



Belga Pékmester receptkönyve

La Lorraine

Receptajánlatok a Belga Pékmestertől

A kenyér és a pékáruk mindennapi étkezésünk szerves részei. Receptgyűjteményünkkel abban szeretnénk segítséget nyújtani, hogy ezekből minél változatosabb fogások kerülhessenek az asztalra.

Legyen az egy ráérős hétfégi reggeli, egy gyors, de laktató ebéd vagy vacsora, esetleg egy kreatív partifalat, legyen az húsos vagy vegetáriánus - bármelyikre van ajánlatunk. Kenyérből vagy más pékáruból, és néhány hozzávalóból máris megvan a finom fogás.

Gyűjteményünkkel szeretnénk mind a profi szakácsoknak, mind pedig az otthon főzőknek ötleteket kínálni. Megmutatjuk azt is, hogy a pékáruk nem csak szendvicsekhez kitűnőek, de salátákhoz vagy levesekhez is. Sőt, akár édességeket is lehet belőlük készíteni.

Receptjeinkhez a La Lorraine Magyarország termékválasztékát használtuk fel.

A receptötleteket kiváló séf partnerünk, Bicsár Attila adta és készítette el, a remek fotókat pedig Pixeltaster lőtte.

A kiadvány és a benne szereplő ötletek és fotók a La Lorraine Magyarország és a fent nevezett alkotók tulajdona, sokszorosításuk, egyéb kiadványban történő felhasználásuk más felek számára nem megengedett. Együttműködési igény esetén kérjük keressenek bennünket megadott elérhetőségeinken.



Amennyiben a La Lorraine termékekkel kapcsolatban bővebb információra van szüksége, katalógusunkat letöltheti weboldalunkról: www.lalorraine.com/hu-hu, vagy kapcsolatba léphet velünk az alábbi elérhetőségeink egyikén:

email: info@llbg.hu

telefon: +36 1 510 0840

A La Lorraine Magyarországon



A La Lorraine Bakery Group egy 100%-ban belga tulajdonú családi vállalkozás, Európa szerte 12 gyártó üzemmel, több mint 4000 alkalmazottal. Pékárui mára már egész Európában és azon túl is, összesen több mint 50 országban kaphatóak. Magyarországra 2010-ben érkezett meg, kenyerek, édes és sós péksütemények, valamint cukrászsütemények széles választékával.

Nagy hangsúlyt fektetünk a minőségre, és természetes alapanyagokból készült, autentikus ízű, mindig friss és egészséges termékeket szeretnénk a vásárlók asztalára tenni. Széles választékunkban mindenki megtalálja a számára legmegfelelőbbet: a "mindennapi betevő" mellett számos különlegességet is kínálunk, vásárlóink megismerhetnek vadonatúj termékeket és új étkezési kultúrákat is. Ezzel járulunk hozzá ahhoz, hogy a családok minél jobban és változatosabban étkezhessenek.

Magyarországon a La Lorraine valamennyi nemzetközi kiskereskedelmi élelmiszerláncon és számtalan kis üzleten keresztül árusítja termékeit.

Együttműködő partnerünk: Bicsár Attila, séf



Bicsár Attila, séf vagyok. Több, mint 30 éve dolgozom a gasztronómiában. Ebből 20 évet töltöttem a budai Alabárdos étteremben, majd kis külföldi kitérő után jelenleg a villányi Sauska48 étterem kreatív séfje vagyok.

Számomra nagyon fontos a minőség, folyamatosan keresem a kiváló alapanyagokat. Nekünk, séfeknek sokszor könnyebb a dolgunk ezen a téren, de én gyakran főzök otthon is, így a magánember szemével is nézem, hogy mit honnan lehet beszerezni. Egy ilyen, magánemberként szerzett élmény vezetett a mostani szakmai együttműködéshez a La Lorraine-nel. Egyszer, az egyik élelmiszerláncban vásároltam egy kovászos kenyeret, ami más volt, mint amiket előtte kóstoltam. Később, egy kiállításon találkoztam a kenyér gyártójával és forgalmazójával, és megkóstolhattam a többi terméküket is. Így ismertem meg a La Lorraine-t. Nagyon széles választékkal rendelkeznek, így a profik is szinte bármit megtalálnak a kínálatban, amire szükségük van.

Munkámmal és receptötleteimmel is szeretném megmutatni minél több embernek a különbséget, ami a minőségi és az átlagos alapanyagokból készült ételek között van.



Szárnyasokból készült szendvicsek és saláták

Pékáruk: La Lorraine

Receptötletek: Bicsár Attila

Fotók: Pixeltaster

Csirkés és pulykás szendvicsek és saláták

Uborkás, sült csirkés szendvics durum rombuszbagettből

A csirkemelleket sózzuk, megkenjük mustárral, megszórjuk fokhagymaporral. Serpenyőben mindkét oldalát pirosra sütjük, majd alufóliával letakarjuk és egy kicsit pihentetjük. Az uborkákat vékony szeletekre gyaluljuk, besózzuk, majd ha már levet eresztett, alaposan kinyomkodjuk. Reszelt fokhagymát összekeverünk sűrű görög joghurttal, és borssal ízesítjük, majd hozzáadjuk az uborkát. A csirkehúst pihentetés után felszeleteljük, a félbevágott durum rombuszbagett alsó felére helyezzük, ráhalmozzuk az uborkasalátát, végül befedjük a bagett felső részével.



Kukoricás csirkesaláta pirított bagettel

A csirkemelleket bekenjük olajjal és jól befűszerezzük. Grillrácsra megsütjük, az előre megfőzött csöves kukoricával együtt. Majonézt készítünk, amibe reszelt citromhéjat és citromlevet is keverünk. Ha elkészült a grill, összeállítjuk a salátát: a csirkét darabokra vágjuk, a kukoricáról levágjuk a szemeket, keverőtálban összeforgatjuk a citromos majonézzal és tépett salátalevelekkel. Pirított bagettel tálaljuk.



Csirkesaláta császárzsemlében, görög módra

A gyros fűszerkeverékkel megszórt csirkemellet forró serpenyőben kevés olajon megsütjük, pihentetjük, majd vékony szeletekre vágjuk. Tzatzikit készítünk: a lereszelt kígyóuborkát megsózzuk, kicsit állni hagyjuk, majd alaposan kicsavarjuk a levét. A görög joghurtot ízesítjük reszelt fokhagymával, borssal, és hozzákeverjük az uborkát. A csirkemell szeleteket összekeverjük a tzatzikivel, vékonyan gyalult lilakáposztával, paradicsomszeletekkel. A császárzsemlét keresztbe kettévágjuk, a belsejüket kiszedjük, és belekanalazzuk a csirkesalátát.



Citromos csirkemell saláta, pirítóssal (magvas rusztikus vekniből)

Az alaposan befűszerezett csirkemellet serpenyőben, olajon pirosra sütjük. Fóliával letakarva pár percig pihentetjük, majd felszeleteljük. A majonézt ízesítjük reszelt citromhéjjal, citromlével, aprított fokhagymával. Egy tálban összeforgatjuk a nagyobb darabokra tépkedett római saláta leveleket a citromos majonézzel és a sült csirkedarabokkal. Magvas rusztikus vekniből készült pirítóssal és parmezán szeletekkel tálaljuk.



“Torta” – mexikói rántott húsos szendvics ciabattában

A kettévágott ciabatta alsó felét megkenjük babpürével, ráhelyezünk paradicsom- és avokádószeleteket, majd ráfacsarunk egy kis lime levet. Rátépkedünk mozzarella sajtot, majd jöhet egy szelet rántott csirkemell. Végül megszórjuk néhány szelet jalapeno paprikával és korianderlevéllel.



Pulykasonkás, édesburgonyás szendvics korpás bagettben

Meghámozzuk és cikkekre vágjuk az édesburgonyát, egy kevés olívaolajjal meglocsoljuk, sózzuk és megszórjuk cayenne borssal. Sütőben 30-35 perc alatt puhára sütjük.

A megsült édesburgonyát krémesre turmixoljuk, és adunk hozzá egy kis lime levet.

