

Ennek a promóciós kampánynak a tartalma csakis a szerző álláspontját tükrözi, és kizárólag ő tartozik érte felelősséggel. Az Európai Bizottság és az Európai Kutatási Végrehajtó Ügynökség (REA) semmilyen felelősséget nem vállal a kampányban szereplő információk esetleges felhasználását illetően.



# Ízletes és fenntartható

juh- és bárányételek receptkönyve



AZ EURÓPAI UNIÓ  
TÁMOGATÁSÁVAL  
FINANSZÍROZOTT KAMPÁNY

AZ EURÓPAI UNIÓ TÁMOGATJA AZOKAT  
A KAMPÁNYOKAT, AMELYEK ELŐSEGÍTIK  
A KÖRNYEZET TISZTELETBEN TARTÁSÁT.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



*ÍZLETES ÉS FENNTARTHATÓ  
juh- és bárányételek receptkönyve*



# Ízletes és fenntartható

## juh- és bárányételek receptkönyve

JUH TERMÉKTANÁCS - INTEROVIC  
2021

A receptkönyv elkészítését a 101015679 – INTEROVICJKTTSZSZ azonosítójú, „European Promotional Campaign for lamb and goat meat in Spain and Hungary: a sustainable and natural production (2021–2023) – INTEROVIC–JKTTSZSZ” című pályázat támogatta.

Az Európai Unió tagállamai által létrehozott „Élelmiszeralapú táplálkozási irányelvek Európában” fogyasztási ajánlásokat tartalmaz az egészséges életmód népszerűsítésére. Ezeket az ajánlásokat minden élelmiszercsoporthoz, beleértve a juhhúst is, megtalálja itt:

[https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/topic/food-based-dietary-guidelines-europe\\_en](https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/topic/food-based-dietary-guidelines-europe_en)



interovic

©2021 Juh Terméktanács és Interovic

Írta: Mikes Márk

Fotó: Keszthelyi Réka és Mocsári Ádám

Szerkesztette: Dr. Gál Tímea és Szakály Márk (InnoFood Marketing Kft.)

Felelős kiadó: Prof. Dr. Jávor András, Prof. Dr. Kukovics Sándor

Kiadványszerkesztés: Szabó Balázs

Nyomdai munkálatok: Printart–Press Kft.

ISBN 978–615–01–3624–0

# TARTALOM

<b>Köszöntő</b>	6
<b>Előszó</b>	8
<b>Levesek</b>	
Tárkonyos-tejfölös birkaraguleves	12
Bárányhúsos-csicseriborsós shawarma leves	14
Babos-káposztás birka-székelygulyás	16
<b>Grill, party ételek</b>	
Faszéngrillen sült bárányhúsos bruschetta, füstös paprikasalátával	20
Faszénparázon sült bárány hot-dog tárkonyos mustárszósszal	24
Grillezett báránykolbász illatos kuzkusszal	28
Fűszeres birkahússal töltött juhsajtós-spenótos hasé	30
Tépett báránycomb házi tortilla lepénybe töltve	32
Kézműves bárányburger tárkonyos aiolival	36
<b>Főételek</b>	
Ropogós gyömbéres báránycomb marokkói narancssalátával	42
Bárány „nuggets” zöldfűszeres cukorborsó főzelékkel	46
Medvehagymás kéregbe bundázott bárány keresztfartó, citrusos tavaszi főzelékkel	50
Bárányhússal töltött petrezselyem-ravioli füstös paprikaszósszal, pirított erdei gombával	54
Sült paradicsomos „milánói” bárányborda	58
Sütőtökös-gombás rizottó grillezett báránygerinccel	62
Báránycomb vadasan, szalonnás házi szalvétagombóccal	66
Dijoni mustáros francia báránycomb parázsburgonyával	70
Provence-i paradicsomos raguban párolt báránylapocka francia lecsóval	72
Flamand barnasörös báránycsülök francia rakott krumplival	76
Lecsós gersli „rizottó” kolbászmorzsás bárány csevappal	80
Klasszikus báránypörkölt metélőhagymás-tormás pirított gombóccal	84

# Köszöntő

Az elmúlt évtizedek egyik hatása lett, hogy az emberek nagy hányada városi lakossá vált, és a juh- és bárányhús kiszorult a napi ismeretei közül, a legtöbbjük el is felejtette mi is a bárány és a juh, nem-hogy a húsból készült ételt kóstolt volna.

Ami a lakosság többségének ismeretében megmaradt, az a húsvéti bárány, ami vallási alapon is fogalomként fennmaradt. Emellett, a juhhús étel ma is a pásztorok eledeleként valaha meghonosított „birkapörkölt”-ként ismert fogalom, mert benne van szinte szokásjog alapján az elmúlt 30-40 év alatt megjelent szakácskönyvekben, és jelentős számú vidéki csárda és étterem is fenntartja ezt az ételt az étlapján. Illetve nem is lehet meg egyetlen lakodalom vagy nagy családi esemény sem birkapörkölt nélkül, mert erre a hagyományra még emlékeznek.

Sokak számára kihívás is a jó, ízletes és nem mellesleg egészséges bárány- és juhhús ételt elkészíteni. A legtöbb fogyasztóban az a kép él, hogy

a „birkahús” valami faggyús húsféleség, amiből az ételkészítés hatalmas gyakorlatot és szaktudást igényel. Ezt a helyzetet sokáig tartósította az a tény is, hogy kevés helyen lehetett juh- és bárányhúshoz jutni, és kevés kiskereskedelmi lánc üzleteiben jelent meg ez a húsféleség.

