 kockacukor,  
néhány kanál konzerv csemegekukorica,  
ravioli vagy tortellini.

Kevés olajon megpirítjuk a vöröshagymát, a fokhagymagerezdeket, felöntjük paradicsomlével, fűszerezük olaszos fűszerkeverékkel, sózzuk, s beletesszük a kockacukrot. Hozzáadjuk a csemegekukoricát és rövid ideig főzzük.

Levesbetétnek sós vízben kifőzött olasz töltött tésztát – raviolit vagy tortellinit – kínálunk.

*Kis-Jakabné Tóth Ibolya*

## Kőleves

*A mesebeli vándorlegény receptje alapján készül, de a követ most kihagyjuk belőle.*

*Hozzávalók:*

5 dkg füstölt szalonna,  
1 fej finomra vágott vöröshagyma,  
1 l víz,  
2 húsleveskocka,  
bors ízlés szerint,  
3–4 kelkáposztalevél ujjnyi csíkokra vágva,  
virslifelkarikázva,  
tarhonya vagy eperlevél vagy daragaluska.

A szalonnát zsírára pirítjuk, üvegesre sütjük rajta a vöröshagymát, felöntjük a vízzel, felforraljuk. Beletesszük a húsleveskockákat, borsozzuk, majd hozzáadjuk a kelkáposztát. Mielőtt a káposzta teljesen megpuhulna, tegyünk még bele karikára vágott virslit. Az elpárolgott vizet pótoljuk. Főzhetünk bele tarhonyát, eperlevél tésztát, daragaluskát.

Míg a mesét elmondjuk a gyerekeknek, el is készül.

*Kis-Jakabné Tóth Ibolya*

## **Hideg gyümölcsleves (főzés nélkül)**

*Hozzávalók (5–6 személyre):*

- 20 dkg ribizli,
- 1 doboz konzerv őszibarack lével együtt,
- 2 dl jaffa szörp,
- 2 dl tejszín,
- 6 dl víz,
- 1 dl citromlé.

A folyadékokat tálba öntjük és ha van, elektromos habverővel 1–2 percig keverjük. Utána beletesszük a gyümölcsöket, esetleg hűtőszekrényben még lehűtjük. Azonnal fogyasztható.

(Az itt megadott mennyiségek és gyümölcsök ízlés szerint változtathatók, de támpontot adnak. Természetesen befőttből vagy friss gyümölcsből is készíthető. Ha savanykásabb gyümölcsből, pl. meggybefőttből készítjük, akkor a citromléből esetleg kevesebb szükséges vagy el is hagyható.)

*Lupseáné Ádám Éva*

# Egytálételek, feltétek

## Rakott karfiol

### *Hozzávalók:*

- kb. 60–70 dkg-os karfiol,
- 20 dkg darált sertéshús,
- 20 dkg rizs,
- 1 fej közepes vöröshagyma,
- 1 pohár tejföl,
- 2 egész tojás,
- 1 csomag petrezselyemzöld,
- 5 dkg margarin,
- 1–2 evőkanál zsemlemorzsa,
- 2 dkg trappista sajt.

A karfiolt rózsáira szedve kissé sós vízben félpuhára főzzük, leszűrjük. A rizst puhára főzzük, félretesszük. A húst apróra vágott vöröshagymán picit borsozva és ételízesítővel megszórva puhára pároljuk és félretesszük. Egy kétliteres lábast a margarinnal kikenünk és megszórjuk a zsemlemorzzával. Rétegezve belerakjuk a karfiol felét, rá a rizs felét, rá a darált húst, majd ismét a rizs másik felét és végül a karfiol másik felét. A pohár tejfölt elkeverjük a 2 egész tojással, apróra vágott petrezselyemzölddel és egy kiskanál ételízesítővel. A megmaradt margarindarabkákat is rátesszük, és a tetejét megszórjuk reszelt sajttal. Forró sütőben fél óráig sütjük. A teteje szép piros lesz. Lábasban tálaljuk és onnan vágjuk ki. A karfiol helyett használhatunk 1/2 kg zöldbabot, kelkáposztát, vagy télen savanyú káposztát. Nagyon tápláló, kiadós étel.

*Egy gyülekezeti tag*

## Töltött káposzta friss káposztából

### Hozzávalók:

70 dkg darált hús,  
4–5 evőkanál rizs,  
1 tojás,  
1–1 kávéskanál szemesbors és őröltbors,  
köménymag,  
koriander,  
4–5 babérlevél,  
1 nagy fej vöröshagyma,  
2–3 gerezd fokhagyma,  
2 paradicsom vagy  
2 evőkanál paradicsompüré,  
1 zöldpaprika,  
ecet,  
3 evőkanál liszt,  
2 közepes fej káposzta,  
4–5 evőkanál olaj vagy zsír,  
1 evőkanál pirospaprika,  
kb. 2 evőkanál 10%-os ecet,  
tejföl.



Az egyik káposztát vékonyra felszeleteljük, sózzuk, összekeverjük a szemes borssal, köménymaggal, korianderrel, babérlevéllel. A másik káposzta torzsáját kivágjuk, és tálba téve forró vízzel leöntjük, lefedjük, hogy megpuhuljon, majd leveleire szedjük, és ezekbe töltjük a húst. A maradék káposztát felszeleteljük. A darált húst egy kevés reszelt vöröshagymával, fokhagymával, őrölt borssal és az átmosott rizzsel, sóval, tojással átdolgozzuk, a káposztalevelekbe betekerjük. A töltelékeket lábosba rakjuk, a tetejére szeljük a paradicsomot, zöldpaprikát, vöröshagymát, rászórjuk a felszeletelt káposztát, egyharmad részig felöntjük vízzel és lefedjük. Forrástól számítva lassú tűzön kb. 1 órán át pároljuk. A zsiradékkal és a liszttel hígabb rántást készítünk, amikor langyosra hűlt, elkeverjük pirospaprikával és ízlés szerint kb. 2 evőkanál 10%-os ecettel, majd berántjuk. Tejföllel tálaljuk.

*Hotoránné Török Erika*

## Székely góbé

### Hozzávalók:

- 1 kg tarja (nyakas),
- 1 kg hordós káposzta,
- kevés fehérbor,
- 1 kg burgonya,
- 1 kávéskanál őrölt paprika,
- 2 dl tejföl.

A hordós káposztát kis olajon rózsaszínűre pirítjuk, ügyelve, hogy szaftos maradjon. Lehet kis fehérbort önteni hozzá. A húst alaposan megpároljuk, majd – nem ropogósra – sütjük, hogy jó szaftos maradjon. A burgonyát héjában megfőzzük, megtisztítjuk, majd 1 cm-es szeletekre vágjuk. Az összes káposztát a tepsi aljára tesszük. Erre kerül a húsréteg és a saft, majd a burgonyaszeletek. Sózzuk, meghintjük őrölt paprikával, hogy a meglévő ízek harmóniája kiemelkedjen, majd tejföllel leöntjük. Összerotyogtatjuk a sütőben. Ha nagyobb adag kell, lehet még egy réteg hússal és burgonyával szaporítani.

*Kazi Gézáné*

## Paradicsomos bab darált hússal

### Hozzávalók:

- 1/2 kg száraz bab,
- 1/2 kg darált hús (sertés- vagy marhahús fele-fele arányban),
- 1 fej hagyma,
- néhány evőkanál olaj,
- kb. 1/2 liter paradicsomlé,
- chilipor ízlés szerint,
- 2 gerezd fokhagyma,
- 2 babérlevél,
- só,
- 2–3 evőkanálnyi ketchup,
- 2–3 evőkanál liszt,
- 1 zöldpaprika feldarabolva, vagy 2 evőkanál télire eltett lecsó.

A babot előző este beáztatjuk, majd másnap megfőzzük sós vízben. A darált húst az olajon pirított hagymán megpároljuk sóval, fokhagymával (esetleg Vegetával), sűrűn kevergetve, nehogy odaégjen. Amikor kész, hozzáadjuk a ketchupot, a zöldpaprikát,

majd rászórjuk a lisztet. Gyorsan keverjük, s ráöntjük a paradicsomlevet. Összefőzzük, majd beletesszük a babot, a babérlevelet, s még lassú tűzön főzzük, hogy jól összeérjenek az ízek. Kevergessük. Aki szereti a csípőset, tegyen bele chiliport.

*Síposné Zsófi*

## **Kukoricás**

*Hozzávalók:*

- 1 konzerv kukorica,
- 2 evőkanál cukor,
- 2 evőkanál margarin,
- 2 evőkanál liszt,
- 2 felvert tojás,
- pici só.

Mindezeket összekeverjük, s a sütőben 45 percig, 175°C-on sütjük.

*Kazár Sára*

## **Gombafasírt**

*Hozzávalók:*

- 1 kg gomba,
- 3–4 tojás,
- liszt szükség szerint,
- só,
- bors.

A gombát apróra vágjuk, fűszerezzük, ráütjük a tojásokat, és annyi lisztet szórunk rá, hogy nokedlítészta sűrűségű masszát kapjunk. Evőkanállal forró olajba szaggatjuk, kicsit szétlapítjuk és kisütjük. Gyorsan süssük, hogy ne szívjon fel sok olajat. Papírszalvétára szedjük. Ha sütés közben a massa hígulni kezd, mert a sótól a gomba levet ereszt, egy-két kanál lisztet még lehet hozzá keverni. Teához kitűnő, de petrezse-lymes rizshez, krumplifőzelékhez feltétnek is jó.

*Garami Ferencné*

## Tojáspörkölt

### *Hozzávalók:*

8 főtt tojás,  
1 fej hagyma,  
1/2 dl étolaj vagy zsír,  
só,  
bors,  
1 kávéskanál pirospaprika,  
1 evőkanál paradicsompüré,  
2 dl tejföl.

A felaprított hagymát üvegesre pároljuk a zsiradékon, hozzátesszük a paprikát, sót, borsot, paradicsompürét és szaftot készítünk. A tojásokat hosszában négyfelé vágva az elkészített pörköltszafittal néhány percig főzzük és tejföllel óvatosan elkeverjük. Megszórjuk petrezselyemmel, főtt tésztával vagy burgonyával, savanyúsággal tálaljuk.

*Egy háziasszony a gyülekezetből*





# Ebédtészták

## Gombás tészta

*Hozzávalók:*

1 nagy fej hagyma (apróra vágva),  
zsiradék,  
1/2 kg felaprított gomba (vadon termő és többféle, bevizsgált!),  
3–4 dl víz,  
sózott, darált paradicsompaprika ízlés szerint,  
paradicsomlé vagy -püré ízlés szerint,  
3–4 babérlevél,  
majoránna,  
kb. 3 evőkanál ketchup,  
1 csapott evőkanál liszt,  
1/2 pohár tejföl,  
1 csomag tészta (kagyló-, orsó- stb.),  
trappista sajt.

A hagymát enyhén megpirítjuk, hozzáadjuk a gombát, fedő alatt megpároljuk, felengedjük úgy, hogy kb. fél liternyi legyen a gombás lé. Megfűszerezzük, felfőzzük a ketchuppal, kivesszük a babérlevelet, s behabarjuk a liszttel elkevert tejföllel. Sós vízben kifőzzük a tésztát, összekeverjük a gombás szafttal, tepsibe vagy tűzálló tálba öntjük, a tetejére reszelt sajtot szórunk. Sütőben addig sütjük, amíg a sajt aranysárgára nem pirult.

*Dr. Juhász Imréné*

## Paradicsomos spagetti

*Hozzávalók:*

1 csomag spagetti,  
5–6 paradicsom,  
1–2 gerezd fokhagyma,  
20 dkg reszelt sajt,  
3–4 evőkanál étolaj,  
csipetnyi cukor,  
őrölt feketebors,  
bazsalikom vagy oregano,  
só.

A felforrósított olajra rátesszük a vékony karikára vágott, hámozott paradicsomot, a cukrot és a többi fűszert. Kevergetve addig főzzük, amíg besűrűsödik. A kifőzött tésztára adagonként öntjük a szószot, és gazdagon megszórjuk reszelt sajttal.

*Hotorán Tímea*

## **Makarónis gibanica**

*Hozzávalók:*

1 l tej,  
1/2 l joghurt,  
1 pohár tejföl,  
5 tojás,  
2 kiskanál só,  
1/2 kg nyers makaróni,  
1 dl olaj.

Összekeverjük a hozzávalókat, egy órát állni hagyjuk, időnként megkeverjük. Zsírozott tepsibe öntjük. Kb. fél óráig alacsony hőfokon (150°C) sütjük. Egyszerű vacsoraételként is finom, de hidegen vendégváró is lehet.

*Kis-Jakabné Tóth Ibolya*

## Hagymás pite (szerb étel)

### *Tészta:*

25 dkg liszt,  
12 dkg margarin,  
só,  
kb. 1 dl víz.

### *Töltelék:*

75 dkg hagyma,  
4–5 gerezd fokhagyma,  
5 dkg margarin,  
Vegeta,  
3 tojás,  
2 dl tejföl,  
só,  
bors,  
1 kanál liszt,  
sonka vagy maradék összeaprított vagy darált sült hús,  
reszelt sajt.

### *A tészta készítése:*

A megsózott lisztet összemorzsoljuk a margarinnal és a vízzel puha tésztát készítünk. Hűtőben pihentetjük, hogy megdermedjen.

### *Rávalók:*

A margarinton világosra pároljuk a hagymát, sózzuk, vagy vegetázzuk, kicsit kihűtjük, majd hozzáadjuk a tojásokat, a tejföl, só, bors, és az egy kanál liszt keverékét. Az elnyújtott tésztát úgy tesszük a gáztepsibe, hogy a szélei a tepsi oldalát is beborítsák. A tésztára sonkát vagy darált sült húst teszünk és erre öntjük a hagymás keveréket. Gazdagon megszórjuk reszelt sajttal. Meleg sütőben világos aranyárgára sütjük.

*Garami Ferencné*

## Gombás melegszendvics

### *Hozzávalók:*

kenyérszeletek (szikkadt a legjobb),  
vaj,  
hagyma,  
gomba,  
reszelt sajt.

A kenyereket megkenjük vajjal, a hagymán párolt gombával, s meghintjük reszelt sajttal. Minigrillben sütjük.

*Dr. Juhász Imréné*

## Pizza

### *Tészta:*

30 dkg liszt,  
2 evőkanál étolaj,  
2 dkg élesztő,  
fél teáskanál só,  
kb. 1,5 dl víz.

A lisztet összekeverjük az élesztővel, az olajjal, a sóval és annyi vízzel, hogy a tészta összeálljon és elváljon az edény falától. Aztán ecsettel beolajozzuk és kb. 40 percig állni hagyjuk, hogy keljen. Addig elkészítjük a feltétet. Egyéni ízlés szerint bármit rakhatunk a pizzára. Ha a tészta szépen megkelt, akkor kiolajozott tepsibe rakjuk, újra átolajozzuk ecsettel, majd villával megszurkáljuk és kb. 10 percig sütjük, amíg a teteje egy kicsit pirulni kezd. Utána kivesszük, beolajozzuk (ezt hamar beissza) és jöhet rá a feltét. Készre sütjük.

*Elekné Garami Enikő*

## Timóteus-pizza

### *Tészta:*

3 bögre liszt (1 bögre = 2 dl),  
1 és 1/2 teáskanál cukor,  
3 dkg élesztő,  
1 bögre melegvíz,  
3 evőkanál étolaj.

### *Töltelék:*

bármilyen darált hús (maradék főtt hús, párizsi),  
20–30 dkg gomba,  
2–3 evőkanál olaj,  
ketchup ízlés szerint,  
10 dkg trappista sajt reszelve vagy darabokra vágva,  
lehet rá feldarabolt zöldpaprika, paradicsom, karfiol, télire eltett lecsó stb.

A lisztbe mélyedést vágunk. Ebbe morzsoljuk az élesztőt, beletesszük a sót, a cukrot, ráöntjük a melegvizet. Kb. 10 percet állni hagyjuk, amíg megkel az élesztő. Bedagasztjuk, közben hozzáadjuk apránként az olajat is. 45 percig hagyjuk kelni. Majd előmelegített (180–200°C-os) sütőben elősütjük a tésztát 5–10 percig. Kihúzzuk a sütőből, rátesszük az olajon megpárolt hagymát, húst, gombakeveréket, zöldségfélét. Tovább sütjük, kevéssel a tészta teljes kisülése előtt (tűpróba) tesszük rá a ketchupot és a sajtot. Biztos nem hagy cserben ez a recept!

*Az első szegedi Timóteus Társaságbeli csapat (Fűtő Róbert és társai) receptje*

## Húsos palacsinta maradék mititeiből (erdélyi étel)

### *Hozzávalók:*

kisütött mititei (ld. a 28. oldalon),  
főtt tojás,  
reszelt sajt,  
gomba,  
só.

Palacsintatésztát készítünk sóval. A mititeit a főtt tojással kétszer ledaráljuk. Reszelt sajtot, esetleg darált párolt gombát keverünk hozzá. Sonkalével hígítjuk úgy, hogy kenhető legyen. Megtöltjük vele a palacsintát, összegöngyöljük. Zsírozott tepsibe rakjuk. Reszelt sajttal megszórjuk és sütőben kisütjük (15–20 percig). Gombamártással tálaljuk (ld. a 43. oldalon).