Korpás bagettet kettévágunk, alsó felét megkenjük az édesburgonya-krémmel, erre kerül egy kis áfonyalekvár, majd ráhajtogatjuk a pulykasonkát. Végül befedjük a bagett felső részével.



Libás és kacsás szendvicsek

Tépett liba szendvics ropogós sörös szendvicszsemlében

A libacombokat libazsírban puhára sütjük (140 °C, 3 óra).

Közben a vöröshagymát vékony szeletekre gyaluljuk. Kevés olajon, lassú tűzön pároljuk, pirítjuk, közben sózzuk.

Amikor a comb elkészült, kiemeljük a sült zsírból és hűlni hagyjuk.

A húst lefejtjük a csontról, szálaira tépkedjük és összekeverjük BBQ szósszal.

A ropogós sörös szendvicszsemlék mindkét felét megpirítjuk, az alsó felére tesszük a tépett libahúst, majd ráhalmozzuk a pirított hagymát, végül befedjük a zsemle felső részével. Chipszel és jalapeno paprikával tálaljuk.



Libamellsonkás panini

A félbevágott grillcsíkos panini mindkét felét megkenjük tormás majonézzel.

Az alsó felére savanyúkáposztát halmozunk, majd befedjük libamellsonkával és cheddar sajttal. Ráhelyezzük a panini tetejét és meggrillezzük.

Mellé sriracha (chilis) majonézt kínálunk.



Hideg libamáj pirított kovászos cipón

A májat sózzuk, borsozzuk. Annyi libazsírt melegítünk, amennyi ellepi a májat, fokhagymával és friss kakukkfűvel ízesítjük, és ebben a zsírban sütjük meg a májat, lassan forralva. A tűzről levéve hagyjuk a zsírban pihenni, majd a zsírt leszűrjük és teljesen kihűtjük.

Tálaláskor a májat felszeleteljük, a kovászos cipó szeleteket megpirítjuk, megkenjük libazsírral, ráhelyezzük a májszeleteket, végül pedig salátalevéllel és lilahagymával díszítjük.



Babos bagel libamellel

Serpenyőben, kevés olajon a libamell mindkét oldalát pirosra sütjük, majd sütőben még 8-10 percig sütjük 180 °C-on, ezután pihentetjük, majd vékony szeletekre vágjuk.

A bagel mindkét felét megpirítjuk.

Az alsó felére paradicsomos babot teszünk, erre helyezzük a libamell szeleteket, végül pedig salátalevéllel és főtt tojással díszítjük.



Mini ciabatta szendvics kacsamellel és mangóval

A kacsamellet sózzuk, borsozzuk, majd friss kakukkfűvel vagy rozmaringgal, forró serpenyőben kevés olajon mindkét oldalát megpirítjuk, a bőrös felével kezdve.

Miután minden oldala megpirult, sütőben sütjük készre (180 °C, 6-8 perc). A sütőből kivéve még 8-10 percig pihentetjük, majd hosszában, vékony szeletekre vágjuk.

Közben a mangót megtisztítjuk, azután először ketté, majd vékony szeletekre vágjuk. A mini ciabattát kettévágjuk, mindkét felét megkenjük barbecue szósszal. Az alsó felére tesszük a mangó-, majd a kacsamell szeleteket.



Mini ciabatta szendvics libamáj habbal és barackkal

A libamájból eltávolítjuk az ereket. Kissé felmelegítjük és vajjal krémesre turmixoljuk, sóval és frissen őrölt borssal fűszerezzük. A krémet folpack fóliával kibélelt formába rakjuk és hűtőben kihűtjük.

A nektarint vékony szeletekre vágjuk, összekeverjük lime-, citrom- és narancslével, olívaolajjal, aprított citromfűvel. A mini ciabattát szeletekre vágjuk és megpirítjuk, majd ráhelyezzük a barackszeleteket és a megdermedt májhabból vágott darabokat is.



Kacsamájjas fonott kalács pikáns lekvárral

Kacsamáj mousse-t készítünk: a kacsamájat felszeleteljük, serpenyőben megpirítjuk, kihűtjük, majd szobahőmérsékletű vajjal krémesre keverjük, sóval és borssal fűszerezzük. Egy éjszakára hűtőbe tesszük.

A tálaláshoz a kis kalácsokat félbevágjuk, megkenjük kökény- vagy szilvalekvárral.

Rákanalazzuk a kacsamáj mousse-t és rátesszük a kalács felső részét.



Kacsasültes szendvics kovászos áfonyás párnán

A kacsacombokat megsütjük, a csontját eltávolítjuk, a húsát felszeleteljük.

A narancsokat meghámozzuk és szeletekre vágjuk. A lilakáposztát vékony csíkokra gyaluljuk, ízesítjük sóval, balzsamecettel, narancslével, olívaolajjal és friss mentával.

A kovászos áfonyás párnát felszeleteljük, megkenjük áfonyalekvárral.

Ráhelyezzük a narancsszeleteket és a kacsahúst, végül pedig a lilakáposztát.



Kovászos áfonyás párna libamájjal és sütőtökkel

A sütőtök felső részéből kompótot, az alsó részéből pedig krémet készítünk. A kompóthoz a meghámozott tököt apró kockákra vágjuk. Egész fahéjjal, barnacukorral, szegfűszeggel, csillagánizzsal, gyömbérrel, citrommal ízesített fűszeres lében főzzük roppanósra a tökkockákat. A krémhez a tök alsó részéből kikaparjuk a magokat, húsát daraboljuk. Sütőben puhára sütjük, majd krémesre turmixoljuk. Sóval, őrölt gyömbérrel ízesítjük.

A kovászos áfonyás párnát szeletekre vágjuk, megkenjük a sütőtök krémmel. Ráhelyezzük a libamáj terrine szeletet, majd a tökkompótot. Mentával díszítjük.



Ázsiai libamell saláta, magvakkal szórt császárbuciban

Hagyományos libasült - izgalmas, keleties ízekkel párosítva.

A sült libamellet vékonyan felszeleteljük, összekeverjük édes-savanyú szósszal, és meglocsoljuk lime lével.

Mungóbab csírával, friss korianderrel és chilivel tesszük igazán izgalmassá. A hozzávalókat magvakkal szórt császárbuciba töltjük.



Hétmagvas kifli libatepertő krémmel töltve

A megfőtt tojást villával összenyomkodjuk. Botmixer segítségével összekeverjük a libatepertőt a tojással, mustárral és annyi tejföllel, hogy krémes állaga legyen. Sózzuk, borsozzuk.

A hétmagvas kifli tetejéből kivágunk egy darabot és ide töltjük be az elkészített tepertőkrémet. Kapribogyóval és salátalevéllel díszítjük.



Füstölt libamell céklával, kukoricadarával szórt császárbuciban

A főtt céklát vékony csíkokra vágjuk, összekeverjük majonézzel, reszelt tormával.

Szendvicsalapnak kukoricával szórt császárbucit használunk.

A félbevágott zsemleire ráhalmozzuk a céklasalátát, erre tesszük a füstölt libamell szeleteket, végül pedig salátalevéllel díszítjük, és az egészet befedjük a zsemle felső részével.



Libamelles Cézár szendvics rusztikus hajdinás bagettben

A libamellet serpenyőben kezdjük sütni: először a bőrös felét megpirítjuk, majd megfordítva, a másik oldalát is megsütjük. Ezután sütőben készre sütjük (180 °C, 10-12 perc). Pihentetjük, majd vékony szeletekre vágjuk.

A salátaöntethez a tojássárgáját olajjal elkeverjük, hozzáadunk fokhagymát, reszelt parmezánt, szardellát, citrom levét, sót, borsot. Egy keveset félreteszünk a kész öntetből, a többit ráöntjük a római saláta levelekre.

A rusztikus hajdinás bagettet hosszában kettévágjuk. Megkenjük a félretett öntettel, rátesszük a libamell szeleteket és a saláta leveleket.



"Dupla liba" szendvics fokhagymás bagettben

A fokhagymás bagettet hosszában három részre vágjuk. Az alsó felét megkenjük liba riletel. (lassan sült libacomb húsa csíkokra tépkedve, saját sült zsírával összekeverve).

A bagett középső szeletére libamájkrémet kenünk. Ezt ráhelyezzük a rilettes szeletre.

Salátalevelet teszünk még rá, és végül az egészet befedjük a bagett felső részével.



BBQ kacsa szendvics ropogós szendvicszsemlében

A kacsamell mindkét oldalát serpenyőben megpirítjuk, majd sütőben rózsaszínre sütjük (180 °C, 8-10 perc). Sütés után pihentetjük, majd vékonyan, hosszában felszeleteljük. Barbecue szósszal ízesítjük.

Ananászdarabokat serpenyőben, barnacukorral összeforgatva 1-2 percre pirítunk, majd megszórjuk vágott mentalevelekkel.

A kettévágott kovászos szendvicszsemlét megpirítjuk, majd az alsó szeletre ráhalmozzuk a karamellizált ananászt, erre kerülnek a kacsamell szeletek, végül kevés lilahagyma lekvárt teszünk rá, és lefedjük a zsemle tetejével.



Kacsamáj praliné kaláccsal

A hízott kacsamájat egy keverőtálba tesszük és vízgőz felett habverővel krémesre keverjük.

Szobahőmérsékletű vaját adunk hozzá, amivel szintén simára keverjük, majd sózzuk, borsozzuk.

Folpack fóliával bélelt formába öntjük, és hűtőben kihűtjük. Amikor megszilárdult, kiborítjuk a formából és kockákra vágjuk.

A kalácsszeleteket megpirítjuk, megkenjük valamilyen pikáns lekvárral, majd ráhelyezzük a kacsamáj kockákat.

Végül gyümölcscsel díszítjük.





Halas és tenger gyümölcseiből készült szendvicsek és saláták

Pékáruk: La Lorraine

Receptötletek: Bicsár Attila

Fotók: Pixeltaster

Lazacos avokádós rózsaszemle

Az avokádókrémhez az avokádó húsát összenyomkodjuk, sóval, lime lével krémesre keverjük.

A lilahagymát megtisztítjuk, vékony szeletekre vágjuk, ecetes, cukros vízben roppanósra főzzük, majd kihűtjük.

A barna rózsaszemle alsó felét megkenjük avokádókrémmel.

Ráhajtogatjuk a füstölt lazacszeletet, a tetejére pedig ráhalmozzuk az ecetes lilahagymát.



Garnélás bruschetta, spanyol bagetten

A paradicsomot apró kockákra vágjuk, sózzuk, borsozzuk, meglocsoljuk olívaolajjal, kapribogyót és aprított újhagymát keverünk hozzá.

A garnélákat forró serpenyőben kevés fokhagymás olajon átforgatjuk, sózzuk, és meglocsoljuk citromlével.

A spanyol bagett szeleteket grillen megpirítjuk, ráhalmozzuk a paradicsomsalátát és a tetejére helyezzük a pirított garnélát.



Lazac rilette rusztikus hajdinás félbagettben

A lazacfilét sózzuk, borsozzuk, serpenyőben kevés olajon mindkét felét pirosra sütjük. Ha elkészült, fóliával letakarva pihentetjük, és amikor kihűlt, lemezeire tépkedjük.

A sajtkrém ketté osztjuk. Az egyik feléhez aprított petrezselyemlevelet, bazsalikomot és snidlinget keverünk és megsózzuk. A sajt másik feléhez keverjük a lazacdarabokat.

A rusztikus hajdinás félbagettet kettévágjuk, meglocsoljuk olívaolajjal és megpirítjuk. Megkenjük a zöldfűszeres sajtkrémmel, majd rákanalazzuk a lazac riletet. Friss kaporral díszítjük



Rántott halas szendvics tönkölyös császárszemlében

A halfilétet megsózzuk, lisztbe, tojásba és zsemlemorzsába forgatjuk, majd bő, forró olajban megsütjük.

Az ecetes hagymához a lilahagymát vékony szeletekre vágjuk. Vizet melegítünk cukorral, ecettel, sóval, beletesszük a hagymát, 1 percig forraljuk, majd kihűtjük.

Ecetes uborkát, kapribogyót apróra vágunk és összekeverjük majonézzel. Kettévágjuk a tönkölyös császárszemlét. Az alsó felére salátalevelet helyezünk, rákanalazzuk a pikáns majonézt, teszünk rá némi ecetes hagymát, majd a rántott halat. A zsemle tetejével lezárjuk a szendvicset.



Mini ciabatta szendvics pikáns garnélasalátával

A paradicsomot, lilahagymát és jalapeno paprikát vágjuk kicsi kockákra, és a snidlinget is vágjuk apróra.

A megtisztított garnélát nagyon forró serpenyőben, olajon gyorsan átforgatjuk (max. 1 perc, amíg kipirosodik). Keverőtálba tesszük és összeforgatjuk az aprított zöldségekkel, majd sóval, olívaolajjal és lime lével ízesítjük. A mini ciabattát kettévágjuk és ráhalmozzuk a garnélasalátát.



Garnélás sóskasaláta, fokhagymás bagettel

A garnélákat forró serpenyőben, kevés olajon megpirítjuk, sózzuk, borsozzuk, majd fűszeres paradicsomszósszal összeforraljuk. Olívaolajjal összeforgatott sóskalevelekkel tálaljuk.

A garnélához tökéletesen illik a fokhagyma, ezért ehhez a fogáshoz ideális kísérő lesz egy ropogós fokhagymás bagett.



Lazacos bagel - az USA ikonikus szendvicse

Készíthető sima, szezámmagos, sokmagvas, vagy akár ínycsik bagelből is, ízlés szerint.
A bagelt kettévágjuk és mindkét felét megkenjük sajtkrémmel. Ráhelyezzük a füstölt lazac szeleteket, vékonyra vágott lilahagymával ízesítjük, végül salátalevéllal díszítjük, majd lezárjuk a bagel felső részével.



Heringes smørrebrød - Dánia ízei

Rozsos-magvas kovászos veknit használunk, ami a leginkább megközelíti a dánok által kedvelt barna rozskenyeret.
A rozsos-magvas kovászos veknit felszeleteljük, a szeleteket megkenjük vajkrémmel.
Ráhajtogatjuk az ecetes hering-darabokat, végül pedig lilahagyma karikákkal és friss kaporral díszítjük.



Fonott kalács füstölt lazaccal, buggyantott tojással

A buggyantott tojáshoz egy kisebb edényben vizet forralunk, és kevés étkezési ecetet keverünk bele. Egy külön tálkába ütjük a tojást, majd óvatosan beleengedjük a forró vízbe. Addig főzzük, míg a fehérje körülveszi a sárgáját és megfő, de a sárgája még lágy marad.

A fonott kalácsot hosszában ketté vágjuk, mindkét felét megpirítjuk, majd az alsó részét megkenjük sajtkrémmel. Rátesszük a lazac szeleteket, a bébi spenót leveleket, végül a buggyantott tojást. Sózzuk és frissen őrölt borsot szórunk a tetejére.



Lazacos pirítós, kovászos vekniből

Lazactatárt készítünk: a halat kis kockákra vágjuk, megsózzuk, összekeverjük citromlével, kapribogyóval, chiliszósszal, apróra vágott hagymával és olívaolajjal.

A kovászos kenyérszeleteket megpirítjuk, megkenjük sajtkrémmel, majd ráhalmozzuk a lazactatárt, végül friss kaporral díszítjük.



Garnélás avokádókrémes szendvics paradicsomos ciabattán

Avokádókrémet készítünk: az avokádó húsát villával összenyomkodjuk, majd sóval, lime lével, chiliszósszal, apróra vágott hagymával összekeverjük. Forró serpenyőben, kevés olajon pirosra sütjük a garnélákat és a koktél-paradicsomokat, és megsózzuk. A paradicsomos ciabattát felszeleteljük és megpirítjuk. Megkenjük az avokádókrémmel, majd szép sorban ráhelyezzük a garnélákat és a paradicsomokat is.