*Dr. Dózsa Józsefné*

## Rakott húsos palacsinta

*Hozzávalók:*

30 dkg pörköltnek elkészített hús ledarálva,

2 dl tejföl,

kb. 10 palacsinta.

Tűzálló tálba fektetünk egy palacsintát, megkenjük tejjel kevert pörkölttel és rétegezzük, amíg el nem fogynak a hozzávalók. A tetejére palacsintát teszünk és még tejfölt öntünk rá. Előmelegített sütőben sütjük, amíg meg nem pirul. Tálaláskor úgy szeleteljük, mint a tortát.

*Lunk Henrietta*

## Zacskós lángos

*Hozzávalók:*

1 kg liszt,

1 pohár tejföl,

1 csomag élesztőhöz 1,5 dl tej,

1/2 l tej,

só,

1 evőkanál olaj.

A meglangyosított tejben megfuttatjuk az élesztőt. Az összes alapanyagot jól bedagasztjuk, lágy tésztát készítünk. Egy nagy nejlonzacskót beolajozunk és ebbe tesszük a tésztát, majd a hűtőben állni hagyjuk. Sütés előtt fél órával vesszük ki, és ekkor szaggatjuk. Kb. másfél órát pihentetjük és miután kézzel kicsit kihúztuk, forró olajban megsütjük. (Több napig is eláll a hűtőben a tészta.)

*Csorba Tiborné*

## **Túrótorta tészta nélkül**

*Hozzávalók:*

- 1 kg tehéntúró,
- egy csipet só,
- 1/2 csomag margarin (12,5 dkg),
- 25 dkg porcukor,
- 3 tojás sárgája,
- 1 csomag vaníliapuding,
- 2 csomag vaníliáscukor,
- 10 dkg mazsola,
- 10 g sütőpor,
- 7 dkg búzadara,
- 2–3 db meghámozott, lereszelt alma (vagy bármilyen idénygyümölcs).

A fentieket jól összekeverjük, majd óvatosan közékeverjük a 3 tojás felvert kemény habját. A tortasütőt vajjal kikenjük, megszórjuk búzadarával, beleöntjük a masszát. Kb. 50 percig közepes lángon lassan sütjük. A sütőben hagyjuk kihűlni, ellenkező esetben a torta összeesik.

*Recept Debrecenből, Szabó Tiborné Bertalan Klára gyűjtéséből*

## Túró puffancs

*Hozzávalók (4 személyre):*

25 dkg tehéntúró,  
25 dkg finomliszt,  
1 tojás,  
2 dl tejföl,  
1 kiskanál szódaikarbóna,  
1 csomag vaníliás cukor,  
csipet só,  
liszt a beszóráshoz,  
lekvár (esetleg tejföl, cukor).

Összekeverjük a túrót, a lisztet, a tojást, a tejfölt, a szódaikarbónát, a vaníliás cukrot és a csipet sót. Evőkanállal kiszagatjuk, jó lisztes kézzel gombóccá formáljuk és forró olajban kisütjük. 5 db-ot teszünk bele egyszerre, mert megőnek. Utána lekvárral vagy tejföllel, cukorral fogyasztjuk.

*Varga Istvánné Rózsika*

## Egérke

*Hozzávalók:*

1/2 l tej,  
4 tojás,  
1 dkg élesztő,  
pici cukor, csipet só,  
liszt szükség szerint,  
esetleg egy kis reszelt alma,  
vaníliás porcukor,  
híg lekvár vagy vaníliamártás.

Elkeverjük a tejet a tojásokkal, az élesztővel, a cukorral, a sóval és annyi liszttel, hogy galuskatészta sűrűségű legyen. Fél órát kelesztjük, majd bő, forró olajba evőkanállal szagatjuk a tésztát. Szalvétán leitatjuk a zsiradékot, majd vaníliás porcukorral megszórjuk. Lehet híg lekvárt vagy híg vaníliamártást adni mellé.

*Garami Ferencné*



## Tepsis palacsinta

### *Hozzávalók:*

túrós palacsinta igény szerint,  
2–3 tojás,  
1 vaníliás cukor,  
porcukor,  
esetleg darált dió.

A felcsavart túrós palacsintákat kivajazott gáztepsibe szorosan egymás mellé rakjuk. A kimaradt túró töltelékkel elkeverjük a tojássárgákkal, vaníliás cukorral, porcukorral, esetleg darált dióval, a tojások felvert habjával és a palacsintákra öntjük úgy, hogy közéjük is jusson. Előmelegített forró sütőben szép sárgára sütjük. Kikapcsolás után még pár percig a sütőben hagyjuk. (Egy gáztepsiben 2 sorba kb. kétszer 10–12 db palacsinta fér el.)

*Garami Ferencné*

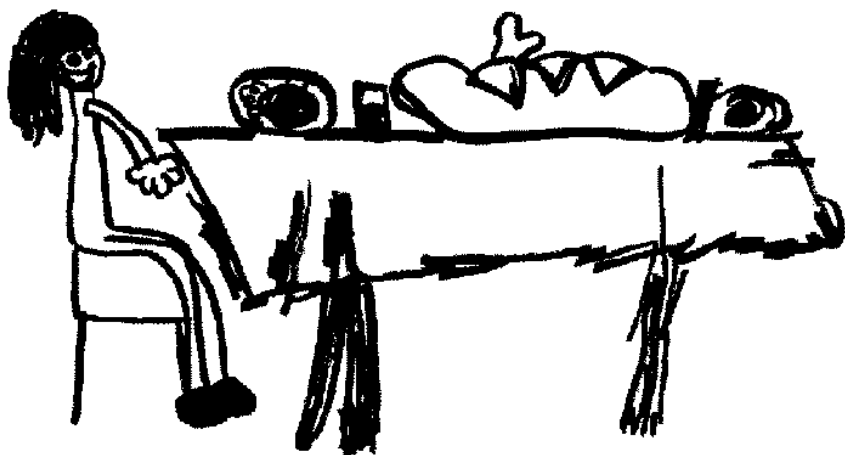
## Töltött zsemle

### *Hozzávalók:*

6 db zsemle,  
1 csomag tehéntúró,  
1 pohár tejföl,  
2 tojás,  
citromhéj,  
pici vaníliás cukor,  
esetleg mazsola,  
kb. 2 csésze tej.

A zsemleket kettévágjuk, úgy, hogy a teteje kisebb legyen. Belsejét kikaparjuk. Félretesszük. Úgy készítjük el a töltelékkel, mint a palacsintához szokás. A zsemleket gyorsan megmártjuk a cukros tejben, megtöltjük, s kivajazott lábosba vagy tepsibe tesszük. Tetejére borítjuk a kivájt zsemle kalapot. Kisütjük. Tálaláskor lehet málna- vagy jaffaszörpöt rálocsolni. Ha marad másnapra, kicsit meglocsoljuk vízzel, forró sütőben átsütjük, újra friss, könnyű lesz.

*Valaki a gyülekezetből*



*„Szegénységet vagy gazdagságot ne adj nékem; táplálj engem hozzám illendő eledellel. Hogy megelégedvén, meg ne tagadjalak, és azt ne mondjam: kicsoda az Úr? Se pedig megszegényedvén, ne lopjak és gonoszul ne éljek az én Istenem nevével!” (Példabeszédek 30, 8–9)*

# Húsételek

## Sloppy Joe

### *Hozzávalók:*

- 1/4 kg darált marhahús vagy disznóhús  
(vagy fele marhahús, fele disznóhús),
- ketchup,
- ízlés szerint chilipor,
- barbeque szósz (nélkülözhetetlen!),
- 1 fej apróra vágott hagyma,
- 1–2 db durván földarabolt zöldpaprika,
- 1–2 evőkanál étolaj,
- 1–2 szem paradicsom, télen paradicsomlé.

Az olajon megpároljuk a hagymát, a húst, majd zsírára sütjük. Hozzáadjuk a paprikát, ketchupot, barbeque szószot és minden hozzávalót. Héjában sült (megmosott, fóliába csomagolt) krumplival, vajjal, reszelt sajttal tálaljuk. Finom hozzá a joghurtos gyümölcssaláta.

Kiadós, előre elkészíthető, a mélyhűtőben is jól eláll. Kiváló vendégváró ebéd vagy vacsora. Fél óra alatt elkészül!

*Síposné Zsófi*

## Marha Sztroganoff módra

### *Hozzávalók:*

1/2 kg darált marhahús,  
1 fej hagyma,  
20–25 dkg apróra vágott gomba,  
1 marhahús leveskocka,  
só, bors, bazsalikom,  
majoránna,  
2 pohár tejföl,  
rizs (vagy tészta).

1/2 kg darált marhahúst 1 fej hagymával barnára sütünk. 1 doboz (kb. 20-25 dkg) szeletelt gombát hozzáteszünk. 1 marhahús leveskockát kis vízzel felfőzünk, s ezt ráöntjük a húsrá. Sóval, borssal, bazsalikkal, majoránnával fűszerezzük. Kicsit még így is főzzük, végül tejföllel leöntjük. Rizzsel vagy tésztával tálaljuk.

*Kazár Sára*

## Mititei (húskolbászkák)

### *Hozzávalók:*

50 dkg disznóhús (tarja),  
50 dkg marhahús,  
1 fej fokhagyma,  
1 kávéskanál szódabikarbóna,  
1/2 kávéskanál csombor (borsikafű),  
só, csemege paprika,  
kevés őrölt feketebors,  
csontlé.

A húst kétszer ledaráljuk, majd hozzáadjuk a csontlevet, s formálható masszát készítünk. Összedolgozzuk a sóval, pirospaprikával, borssal, szódabikarbónával, az összezúzott fokhagymával, az összemorzolt csomborral. Hűtőben 1 napig érleljük. Nedves kézzel 5–6 cm-es kolbászkákat formálunk belőle, és olajos serpenyőben vagy szén fölött zsírozott rostélyon kisütjük. Mustárral, hasáburgonyával kitűnő! (Erdélyi étel.)

*Dr. Dózsa Józsefné*

## Angol egybefasírt

### Hozzávalók:

- 2,5 dkg (2 evőkanál) margarin,
- 1 kisebb fej hagyma apróra vágva,
- 2 gerezd zúzott fokhagyma,
- 2 vékony szelet apróra vágott zeller,
- 5 dkg zsemlemorzsa (1 bögre = 2 dl),
- 45 dkg darált marhahús (2 bögre),
- 45 dkg darált sertéshús (2 bögre),
- 2 tojás,
- 3 evőkanál frissen vágott zöldpetrezselyem,
- 2 evőkanál friss bazsalikom – ha van,
- 1/2 kanál kakukkfű,
- 1/2 teáskanál só,
- 1/2 teáskanál frissen őrölt bors,
- 30 ml (2 evőkanál) worchestershire szósz (ez fontos, ne maradjon ki!),
- 60 ml (4 evőkanál) ketchup (vagy chili szósz),
- 6 szelet vékony füstölt sonka (bacon),
- díszítéshez friss bazsalikomlevél vagy petrezselyemzöld.

Melegítsük be a sütőt 180°C-ra. Egy serpenyőben olvasszuk föl a vaját, pároljuk meg benne a hagymát a fokhagymát, és a zellert lassú tűzön, 8–10 percig. Hagyjuk egy kicsit hűlni, majd egy nagyobb tálban keverjük össze az összes többi hozzávalókkal, kivéve a sonkát (bacont). Tenyerünkkel formáljunk egy ovális cipót a húsmasszából és óvatosan tegyük a vékonyan megolajozott tepsibe. Fektessük keresztbe a faszíron a sonka (bacon) szeleteket. Süssük 1 1/4 órát, időnként meglocsolhatjuk. Amikor elkészült, helyezzük egy táltra vagy deszkára és kb. 10 percnyi hűlés után érdemes egyben hagyni. (Ha előbb szeleteljük, széthullik.) Díszítsük bazsalikomlevéllel vagy petrezselyemmel.

*Síposné Zsófi*

## **Bakonyi sertésszelet**

### *Hozzávalók:*

80 dkg–1 kg felszeletelt sertéscomb,  
20 dkg gomba,  
só,  
bors,  
pirospaprika,  
tejföl,  
petrezselyemzöld,  
kevés olaj.

A felszeletelt húst sóval, borssal megszórjuk és lisztbe forgatjuk. Kevés forró olajban hirtelen kisütjük. A megmaradt olajba pirospaprikát szórunk és a húst visszatesszük. Az összedarabolt gombát rárakjuk és kevés vizet öntve rá, puhára pároljuk. Tálalás előtt petrezselyemzöldet szórunk rá és tejjel meglocsoljuk. Nokedlivel vagy főtt tésztával tálaljuk.

*Bódi Lászlóné*

## **Nyári mustáros tarja (édesapám szerint)**

### *Hozzávalók:*

1,5 kg tarja (lehet csontos is),  
1/2 kg paprika,  
1/4 kg paradicsom,  
3–4 fej vöröshagyma,  
só,  
bors,  
mustár.

A csontig felszeleteljük a tarját, de a hús maradjon egyben. Megsózzuk kívül-belül, majd mustározzuk be mindenütt. A szeletek közé hagymakarikákat teszünk. A tepsibe több rétegben alufóliát terítünk, erre hagymakarikákat, paprikát szeletelünk, majd – hogy ne égjen le – erre tesszük a húst. Végül teljesen beborítjuk paprikával és paradicsommal, s befedjük alufóliával. Ha nem lyukad ki a fólia, két óráig rá sem kell nézni, ha kilyukad, érdemes locsolgatni a húst. Két óra elteltével pedig mindenképpen kell locsolgatni, nehogy kiszáradjon. Kb. 3,5 óra alatt készül el. Tálaljunk hozzá még friss mustárt is. Köretnek tejfölös, diónyi margarinnal vagy vajjal, kis tejjel készült, sóval, borssal ízesített krumplipürét ajánlunk.

*Seprenyiné Erdei Gizella*

## Erzsike-féle töltött karajszeletek

### *Hozzávalók:*

1 kg kicsontozott sertéskaraj egyben hagyva,  
10 dkg reszelt trappista sajt,  
1 pohár tejföl,  
olaj a sütéshez,  
só,  
sültek fűszerkeveréke.

### *Töltelék:*

1 fej olajon párolt vöröshagyma,  
15–20 dkg hagymán megpárolt gomba,  
tejben megáztatott kenyérbél,  
1–2 tojás,  
petrezselyemzöld apróra vágva,  
majoránna ízlés szerint,  
őrölt bors ízlés szerint.

Előző nap a zsiradékon (ha kell víz hozzáadásával) kuktában megsütjük a húst (egészen hagyva). Elkészítjük a töltelékét a szokásos módon, s a hűtőben állni hagyjuk. Másnap a hideg húst vékonyan fölszeleteljük. Kicsit megolajozott tűzálló tálba tesszük állítva, rétegesen, felváltva a töltelékét és a hússzeleteket. A végén a reszelt sajttal elkevert tejfölt ráöntjük, s addig sütjük, amíg a töltelék meg nem süll, s a sajtos keverék egy kicsit ráolvad. Húlni hagyjuk rövid ideig, s ferdén szeljük, mint a méteres kalácsot. Hidegen is jó!

*Síposné Zsófi*

## Karaj-tekercs

### *Hozzávalók:*

1–1 1/2 kg-os kicsontozott karaj,  
só,  
3 evőkanál olaj,  
3 keményre főtt tojás kockára vágva,  
3 csíkokra vágott zöldpaprika vagy télire eltett lecsó,  
10 dkg sajt vékony szeletekben vagy reszelve,

2 evőkanál worchestershire szósz,  
2 gerezd zúzott fokhagyma.

A karajt egyben hagyva 1 cm-es vastagságú, óriásszeletet készítünk úgy, hogy éles, hegyes késsel, csigavonalban bevágjuk a húst. Egy kicsit kiverjük, sózzuk, s rátesszük a tojásokat felkockázva, a csíkokra vágott paprikát vagy lecsót, a sajtszeleteket. Főlcavarjuk, s cérnával több helyen átkötjük. Kuktában előmelegítjük az olajat, beleforgatjuk a megfokhagymázott húst, sózzuk egy kissé, s a lángot levéve kb. 1–2 dl vizet öntünk alá. Beleöntjük a worchestershire szószot, ebben is megforgatjuk, s lezárjuk a kuktát. Először nagy lángon pároljuk, amíg a kukta nem kezd sisteregni, utána le vesszük a lángot, takarékon még kb. 30 percig pároljuk, amíg a hús át nem sül. Tálaláskor leszedjük a cérnákat, s szeletelés előtt hagyjuk hűlni, hogy ne essen szét. Kiváló hozzá az ecetes szilva, krumplipüré.

*Síposné Zsófi*

## **Sajtos hús**

*Hozzávalók:*

1 kg karaj (vagy comb),  
só,  
pirospaprika,  
liszt,  
trappista sajt,  
tejföl,  
vaj (vagy olaj),  
rizs.

A húst főszeleteljük majd kiklopfoljuk, megsózzuk és pirospaprikás lisztben meghempergetjük. Tűzálló tálat kivajazunk, alulra egy sor húst fektetünk, majd vékony trappistasajt szeleteket helyezünk rá. Így rakva folytatjuk, végül legalább egy pohár tejfölt öntünk a tetejére. Élés szerint még vajjal vagy olajjal picit meglocsoljuk. A tálat lefedjük és sütőbe tesszük. Jó meleg sütőben kb. 30–40 percig sütjük. Mikrohullámú sütőben is elkészíthető (850 W-on kb. 20 perc). Rizzsel tálaljuk.