Lazacos szendvics sokmagvas korpás bagettből

A meghámozott zellergumót vékony csíkokra vágjuk. Szűrőbe tesszük és forrásban lévő vízbe mártjuk 10 mp-re. Alaposan lecsepegtetjük, majd tányéron kihűtjük. A zöldalmát is vékony csíkokra vágjuk és hozzákeverjük a zellerhez. Tormás majonézzel elkeverjük. Sózzuk, borsozzuk, pár csepp citromlével ízesítjük. A sokmagvas korpás bagettet hosszában kettévágjuk. Az alsó felére halmozzuk a zöldalmás zellersalátát, majd a lazacszeleteket, végül a spenótleveleket. Végül befedjük a bagett felső részével.



Tonhalas flaguette

A flaguette-t hosszában kettévágjuk és az alsó felét megkenjük pizzaszósszal.

Rátesszük a konzerv tonhal darabokat, a koktélpáradicsomot és a lilahagyma szeleteket.

Forró sütőben (250 °C, 6-8 perc) megsütjük. A sütés után tesszük rá az olívbogyót és a friss bazsalikomot.





Sertés- és marha- és bárány- húsos szendvicsek, saláták, levesek

Pékáruk: La Lorraine

Receptötletek: Bicsár Attila

Fotók: Pixeltaster

Sertéshúsból készült szendvicsek és levesek

Sült tarjás szendvics falusi bagettből

A füstölt, főtt tarjaszeleteket kevés olajon, serpenyőben megpirítjuk. Vékonyra szeletelt vöröshagymát serpenyőben addig pirítunk, míg a cukortartalma karamellizálódik. A falusi bagett alsó felét megkenjük tormás majonézzel. Erre tesszük a karamellizált hagymát, majd a tarjaszeleteket, végül salátalevéllel díszítjük és befedjük a bagett felső részével.



Chorizos, körözöttes kenyér, kézműves ötmagvas vekniből

Sütőben megsütjük a kápia paprikát (220 °C, 20 perc), majd alufóliával letakarjuk, és langyosra hűtjük. Lehúzzuk a paprika héját, eltávolítjuk a szárát és magokat. Sózzuk, borsozzuk, és meglocsoljuk olívaolajjal. A körözöthöz a túrót kikeverjük vajjal, tejföllel, ízesítjük sóval, őrölt köménnyel, fűszerpaprikával, aprított lilahagymával. A kézműves ötmagvas vekniszeleteket megkenjük a körözöttel, rátesszük a sült kápiát, majd a tetejére hajtogatunk chorizo szeleteket, végül befedjük egy másik szelet körözöttes kenyérrel.



Rántott húsos ciabatta

A burgonyasalátához héjában megfőzött burgonyát megtisztítunk és felszeletelünk, sózzuk, borsozzuk, majonézzel összekeverjük. A ciabattát félbevágjuk, rákanalazzuk a majonézes burgonyasalátát, erre pedig ráhelyezünk egy szelet rántott húst. Csemegeuborka szeletekkel és salátalevéllal díszítjük.



Bajor BLT szendvics - bajor rúdból

A baconszeleteket ropogósra sütjük, a paradicsomot szeletekre vágjuk, a salátát nagyobb darabokra tépkedjük. A majonézhez hozzákeverünk egy kevés paradicsomsűrítményt (passatát). A bajor rúd mindkét vágott felét megkenjük a paradicsomos majonézzel, majd belerétegezzük a paradicsomot, salátát, bacont.



Sonkás bundás kenyér sült paradicsommal, kovászos vekniből

A koktélpáradicsomokat leforrázzuk, hideg vízben kihűtjük, a héját lehúzzuk, sózzuk, borsozzuk és meglocsoljuk olívaolajjal.

Sütőlemezre terítjük és 160 °C-on sütjük kb. 20-25 percig.

A kovászos veknit szeletekre vágjuk, két szelet közé főtt sonkát teszünk, felvert tojásba mártjuk mindkét felét és olajban megsütjük.

Tálaláskor félbevágjuk és a tetejére halmozzuk a sült paradicsomot.



Paradicsomos kenyérsaláta grillezett karajjal

Sertéskarajból vastagabb szeleteket vágunk, fűszerezzük és forró serpenyőben megsütjük vagy meggrillezzük.

A salátához a tönkölyös császárszemlét darabokra tépkedjük, olívaolajjal meglocsoljuk és forró serpenyőben ropogósra pirítjuk.

A paradicsomot feldaraboljuk, összekeverjük olívaolajjal, mustárral, kapribogyóval, vékonyra szeletelt lilahagymával, petrezselyemlevéllel, sózzuk, borsozzuk, majd a a pirított szemlét is beleforgatjuk.

A tálaláshoz az egészet a készre sült hús tetejére halmozzuk.



Tépett oldalas ananással, ropogós szendvicssemlében

Az oldalast alaposan befűszerezzük, megkenjük olajjal, majd alufóliába csomagolva sütőben puhára sütjük (2 óra, 160 °C).

Amikor a hús megpuhult, a csontokat eltávolítjuk, a húst szálaira tépkedjük és összekeverjük BBQ szósszal. Káposztát vékony szeletekre vágunk, majd megsózzuk. Majonézt készítünk mustárral és cider ecettel, és ezt összekeverjük a káposztával. A megtisztított és felszeletelt ananászt meggrillezzük.

A félbevágott ropogós szendvicssemlét megtöltjük az így előkészített hozzávalókkal. befedjük a zsemle felső részével.



Teljes kiőrlésű, magvas minizsemle sonkás-túrókrémmel

A túró kikeverjük sóval, borssal, aprított snidlinggel, és ezzel a krémmel kenjük meg a teljes kiőrlésű magvas minizsemlék alsó felét.

Ráhalmozzuk a rukkolát és a prosciutto szeleteket, majd a zsemle felső részét olívaolajjal meglocsoljuk és befedjük vele a szendvicset.



Grill kolbászos panini, uborkával, grillcsíkos paniniben

A kolbászokat grillen megsütjük, és beletesszük a félbevágott grillcsíkos paninibe.

Apró kockákra vágunk kigyóuborkát és kovászos uborkát, összekeverjük aprított újhagymával, olívaolajjal, és ezt a keveréket tesszük a kolbászos paninire.

Mustárral díszítve tálaljuk.



Bocadillo de jamon – Spanyol sonkás-paradicsomos szendvics

Zamatos, érett paradicsomot lereszelünk.

A kettévágott bagett alsó felét meglocsoljuk olívaolajjal, majd megkenjük a lereszelt paradicsommal.

Végül ráhelyezzük a vékony serrano sonkaszeleteket, és lezárjuk a bagett felső részével.



Olasz buffala mozzarella és mortadella panini szendvicsben

A grillcsíkos paninit megpirítjuk, majd hosszában kétszer bevágjuk, de nem teljesen vágjuk át. A paninit kissé szétnyitjuk, a belső részét meglocsoljuk olívaolajjal. Az egyik részébe mortadellát teszünk, a másikba buffala mozzarella szeleteket és rukkolát.



Báhn Mi – vietnámi bagett

A sertésszűz keresztben kettévágjuk, sózzuk, borsozzuk. Először forró serpenyőben kevés olajon körbepirítjuk minden oldalát, majd 180 °C-os sütőben készre sütjük. Pihentetjük, felszeleteljük. A sárgarépat és a jégcsap retket csíkokra vágjuk, megsózzuk, kicsit állni hagyjuk, azután kicsavarjuk. A salátaecethez összekeverünk cukrot, ecetet, halszószt, reszelt fokhagymát, felöntjük vízzel, és belehelyezzük a csíkokra vágott zöldséget. A bagettet félbevágjuk, az alsó felére helyezzük a megsült sertésszűz szeleteket. Ráhalmozzuk a répasalátát, végül pedig korianderlevelekkel és jalapeno szeletekkel megszórjuk.



Bio rusztikus félbagett disznósajttal

A lilahagymát vékonyan felszeleteljük, megsózzuk, majd forró, ecetes-cukros vizet öntünk rá.
A disznósajtot felszeleteljük, és összekeverjük a kihűtött, ecetes hagymával, petrezselyem levelekkel, olívaolajjal.
A bio rusztikus félbagettet hosszában felvágjuk, és ráhalmozzuk a hagymás disznósajtot.



Bagel aszpikos sertésnyelvvel

A sertésnyelvet körömmel együtt fűszeres vízben (só, bors, babérlevél, fokhagyma, vöröshagyma) megfőzzük. Mikor a nyelv megpuhult, kivesszük a főzőléből és lehúzzuk a bőrét. A levet leszűrjük.
A nyelvet pástétomformába rakjuk, ráöntjük a főzőlevet, és hűtőbe tesszük. Mikor megdermedt, éles késsel felszeleteljük.
A bagelt felszeleteljük, megkenjük majonézzal, majd ráhelyezzük a salátalevelet, karikára vágott főtt tojást és az aszpikos nyelvszeleteket.
A bagel tetejét díszíthetjük egy kis reszelt főtt tojással.



Rusztikus, hajdinás bagett véreshurkával

A véreshurkát kevés olajjal, sütőben 180 °C-on, 15-20 percig sütjük. A zöldalmát hajszálvékonyan felszeleteljük, olívaolajjal, fehér balzsamecettel, citrommal meglocsoljuk.

A rusztikus hajdinás bagettet hosszában kétszer félbe vágjuk. Az alsó két szeletre fektetjük a sült véreshurkát, majd ráhajtogatjuk a pikáns almaszeleteket. Végül a bagett felső részével befedjük a szendvicset.



Sárgarépas rombusz kolbással töltött karajjal

A sertéskarajt közepén, hosszában éles késsel bevágjuk és beletesszük a kolbászt (ne legyen túl száraz, javasolt a Gyulai-Csabai típusú). A húst sóval, borssal, köménymaggal fűszerezzük. Tepsibe helyezzük, olajjal meglocsoljuk, vöröshagymát, fokhagymát helyezünk mellé és kevés vizet öntünk rá. Sütőben 160 °C-on 80 perc alatt megsütjük. Ha kihűlt, vékony szeletekre vágjuk.

A sárgarépas rombuszt félbe, majd ismét félbe vágjuk. Az alsó részeire franciasalátát teszünk, és erre hajtogatjuk rá a karajszeleteket.



Bajor zsemle feketeerdő sonkával és körözöttel

A körözöthöz összekeverünk tehén- és juhtúrót 75-25 arányban. Vajjal és kevés tejföllel simára dolgozzuk, sót, fűszerpaprikát, őrölt köményt és aprított lilahagymát keverünk még hozzá.

A bajor zsemlét félbevágjuk. Az alsó felület megkenjük körözöttel, majd ráhalmozzuk a salátaleveleket és a feketeerdő sonkaszeleteket.



Hotdog bajor grillkolbásszal, paprikakrémmel - fehér félbaggettben

A bajor grillkolbászokat meggrillezzük. A fehér félbaggetteket kettévágjuk, belsejüket kiszedjük, és beleteszünk egy kis babbal kevert sült paprika krémet, majd a megsült kolbászt is, és mellé még több paprikakrémet adunk.



Tepertőkrémes falatkák barna félbagettből

A tepertőt ledaráljuk, reszelt fokhagymával, borssal fűszerezzük.

Ha szükséges, sózzuk.

A barna félbagett szeleteket megkenjük a tepertőkrémmel, majd füstölt kolbászt és sózott, ecetes lilahagymát teszünk rá.



Ropogós szendvicszemle savanyú káposztával és csülökkel

A csülköt olajjal, sóval, borssal bedörzsöljük, a tepsiben hagymát és fokhagymát teszünk mellé. Sört öntünk rá, majd fóliával lefedve, sütőben puhára sütjük (140°C, kb. 2,5 óra), végül 190 °C-on, fólia nélkül ropogósra sütjük.

A savanyú káposztát kevés olajon, hagymával megpároljuk, sóval, babérlevéllel ízesítjük.

A félbevágott ropogós szendvicszemle alsó felét meglocsoljuk a sörös csülöksafttal, rátesszük a csülök szeleteket, majd ráhalmozzuk a savanyú káposztát is.



Bajor rúd burgonyasalátával, sült karajjal és madársalátával

Egészben sült sertéskarajt készítünk: a húst, sóval, borssal és köménymaggal fűszerezzük, fokhagymával és vöröshagymával együtt megsütjük (fóliával lefedve 150 °C, kb. 1,5 óra, majd a fóliát levéve, 180 °C-on pirosra sütjük). A salátához a héjában főtt burgonyát meghámozzuk, felszeleteljük, sózzuk, borsozzuk. Az öntethez a tojássárgáját mustárral, olajjal elkeverjük. Kevés ecetet, vizet, apróra vágott lilahagymát adunk hozzá. A félbevágott bajor rúdba beletesszük a burgonya- és a madársalátát, majd erre helyezzük a félbehajtott karajszeleteket.



Sonkás-gombás melegszendvics kovászos bagetten

Az alaposan megmosott csiperke gombát vékony szeletekre vágjuk, majd serpenyőben, kevés olajon megpirítjuk. Sózzuk, borsozzuk, és addig pirítjuk, amíg a víz teljesen elpárolog alóla. A végén megszórjuk aprított petrezselyemzölddel. A kovászos bagettet hosszában kettévágjuk. A vágott felületét meglocsoljuk olívaolajjal, rákanalazzuk a pirított gombát. Ráhelyezünk sonka szeleteket. Megszórjuk reszelt sajttal és sütőben grill fokozaton megsütjük.



BLT szendvics padlizsánkrémmel, kovászos vekniből

BLT - azaz bacon, paradicsom és saláta - kiegészítve füstös padlizsánkrémmel. A padlizsánokat faszénen feketére sütjük. A belsejét kikaparjuk, majd állni hagyjuk, hogy a felesleges vizet kiengedje magából. A vizet leöntjük, a padlizsán húsát olajjal krémesre keverjük, sózzuk, borsozzuk, apróra vágott lilahagymát adunk hozzá. A baconszeleteket megpirítjuk és sütés után papírtörőn a maradék zsírt is felitatjuk. A paradicsomot vékonyan felszeleteljük. A jégsaláta leveleket darabokra tépkedjük. A kovászos veknit felszeleteljük, majd a hozzávalókat két kenyérszelet közé tesszük.



Szalámis szendvics túrókrémmel, zöldfűszerekkel, császárszemlében

A túró keverjük annyi tejföllel, hogy krémes állagot kapjunk. Sózzuk, borsozzuk, ízlés szerint aprított újhagymával, fokhagymával, petrezselyemzölddel, mentával ízesítjük. A magvas császárszemlét kettévágjuk, és az alsó felét megkenjük a túrókrémmel. Ráhajtogatjuk a szalámi szeleteket, majd rukola salátát teszünk a tetejére, végül rátesszük a zsemle kalapját is.



Tépett húsos panini

Lassan süttött, szaftos sertéssültet készítünk (tarjából vagy dagadóból). A húst befűszerezzük, majd alufóliába csomagoljuk és sütőben puhára sütjük (130 °C, 3-3,5 óra). Sütés után kb. 20 percet pihentetjük, majd kicsomagoljuk és szálaira tépkedjük. Barbecue szósszal elkeverjük.

A kettévágott grillcsíkos paninit sütőben vagy serpenyőben megpirítjuk, majd a húst a pirított panini szeletek közé halmozzuk, a lilakáposztából készült coleslaw-val együtt (amerikai majonézes káposztasaláta).

Ha csípősebbre akarjuk elkészíteni, adjunk hozzá jalapeno paprikát.



Lencseleves kovászos cipóban

Készítsünk egy finom, sűrű lencselevest, füstölt csülökkel és sok leveszöldséggel, és tálaljuk kovászos cipóban: a cipó tetejét levágjuk, a belső részét kivájjuk és ebbe merjük bele a meleg levest, majd azonnal tálaljuk.



Tripla sajtos, sonkás focaccia grillszendvics

Sok sajttal készült ez a Croque Monsieur ihlette melegszendvics. Használjunk hozzá jó minőségű sajtot (pl. Emmentáli, Comté, Gruyère), hiszen ez adja meg a szendvicsünk ízét!