*Dr. Pauk Jánosné*

## **Rakott rántott szelet**

*Hozzávalók:*



1 kg pulykamell vagy sertéscomb,  
25 dkg reszelt sajt,  
20 dkg liszt,  
4–5 tojás,  
1 kávéskanál őrölt szerecsendió,  
só,  
fél csomag sütőpor,  
1/2 dl étolaj.

*Párolt zöldbab köret:*

1 kg zöldbab,  
2–3 gerezd fokhagyma,  
10 dkg vaj,  
őrölt fehérbors,  
só.

A kivert, szózott hússzeleteket bepanírozzuk: lisztbe, szerecsendióval fűszerezett tojásba, reszelt sajtba mártjuk. Olajozott tepsibe rakjuk, ráöntjük a maradék tojás, liszt, sajt és sütőpor keverékét. Alufóliával lefedve kb. 20 percig pároljuk, majd fólia nélkül rózsaszínűre sütjük.

*A köret elkészítése:*

A zöldbabot kevés sós vízben, fedő alatt puhára pároljuk, leszűrjük, felforrósított vajra tesszük, s hozzáadjuk az áttört fokhagymát. Jól átforgatjuk, hogy a babot egészen bevonja a vaj, majd ízlés szerint fűszerezzük sóval, fehérborssal.

*A Hotorán család receptje*

## **Tepsis csirke**

*Hozzávalók (4–6 személyre):*

1 kg hámozott, ujjnyi csíkokra vágott krumpli,  
1/2 kg sárgarépa és petrezselyemgyökér csíkokra vágva,  
1 egész csirke (vagy 6–8 csirkecomb vagy 6–8 szelet tarja stb.),  
2–3 fej vöröshagyma,  
5–6 zöldpaprika.

A krumplit a répával és a petrezselyemgyökérrel összekeverjük, megsózzuk és állni hagyjuk. A tepsit fagyos zsírral kikenjük és a megsózott húsokat beletesszük. Erre terítjük a zöldséges krumplit. Lehetőleg marokkal szedjük, hogy a kiengedett lé ne kerüljön a tepsibe. Alufóliával beborítjuk és előmelegített sütőben kb. 1 óra hosszat pároljuk. Amikor a hús megpuhult, kiszedjük a krumpli alól és a tetejére rakjuk. Fólia nélkül még 10–15 percet sütjük, majd rátesszük a csíkokra vágott és összekevert

vöröshagymát és zöldpaprikát. A sült zsíráját a peccsenyére locsolgatjuk és a rásütjük, még kb. 10–15 percig. (A zsír hidegen, kenyérre kenve is nagyon finom.)

*Garami Ferencné*

## **Pácban sült hús**

*Hozzávalók:*

bármilyen sütnivaló hús (csirke-, pulyka-, sertés-, marha- és vadhús) egészben vagy darabolva,  
só,  
bors.

*A pác hozzávalói (kb. 1,5 kg húshoz):*

2 dl joghurt vagy kefir,  
1 fej zúzott fokhagyma.

12–24 órával a sütés előtt a húst besózzuk, borsozzuk, és ráöntjük a zúzott fokhagymával kevert joghurtot. Állni hagyjuk. Az így pácolt húst a páccal együtt tepsibe vagy lábosba tesszük és alufóliával vagy fedővel lefedve lassú tűzön pároljuk. Amikor a hús puhulni kezd, fedő vagy fólia nélkül szép pirosra sütjük.

*Bódi Lászlóné*

## **Göngyölt csirkemáj**

*Hozzávalók:*

személyenként 2–4 csirkemáj,  
ugyanennyi baconszalonna vagy császárszalonna,  
fokhagyma,  
bors,  
tejföl,  
fogpiszkáló.

Minden darab csirkemájat borssal, apróra vágott fokhagymával megszórunk s 1–1 szelet szalonnába beletekerünk. A tekercseket szükség esetén fogpiszkálóval átszúrjuk, tepsibe rakjuk és alufóliával lefedve sütőbe tesszük: 20 percig fólia alatt pároljuk, majd a fóliát eltávolítva szép pirosra sütjük. Sütés előtt ízlés szerint tejföllel meglocsolhatjuk, így szaftosabb az étel. Főtt rizzsel vagy burgonyapürével tálaljuk.

*Bódi Lászlóné*

## Változat töltött csirkére

### *Hozzávalók:*

csirkecombok egészben hagyva.

### *Töltelék:*

vízben áztatott szikkadt zsömle vagy kenyérdarabok,  
felkockázott főtt tojás,  
feldarabolt vöröshagymán pirított csirkemáj,  
1 tojás,  
só,  
fűszerek,  
petrezselyemzöld.

Ez utóbbiakat összekeverjük és a combokat megtöltjük, alufóliával beborított tepsiben megsütjük.

*Bódi Lászlóné*

## Sörben sült csirke

### *Hozzávalók:*

1 csirke,  
20 dkg reszelt trappista sajt,  
só,  
1 kávéskanál pirospaprika,  
2–3 dl sör.

A csirkét feldaraboljuk, sózzuk, állni hagyjuk. Zsírozott tepsibe lerakjuk a bőrös részeivel lefelé, meglocsoljuk kb. 1 dl sörrel, 20 percig sütjük, majd megfordítjuk, ismét meglocsoljuk a maradék sörrel és ropogósra sütjük (kb. 20 perc). Még forrón ráolvasztjuk a pirospaprikával elkevert reszelt sajtot. Hidegen is ízletes.

*Hotoránné Török Erika*

## Almás sült csirke

### *Hozzávalók:*

1 csirke,  
3–4 savanykás alma,

só,

1 kávéskanál őrölt szerecsendió.

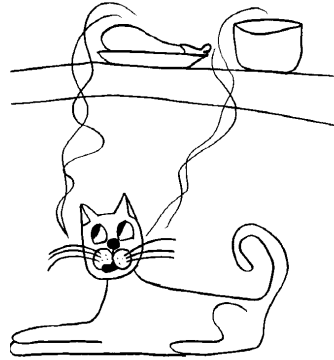
A feldarabolt, megsózott csirkét zsiradékkal kikent tepsibe tesszük, ételízesítővel megszórjuk, alufóliával letakarva kb. húsz percig pároljuk, majd levesszük a fóliát és tovább sütjük. Kb. 30 perc múlva a meghámozott és cikkekre vágott almákat a hús közé rakjuk, megszórjuk szerecsendióval, és még kb. 10 percig sütjük. Burgonyapürével tálalhatjuk.

*Hotoránné Török Erika*

## Paradicsomos csirke római tálban

### Hozzávalók:

- 1 feldarabolt csirke,
- 1 nagy fej vöröshagyma,
- 2–3 gerezd fokhagyma,
- 5–6 szem feketebors,
- csipetnyi őröltbors,
- 15 dkg konzerv paradicsomsűrít-  
mény,
- 1 dl ketchup,
- fél dl olaj,
- oregano vagy bazsalikom.



A beáztatott római tálba elhelyezzük a megsózott húst, rászórjuk a szemes borsot, fél dl vizet öntünk rá, sütőben 50 percig lefedve pároljuk. Az apróra vágott, zsiradékon párolt vöröshagymát elkeverjük a paradicsompürével, ketchuppal, zúzott fokhagymával, sózzuk, meghintjük oreganoval és ráöntjük a húusra úgy, hogy lehetőleg minden húsdarabra jusson. Fedő nélkül 20–25 percig sütjük. Tehetünk rá szeletelt paradicsomot és zöldpaprikát is. Tejfölös galuskával vagy tésztával tálaljuk.

*Hotoránné Török Erika*

## Francia csirke

### Hozzávalók:

- 1 csirke,
- só,
- bors,
- liszt,
- olaj,
- tejföl,
- paradicsom,
- sajt,
- burgonya.

A feldarabolt csirkét sütés előtt egy órával lesózzuk, állni hagyjuk, majd borsos lisztbe forgatjuk, s forró olajban hirtelen átsütjük. Zománcos tepsibe olajat öntünk, belerakjuk a csirkét, a darabok tetejére tejfölt teszünk. A közeibe paradicsomot rakunk, öntünk. Megsütjük halvány rózsaszínűre. Vékony szelet sajtot teszünk minden darab

tetejére, ráolvasztjuk, a sütőből kivéve tálaljuk. A köret lehet sült krumpli vagy krumplipüré.

*Kazi Gézáné*

## **Mustáros-majoránás sült kacs**

*Hozzávalók:*

1 egész kacs,  
1 savanykás ízű alma,  
3 evőkanál mustár,  
csipetnyi fekete őrltbors, só,  
1 kávéskanál majoránna,  
2–3 gerezd zúzott fokhagyma.

*A párolt káposztához:*

1 nagy fej káposzta vékony csíkokra vágva,  
só, köménymag,  
néhány szem bors,  
2–3 babérlevél,  
2–3 evőkanál cukor,  
ecet ízlés szerint.

A kacsát sütés előtt 1 nappal bekenjük belülről – és a bőr alatt is, amennyire csak tudjuk – a fűszeres mustárral; kívülről alaposan bedörzsöljük sóval. Másnap az üregébe 1 almát helyezünk, tepsibe tesszük, fél dl vizet öntünk alá és alufóliával lefedve kb. 40–50 percig pároljuk. Kettévágjuk és bőrével felfelé fordítva, alufólia nélkül pirosra sütjük még kb. 1 órán át, s közben háromszor-négyszer meglocsolgatjuk a zsírával. Vöröshagymás tört burgonyával és párolt káposztával tálaljuk.

*Párolt káposzta:*

A káposztát a fűszerekkel összekeverjük, fedő alatt lassú tűzön pároljuk, amikor puhulni kezd, a cukorral és az ecettel átfogatjuk, a tűzről levesszük.

*Hotoránné Török Erika*

# Hidegkonyha, saláták

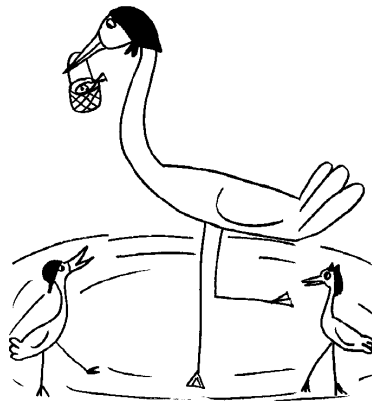
## Ruszli

### Hozzávalók:

kb. 10–12 cm-es hal  
(keszeg, kárász, törpeharcsa),  
vöröshagyma,  
só.

### Pácléhez:

1/3 rész 10%-os ecet,  
2/3 rész víz,  
csipet só,  
evőkanál cukor,  
1 sárgarépa,  
babérlevél,  
mustármag, koriandermag.



Tisztítás előtt a halakat alaposan bedörzsöljük sóval s fél óráig állni hagyjuk, így könnyebben tudjuk pucolni. Lepikkelyezzük, kibelevük, fejüket levágjuk. Többszöri átmosás után tiszta konyharuhán szikkasztjuk. Alaposan megsózzuk, üveg- vagy zománcozott edénybe tesszük és legalább 10 napig a hűtőszekrény alsó részében állni hagyjuk, 2–3 naponként átforgatjuk. (10 nap múlva a hal már magába szívja a szükséges sómennyiséget.) Leszűrjük, alaposan átmossuk. A hal mennyiségének megfelelően vöröshagymát tisztítunk, karikára vágjuk és kb. fél óráig besózva állni hagyjuk. Közben elkészítjük a páclévet a hozzávalók összekeverésével. Befőttesüveg aljára teszünk egy karika répát, egy babérlevelet, néhány szem mustár- és koriandermagot, két ujjnyi hagymát, majd – lehetőleg állítva – a halakat. Ezután újból hagyma stb., amíg megteelik az üveg. Végül ráöntjük a páclévet és lezárjuk. A hűtőszekrényben tároljuk néhány napig, s ha látjuk, hogy csappant a lé, kevés ecettel pótoljuk. 5–6 hét múlva fogyasztható.

*Hotoránné Török Erika*

## **Töltött kifli**

*Hozzávalók (kiflinként):*

1 apróra vágott főtt tojás,  
5 dkg párizsi vagy májkrém,  
só,  
bors,  
1 kávéskanál mustár,  
1 evőkanál vajkrém,  
petrezselyemzöld,  
esetleg darabolhatunk zöldpaprikát, savanyú uborkát is bele.

Nagyobb méretű kifliket vásárolunk és mindkét végüket levágjuk, belsejét fakanál nyelével kinyomkodjuk, az összekevert hozzávalókat visszatöltjük a kiflibe. A kifliket 2 cm-es darabokra, átlósan felszeleteljük, zöldpaprikával, paradicsommal, savanyúsággal, sajttal kínálhatjuk. Nejlonfóliába csomagolva napokig eláll, mélyhűtőből elővéve melegszendvicsnek készíthetjük el. Kifli helyett használhatunk zsúrkenyeret vagy zsömlét is.

*Hotoránné Török Erika*

## **Vacsora-saláta vagy saláta-köret**

*Hozzávalók:*

4–5 db zöldpaprika,  
4–5 db paradicsom,  
15–20 dkg félzsíros sajt,



4–5 főtt tojás,  
20–30 dkg felvágott (ha önálló vacsoraként tálaljuk),  
2 fej vöröshagyma.

*Öntet:*

1 pohár tejföl,  
1 evőkanál mustár,  
3 evőkanál étolaj vagy olívaolaj,  
só,  
bors.

A hozzávalókat apró kockára, a hagymát karikára vágjuk, megsózzuk. Az öntet alkotórészeit összekeverjük, fűszerezzük, majd a salátához adjuk. Egy-két órára a hűtőbe tesszük. Köretként hideg vagy meleg sült mellé tálaljuk. Felkockázott felvágottal önálló vacsoraként is ízletes.

*Bódi Lászlóné*

## **Téli vitaminaláta**

*Hozzávalók:*

1–1,5 kg káposzta,  
30–40 dkg sárgarépa,  
2–3 fej vöröshagyma,  
1 gerezd zúzott fokhagyma,  
2–3 evőkanál olaj,  
só,  
őrölt bors,  
1 citrom.

A káposztát és a hagymát vékonyra szeleteljük, lereszeljük a sárgarépát, összekeverjük, megsózzuk, ráfacsarjuk az egész citrom levét. Az olajba 1–2 csipet borsot, fokhagymát keverünk, ráöntjük a zöldségre és átforgatjuk, állni hagyjuk legalább 1 órát. Fogyasztáskor joghurttal vagy kefirrel önthetjük le. Önálló köretnek, de savanyúságnak is tálalhatjuk.

*Hotoránné Török Erika*

## **Salátaöntet**

*Hozzávalók:*

1,5 dl tejszín,  
1 evőkanál fehér borecet,  
1 evőkanál citromlé,  
1 evőkanál dijoni mustár,  
csipetnyi fekete bors.  
A hozzávalókat jól összekeverjük.

*Tokodi Ferenc gyűjtése*

## **Zöldséges tésztasaláta**

*Hozzávalók (4 személyre):*

25 dkg rövid csőtészta,  
olaj,  
30 dkg zöldborsó,  
1 közepes kígyó uborka,  
50 dkg paradicsom,  
20 dkg füstölt sonka,  
10 dkg majonéz,  
1 evőkanál mustár,  
só,  
bors,  
fél citrom leve.

A tésztát bő sós vízben megfőzzük, leszűrjük, s hagyjuk kihűlni. (Közben többször keverjük meg, mert összeragad, 2–3 evőkanál olajat önthetünk rá.) A borsót megpároljuk. A megtisztított uborkát először vékonyra felszeleteljük majd csíkokra vágjuk. A paradicsomot egy pillanatra forró vízbe mártjuk, aztán a héját lehúzzuk, negyedekbe vágjuk fel. A sonkát zsírtalanítjuk, vékonyra felszeleteljük, csíkokra vágjuk (2 cm-nél rövidebbre), a majonézt elkeverjük a joghurttal, a mustárral, a borssal, a citromlével; kiskanálnyi sóval ízesítjük. Az összes hozzávalót összekeverjük és 10 percig állni hagyjuk. Tálba tesszük, petrezselyemmel díszítjük.

*Wittenberger Béláné Judit néni*

***„Jobb a paréjnak eledele ott, ahol szeretet van,  
mint a hizlalt ökör, ahol van gyűlölség.” (Példabeszédek 15,17)***

## **Majonézes saláták**

### **Gombamártás (erdélyi étel)**

*Hozzávalók:*

gomba,  
majonéz,  
tejföl,  
mustár.

A megdinsztelt gombát kétszer ledaráljuk. Majonézzel, mustárral, tejjöllel összekeverjük.

*Dr. Dózsa Józsefné*

### **Padlizsánsaláta (erdélyi étel)**

*Hozzávalók:*

padlizsán,  
olaj,  
vöröshagyma,  
só,  
bors,  
citrom,  
esetleg majonéz.

Sötét színű, fényes, vastag padlizsánt válasszunk. Parázson forgatva jól megsütjük. Hideg vízbe mártogatott kézzel hámozzuk meg. Deszkán fa, vagy műanyag késsel vagdaljuk jól össze (pépszerű legyen). Tálban megsózzuk, borsozzuk. Apránként olajat (vagy majonézt) keverünk hozzá. Citromlével savanyítjuk. Hozzáadjuk az apróra vágott hagymát. Minél tovább keverjük, annál fehérebb lesz. Kenyérre kenve kitűnő!

*Dr. Dózsa Józsefné*

### **Mexikói saláta**

Főtt kukoricaszemek, főtt zöldborsó, főtt sárgarépakockák, paradicsomdarabok majonézbe keverve.

### **Kubai saláta**

Nyers gombadarabok, zöldborsó, sonkakockák, ananászokkák majonézbe keverve.

## **Sajtsaláta**

Nyers, vagy savanyú uborkakockák, paradicsomkockák, sajtokockák majonézbe keverve.

## **Zöldborsós almás saláta**

Zöldborsó megfőzve, néhány alma lereszelve, citromlével meglocsolva, majonézbe keverve.

Az arányok ízlés szerint variálhatók.

*Valaki a gyülekezetből*

## **Fokhagymás burgonyasaláta**

A szokott módon elkészítjük a majonézes burgonyasalátát, és 2–3 gerezd zúzott fokhagymát (esetleg zöld petrezselymet) keverünk hozzá.

*Bódi Lászlóné*

## **Joghurtos gyümölcssaláta**

*Hozzávalók:*

narancs, alma, banán, kivi, idénygyümölcsök, lehet befőtt is,  
joghurt vagy kefir,  
2 evőkanál méz,  
kókuszreszelék (ízlés szerint),  
majsola megmosva,  
esetleg müzliféle (ízlés szerint).

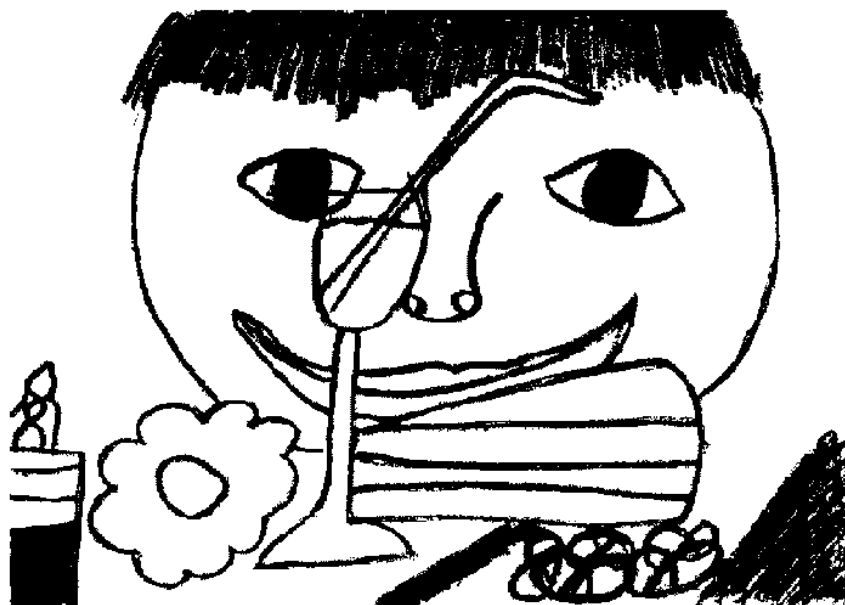
Az éppen a háznál levő gyümölcsöket feldaraboljuk, s összekeverünk minden hozzávalót. Roppant finom, egészséges és egyszerű. Desszertnek is jó.

*Egy háziasszony*

## **Joghurtkészítés házilag**

1 l felforralt majd 41 fokra lehűtött tejből 2 evőkanálnyi közönséges joghurthoz keverünk, majd hozzáadjuk a maradék tejet is. Meleg helyen lefedve megaltatjuk (kb. 12 óra), majd áttesszük hűtőszekrénybe. 2 evőkanálnyi elég kivenni a következő tenyészetéhez.

*Tokodi Ferenc gyűjtése*



*„Mily édes az én ínyemnek a te beszéded,  
méznél édesb az én számnak!”*

*(Zsoltárok 119,103)*

# Édességek

## Kapros-túrós lepény

*Hozzávalók:*

30 dkg liszt,  
5 dkg vaj,  
késhegynyi só,  
1 tojássárgája,  
2 dkg élesztő.

*Töltelék:*

1/2 kg túró,  
1 dl tejföl,  
kapor,  
1 tojás fehérje felverve.

A tészta hozzávalóiból hagyományos módon kuglóftésztát dagasztunk. Tepsibe terítjük, kelesztjük, majd rátesszük a töltelék hozzávalóit összekeverve, és megsütjük előmelegített sütőben, kb. 20 percig.

*Változat:*

Kimagozott, közepével felfelé fordított, fahéjas cukorral megszórt szilvával is kitűnő.

*Dr. Hamar Judit*

## Túró alagút

*Tészta (30×10 cm-es őzgerincformához):*

16 dkg liszt,  
9 dkg zsír,  
késhegynyi szóda bikarbóna,

1 egész tojás,  
1 tojás sárgája,  
1 evőkanál kakaó,  
1 evőkanál cukor,

*Töltelék:*

1/2 kg tehéntúró áttörve,  
15 dkg cukor,  
2 evőkanál búzadara,  
4 tojás sárgája,  
1 vaníliáscukor,  
1 citrom reszelt héja,  
5 dkg mazsola,  
a 4 tojás fehérje felverve.

A hozzávalókat összegyűrjük. A zsírozott, lisztezett formát kibéleljük a tészta 2/3-ával, 1/3 rész tésztát féreteszünk, ezzel majd vékonyra nyújtva befedjük a töltelékkel. Előmelegített sütőben, takarékon sütjük 3/4 órán át. Elzárjuk a sütőt és 1 óra hosszat még bent hagyjuk (az ajtót résnyire megnyitva). Ezután kiborítjuk a formából. Az alja lesz a teteje. Ha teljesen kihűlt, csokoládémázzal vonjuk be.

*Egy háziasszony, aki szeret sütni*

## **Szórt rétes (vagy időhiányban szenvedő asszony rétese)**

*Hozzávalók:*

13 dkg margarin,  
30 dkg rétesliszt,  
20 dkg cukor,  
1 csomag sütőpor,  
1–2 pohár 12 %-os tejföl,  
1/2 kg túró,  
1/2 liter tej,  
4 db tojás.

Egy közepes méretű tepszi alján egyenletesen eloszlatjuk a margarint (ha felolvasztjuk, könnyebb!). A lisztet a cukorral és a sütőporral összekeverjük, ebből a keverékből 20 dkg-ot a tepsibe szórunk. Belemorzsoljuk a túrókat majd a tejfölt. A maradék liszt-cukor keverékkel meghintjük. A tejet a tojásokkal összekeverjük (lehet géppel is) és ráöntjük a rétesre. Kb. 30 percig pihentetjük, majd kb. 40 perc alatt megsütjük, hogy a teteje egy kicsit megpiruljon. Szeleteljük és porcukorral megszórva tálaljuk.

*Véber Eszter*



*„Mózes megmondta nekik, hogy ez az a kenyér,  
amit az Úr adott nekik eledelül. . . Olyan fehér volt,  
mint a koriandermag, íze pedig olyan, mint a mézeskalácsé.”  
(2Mózes 16,15.31)*

## **Hamis mézes**

### *Hozzávalók:*

45 dkg cukor,  
1/2 l víz,  
10 dkg vaj vagy margarin,  
1 kg liszt,  
2 dkg szalalkáli,  
5 dkg kakaó,  
1 citrom reszelt héja,  
egy késhegynyi őrölt  
fahéj,  
szegfűszeg,  
4 tojás sárgája.

### *Máz:*

30 dkg kristálycukor,  
4 tojás fehérje.

A cukrot megpörköljük, vízzel felengedjük és felforraljuk. Beledobjuk a vajat, hogy elolvadjon. Majd kézmelegre hűtve hozzáadjuk a szalalkálival elkevert lisztet, a kakaót, a reszelt citromhéjat, fahéjat, szegfűszeget és a 4 tojás sárgáját. Összegyúrjuk. Kb. 5 mm vékonyra elnyújtjuk, kerek formával kiszaggatjuk, zsírozott tepsiben közepes tűznél megsütjük.

### *A máz elkészítése:*

A tojások fehérjét a kristálycukorral keményre felverjük, majd gőz fölé állítva addig verjük, amíg szép fényes lesz és könnyen elválik az edény falától. A kisült korongokat egy nagyobb tálba tesszük, a közepükre kaparjuk a gőzön vert habot és a tálat ide-oda rángatva, fakanállal is segítve addig ügyködünk, amíg minden sütemény mázas lesz. Ezután a tepsire szétrakjuk, majd jól bemelegített és elzárt sütőbe tesszük száradni.

*Egy háziasszony, aki szeret sütni*

## Finom mézeskalács (eredeti népi recept)

### Hozzávalók:

25 dkg méz,  
5 dkg vaj,  
4 egész tojás,  
10 dkg porcukor,  
1 evőkanál fahéj,  
1 kávéskanál szegfűszeg,  
2 dkg (1 zacskó) szalalkáli,  
60 dkg liszt.

A vaját és a mézet meglangyosítjuk forró gőz fölött. Egy másik edényben 3 tojást, a porcukrot, a fahéjat, a szegfűszeget és a szalalkálit turmixgéppel vagy kézi habverővel jól összedolgozzuk és beleöntjük a langyos mézbe. Összedolgozzuk. Kézzel belegyúrjuk a lisztet, szobahőmérsékleten egy napig pihentetjük. Lisztezett deszkán kb. 4–5 mm vékonyra nyújtjuk. Késsel vagy kiszűrő formával tetszés szerinti figurákat készítünk. Alufóliát teszünk a sütemény alá, tetejét pedig felvert egész tojással megkenjük. Forró (220 fokos) sütőben mogyoróbarnára sütjük.

### Díszítő cukormáz

2 dkg tojásfehérjéhez annyi porcukrot szítalunk, hogy összekeverve igen sűrű mázat kapjunk. Kanállal nejlonzacskóba rakjuk. A sarkára kicsi lyukat vágunk és írunk, rajzolunk vele a kisütött mézeskalácsokra. Felét kakaóporral színezhetjük.

### Tanácsok mézeskalácshoz

- A tészta hozzávalóit mindig szítaljuk (cukor, liszt, fűszerek).
- Akkor sem kell több lisztet gyúrunk bele, ha lágynak találjuk a friss tésztát.
- 24 óra pihentetés után a kalács biztosan kemény lesz.
- Ha sütéskor mégis szétterülne, akkor gyúrhatunk hozzá fél marék lisztet.
- Sütőtől függően általában 4–5 perc sütés elég a tésztának.
- Használjunk órát, hogy biztosan ne égjen meg. Csak akkor nyissuk ki a sütő ajtaját, ha kész a tészta.

*Elekne Garami Enikő*

## Kavart mézes

*Hozzávalók (20×35 cm-es tepsizhez):*

3 evőkanál langyos méz,  
3 egész tojás,  
20 dkg porcukor,  
2 dl tejföl,  
1/4 kg liszt,  
1 kávéskanál szódbikarbóna,  
fahéj,  
5 dkg mazsola,  
5 dkg darabokra vágott dió,  
liszt.

A mézet, a tojásokat a porcukorral jól kikavarjuk. Hozzáadjuk a tejfölt, a lisztet, a szódbikarbónát, a fahéjat, a mazsolát, majd beleszórjuk a diót. Kikent lisztezett tepsiben, előmelegített sütőben lassan sütjük.

*Kenéz Lászlóné*

## Könnyű almás

*Hozzávalók:*

hámozott, félbevágott alma,  
kristálycukor,  
dió (vagy mogyoró).

*Piskóta:*

4 tojás,  
4 evőkanál víz,  
8 evőkanál liszt,  
8 evőkanál cukor.

Tetszőleges méretű tepsi alját meghintjük kristálycukorral, hogy teljesen beborítsa. Erre tesszük az almákat sűrűn egymás mellé úgy, hogy félbevágott felük legyen alul, és a magházukba diót vagy mogyorót rakunk. Kis lángon sütjük, amíg a cukor megolvad, majd kivéve kicsit hűlni hagyjuk. Hagyományos módon vizes piskótát keverünk, az almákra öntjük. Közepes tűzön sütjük.

*Ladányiné Szarvas Ibolya*

## Gyümölcs torta (sütés nélkül)

### Hozzávalók:

1/2 l tej,  
3 evőkanál cukor,  
búzadara,  
gyümölcs vagy befőtt,  
1 csomag vaníliás pudingpor,  
tej.

A cukorból karamellt pirítunk, a 1/2 l tejjel felengedjük, búzadarával sűrű tejbegrízt főzünk belőle. Kerek üvegtálra vagy tányérra kiöntjük, elsimítjuk és hűlni hagyjuk, majd rászórjuk a gyümölcsöt és leöntjük a már elkészített langyos pudinggal. Hűtőben tartjuk, míg megdermed. Hidegen tálaljuk.

*Hotoránné Török Erika*

## Gyümölcsös Szilvia-szelet

### Hozzávalók:

hosszúkás alakú, 8 tojásos piskóta kettévágva.

### Krém:

6 dl tej,  
6 púpozott evőkanál liszt,  
2 csomag vaníliás cukor,  
3 púpozott evőkanál kristálycukor,  
20 dkg puha margarin,  
20 dkg porcukor,  
idénygyümölcs igény szerint (eper, málna stb.),  
díszítéshez tortadara.

### Krém készítése:

A tejet, a kristálycukrot, a lisztet, a vaníliás cukrot kavargatva krémmé főzzük (tejforraló lábasban, hogy ne kapjon oda), majd kevergetve hűtjük ki, hogy ne bőrösödjön be. A margarint a porcukorral habosra keverjük, hozzáadjuk a kihűlt, főzött krémhez, s végül beletesszük a felaprított gyümölcsöt. 3 kanál krémet meghagyva a kettévágott piskótát megkenjük és a kimaradt krémmel a tetejét lehelleltvékonyan bevonjuk és megszórjuk tortadarával.

### Változat:

Ha nem élénk színű gyümölcssel készítjük, akkor mutatósabb, ha a piskótát egy evőkanál kakaóval vagy 5 dkg dióval egészítjük ki. (Egész nyáron süthető, kb. 250–300 Ft-ba kerül. Dobozban fagyasztva is kiváló.)

*Szarvasné Etelka*

## **Gyümölcslepény**

*Hozzávalók:*

25 dkg Rama margarin,  
25 dkg porcukor,  
5 tojás,  
1 csomag vaníliás cukor,  
1 csomag sütőpor,  
30 dkg liszt,  
magozott meggy vagy hámozott, felszeletelt alma,  
porcukor a gyümölcsre,  
törött szegfűszeg,  
fahéj.

A margarint elkeverjük a porcukorral, majd egyenként belekeverjük a tojások sárgáját, a vaníliás cukrot, majd a sütőporral elkevert lisztet. Ez kemény massa lesz. Ebbe forgatjuk bele óvatosan a tojások keményre felvert habját. Kimargarinozott és lisztezett tepsibe tesszük, szétkenjük egyenletesen, mert nem folyós a tészta. A tetejét – igen sűrűn – beborítjuk kimagozott meggyel vagy betűzdeljük vékony szeletekre vágott almával s megszórjuk porcukorral, egy kis törött szegfűszeggel és fahéjjal. Piskóta módjára sütjük (előmelegített, forró sütőben, majd miután betettük, kis lángon). Sülés után porcukrozzuk, kockára vágva tálaljuk. Fel lehet használni somlói galuska alapnak is!

*Egy gyülekezeti tag*

## **Somlói galuska**

*Hozzávalók:*

tészta – mint a gyümölcslepénynél,  
baracklekvár,  
vagy befőtt,

*Öntet:*

10 dkg csoki,  
rum,  
kakaó,  
víz,  
cukor,  
tejszínhab,  
puding.

Alapja a gyümölcslepénynél leírt tészta. Kockára vágjuk, kelyhekbe tesszük. Ezután öntetet készítünk. Összekeverjük a kakaót, a vizet, a cukrot, a csokit és a rumot. Ez az egész kb. fél liter legyen. Ezzel leöntve a piskóta nagyon megdagad. Erre pici baracklekvárt vagy befőttet teszünk, végül tejszínhabbal dúsítjuk. Lehet pudinggal is készíteni, tetejére egy szem meggyet tenni, vagy ki-ki ízlése szerint variálhatja.

*Egy gyülekezeti tag*

## **Kevert mákos**

*Hozzávalók (20×35 cm-es tepsizhöz):*

22 dkg liszt,  
10 dkg porcukor,  
10 dkg mák (nem kell ledarálni),  
1 1/2 dl tej,  
fél sütőpor,  
pici só,  
2 tojás,  
7 dkg margarin,  
1 csomag vaníliás cukor,  
baracklekvár,  
10 dkg csokoládé,  
3 evőkanál vaj.