A félbevágott focaccia mindkét oldalát megkenjük sajtkrémmel. Az alsó felére helyezzük a sonkaszeleteket, majd a sajtszeleteket is. Ráborítjuk a kenyér felső részét. Ezt is megkenjük sajtkrémmel és megszórjuk reszelt sajttal.

Sütőben vagy grill lapra téve megsütjük, kettévágva tálaljuk.



Lencsés, füstölt tarjás szendvics falusi kovászos bagetten

A főtt vagy konzerv lencsét összekeverjük majonézes tormával. A vöröshagymát vékony szeletekre vágjuk, enyhén sózzuk, majd megforgatjuk liszt és keményítő keverékében. Bő olajban ropogósra sütjük.

A falusi kovászos bagettet kettévágjuk, alsó részét megkenjük mustárral. Rákanalazzuk a majonézes lencsét, erre főtt, füstölt tarjaszeleteket hajtogatunk, végül pedig a tetejére halmozzuk a sült hagymát.



Marha- és bárányhúsos szendvicsek, saláták

Csevap paprikakrémmel, fehér rózsaszemlében

A csevapot készíthetjük marha-, sertés- vagy akár bárányhúsból (zsírosabb húsrészt válasszunk, pl. tarját). A húst ledaráljuk, sózzuk, borsozzuk és szódabikarbonát keverünk bele, majd hűtőbe téve pihentetjük, és utána újra alaposan átkeverjük. Kisebb rudakat formázunk belőle és serpenyőben vagy faszenes grillen megsütjük. A fehér rózsaszemléket kettévágjuk. Az alsó felületet megkenjük paprikakrémmel (ajvárral), majd erre tesszük rá a megsült csevapot és végül salátalevéllal díszítjük.



Steak saláta paradicsomos ciabattával

Kevésbé zsíros húsrészből (pl. bélszín, hátszín, flank steak) készítsük. A hústra forró serpenyőben kevés olajon kérget sütünk, vajjal, fokhagymával és kakukkfűvel ízesítjük, majd sütőben oldalanként 3 percig sütjük. Pihentetjük majd ezután szeleteljük és sózzuk. A koktélpáradicsomokat félbe, a lilahagymát cikkekre vágjuk, olívaolajjal, sóval, borssal sütőben pirosra sütjük. A felszeletelt paradicsomos ciabattákat megpirítjuk. Öntetet készítünk mustárral olívaolajjal, balzsamecettel, vízzel, sóval, borssal. Keverőtálban összeforgatjuk a sült hagymás paradicsomot, a szeletelt steak-et és a pirított ciabattát, meglocsoljuk a mustáros salátaöntettel és vágott medvehagymát adunk hozzá.



Avokádós, kéksajtos hamburger szezámmagos buciban

Az avokádókrémhez villával törjük össze az érett avokádót, majd apróra vágott lilahagymát és paradicsomot keverjük hozzá.

A szezámmagos hamburgerbuci mindkét felét grillezzük meg. Az alsó felét kenjük meg az avokádókrémmel, helyezzük bele a meggrillezett marhahús pogácsát, a kéksajt szeleteket, az avokádószeleteket, és a ropogósra sült baconot. Zárjuk le a hamburgerbuci felső részével.



Steak szendvics kovászos durum bagettből

Forró serpenyőben megpirítjuk a marhahús mindkét oldalát. Közben borsozzuk, friss kakukkfűvet és fokhagymát teszünk mellé. Sütőben készre sütjük, majd 10 percet pihentetjük.

Vékony szeletekre vágott salátahagymát kevés olajon megpirítunk, majd mustárt keverünk hozzá.

A kovászos durum bagettet félbevágjuk. Az alsó szeletet megkenjük BBQ szósszal, rátesszük a mustáros hagymát és a felszeletelt steaket, salátalevelet és végül a bagett felső részét.



Padlizsános bárányhúsos szendvics - császárzsemléből

A húsgolyóhoz a darált bárányhúst összekeverjük aprított újhagymával, petrezselyemmel, ízesítjük római köménnyel, borssal, mustárral, fokhagymaporral, sóval és alaposan összedolgozzuk. Kisebb golyókat formázunk belőle, majd olajban megsütjük.

A padlizsánt apró kockákra vágjuk, forró serpenyőben olajon megpirítjuk, sózzuk, majd összekeverjük olívaolajjal, paradicsom kockákkal és petrezselyemlevéllel.

A császárzsemle alsó felét megkenjük humusszal, rákanalazzuk a padlizsánsalátát, majd rátesszük a kisütött húsgolyókat, és a zsemle felső részével befedjük a szendvicset.



Marhatatáros pirítós (kovászos vekniből)

A marhatatárhoz bélszínt vagy puhább, érlelt húst használjunk.

A húst késsel pépesre aprítjuk vagy ledaráljuk.

Hozzávalók: apróra vágott sonkahagyma, kapribogyó, csemegeuborka.

Fűszerezés: só, frissen őrölt fekete bors, tabasco, worchester szósz, olívaolaj.

A húst összekeverjük az összes hozzávalóval és a fűszerekkel. A kézműves kovászos veknit felszeleteljük, megpirítjuk. Megkenjük vajjal és a bekevert tatárral, végül a tetejét hosszú szeletekre vágott és feltekert kígyóburkával díszítjük.





Vegetáriánus szendvicsek és levesek

Pékáruk: La Lorraine

Receptötletek: Bicsár Attila

Fotók: Pixeltaster

Pirítós sütőtök-humusszal és gránátalmával

A sütőtököt meghámozzuk, a magokat kikaparjuk, a húsát meglocsoljuk olívaolajjal, megsózzuk és sütőben puhára sütjük (160 °C, kb. 40 perc). Még melegen krémesre turmixoljuk olívaolajjal, fokhagymával, citromlével, tahini pasztával, majd kihűtjük. A rusztikus hajdinás bagettet hosszában kettévágjuk, megpirítjuk. Megkenjük a sütőtök humusszal, és megszórjuk gránátalma maggal és pirított tökmaggal, végül pedig olívaolajat locsolunk a tetejére.



Céklás, sütőtökös bruschetta, rusztikus magvas vekniből

A céklát megfőzzük, megtisztítjuk és apró kockákra vágjuk. Összekeverjük olívaolajjal, balzsamecettel, sóval, frissen őrölt borssal. A sütőtök felső részét meghámozzuk, vékony szeletekre vágjuk, meglocsoljuk citrom- és narancslével, és megsózzuk. Kicsit állni hagyjuk, majd feltekerjük. A rusztikus magvas vekni szeleteket megpirítjuk, rákanalazzuk a céklasalátát és ráhelyezzük a sütőtök szeleteket is. Grillezett camembert mellé tálaljuk.



Sajtos, körtés szendvics tökmagos ciabattában

A körte chutney-hoz a körtét meghámozzuk, magházát kivágjuk, feldaraboljuk, citromlevet locsolunk rá és egy kis víz hozzáadásával addig pároljuk, amíg teljesen megpuhul, majd a leve is elpárolog. Villával vagy botmixerrel darabos péppé zúzzuk, magos mustárt keverünk hozzá, és kihűtjük.

A tökmagos ciabattát kettévágjuk, alsó felét megkenjük a körte chutneyvel, majd Camembert szeleteket helyezünk rá, és bazsalikomlevéllel díszítjük, végül befedjük a ciabatta felső részével.



Caprese melegszendvics aszalt paradicsomos ciabattából

A félbevágott, aszalt paradicsomos ciabattát megkenjük pesztóval, ráteszünk mozzarella szeleteket, és forró sütőben addig sütjük, amíg a sajt megolvad.

Közben a koktélpáradicsomokat karikákra vágjuk, sózzuk, borsozzuk, meglocsoljuk olívaolajjal és összekeverjük friss bazsalikomlevéllel. A még forró, olvadt mozzarellás, pesztós ciabattára ráhalmozzuk a bazsalikos paradicsomsalátát és azonnal tálaljuk.



Töltött paradicsom, olívakrémes pirított bagettel

A paradicsomok felső részét levágjuk, a belsejüket kivájjuk, majd ezt a belső részt összekeverjük fetasajttal, olíwabogyóval, friss oregánóval, olívaolajjal, sóval, borssal. és visszatöltjük a paradicsomokba.

A bagettből vékony szeleteket vágunk, megpirítjuk és megkenjük olíwabogyókrémmel, végül a tálaláshoz paradicsomszeletekkel és oregánóval díszítjük.



Portobello burger, szezámragos hamburgerbuciban

Gombát lereszelünk és kétfelé osztunk. Az egyik feléből reszelt cukkinivel és csicseriborsó liszttel masszát készítünk, pogácsákat formázunk belőle és grill lapon megsütjük.

A másik felét olajon addig pirítjuk, amíg a leve elpárolog. Kihűtjük, összekeverjük ketchuppal, fűszerezzük és krémesre turmixoljuk.

Egész gombafejeket megfűszerezzük és grillen megsütünk.

A szezámragos hamburgerbuci mindkét felét megpirítjuk, az alsó felére kenjük a gombás ketchupot, ráteszünk salátalevelet, majd a gombapogácsát, sajtszeletet, párolt hagymát és az egészben grillezett gombafejeket. Végül lezárjuk a buci felső részével.



Grillsajt nyárs rusztikus hajdinás bagetten

Grillsajtot és cukkinit nagyobb kockákra vágunk, a koktélpáradicsomokat pedig félbevágjuk. Váltakozva grillnyársra húzzuk az előkészített sajtot és zöldségeket.

A rusztikus hajdinás bagettet hosszában félbevágjuk. A nyársakkal együtt meggrillezzük.

A megpirított bagettet megkenjük pesztóval, majd ráhelyezzük a sajtnyársakat. befedjük a bagett felső részével.



Sült cukkini fetával, barna rózsaszemlében

A cukkinit kettévágjuk, majd hosszanti irányban vékonyan felszeleteljük. Forró serpenyőben, kevés olajon mindkét oldalát pirosra sütjük. Sózzuk, meglocsoljuk olívaolajjal és megszórjuk aprított bazsalikkal, majd hagyjuk kihűlni.

A barna rózsaszemlét kettévágjuk, az alsó részére fetasajt szeletet teszünk, és a tetejére halmozzuk a sült cukkiniszeleteket.



Gazpacho, kovászos kenyérrel készítve

Kápia paprikát, paradicsomot és fokhagymát forró sütőben megsütünk (210 °C, 20 perc). Ha kihűlt, a paprika héját lehúzzuk, magházát eltávolítjuk, és a paprika húsát összeturmixoljuk a sült paradicsommal és fokhagymával, hámozott kígyóuborkával, jéggel, sherry ecettel, olívaolajjal, sóval, borssal. Az egészet leszűrjük és alaposan lehűtjük. Közben a kovászos kenyérből szeleteket vágunk, majd kisebb darabokra tépkedjük, kevés olívaolajjal meglocsoljuk és serpenyőben megpirítjuk. A levest hideg poharakban tálaljuk, betétként pedig kis kockákra vágott uborkát, darabolt paradicsomot és a megpirított kovászos kenyeret adjuk hozzá.



Olasz paradicsomleves kecskesajtos pirított kovászos bagettel

Az olasz paradicsomleveshez olajon hagymát és fokhagymát párolunk, friss paradicsomdarabokat és bazsalikomot adunk hozzá. Sózzuk, borsozzuk, majd felengedjük vízzel és lassan készre főzzük.

Ha elkészült, darabosra turmixoljuk. A leves hidegen és melegen is fogyasztható.

Mellé kecskesajtos pirítóst adunk, amelyhez a kovászos bagett szeleteket megkenjük pesztóval. Így kecskesajt szeleteket helyezünk rá és sütőben megpirítjuk.



Gombakrémleves, petrezselymes pirítós hétmagvas kifliből

A csiperkegomba szeleteket vöröshagymával együtt olajon megpirítjuk, sózzuk, borsozzuk, felöntjük vízzel. Ha puhára főtt, krémesre turmixoljuk. Közben petrezselyemlevelet és újhagymát felaprítunk, olívaolajjal, fokhagymával, sóval pépesítjük, és ezzel kenjük meg a hosszában kettévágott, megpirított hétmagvas kiflit.



Medvehagymás burgonyakrémleves kecskesajtos pogácsával

Szeletelt burgonyát, vöröshagymát, babérlevelet olajon kissé megpirítunk, majd felöntjük vízzel, sózzuk, borsozzuk és puhára főzzük. Közben a medvehagymát forrásban lévő vízbe mártjuk kb. 10 mp-re, majd rögtön hideg vízbe tesszük. A megfőtt burgonyát a főzőlével és a medvehagymával együtt krémesre turmixoljuk. A leves mellé kecskesajtos pogácsát adunk: a pogácsát kettévágjuk, alsó felére lágy kecskesajtot teszünk és megsütjük, mint egy melegszendvicset, majd ráhelyezzük a pogácsa felső részét.



Brokkolis-csicseriborsós burger kukoricás császárbuciban

A megfőtt brokkolirózsákat a főtt csicseriborsóval együtt darabosra turmixoljuk, sózzuk, borsozzuk. A megfelelő állag eléréséhez csicseriborsó lisztet keverünk hozzá, majd korongokat formázunk a masszából és forró serpenyőben mindkét oldalukon megsütjük őket. A kettévágott kukoricás császárbucit megpirítjuk, és megtöltjük a brokkolis-csicseriborsós pogáccsával, majd salátalevéllel díszítjük, reszelt citromhéjjal és kapribogyós majonézzel ízesítjük.



Jackfruit BBQ szendvics korpás bagettől

A jackfruit jelenleg az egyik legnépszerűbb húshelyettesítő alapanyag. A konzerv formájában beszerezhető, zöld változatot használjuk ehhez a szendvicshez. Leöntjük róla a levet, felszeleteljük és összekeverjük BBQ szósszal. A coleslaw-hoz vékony csíkokra vágjuk a káposztát, jégsalátát, lilahagymát és sárgarépát. Összekeverjük majonézzel, cider ecettel, sóval. A hosszában félbevágott korpás bagettbe halmozzuk a felszeletelt jackfruitot és a káposztasalátát.



Lágy sajtos szendvics céklával, mangóval rozsos-magvas buciban

A mangót meghámozzuk, felszeleteljük, a céklát megfőzzük, vékony szeletekre gyaluljuk, majd összekeverjük olívaolajjal, balzsamecettel, sóval. A lágy sajtot (pl. kéksajtot) is felvágjuk, a salátaleveleket pedig darabokra tépkedjük. Végül az összetevőket a rozsos-magvas buci szeletek közé rétegezzük.



Sütpaprikás hummusz sárgarépás rusztikus bagetten

Sütőben megsütjük a kápia paprikát (15 perc, 230 °C), és ha kihűlt, a héját, a szárát és a magokat eltávolítjuk, majd a főtt csicseriborsóval és kevés olívaolajjal krémesre turmixoljuk, sóval, fokhagymával, citromlével ízesítjük. Egy kevés paprikát tegyünk félre a szendvics díszítésére. A fodros kel leveleit 10-15 mp-re forrásban lévő vízbe tesszük, majd hideg vízzel leöblítjük. Óvatosan kinyomkodjuk a vizet a levelekből, és sóval, olívaolajjal, citrom-lével összekeverjük. A sárgarépás rusztikus bagettet felszeleteljük, megkenjük a sült paprikás humusszal. A félretett sült paprikával és fodros kellel díszítjük.



Rántott zeller pikáns szósszal, magvas ciabattában

A zellergumót bekenjük olívaolajjal, megszórjuk tengeri sóval, alufóliába csomagoljuk és sütőben puhára sütjük (170 °C, 50-60 perc).

Elkészítjük a szószt: ketchup-ot összekeverünk kevés majonézzel, chiliszósszal. Aprított csemegeuborkát és vöröshagymát adunk hozzá.

Amikor a zeller elkészült, hagyjuk kihűlni, majd kicsomagoljuk és felszeleteljük. Lisztbe, felvert tojásba, zsemlemorzsába forgatjuk, és bő olajban kisütjük.