Előmelegítjük a sütőt. A tojássárgákat a cukorral és a margarinnal habosra kavargatjuk. A lisztet és a tejet – amibe beleszórtuk a sütőport – felváltva adjuk hozzá, majd belekeverjük a sót, a vaníliás cukrot, a mákot, végül a tojások keményre vert habját. Kikent, lisztezett tepsibe öntjük, kis lángon sütjük, tűpróbával ellenőrizzük. Ha kihűlt, a közepén vízszintesen kettévágjuk, baracklekvárral megkenjük és rátesszük a másik felét. A mázhoz a csokoládét felolvasztjuk, a vajjal simára keverjük, s rákenjük a süteményre.

*Kenéz Lászlóné*

## Méteres kalács

### *Hozzávalók:*

4 tojás,  
26 dkg cukor,  
1 dl forró víz,  
1 dl étolaj,  
26 dkg liszt,  
1 csomag sütőpor,  
2 evőkanál kakaó,  
1 evőkanál olaj,  
1 evőkanál meleg víz.

### *Krém:*

20 dkg porcukor,  
4 evőkanál rum,  
25 dkg rama margarin,  
1 csomag puncs ízű pudingpor,  
4 dl tej.

### *Máz:*

14 dkg cukor,  
14 dkg Rama margarin,  
4 evőkanál kakaó,  
2 evőkanál tej,

A tésztához a tojások sárgáját habosra keverjük a cukorral, majd a forró vizet és az olajat felváltva adagoljuk hozzá. Belekeverjük a lisztet, a sütőport és a tojások habját. A tésztát kétfelé osztjuk. Az egyik felébe belekeverjük a kakaót, az olajat és a meleg vizet. Két őzgerincformába öntjük, külön a fehér tésztát, külön a barnát.

### *Krém és máz:*

A pudingport a tejjel felfőzzük, kihűtjük. A porcukrot, a margarint, a rumot habosra keverjük, s hozzáadjuk a kihűlt pudinghoz. A kisült tésztákat a bordák mentén felvágjuk és váltogatva összerakjuk: egy sárga szelet, krém, barna szelet, krém stb. Kettő rudat készítünk. – A mázhoz valókat felfőzzük, az összeállított rudakra kenjük.

Végül lehűtjük az így elkészített süteményt. Fogyasztás előtt ferdén szeleteljük.

*Matuz Jánosné*

## Mikes szelet

### *Hozzávalók:*

3 tojás,  
12 dkg porcukor,  
7 dkg olvasztott vaj,  
fél citrom leve,  
10 dkg liszt,  
2 kanál kakaó.

A tojások fehérjét kemény habbá verjük, s beleverjük a porcukrot, a tojássárgákat. Belekeverjük a vajat, a citromlevet, végül a pici sütőporral elkevert lisztet. Kivajazott, kilisztezett őzgerincformába öntjük, egy kevés masszát a tálban hagyva, melyben simára keverjük el a kakaót, amit a többi tészta közepére végigcsurgatunk. Nem kell előre bemelegíteni a sütőt. Kis lángon kb. 1/4 órát, majd közepes lángon is kb. 1/4 órát sütjük. (Tűpróba!) Miután kihűlt, vékonyan szeleteljük. Jól mutat a barna csík.

*Harmath Istvánné*

## **Püspökkenyér**

*Hozzávalók:*

1 bögre tej (1 bögre  $\approx$  2,5 dl),  
1 bögre cukor,  
1 bögre dió,  
1 bögre liszt,  
1 tojás,  
1 sütőpor,  
5 dkg olvasztott margarin.

A hozzávalókat jól kikeverjük. Teszünk bele kandírozott (vagy reszelt) citromhéjat, narancshéjat, mazsolát, vagdalt diót, beszáradt meggybefőttet. Kizsírozott, lisztezett őzgerincformába öntjük, előmelegített sütőben, lassú tűzön sütjük.

*Wittenberger Béláné Judit néni*

*Ha az Úr nem építi a házat, hiába dolgoznak azon annak építői.  
Ha az Úr nem őrzi a várost, hiába vigyáz az őriző. Hiába néktek korán  
felkelnetek, későn feküdnötök, fáradsággal szerzett kenyeret ennetek!  
Szerelmesének álmában ad eleget. (Zsoltárok 127,1–2)*

## **Kóffaltorta (rég, liszt nélküli vásárhelyi recept)**

*Tészta:*



7 tojás fehérje,  
7 kanál porcukor,  
25 dkg mogyoró.

*Krém:*

7 tojás sárgája,  
7 kanál porcukor,  
1 zacskó vaníliáscukor,  
20 dkg vaj,  
1 evőkanál rum.

A tojás fehérjét fölverjük habnak, miközben belekeverjük a porcukrot. A mogyorót tepsiben megpörköljük, majd ha kihűlt, ledaráljuk és belekeverjük a habba. Papírral bélelt kisebb tepsiben óvatosan, tűpróbáig sütjük. Amikor kihűlt, vízszintesen kettévágjuk, majd megtöltjük, és az egész tortát bevonjuk a krémmel.

*A krém elkészítése:*

A tojássárgát, a porcukrot és vaníliáscukrot habosra keverjük és óvatosan sűrűre főzzük, vigyázva, nehogy megcsomósodjon. A tűzről levéve kicsit hűlni hagyjuk, majd belekeverjük a vaját és a rumot.

*Seprenyiné Erdei Gizella gyűjtéséből*

## **Fatörzs (liszt nélküli)**

*Hozzávalók:*

13 dkg cukor,  
8 tojás,  
15 dkg darált dió.

*Töltelék:*

25 dkg darált dió,  
3 evőkanál cukor,  
kevés tej és rum.

*Bevonó:*

20 dkg vaj,  
3 evőkanál cukor,  
10 dkg étcsokoládé,  
1 egész tojás,  
kevés forró kávé.

A tojások sárgáját a cukorral habosra keverjük, a tojások felvert habját, majd a diót óvatosan, laza mozdulatokkal hozzáadjuk. Zsírozott-lisztezett tepsibe töltjük, egyenletesen elsimítjuk, előmelegített sütőben közepes hőmérsékleten megsütjük.

A diót a meleg tejjel és a rummal összekeverjük úgy, hogy kenhető legyen, s ezt a kisütött meleg tésztára rákenjük. Még melegen feltekerjük konyharuhán. Ha kihűlt, az elkészült krémmel bevonjuk a fatörzset, és villával csíkokat húzunk rá.

*A krém elkészítése:*

A forró kávéban a csokoládét felolvasztjuk, kihűtjük. A vaját a cukorral habosra keverjük, és kihűlt csokoládéskávéval apránként hozzáadjuk, majd a tojással is jó habosra keverjük.

*Dr. Dózsa Józsefné*

## **Nanuk szelet**

*Hozzávalók:*

30 dkg cukor,  
7 evőkanál feketekávé,  
20 dkg liszt,  
sütőpor,  
4 tojás,  
10 dkg darált dió.

*Krém:*

4 dl tej,  
4 evőkanál liszt,  
25 dkg margarin,  
20 dkg cukor,  
kevés rum,  
vaníliáscukor,  
mazsola.

*Máz:*

10 dkg csokoládé,  
8 dkg margarin.

A cukrot a tojások sárgájával, feketekávéval jól kikeverjük, hozzáadjuk a darált diót, a lisztet, a sütőport és a tojások felvert habját. Megsütjük. A krémhez a tejjel, a liszttel pépet főzünk, miután kihűlt, kikeverjük a margarinnal, a cukorral, vaníliáscukorral, rummal, mazsolával, s a tésztára kenjük. A csokoládét felolvasztjuk a margarinnal, és a krém tetejére simítjuk.

*Inhoff Györgyné*

## Joghurtos szelet

*Hozzávalók:*

- 1 pohár joghurt,
- 2 1/2 pohár liszt,
- 2 pohár cukor,
- 1/2 pohár étolaj,
- 3 egész tojás,
- 1 sütőpor, 1 vaníliáscukor,
- pici só,
- kevés darabolt dió.

A tojások sárgáját a cukorral, vaníliáscukorral, joghurttal, étolajjal összekeverjük. Hozzáadjuk a sütőporral elkevert lisztet, végül a tojások habját. Kikent, lisztezett tepsibe öntjük, tetejére vágott diót szórunk. 15 percig állni hagyjuk a tepsiben. Közepesen meleg sütőben sütjük. Csak ha piros a teteje, akkor szabad kivenni. Túpróba szükséges.

*Egy háziasszony a gyülekezetből*

## Kétszínű keksz

*Hozzávalók:*

- 50 dkg liszt,
- 20 dkg cukor,
- 20 dkg vaj,
- 1 csomag vaníliáscukor,
- 2 tojás,
- 2 evőkanál kakaó.

A kakaó kivételével minden hozzávalót jól összedolgozunk, majd 2 cipóra osztjuk. Az egyikbe beletesszük a 2 evőkanál kakaót. Kinyújtjuk a cipókat. A világos tésztára helyezzük a barna tésztát, majd mint a bejglit felsodorjuk. Két órán keresztül pihentetjük, fél centiméteres karikákra vágjuk és előmelegített sütőben, közepes tűznél világosra sütjük.

*Recept Nyíregyházáról, Farkas Nóra édesanyjától*

## Grillázs

*Hozzávalók:*

bolti ostyalapok,  
20 dkg durvára vágott dió vagy mogyoró,  
30 dkg cukor,  
1 kocka Rama margarin,  
4 tojás sárgája,  
1 egész tojás,  
4 evőkanál rétesliszt,  
csipet só.

20 dkg cukrot füstölősre piritunk egy nagyobb lábosban, beletesszük a margarint, majd mikor kicsit felfutott, elkeverjük. A 4 tojás sárgáját, az egész tojást, a 10 dkg cukrot, a réteslisztet és a sót összekeverjük, beletesszük a margarinos masszába, majd összefőzzük. Ha készen van, beletesszük a diót, hogy főjön még egy kicsit. A krémmel megkenjük az ostyalapokat. Kb. 4–5 kg nehezéket teszünk rá és egy napig állni hagyjuk.

*Ivanics Rozália*

## **Marcipán (sütés-főzés nélkül)**

*Tészta:*

1/4 kg jobb minőségű keksz,  
10–15 dkg porcukor,  
10 dkg darált dió,  
1 dl feketekávé vagy keserű mandulaaroma,  
1 dl rum,

*Töltelék:*

10 dkg vaj,  
kevés rum,  
10 dkg porcukor.

A kekszet húsdarálón ledaráljuk. A porcukorból, a dióból, a feketekávéból (vagy keserű mandulaaromából) és az 1 dl rumból masszát gyúrunk.

*A töltelék elkészítése:*

A vajat egy kis rum hozzáadásával a porcukorral kikeverjük. A tésztát egy közepes nagyságú felfordított tálcára helyezett, vizes konyharuhára tesszük, sodrófával kinyújtjuk, rákenjük a tölteléket, majd feltekerjük, mint a bejglit. Lehet gombócokat is formálni belőle, középebe rumos meggyet teszünk.

## **Kókuszos tekercs**

### *Hozzávalók:*

1/2 kg háztartási keksz,  
10 dkg porcukor,  
1/2 üveg rumaroma,  
5 dkg kakaó,  
tej szükség szerint,  
esetleg fél csomag kókuszreszelék.

### *Krém:*

12 dkg vaj,  
15 dkg porcukor,  
1/2 csomag kókuszreszelék.

A kekszet diódarálón megdaráljuk, összekeverjük a porcukorral, a kakaóval és annyi tejjel, hogy éppen összetapadjon. Két lapot nyújtunk belőle alufólián és a vaj, a porcukor, a fél csomag kókuszreszelék nagyobb részének keverékével megkenjük. A megkent lapokat az alufólia segítségével szorosan felcsavarjuk és kifagyasztás után szelgetelve tálaljuk. Kókuszreszelékkel megszórjuk.

*Dr. Vályi Lászlóné*

## **Raffaello**

### *Hozzávalók:*

1,5 dl víz,  
20 dkg cukor,  
25 dkg margarin,  
24 dkg zsíros tejpör,  
25 dkg kókuszreszelék,  
mogyoró vagy diódarab.

A vizet a cukorral felforraljuk, levesszük a tűzről és belekeverjük a többi hozzávalót (a mogyoró kivételével), és egy napig hűtjük. Golyókat formálunk, a közepébe beletesszük a mogyorót, végül kókuszreszelékbe hempergetjük.

*Ladányiné Szarvas Ibolya*

## **Barack**

### *Hozzávalók:*

30 dkg porcukor cukor,

20 dkg zsír,

2 db tojássárgája,

2 dl tejföl,

1 kávéskanál szódabikarbóna,

3 kanál liszt,

75 dkg liszt.

*Töltelék:*

20 dkg vaj,  
20 dkg porcukor,  
5 dkg kakaó,  
1/2 dl rum és a kikapart tészta.

A hozzávalókat összedolgozzuk és 1 órát pihentetjük. Dió nagyságú gömböket formálunk belőle, és előmelegített, forró sütőben, világosra sütjük. Melegen a belsejét kikaparjuk, baracklekvárral kikenjük.

Végül összekeverjük a tölteléknek valót. Megtöltjük a gömböket és kettőt összeborítunk, porcukorral megszórjuk.

*Kazi Gézáné*

## **Viktória sütemény**

*Hozzávalók:*

1/2 kg sima liszt,  
25 dkg margarin,  
1 sütőpor,  
25 dkg cukor,  
5 tojás sárgája (vagy 3 tojás sárgája és egy egész tojás).

A lisztet a margarinnal összemorzsoljuk, a sütőporral, a cukorral és a tojássárgákkal összedolgozzuk. Kezünkkel kis pogácsákat formálunk (ha kisebb, akkor szebb lesz) és alufóliára rakva azonnal süthetjük.

*Kérdő Sándorné*

## **Ischler**

*Hozzávalók:*

15 dkg vaj,  
8 dkg porcukor,  
2 evőkanál rum vagy citromlé,  
1 kávéskanál sütőpor,  
csipet só,  
8 dkg pörkölt darált magyó,  
25 dkg liszt,  
lekvár.

*Csokimáz:*

10 dkg Rama margarin,  
10 dkg étcsoki.

A vaját, a porcukrot kikavarjuk, hozzáteesszük a rumot, a sót, a mogyorót, a sütőporos lisztet, összegyúrjuk (pihenhet). Fél cm vastagra nyújtjuk és pogácsaszaggatóval

szaggatjuk, előmelegített sütőben közepes tűznél sütjük. Lekvárral kettőt összeragasztunk és csokimázba mártjuk. A csokimázhoz a margarint az étcsokival gőz felett felolvasztjuk.

*Tóth Péterné*

## **Lemezes linzer**

*Hozzávalók:*

1 tojás sárgája,  
15 dkg margarin,  
10 dkg cukor,  
reszelt citromhéj,  
40 dkg liszt,  
1/2 csomag sütőpor,  
kevés tej,  
kakaó,  
lekvár.

A tojás sárgáját a margarinnal, a cukorral, reszelt citromhéjjal habosra keverjük. Hozzáadjuk a sütőporral elkevert lisztet és kevés tejjel összegyúrjuk, 2/3-ad részébe kakaót gyúrunk, majd a barna tésztát kettéosztjuk. A lapokat egyenként kinyújtjuk. A kikent tepsibe először a barna tészta kerül, ezt lekvárral megkenjük, majd rátesszük a fehér tésztát, ezt is megkenjük lekvárral és végül a másik barna tésztát a tetejére rakjuk. 200 fokon 20–25 percig sütjük.

*Vidács Éva*

## **Karácsonyi bejgli**

*Hozzávalók:*

1 kg liszt,  
4 tojás,



50 dkg Rama margarin,  
4 dkg élesztő kb. 3 dl langyos tejben felfuttatva,  
2 kanál rum,  
kicsi só,  
4 kanál cukor.  
kevés tejföl,  
vaníliáscukor.

*Töltelék:*

1/2 kg darált dió,  
1/2 kg darált mák,  
tej,  
cukor ízlés szerint,  
a mákhoz rum,  
citromhéj,  
mazsola.

A margarint a lisztrel összemorzsoljuk. Hozzáadjuk a sót, vaníliáscukrot és a felfuttatott élesztőt. Közepes keménységűre összegyúrjuk, még egy kis tejfölt is adunk hozzá, hogy jól nyújtható tészta legyen. A töltelékhez a diót cukorral tejben egy kicsit megfőzzük, ugyanígy a mákot is. A cukrot ízlés szerint adjuk hozzá, de ne legyen túl édes. Lehet a mákot rummal, citrom héjával, mazsolával ízesíteni. A tésztából 8 kis cipót csinálunk, tepsi hosszúságúra nyújtjuk, majd a töltelékkel föltekerjük. Egész tojással megkenjük, villával megszurkáljuk. Sütés előtt pihentetjük egy kicsit. Melegített sütőben közepes tűznél sütjük.

*Dr. Hamar Péterné Erzsike néni*

## Adventi koszorú

*Kelt tészta 4 koszorúhoz (vagy 2 koszorúhoz és 24 zsemléhez):*

5 dkg élesztő,  
1 dl melegvíz,  
1 dl tejszín,  
4 evőkanál cukor,  
30 dkg margarin,  
kb. 80 dkg liszt.

*Töltelék 2 koszorúhoz:*

10 dkg marcipán vagy 25 dkg gesztenyemassza,  
5 dkg vaj,  
2 evőkanál cukor,  
1 tojásfehérje,  
10 dkg mazsola.

*Töltelék 24 zsemléhez:*

8 dkg mazsola,  
5 dkg apróra vágott cukrozott gyümölcs.

*Díszítés:*

apróra vágott dió és kristálycukor.

A felfuttatott élesztőt összekeverjük a tejszínnel, a cukorral, a tojásokkal a liszt egyharmadával és dagasztjuk, majd fokozatosan hozzáadjuk a többi lisztet is. Kb. 1–1,5 órát kel, közben elkészítjük a tölteléket. A marcipánt a cukorral, vajjal, az előre felvert tojásfehérjével összekeverjük. A tésztát 4 részre osztjuk.

Egy-egy koszorúhoz 40×15 cm-esre nyújtjuk a tésztát, megkenjük a töltelékkel, felcsavarjuk, koszorút formázunk. Tepsin 20 percig pihentetjük, megkenjük tojással, megszórjuk cukorral és a dióval. Előmelegített sütőben 225 fokon kb. 15 percig sütjük.

A zsemlékhez a maradék tésztába bedagasztjuk a mazsolát és a gyümölcsöt, kézzel 24 zsemlét formálunk, 3/4 órát pihentetjük (kb. ennyi idő alatt készülnek el a koszorúk), majd megkenjük tojással és előmelegített sütőben 225 fokon 15 percig sütjük. A kész koszorúba 4 gyertyát szúrunk, amelyeknek az alját kis darab alufóliába csavartuk.

*Síposné Zsófi*

## Kelt kiflik

*Hozzávalók:*

1 kg sima liszt,

10 dkg élesztő,  
5 dl tej,  
2 dl étolaj,  
2 szűk evőkanál só,  
1 kávéskanál só,  
tojás,  
reszelt sajt.

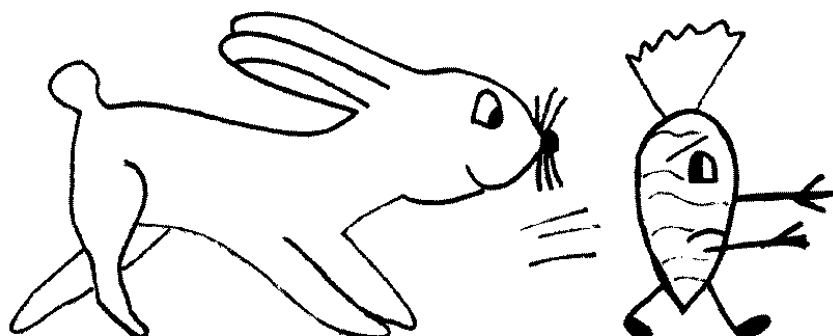
A cukros tejben az élesztőt megkelesztjük, hozzáadjuk az olajat, a sót, majd a liszttel jól kidolgozzuk. Langyos helyen megkelesztjük, majd kinyújtjuk és hajtogatjuk (alulról fölfelé, balról jobbra, majd jobbról balra). 1/2 óráig pihentetjük és 6 cipót formálunk belőle. Ezeket egyenként kb. 20 cm átmérőjűre kinyújtjuk, 8 részre felcikkezzük, kifli formára felsodorjuk. A tepsit olajjal vékonyan kikenjük, a kifliket ritkán belerakjuk. 15–20 percig kelesztjük, tojással megkenjük, sajttal megszórjuk a tetejét, és előmelegített sütőben, közepes tűznél megsütjük. Tölthetjük darált hússal, lekvárral, de üresen is kitűnő.

*Báló Benedekné*

## Sárgarépas szelet

*Tészta:*

40 dkg finomliszt,  
1/2 csomag sütőpor,  
5 dkg porcukor,  
25 dkg vaj,  
lekvár ízlés szerint.



*Töltelék:*

2 púpozott evőkanál liszt,  
kávéskanálnyi vaj (vagy margarin),  
8 dkg vaj (vagy margarin),  
6–7 evőkanál porcukor,  
25 dkg reszelt sárgarépa,  
1/2 dl tej,  
2 kávéskanál cukor.

A tészta hozzávalóit összegyűrjük és 2 részre osztva közepes nagyságú tepsiben megsütjük, lekvárral megkenve vagy anélkül. Ha lekvár nélkül sütjük, utólag töltjük meg. A krémhez a lisztet a kávéskanálnyi margarinon megpirítjuk, hozzákeverjük a reszelt répát, kicsit kavargatjuk, a cukorral édesítjük, majd hozzáadjuk a tejet és kihűtjük.

A 8 dkg margarint kikeverjük a porcukorral és a kihűlt répakrémhez tesszük, majd megtöltjük vele a két sárgarépa lapot.

*Ladányiné Szarvas Ibolya*

**„Mert Istennek minden teremtett állata jó, és semmi sem megvetendő,  
ha hálaadással élnek azzal.” (1Timóteus 4,4)**

## **Csacsi füle vagy hókifli**

*Hozzávalók:*

30 dkg liszt,  
15 dkg margarin,  
1 dkg élesztő kevés tejben megfuttatva,  
vaníliáscukor a tetejére.

Az egészet jól összegyűrjük, kidolgozzuk. Közepes keménységű tészta lesz. Nagyobb fajta pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. Közepébe szilvalekvárt teszünk, összehajtogatjuk. Tepsibe rakjuk. Közepesen meleg sütőben egészen világos sárgára sütjük. Még melegen vaníliáscukorba forgatjuk. Nagyon kiadós sütemény, minél tovább áll, annál jobb. Túróval is lehet tölteni.

*Egy háziasszony*

## **Madártej**

*Hozzávalók (4 személyre):*

2 l tej,

5 db tojás,  
kb. 16–20 evőkanál cukor,  
1 csomag vaníliás cukor,  
1/2 csomag vanília pudingpor.

A tejet felforraltjuk, a tojások sárgáját és fehérjét elválasztjuk. A fehérjét 1 evőkanál cukorral kemény habbá verjük és a forrásban lévő tejbe szaggatjuk, majd addig forgatjuk a forró tejben, amíg meg nem fő (kb. 2 perc). Külön tányérra szedjük a gombócokat, lehetőleg merőkanállal, nehogy eltörjenek. A tányéron kicsit összeesnek. Ezután a tojássárgába belekeverjük a vaníliás cukrot, cukrot és a fél csomag pudingport. Amennyiben szükséges, egy kevés hideg tej hozzáadásával simára keverjük. Ezután adjuk a forró tejhez, főzzük, gyakran kevergetve, nehogy megcsomósodjon. Kicsit lehűtjük, majd hozzáadjuk a galuskákat. Nagy tálban, jó hidegen tálaljuk.

*Lunk Henrietta*

## **Rigó Jancsi**

*Tészta:*

50 dkg liszt,  
15 dkg zsír,  
10 dkg porcukor,  
pici só,  
2 dkg szalalkáli,  
1 tojás,  
tejföl,  
kakaó.

*Krém:*

3 dl tej,  
3 evőkanál liszt,  
20 dkg vaj,  
20 dkg porcukor,  
2 csomag vaníliás cukor,  
tetejére csokimáz.

A tészta hozzávalóit annyi tejjel gyúrjuk össze, hogy könnyen nyújtható tésztát kapjunk. 3 cipóra osztjuk, az egyikbe kakaót teszünk, 3 lapot nyújtunk. Közepes méretű tepsiben, előmelegített sütőben erős lángon egyenként világosra sütjük őket (kb. 15 percig).

A krémhez a tejben a lisztet sűrűre főzzük, kihűtjük. A vaját a porcukorral, a vaníliáscukorral habosra keverjük, a két masszát összeadjuk és megtöltjük vele a tésztát. A tetejét csokimázzal vonjuk be.

*Recept Nyíregyházáról, Farkas Nóra édesanyjától*

## Lúdláb

*Tészta:*

4 tojás,  
16 dkg kristálycukor,  
16 dkg rétesliszt,  
5 dkg vágott dió,  
2 evőkanál víz,  
2 evőkanál kakaó,  
1/2 sütőpor.

*Töltelék:*

6 dl tej,  
6 evőkanál liszt,  
2 egész tojás,  
30 dkg porcukor,  
30 dkg margarin,  
2 vaníliáscukor.

*Máz:*

10 dkg porcukor,  
3 evőkanál kakaó,  
3 evőkanál tej,  
10 dkg margarin.

A tésztához a tojásfehérjét kemény habbá verjük, majd a vízzel, cukorral és végül a tojás sárgájával összekeverjük. A diót, a lisztet, a sütőport óvatosan hozzákeverjük, s jól kikent nagy tepsiben megsütjük.

*A töltelék elkészítése:*

A 2 egész tojáshoz hozzátesszük a lisztet, s pici tejjel simára keverjük. Fokozatosan adjuk hozzá a többi tejet, jó sima legyen, majd kis láng fölött kavargatás mellett felfőzzük és a lángtól levéve közben is kavargatjuk kihűlésig, így szép sima lesz. A margarint porcukorral és vaníliával jól kikeverjük és végül a kihűlt főzött krémmel apránként összekeverjük. Ezt rátesszük a tésztára.

A mázhoz a porcukrot, a kakaót, a tejet felfőzzük, majd ha langyosra hűl, beletesszük a margarint és rátesszük a vaníliakrém tetejére.

Ha kész, hűtőbe tesszük. Finom és nem nehéz elkészíteni. Érdemes a felét vaníliásan, a felét kakaósan készíteni, mert vannak akik vaníliásan, mások csokisan szeretik.

*Tóth Zoltánné*

**„Derék asszonyt kicsoda találhat? Mert ennek ára sokkal felülhaladja az igazgyöngyöket. . . Hasonló a kereskedő hajóhoz, nagy messzről behozza az ő eledelét.” (Példabeszédek 31,10.14)**

## **Tót kalap**

*Hozzávalók:*

3 egész tojás,  
3 egész tojás súlyú liszt,  
3 egész tojás súlyú cukor,  
ánizsmag.

A tojásokat, a lisztet, a cukrot elkeverjük (nem kell sokáig). Kivajazott sütőlapra csepegtetjük gyermekkanállal, elég sok helyet hagyva közöttük, hogy össze ne folyjon. Tetejére ánizsmagot szórunk. Forró sütőbe tesszük, világosra sütjük. Kivéve a sütőből, fémlapáttal egyenként kikapkodjuk, és még forrón meghajlítjuk. Csak forrón hajlítható. Ha kihűl, törik, akkor inkább már ne hajlítsuk. Ha gyakoroljuk, nagyon hamar elkészül. 2–3 sütőlapot váltogassunk, amíg az egyik sül, a másikat csepegtessük, formázzuk. Frissen nem olyan jó, mint másnap. Elég sokáig eltartható.

*Egy háziasszony*

## **Finn keksz**

*Hozzávalók:*

45 dkg zabpehely,  
30 dkg kristálycukor,  
17,5 dkg olvasztott Rama margarin,  
3 egész tojás,  
10 dkg rétes liszt,  
4 mokkáskanál sütőpor,  
1–2 csomag vaníliáscukor,  
olvasztott csokoládé a tetejére.

A megadott anyagokat tálban összekeverjük. Kiskanállal kis diónyi adagokat veszünk ki belőle és nagyon erősen kizsírozott, lisztezett sütőlemeze helyezzük. A tésztát

forró sütőben 8-10 percig sütjük, majd langyos sütőben további 15–20 percig lassan szárítjuk. Még melegen szedjük le a sütőlemezről. Kihűlés után a tetejét olvasztott csokoládéval díszítjük, illetve ízesítjük.

*Dr. Boda Domokosné*

## **Londoni szelet**

*Tészta:*

40 dkg sima liszt,  
20 dkg Rama margarin vagy vaj,  
20 dkg porcukor,  
6 tojás sárgája,  
1 csomag sütőpor,  
2 csomag vaníliás cukor.

*Krém:*

50–60 dkg baracklekvár,  
6 tojás fehérje,  
20 dkg cukor,  
2 csomag vaníliás cukor,  
30 dkg darált dió.

A tésztához a lisztet, a margarint, a porcukrot, tojássárgákat, a sütőport és a vaníliás cukrot összedolgozzuk, majd elnyújtva egy nagy gáz tepsibe helyezzük. A tésztát megkenjük kb. 50–60 dkg baracklekvárral. A lekvár tetejére rákenjük a tojásfehérjék cukorral és vaníliás cukorral felvert kemény habját, amibe beleforgatjuk a darált diót is. Közepes lángon előmelegített sütőben sütjük, míg a hab teteje rózsaszínű nem lesz. Szeletekre vágva tálaljuk.

*Egy gyülekezeti tag*

## **Keleti csemege**

*Hozzávalók:*

20 dkg cukor,  
2 tojás,  
2 csomag csokoládés pudingpor,



2 evőkanál kakópor,

6 evőkanál tej,

25 dkg margarin,

2 csomag apróra tördelt ostyalap,

1 csomag mazsola,

darabolt dió ízlés szerint,

elaprózott zselécukor ízlés szerint,

csokoládé a bevonáshoz.

A cukrot habosra keverjük a tojásokkal, hozzáadjuk a pudingport, a kakaóport és a tejet. Állandó keverés mellett óvatosan felforraljuk. A tűzről levéve belekeverjük a margarint, az ostyalapdarabokat, a mazsolát, a diót, a zselécukrot. Fóliával kibélelt őzgerincformába nyomkodjuk, 5–6 órára behűtjük. Kiborítva a formából, tetejét csokoládéval vonjuk be. Szépen szeletelhető, sokáig eláll.

*Kis-Jakabné Tóth Ibolya*

## Néger kocka

### *Hozzávalók:*

6 tojás,  
25 dkg margarin,  
30 dkg cukor kétszer,  
3 dl tej,  
30 dkg liszt,  
1 sütőpor,  
5 kanál kakaó.

### *Máz:*

4–5 kanál tej,  
4–5 kanál cukor,  
4 kanál kakaót,  
10 dkg margarin.

A margarint az első adag cukorral és a tojássárgákkal habosra keverjük, hozzáadjuk a sütőporral elkevert lisztet és a kakaót. Tejjel felhígítjuk. Tepsibe öntjük és 200 fokon 20–30 percig sütjük. A tojásfehérjéket kemény habbá verjük a másik adag cukorral és a kihűlt tésztára rakjuk.

### *A máz elkészítése:*

A tejet felfőzzük a cukorral, majd hozzáadjuk a kakaót és a margarint. Bevonjuk vele a tojáshabos tésztát.

*Vidács Éva*

## Amerikai Chocolate Chips Cookies

### *Hozzávalók:*

2 egész és 1/4 bögre finomliszt (1 bögre  $\approx$  kb. 2 dl),  
1 kávéskanál szóda-bikarbóna,  
1 bögre finom margarin,  
3/4 bögre kristálycukor,  
3/4 bögre barnacukor (jól lenyomva!),  
1 kávéskanál vaníliás cukor,  
2 tojás,  
2 bögre Chocolate Chips vagy 200 g félédes Szerencsi csoki tábla  
– apró darabkákra törve.

A margarint, a cukrot, a barnacukrot, a vaníliás cukrot habosra keverjük, majd alaposan összedolgozzuk a tojásokkal. Összekeverjük a lisztet, szóda-bikarbónát, sót. A

lisztes keveréket fokozatosan összevegyítjük a tojásos–vajás–cukros masszával, jól kikeverjük. Végül hozzáadjuk a csokidarabokat is. Kanálnyi adagokat teszünk a zsírozott (sütőpapíros) tepsibe. Előmelegített, közepes hőmérsékletű sütőben 8–10 percig sütjük, enyhén barnuljon. Sülés közben kicsit megolvad és lelapul.

Amikor néhány percet hűl, le lehet szedni a tepsiről. Ha nincs csokink, a tésztába tehetünk mazsolát, vagy kókuszreszeléket (kb. 1 zacskó kell ekkora adaghoz).

A gyerekek is segíthetnek elkészíteni, kiváló „családépítő” süti.

*Kazár Sára*

## **Milka csoki házilag**

*Hozzávalók:*

30 dkg tejszó,  
1 csomag vaníliás cukor,  
3 púpozott evőkanál kakaó,  
10 dkg vaj,  
50 dkg porcukor,  
2 dl tej,  
mazsola,  
dió vagy mogyoró.

A tejszót, a vaníliás cukrot, a kakaót összeszitáljuk, félretesszük. A vajat, a porcukrot, a tejet elkeverjük, majd 3 percig főzzük. Ha elkészült, összekeverjük az összeszitált kakaós tejszóval, majd vízzel öblített tepsibe vagy formaedénybe öntjük. Mazsolát, diót, vagy mogyorót rakhatunk bele, de ezek nélkül is jó. Hideg helyre tesszük megdermedésig. Késsel szeletelhető.

*Recept Debrecenből, Szabó Tiborné Bertalan Klára gyűjtéséből*



# Sós finomságok

## Sós rúd

*Hozzávalók (4 személyre):*

45 dkg liszt,

25 dkg margarin,

2 csapott kávéskanál só,

fél kávéskanál cukor,

2 dl tejföl,

1 tojás,

köménymag és reszelt sajt a tetejére.