A rántott zellert a félbevágott magvas ciabattába helyezzük, a pikáns szósszal és salátalevéllel tálaljuk.



Avokádókrémes fetás szendvics, magvas rombuszbagettben

Az avokádókat félbevágjuk, magjukat eltávolítjuk, a húsát kikaparjuk és villával összenyomkodjuk. Sóval, frissen őrölt borssal, lime lével ízesítjük.

Felszeleteljük a magvakkal szórt rombuszbagettet, megkenjük az avokádókrémmel, majd végül ráreszelünk egy kis fetasajtot.



Tojássaláta sült koktélpáradicsommal, sokmagvas croissant-on

A főtt tojásokat feldaraboljuk, összekeverjük majonézzel, mustárral, sóval, borssal.

A félbevágott koktélpáradicsomokat sózzuk, olívaolajjal meglocsoljuk, és sütőben megsütjük (180 °C 10 perc). Félbevágott, sokmagvas croissant-on tálaljuk, petrezselyemlevéllel díszítve.



Curry-s humuszos szendvics rusztikus hajdinás bagettből

A kápia paprikákat meggrillezzük vagy sütőben feketére sütjük (230 °C, 15-20 perc). Sütés után azonnal lefedjük, így könnyebben le tudjuk húzni a héját. A paprikát sózzuk, borsozzuk, meglocsoljuk kevés balzsamecettel, olívaolajjal.

A humuszhoz a főtt csicseriborsót olívaolajjal, szezámpasztával krémesre turmixoljuk. Sóval, fokhagymával, citromlével, curry porral fűszerezzük. A rusztikus hajdinás bagettet hosszában kettévágjuk, megkenjük humusszal és ráhalmozzuk a sült paprikaszeleteket. Tetejére retekcsírat szórunk.



Gombás bagett tükörtojással

A csiperkegombát alaposan megmossuk és vékony szeletekre vágjuk.

Serpenyőben, kevés olajon, apróra vágott póréhagymát pirítunk, hozzáadjuk a gombaszeleteket, sózzuk, borsozzuk. Addig pirítjuk, amíg a víz teljesen elpárolog alóla. Megszórjuk aprított petrezselyemzölddel és félretesszük.

Egy másik serpenyőben elkészítjük a tükörtojást.

Közben a félbe vágott bagett szeleteket is megpirítjuk. Erre halmozzuk a pirított gombát és a tetejére helyezzük a sült tojást.



Grillcsíkos panini olvasztott sajttal, jalapenoval tálalva

A félbevágott grillcsíkos panini mindkét oldalát megvajazzuk.

Beleteszünk egy vastag szelet könnyen olvadó sajtot (pl. raclette).

Szendvicssütőben addig sütjük, míg a sajt megolvad, a panini pedig megpirul.

Savanyított jalapeno paprikával tálaljuk.



Bajor perec tojássalátával és retekkel

Tojássalátát készítünk, amihez a főtt tojást csíkokra vágjuk, majonézzel és mustárral elkeverjük, sózzuk, borsozzuk.

A bajor perec vastagabb részét megtöltjük a tojássalátával és csíkokra vágott piros retekkel.



Grillsajtos focaccia nektarinnal

Rozmaringos focaccia darabokra krémes kecskesajt szeleteket teszünk. Forró sütőben (220 °C, 6-7 perc) ráolvasztjuk a sajtot, így belül puha, kívül ropogós lesz.

Közben a nektarint vékony szeletekre vágjuk. Meglocsoljuk lime lével és aprított, friss bazsalikomleveleket keverünk hozzá.

Ezt a baracksalátát halmozzuk a megsütött, sajtos focaccia tetejére.





Édességek kenyérből és péksüteményből

Pékáruk: La Lorraine

Receptötletek: Bicsár Attila

Fotók: Pixeltaster

Tökös, mákos croissant torta

A máktöltelékhez a darált mákot vízben megfőzzük cukorral és reszelt citromhéjjal. A tésztához a vajás croissant-okat szeletekre vágjuk és meglocsoljuk annyi cukros tejjel, hogy szaftos legyen. Keverünk hozzá tojás-sárgáját, reszelt sütőtököt és aszalt áfonyát. A masszát kivajazott tortaformába rétegezzük, felváltva a máktöltelékkel. Sütőben 170 °C-on, 40 perc alatt megsütjük. Közben tojásfehérjét cukorral kemény habbá verünk, és nyomózsákba töltjük. A megsült torta tetejét megkenjük áfonyalekvárral, és rányomjuk a cukrozott fehérjehabot, majd visszatesszük a sütőbe és készre sütjük.



Vaníliás, kávé croissant barackkal

Ehhez a recepthez legjobb a másnapos, kicsit szikkadtabb croissant, amit felszeletelünk és sütőben megpirítunk. Még melegen meglocsoljuk kávéval. Vaníliamártást készítünk: tojás-sárgáját cukorral habosra keverünk, felöntjük vaníliával ízesített forró tejjel, és sűrűsödésig kevergetjük, majd kihűtjük. A barackokat félbevágjuk és meggrillezük (figyeljünk arra, hogy ne legyen teljesen puha), majd cikkekre vágjuk. A kávé croissant szeleteket tányérra rendezzük, ráöntjük a vaníliamártást, rátesszük a grillezett barackdarabokat, és megszórjuk citromfűvel.



Kenyérpuding málnával, pisztáciával

A szikkadt bagettet vékony szeletekre vágjuk. Langyos tejben elkeverünk kakaóport, cukrot, fahéjat és tojást, majd ráöntjük a bagettszeletekre. Annyi tejet használunk, amennyitől kellőképpen szaftos lesz a pékárunk. Egy kivajazott tűzálló tálba beleöntjük az áztatott kenyérmasszát és sütőben megsütjük.

Ha kihűlt, kiborítjuk a tálból, meglocsoljuk vízzel elkevert porcukorral, a tetejére pedig málnát és darabolt pisztáciát szórunk.



Mákos guba croissant-ból

A croissant-okat felszeleteljük és sütőben megpirítjuk (180 °C, 10-12 perc). Közben tejet melegítünk, vaníliás cukorral ízesítjük, majd ráöntjük a pirított croissant szeletekre.

Darált mákot szórunk rá és az egészet összekeverjük. 10 percre visszateszük a sütőbe (180 °C). Reszelt narancshéjjal ízesített vaníliakrémmel, gránátalmával, porcukorral tálaljuk.



Almás morzsatorta fügével

A kedvenc süteményünk ősziessre hangolva!

Az alap egyszerű: linzertészta lapra halmozott fahéjas, cukros alma darabok, aminek a tetejére a tésztát morzsoljuk és így sütjük meg.

A csavar ezúttal a különleges tálalás: birsalmával kevert sütőtök krémmel és fügével kínáljuk.



Máglyarakás croissantból

A megszikkadt croissant-okat felszeleljük. A tojásokat kettéválasztjuk, és a sárgáját a croissant szeletekhez adjuk. Annyi meleg tejet adunk hozzá, hogy minden szelet jól átázzon.

Kis sütőformákat kivajazunk, majd belekanalazzuk a tejes-tojásos croissant masszát. A tetejét megkenjük sárgabaracklekvárral, és rá fahéjjal elkevert almaszeleteket teszünk. Sütőben, 170 °C-on, 15 percig elősütjük.

Közben a tojásfehérjét cukorral kemény habbá verjük. Habzsákba töltjük és az elősütött almás alapra nyomjuk. Sütőbe visszatéve készre sütjük, 180 °C-on 8-10 percig, majd lecsökkentjük a hőmérsékletet 130 °C-ra és további 15 percig sütjük.



French toast: francia pirítós áfonyás kalácsból

Tojást kikeverünk tejszínnel, és beleforgatjuk az áfonyás kalács szeleteket. Serpenyőben vajat olvasztunk és megsütjük benne a kalácsok mindkét oldalát. Tányérra helyezzük, meglocsoljuk mézzel vagy agave sziruppal, és friss gyümölcsökkel tálaljuk.