A lisztet a margarinnal, a sóval, a cukorral és a tejföllel egy nagyobb tálban jól összedolgozzuk, átgyúrjuk. Az így kapott masszát nyújtódeszkán, nyújtófával 1 cm vastagságúra elnyújtjuk. A tojást egy kis tálban jól felferjük. Ezzel kenjük meg a tészta tetejét. Élés szerint köménymaggal vagy reszelt sajttal megszórjuk. Késsel vagy csöregevágóval 10×2 cm-es rudakat vágunk, melyeket 43×38×3-as előzőleg olajjal vékonyan megkent tepsibe rakjuk. Előmelegített sütőben 250 fokon 25–30 percig sütjük. (A köménymag, reszelt sajt el is maradhat. Esetleg, ha sósabban szeretjük, a tetejét sóval megpergetjük).

*Margit Julianna*

## Sós kifli

### *Tészta:*

40 dkg sima liszt,  
20 dkg vaj,  
2 evőkanál tejföl,  
2 dkg élesztő,  
1 dl cukros tejben megfuttatva,  
1 púpos kávéskanál só.

### *Töltelék:*

1 vagdalthús konzerv,  
1 pohár kemény tejföl,  
kevés só,  
bors,  
Vegeta.

Mindezt könnyű tésztává összedolgozzuk. Összegyúrásnál egy kissé ragadós tésztát kapunk, de mire kidolgozzuk, jó tészta lesz. Több lisztet ne adjunk hozzá. 4 cipóba osztjuk, kerekre nyújtjuk, 1–1 cipót 8 cikkre vágunk, megtöltjük, kiflivé formáljuk. Tepsibe teszszük, legalább 3/4 órát pihentetjük, megkenjük tojással, forró sütőbe tesszük. Rózsaszínűre sütjük. Nem szabad kiszárítani. (A tészta egy éjszakát a hűtőben is pihenhet.)

### *Töltelék:*

A vagdalthús konzervet, a tejfölt simára keverjük a fűszerekkel.

*Kérdő Sándorné*

## Sajtos tekercs

### *Hozzávalók:*

25 dkg liszt,  
egy kávéskanál sütőpor,  
egy kávéskanál só,  
12,5 dkg margarin,  
1 dl tej.

*Krémhez:*

15 dkg reszelt sajt,  
12,5 dkg margarin,  
kevés tört pirospaprika.

A tésztához valókat összegyűrjük és három részre osztjuk. A cipókat vékonyra nyújtjuk és megkenjük az előre kikavart krémmel, majd feltekerjük. A feltekert tésztákat egy tepsibe téve, fóliával letakarva egy éjszakára a hűtőbe tesszük. Másnap a rudakat egyenként fél centiméteres szeletekre vágjuk, a kis tekercseket zsírozott tepsibe rakjuk, nem túl közel egymáshoz. Előmelegített sütőben szép pirosra sütjük. (Vigyázat, mert a pirospaprika megéghet és keserű lesz!)

A krémhez valókat simára keverjük és 3 részre osztva kenjük a tésztára. Sokáig eláll!

*Szelesné Szabó Ilona*

## **Sajtos pogácsa**

*Hozzávalók:*

60 dkg liszt,  
20 dkg margarin,  
tej,  
kb. fél evőkanál só,  
1 tojás sárgája,  
fél evőkanálnyi cukor,  
élesztő,  
sajt.

A lisztet kimérjük, s abban egy kis helyen a cukorral, a langyos tejjel, s az élesztővel kovászt készítünk. Amíg kel a kovász, egy kevés tejben feloldjuk a sót, s elolvastjuk benne a margarint. A kovászbba beleütjük a tojás sárgáját, a fehérjét félretesszük. A lisztbe beleöntjük a sós tejet, s nagyon jól kidolgozzuk. 2–3 órán át pihentetjük s utána kinyújtjuk, majd pogácsákat szaggatunk belőle. Megkenjük a tojás fehérjével, esetleg megsózzuk, majd reszelt sajtot szórunk rá.

Közepes lángon sütjük.

*Matuz Jánosné*

## Szezámagos túrós pogácsa

Hozzávalók:

- 25 dkg tehéntúrót,
- 40 dkg finomlisztet,
- 25 dkg margarin,
- 2,5 dkg élesztő cukros tejben megfuttatva,
- 1 tojás,
- 3 mokkáskanál só,
- 5 dkg libazsír,
- szezámag.

A túrót, a margarint a liszttel összemorzsoljuk. Hozzáadjuk a megfuttatott élesztőt, a tojás sárgáját, a sót, a libazsírt. Lisztezett deszkán elnyújtjuk kb. 2 cm vastagságúra és pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. A pogácsák tetejét a tojás fehérjével (picit megsózva) bekenjük. Mindegyikre szórunk szezámagot. Tepsibe rakjuk, s előmelegített sütőben kb. 30 percig sütjük.

*Varga Istvánné Rózsika*

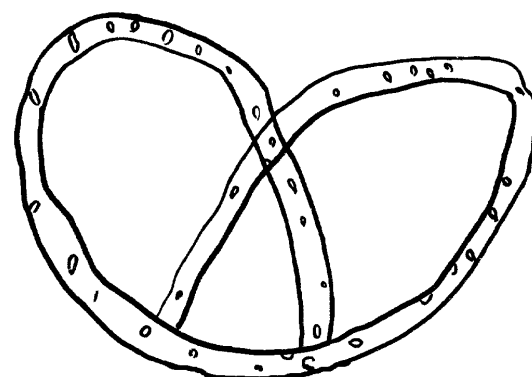
## Perec

Hozzávalók:

- 1 kg sima liszt,
- 1 pohár tejföl,
- 1 csomag Rama margarin,
- 1 evőkanál só, de lehet kevesebb is,
- 1 tojás,
- 5 dkg élesztő 1 dl tejben megfuttatva.

A hozzávalókat összegyúrjuk, ha túl kemény lenne, egy kis tejfölt vagy tejet teszünk hozzá. Vékonyra kinyújtjuk és perecszagatóval kiszúrjuk, vagy 1 cm széles csíkokra vágjuk és perecet formálunk belőle. Tojással megkenjük, sajttal megszórjuk és meleg sütőben kisütjük.

*Egy háziasszony*





# Télire

## Töltött paradicsompaprika

*Hozzávalók:*

paradicsompaprika,  
karfiol,  
sárgarépa,  
zeller,  
szőlő,  
alma.

A paradicsompaprikák belsejét kiszedjük és megtöltjük: karfiollal, karikára vágott sárgarépával, zellerrel, nagy szemű szőlővel és almaszeletekkel. Ugyanolyan levet készítünk, mint az olajos paradicsompaprikának, csak olaj nélkül. Felforraljuk és hidegen ráöntjük. A tetejére tormát és kevés szalicilt teszünk. Az üvegeket lezárjuk.

*Dr. Dózsa Józsefné*

## Olajos paradicsompaprika

*Hozzávalók:*

paradicsompaprika,  
5 liter víz,  
2 és fél evőkanál só,  
10 evőkanál cukor,  
babérlevél,  
szemes feketebors,  
torma,  
olaj.

A paradicsompaprikákat kétfelé vágjuk, kimagozzuk. Forrásban levő ecetes, sós, cukros, vízben 1 percig forraljuk. Forrón üvegekbe rakjuk. Babérlevéllel, borszal fűszerez- zük. A vizet szükség szerint még ízesítjük, forrón ráöntjük a paprikákra. Tormával leszorítjuk és a tetejére kevés étolajat öntünk. Az üvegeket lezárjuk, száraz dunsztba rakjuk.

*Dr. Dózsa Józsefné*

## Vizes uborka

Egészséges, a közepesnél kisebb uborkát veszünk. Legalább négy órás áztatás – köz- ben többszöri öblítés – után húsrögzítő tűvel háromszor átszűrjük, majd nyakig üvege- ekbe rakjuk. Friss kaprot és tormaszeleteket teszünk közé. Vízrel felöntjük, majd ezt mindjárt leöntjük, hogy tudjuk, mennyi felöntőlevet kell készítenünk.

Ehhez új, tiszta vízbe, 1 l-hez teszünk késhegynyi szalicilt, késhegynyi timsót és 4–5 dkg sót. Ezt jól felforraljuk és még forrón rámerjük az uborkára. Annyi felöntőlé kell, hogy az uborkát ellepje, de maradjon hely az utóerjedéskor kissé megemelkedő vízszintnek. Lekötjük, majd száraz dunsztba helyezzük. Teljes kihűlés után kivesszük. Figyelemmel kísérjük a néhány napos utóerjedést. Ha fényesre letisztult, végleges helyére tesszük. Évekig eláll és finom! (Géza kísérletezése.)

*Kazi Gézáné*

## Vödörös savanyúság

*Páclé:*

9 l víz,  
1 kg cukor,  
40 dkg só,  
4 dl ecet (20%-os),  
2,5 dkg timsó,  
2,5 dkg nátriumbenzoát,  
1,5 dkg borkénpor,  
1,5 dkg babérlevél,  
1,5 dkg szemesbors,  
1,5 dkg kömény.

A páclevet zárható tetejű, legalább 16 literes műanyagvödörbe vagy hordóba öntjük, és a savanyítanivaló zöldségeket az érési idejüknek megfelelően, folyamatosan rakjuk

bele. Használhatunk uborkát, zöldpaprikát vagy patiszont, kis görögdinnyét zsengén, egészben, és más zöldségfélét. Az esetenkénti felbontások és visszazárások után sem romlik meg savanyúságunk és folyamatosan fogyasztható.

*Hotoránné Török Erika*

## **Zöldbab télire**

*Hozzávalók:*

5 kg zöldbab,  
1 kg só,  
1/2 kg cukor,  
1/2 dkg szalicil.

Mindezeket összekeverjük, 24 óráig állni hagyjuk, többször megforgatjuk és lekötjük.

## **Bodzaszörp (akácsolörp)**

*Hozzávalók:*

5 kg cukor,  
5 liter víz,  
5 dkg borkósav,  
20–25 bodzavirág (amelyet nagy forgalmú utaktól minél távolabb gyűjtöttünk napos időben, teljes virágzás előtt, amikor már majdnem minden apró virágocská kinyílt rajta),  
2–3 citrom,  
1 tasak nátriumbenzoát.

A cukrot a vízzel felfőzzük, hagyjuk kihűlni, beletesszük a borkósavat, a virágot, a citromot karikára vágva és a tartósítót. Egy-két napig állni hagyjuk, közben többször megkeverjük. Leszűrjük, és jól záródó üvegekbe töltjük.

Az akácsolörp ugyanígy készül, sőt, lehet a két virágból együtt is szörpöt készíteni.

*Véber Eszter*

## **Szilvalekvár majdnem keverés nélkül**

*Hozzávalók:*

5 kg szilva kimagozva,  
80 dkg cukor,

1/2 dl 20 %-os vagy 1 dl 10 %-os ecet.

Lábasba alulra tesszük a szilvát, rá a cukrot, végül rálocsoljuk az ecetet. Tilos megkavarni! Este feltesszük a lehető legkisebb lángra, s melegítjük másnap reggelig. Ezután a lángot felvéve, már kavargatva besűrítjük (fél óra). Össze is turmixolhatjuk. A szokásos módon száraz gőzben dunsztoljuk.

*Dr. Juhász Imréné*

## **Rebarbara–banán lekvár**

*Hozzávalók:*

1 kg rebarbara,  
20 dkg cukor,  
1/2 kg érett banán,  
tartósítószer.

A rebarbarát megtisztítjuk, feldaraboljuk, rászórjuk a cukrot, és hagyjuk, hogy levet eressen. (Fél óra elég, de úgy lehet hagyni egész éjszakára is.) A rebarbarát addig főzzük, míg a leve elpárolog, majd beletesszük a banánt és csak egy kicsit forraljuk. Főzés után turmixszal vagy krumplitorővel kikeverhetjük, de darabokban is hagyhatjuk a gyümölcsöt. Üvegekbe töltjük, tetejére tehetünk csipetnyi tartósítószerrel, és lekötve száraz gőzben kidunsztoljuk.

*Dr. Kovács Kálmánné*

# Fortélyok a háztartásban

*„A sütés alatt igehirdetést, Istent dicsőítő dalokat, zsoltárokat hallgatok kazettáról. Nagyon jó az Élet beszéde (Igék a bibliából) is.”*

*Egy háziasszony*

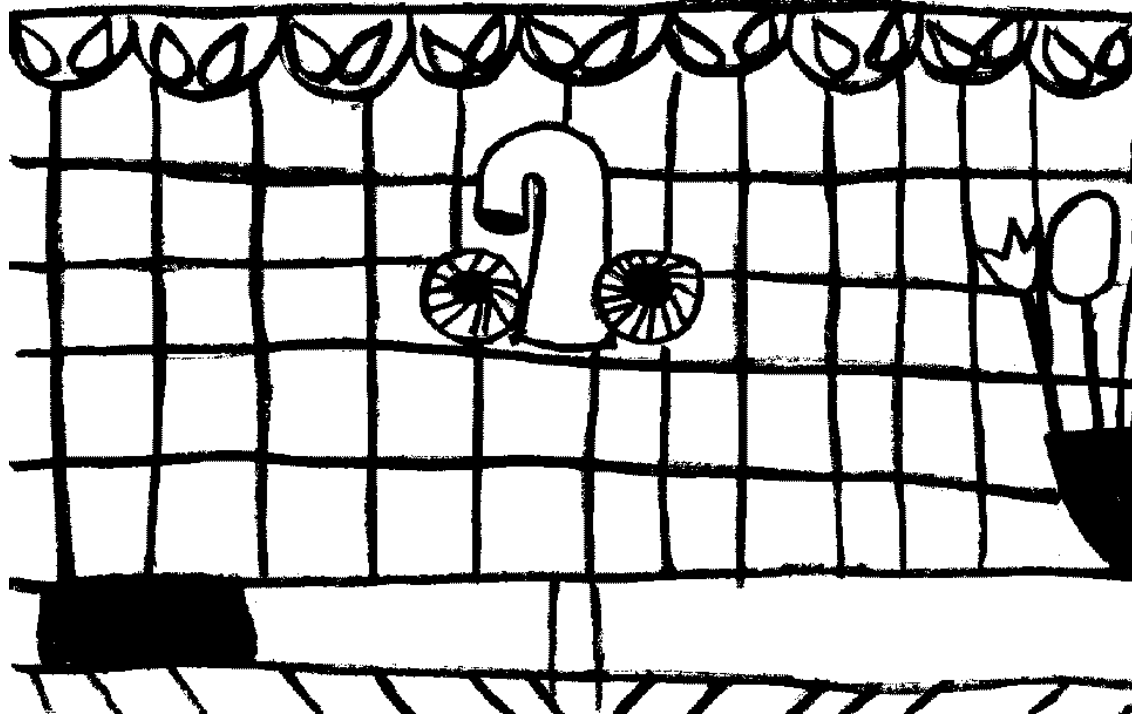
- A gáztűzhely fokozatai a hőszabályozó gomb számozásának megfelelően:

<b>1</b>									
<b>2</b>									
<b>3</b>									
<b>4</b>									
<b>5</b>									
<b>6</b>									
<b>7</b>									
<b>8</b>									
160°C									
180°C									
200°C									
220°C									
240°C									
260°C									
280°C									
300°C									

- A keménytojást tíz, tizenöt perc főzés után könnyebben megpucolhatjuk, ha váltott hideg vízben lehűtjük vagy sót szórunk a főzővízbe.

- Maradék tojásfehérje felhasználása: ha 7–8 tojásfehérjét felverünk és hozzákeverünk egy egész tojást, piskótát süthetünk belőle a szokásos módon.
- A piskótába szórándó csemegéket–gyümölcsöket jó először lisztbe forgatni, mert akkor nem süllyednek le a tészta aljára.
- Mielőtt a tejet feltesszük forralni, öblítsük ki a lábost hideg vízzel és öntsünk alá egy kevés vizet, így nem fog odakozmálni.
- Ha a vöröshagyma felvágás közben csípi a szemünket, tegyük pár percre hideg vízbe.
- Hogy a kovászos uborka leve ne borjúsodjon meg, tegyünk bele (5 l-es üveghez 1–2 dkg) mustármagot .
- Az egészséges zöldpaprikát hónapokig is tárolhatjuk, ha rétegezve, rétegenként legalább 1 cm-es homokkal leszórva száraz, hűvös helyre lerakjuk egy vödörbe. Így a paprikák nem érintkeznek egymással.
- A zöldsaláta tovább friss marad, ha nejlonzacskó helyett újságpapírba csomagoljuk.
- Az egész citrom tovább eltartható, ha beleszúrunk egy fogvájót, és azon keresztül csepegtetjük ki a levét.
- A paradicsomot, barackot könnyebben hámozzuk, ha előbb forrásban lévő vízbe mártjuk.
- A barnulásra hajlamos gyümölcsöket, zöldségeket tanácsos meghámozás, darabolás után citromlével vagy ecettel elkevert vízbe tenni felhasználásig, így nem barnulnak meg.
- A sütőolajat vagy zsírt többször fel tudjuk használni, ha fogpiszkálót szórunk bele, így a zsíradék egészen kitisztul.
- Az olivaolaj tovább friss marad, ha egy kockacukrot dobunk az üvegbe.
- A többször felhasznált étolajat szagtalaníthatjuk, ha felhevítve néhány kenyérkockát forgatunk meg benne, majd leszűrjük.
- A konyha kellemetlen szagait közömbösíthetjük, ha egy tálkában ecettel leöntött szivacsot tartunk, minél magasabban, pl. a konyhaszekrény tetején.
- A hűtőszekrény nem lesz ételszagú, ha friss citromkarikákat teszünk bele.

- A káposztafőzéssel járó kellemetlen szagot elkerülhetjük, ha a főzővízbe kánnai ecetet teszünk.
- A dióféléket, mákot (megtörve, ledarálva) akár egy évig is eltarthatjuk hűtőben, mélyhűtőben, jól záródó üvegekben, dobozokban, vagy zacskóban, így nem avasodik meg.
- A kemény, rostos hús gyorsabban megpuhul, ha felhasználás előtt lefagyaszthatjuk vagy mustárral vékonyan megkenve egy-két napig a hűtőben tartjuk.
- A mélyhűtőből kivett májat vagy pulykamellet ha sütni akarjuk, tejben engedjük ki, így porhanyós lesz és gyorsabban elkészül.
- A sült enyhén ropogós lesz, ha sütés közben mézzel bekenjük.
- A besűrűsödött mézet üvegestől hideg vízzel töltött lábosba tesszük, és melegítjük. Így újra folyós mézet kapunk.
- A petrezselyemzöldből, zellerzöldből, rozmaringból kössünk kis csokrokat, és szárral fölfelé lógassuk föl őket száradni. Miután megszáradt, tegyük szétmorzsolva vagy szitán áttörve üvegekbe. Töményebb az aromája, mint a friss növényé.
- A kaprot, petrezselymet apróra vágva tegyük jégkockatartóba – egy kocka kb. annyi legyen, amennyit általában egyszerre felhasználunk – s engedjük rá vizet, fagyasszuk be.
- Ha véletlenül megégetjük magunkat, folyó hideg víz alá tartsuk az égett felületet! Ha kell, forduljunk orvoshoz.



## Tisztítás

- Ha az asztalterítón vagy a konyharuhán piros paprikafolt marad, akkor tűző napra kiterítve a kelme visszahozza eredeti színét.
- A tűzhely erősebb zsírszennyeződéseit könnyedén eltávolíthatjuk ecetes vízbe mártott ronggyal.
- Ha a rozsdamentes mosogatót alaposan bedörzsöljük sóval és rácsavarjuk egy citrom levét, állni hagyjuk egy-két órát majd lemossuk, csodálatosan ragyogó felületet kapunk. Olcsóbb mint az üzletben kapható tisztítószerek.
- Ezüstnemű fényesítése: 10–15 percre ecetes vízbe áztatjuk, leöblítjük, megszáritjuk és puha ruhával kifényesítjük. Vagy néhány órára hámozott burgonya főzőlevébe áztatjuk, leöblítjük, szárazra töröljük.
- Réz nemű tisztítása: A sárgaréz edényeket rövid időre meleg, enyhén mosogatóoldatos vízbe tesszük, majd szárazra töröljük. Tisztíthatjuk puha ruhára



csepegtetett citromlével is.

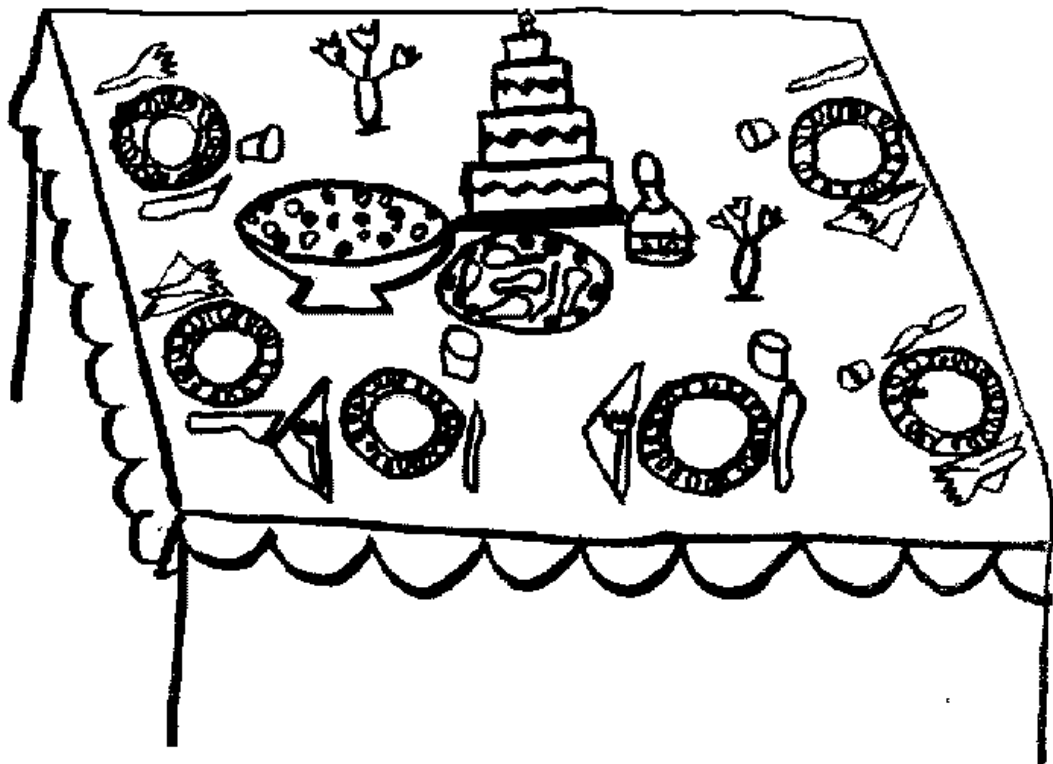
- Csillogó üvegek: Egy marék só és egy pohár ecetet teszünk az elszürkült vizeskancsóba, színültig töltjük vízzel és kb. három órán át állni hagyjuk. Többször átöblítjük.
- Mattá vált kerámia- illetve csempeáru ismét fényleni fog, ha szalmiákoldatba mártott szarvasbőrrel dörögöljük le.
- A gyertyaviaszcseppet könnyen eltávolíthatjuk, ha hajszárítóval felmelegítjük, majd itatóspapírral vagy újságpapírral felitatjuk.
- A ruhába ragadt rágógumit könnyen kivehetjük, ha rövid időre hűtőbe tesszük a ruhát.
- A hideg vasalóról a ráégett réteget ecetes ronggyal dörzsöljük le.

***„Amely asszony féli az Urat, az szerez dicséretet magának.”  
(Példabeszédek 31,30)***

# Index

- Adventi koszorú, 66  
Akácsolp, 83  
Almás sult csirke, 35  
Angol egybefasirt, 29
- Bakonyi sertésszelet, 30  
Barack, 61  
Bodzasolp, 83  
Burgonyakrémleves, 7
- Chocolate Chips Cookies, 74  
Csacsi füle, 68
- Egérke, 24  
Erdélyi ételek, 28, 43  
Erzsike-féle töltött karajszeletek, 31
- Fatörzs, 57  
Finn keksz, 71  
Finom mézeskalács, 50  
Fokhagymás burgonyasaláta, 44  
Francia csirke, 37
- Göngyölt csirkemáj, 34  
Gombás melegszendvics, 20  
Gombás tészta, 17  
Gombócos zöldségleves, 8  
Gombafasirt, 14  
Gombamártás, 43  
Grillázs, 59  
Gyümölcsös Szilvia-szelet, 52  
Gyümölcslepény, 53
- Gyümölcstorta, 52
- Hókifli, 68  
Húsos palacsinta, 21  
Hagymás pite, 19  
Hamis mézes, 49  
Hideg gyümölcsléves, 10
- Ischler, 63
- Joghurtkészítés házilag, 45  
Joghurtos gyümölcsléves, 45  
Joghurtos szelet, 59
- Könnyű almás, 51  
Kétszínű keksz, 59  
Kókuszos tekercs, 61  
Kőfaltorta, 56  
Kőleves, 9  
Kapros-túrós lepény, 47  
Karácsonyi bejgli, 64  
Karaj-tekercs, 31  
Kavart mézes, 51  
Keleti csemege, 72  
Kelt kiflik, 66  
Kevert mákos, 54  
Kubai saláta, 43  
Kukoricás, 14  
Kukoricaleves, 7
- Lúdláb, 70  
Lemezes linzer, 64

Londoni szelet, 72  
 Méteres kalács, 55  
 Madártej, 68  
 Majonézes saláták, 43  
 Makarónis gibanica, 18  
 Marcipán, 60  
 Marha Sztroganoff módra, 28  
 Mexikói saláta, 43  
 Mikes szelet, 55  
 Milka csoki házilag, 75  
 Mititei (húskolbászkák), 28  
 Mustáros-majoránás sült kacska, 38  
 Négerkocka, 74  
 Nanuk szelet, 58  
 Nyári mustáros tarja, 30  
 Olajos paradicsompaprika, 81  
 Püspökkenyér, 56  
 Pácban sült hús, 34  
 Padlizsánsaláta, 43  
 Paradicsomleves, 9  
 Paradicsomos bab darált hússal, 13  
 Paradicsomos csirke római tálban, 37  
 Paradicsomos spagetti, 17  
 Perc, 80  
 Pizza, 20  
 Raffaello, 61  
 Rakott húsos palacsinta, 22  
 Rakott karfiol, 11  
 Rakott rántott szelet, 32  
 Rebarbara–banán lekvár, 84  
 Rigó Jancsi, 69  
 Ruzsli, 39  
 Sörben sült csirke, 35  
 Sárgarépás szelet, 67  
 Sós kifli, 78  
 Sós rúd, 77  
 Sajtos pogácsa, 79  
 Sajtos tekercs, 78  
 Sajtos-hús, 32  
 Sajtsaláta, 44  
 Saláta-köret, 40  
 Salátaöntet, 41  
 Sloppy Joe, 27  
 Somlói galuska, 53  
 Székely góbé, 13  
 Szórt rétes, 48  
 Szezámagos túrós pogácsa, 80  
 Szilvalekvár, 83  
 Töltött káposzta friss káposztából, 12  
 Töltött kifli, 40  
 Töltött paradicsompaprika, 81  
 Töltött zsemle, 25  
 Téli vitaminsaláta, 41  
 Tót kalap, 71  
 Túró alagút, 47  
 Túró puffancs, 24  
 Túrótorta tészta nélkül, 23  
 Tepsis csirke, 33  
 Tepsis palacsinta, 25  
 Timóteus-pizza, 21  
 Tojáspörkölt, 15  
 Vödrös savanyúság, 82  
 Változat töltött csirkére, 35  
 Vacsora-saláta, 40  
 Viktória sütemény, 63  
 Vizes uborka, 82  
 Zöldbab télire, 83  
 Zöldborsós almás saláta, 44  
 Zöltséges tésztasaláta, 42  
 Zacsós lángos, 22



*„A vége pedig mindenknek közel van. Annakokáért legyetek mértékletesek és józanok, hogy imádkozhassatok. Mindenekelőtt pedig legyetek hajlandók az egymás iránti szeretetre; mert a szeretet sok vétket elfedez. Legyetek egymáshoz vendégszeretők, zúgolódás nélkül.”*

*(1Péter 4,7-9)*

# Contents

<b>Előszó</b>	<b>5</b>
<b>Levesek</b>	<b>7</b>
Burgonyakrémleves . . . . .	7
Kukoricaleves . . . . .	7
Gombócós zöldségleves . . . . .	8
Paradicsomleves . . . . .	9
Kőleves . . . . .	9
Hideg gyümölcsleves (főzés nélkül) . . . . .	10
<b>Egytálételek, feltétek</b>	<b>11</b>
Rakott karfiol . . . . .	11
Töltött káposzta friss káposztából . . . . .	12
Székely góbé . . . . .	13
Paradicsomos bab darált hússal . . . . .	13
Kukoricás . . . . .	14
Gombafasírt . . . . .	14
Tojáspörkölt . . . . .	15
<b>Ebédtészták</b>	<b>17</b>
Gombás tészta . . . . .	17
Paradicsomos spagetti . . . . .	17
Makarónis gibanica . . . . .	18
Hagymás pite (szerb étel) . . . . .	19
Gombás melegszendvics . . . . .	20
Pizza . . . . .	20
Timóteus-pizza . . . . .	21
Húsos palacsinta maradék mititeiből (erdélyi étel) . . . . .	21
Rakott húsos palacsinta . . . . .	22

Zacskós lángos . . . . .	22
Túrótorta tészta nélkül . . . . .	23
Túró puffancs . . . . .	24
Egérke . . . . .	24
Tepsis palacsinta . . . . .	25
Töltött zsemle . . . . .	25
<b>Húsételek</b>	<b>27</b>
Sloppy Joe . . . . .	27
Marha Sztroganoff módra . . . . .	28
Mititei (húskolbászkák) . . . . .	28
Angol egybefasírt . . . . .	29
Bakonyi sertésszelet . . . . .	30
Nyári mustáros tarja (édesapám szerint) . . . . .	30
Erzsike-féle töltött karajszeletek . . . . .	31
Karaj-tekercs . . . . .	31
Sajtos hús . . . . .	32
Rakott rántott szelet . . . . .	32
Tepsis csirke . . . . .	33
Pácban sült hús . . . . .	34
Göngyölt csirkemáj . . . . .	34
Változat töltött csirkére . . . . .	35
Sörben sült csirke . . . . .	35
Almás sült csirke . . . . .	35
Paradicsomos csirke római tálban . . . . .	37
Francia csirke . . . . .	37
Mustáros-majorránás sült kacsá . . . . .	38
<b>Hidegkonyha, saláták</b>	<b>39</b>
Ruszli . . . . .	39
Töltött kifli . . . . .	40
Vacsora-saláta vagy saláta-köret . . . . .	40
Téli vitaminsaláta . . . . .	41
Salátaöntet . . . . .	41
Zöldséges tésztasaláta . . . . .	42
Majonézes saláták . . . . .	43
Gombamártás (erdélyi étel) . . . . .	43
Padlizsánsaláta (erdélyi étel) . . . . .	43
Mexikói saláta . . . . .	43
Kubai saláta . . . . .	43

Sajtsaláta . . . . .	44
Zöldborsós almás saláta . . . . .	44
Fokhagymás burgonyasaláta . . . . .	44
Joghurtos gyümölcssaláta . . . . .	45
Joghurtkészítés házilag . . . . .	45
<b>Édességek</b>	<b>47</b>
Kapros-túrós lepény . . . . .	47
Túró alagút . . . . .	47
Szórt rétes (vagy időhiányban szenvedő asszony rétese) . . . . .	48
Hamis mézes . . . . .	49
Finom mézeskalács (eredeti népi recept) . . . . .	50
Kavart mézes . . . . .	51
Könnyű almás . . . . .	51
Gyümölcstorta (sütés nélkül) . . . . .	52
Gyümölcsös Szilvia-szelet . . . . .	52
Gyümölcslepény . . . . .	53
Somlói galuska . . . . .	53
Kevert mákos . . . . .	54
Méteres kalács . . . . .	55
Mikes szelet . . . . .	55
Püspökkenyér . . . . .	56
Kőfaltorta (rég, liszt nélküli vásárhelyi recept) . . . . .	56
Fatörzs (liszt nélküli) . . . . .	57
Nanuk szelet . . . . .	58
Joghurtos szelet . . . . .	59
Kétszínű keksz . . . . .	59
Grillázs . . . . .	59
Marcipán (sütés-főzés nélkül) . . . . .	60
Kókuszos tekercs . . . . .	61
Raffaello . . . . .	61
Barack . . . . .	61
Viktória sütemény . . . . .	63
Ischler . . . . .	63
Lemezes linzer . . . . .	64
Karácsonyi bejgli . . . . .	64
Adventi koszorú . . . . .	66
Kelt kiflik . . . . .	66
Sárgarépás szelet . . . . .	67
Csacsi füle vagy hókifli . . . . .	68

Madártej . . . . .	68
Rigó Jancsi . . . . .	69
Lúdláb . . . . .	70
Tót kalap . . . . .	71
Finn keksz . . . . .	71
Londoni szelet . . . . .	72
Keleti csemege . . . . .	72
Néger kocka . . . . .	74
Amerikai Chocolate Chips Cookies . . . . .	74
Milka csoki házilag . . . . .	75
<b>Sós finomságok</b>	<b>77</b>
Sós rúd . . . . .	77
Sós kifli . . . . .	78
Sajtos tekercs . . . . .	78
Sajtos pogácsa . . . . .	79
Szezámragos túrós pogácsa . . . . .	80
Perec . . . . .	80
<b>Télire</b>	<b>81</b>
Töltött paradicsompaprika . . . . .	81
Olajos paradicsompaprika . . . . .	81
Vizes uborka . . . . .	82
Vödrös savanyúság . . . . .	82
Zöldbab télire . . . . .	83
Bodzaszörp (akácsolp) . . . . .	83
Szilvalekvár majdnem keverés nélkül . . . . .	83
Rebarbara–banán lekvár . . . . .	84
<b>Fortélyok a háztartásban</b>	<b>85</b>





Megjelent 300 példányban.

Nyomta a Goldprint Kft.

Felelős kiadó: Sípos Ete Zoltán.

A szerkesztési munkálatok Linux/LyX/L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X rendszeren készültek.

A gyűjteményben szereplő bibliai idézeteket  
a revideált Károli-fordításból és a Kálvin Kiadó  
javított újfordítású Bibliájából vettük.