Manapság szerencsére eljutottunk odáig is, hogy már a darabolt mellett megjelentek a szeletelt, és a konyhakész húsféleségek, sőt, már pácolt, fűszerezett, sütésre előkészített készítmények is elérhetőek az üzletekben egyre növekvő számban.

Szerencsére, az utóbbi években sikerült nyitni a bárány- és juhhús készítés ismereteinek ablakán és egyre többféle húsetellel ismerkedhetnek meg a fogyasztók, kaphatnak követhető mintát egy-egy ünnepi és néha hétköznapi étel elkészítéséhez.

A Juh Terméktanács – a spanyol INTEROVIC partner szervezettel együttműködve – olyan a bárány- és a juhhús fogyasztását népszerűsítő Európai Unió támogatású három éves pályázatokat nyert

el 2017-ben (2018–2020) és 2020-ban (2021–2023), amelyek lehetőséget adnak a megdermedt helyzet „kiolvasztására”, az ismeretek bővítésére, vagy éppen azok megszerzésére, ami túlmutat a birka pörköltön, és messze meghaladja a baromfi és a sertéshústra alapozott táplálkozási ismereteket is.

Az első pályázat keretében az ágazat értékeinek, fenntarthatóságának és a teljes lakosságnak a vidéki táj fenntartásában nyújtott „szolgáltatása” mellett az állatok húsból készíthető ételek megismertetését is elindíthattuk. Az ételekről – különböző kóstoltatási programok mellett – a közösségi felületek (TV, honlapok, Facebook oldalak, blogok) adta lehetőségeket kihasználva igyekeztünk mintákat adni, és étvágyat gerjeszteni nagyszámú bányahús étel elkészítésére, megkóstolására és fogyasztására. A második pályázat programja keretében a jelen évtizedet is meghaladó eszközt is nyújtunk a kedves érdeklődő olvasók számára.

A bány- és juhhús ételekről 2008-ban jelent meg legutóbb egy olyan kiadvány, amely nagy segítséget ad még a kevésbé gyakorlott háziasszony (vagy éppen háziúr) számára egy-egy étel elkészítéséhez, annak folyamatához, a hozzávalók bemutatása mellett.

A mostani kiadványunk egy olyan különlegesség, amely kihasználja az informatika azon eszközét is,

amelyen keresztül az étel készítés teljes folyamata filmszerűen „lekövethető”, lemásolható. Ehhez mindössze annyit kell tenni, hogy a könyv egyes lapjain szereplő ételek mellett lévő QR-kódot az okos telefonnal beolvasva egy olyan platformra juthat el az olvasó, ahol az adott étel elkészítésének az előkészítéstől a tálalásig tartó folyamata megnézhető, beleértve a húsféleség választását is. Ilyen módon az érdeklődő vásárló, a könyvet forgató fogyasztó a könyv mellé rögtön megkapja a kiválasztott étel elkészítésének minden fortélyát bemutató filmet is.

Bízunk abban, hogy ez a kiadványt és a mellé ajánlott filmnézési lehetőséget kihasználva egyre többen készítik el családjaiknak (vagy maguknak) és kóstolják meg a következő oldalakon bemutatott ételféleségeket!

Élvezetes munkát kívánunk a következő oldalakon bemutatott ételféleségek elkészítéséhez, és jó étvágyat azok elfogyasztásához, ami nagymértékben szolgálja az egészséges táplálkozást is, és ezzel az egészséges létet, és ad a mindennapi táplálkozásban kivételes változatosságot!

**Prof. Dr. Kukovics Sándor**

ügyvezető igazgató

Juh Terméktanács



**Mikes Márk**  
gasztroblogger, sommelier



# Előszó

A húszas éveim elején kerültem kapcsolatba a vendéglátással, ezáltal a gasztronómia nagyszerű világával, mely természetesen kiterjedt a borok fanatikus szeretetére és tiszteletére.

Dél-Dunántúl első főállásban tevékenykedő bormestereként volt lehetőségem olyan nagyszerű szakácsokkal dolgozni, akik mellett elkerülhetetlen volt, hogy szerelmese legyek a konyha művészténekek is.

Autodidakta módon tanultam, lestem el a technikákat, különféle koncepciókat, majd utazásaim során inspirálódva alakult ki bennem egyfajta gasztronómiai stílus, valamint hitvallás, melyet próbálok képviselni a környezetemben a mai napig. Ez a hitvallás nem más, mint az egészséges, igényes ételfogyasztásra való igény, és mindezek hirdetése a platformjaimon keresztül. Hiszem, hogy egy nem-

zet étkezési kultúrájának alapja, hogy otthoni környezetben mennyire van igénye a minőségi ételek fogyasztására.

Manapság háztartási körülményekre kalibrált eszközök segítségével bárki csúcsgasztronómiai ételeket készíthet, ez pedig ösztönzi a séfeket és az éttermeket is a folyamatos fejlődésre.

A receptjeim azokat az igényes fogyasztókat célozzák meg, akik szeretnék az otthonukba varázsolni a minőségi, esztétikus, és finom bárány- és juhhúsból készült ételféleségeket, valamint hogy egy-egy étel elfogyasztásával nemcsak energiát adjon, hanem ünnepi hangulatot és maradandó, akár életre szóló élményeket is.

Jó kalandozást a világomban!





Levesek



# TÁRKONYOS-TEJFÖLÖS BIRKARAGULEVES

Elkészítési idő: 180 perc • Nehézségi fok: 

## Hozzávalók:

- 1 kg birkacomb vagy lapocka felkockázva (faggyú nélkül)
- 1 közepes vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál kacsaszír
- 1 púpozott kávéskanál őrölt pirospaprika
- só
- bors
- szárított tárkony
- 30 dkg sárgarépa felkockázva
- 15 dkg fehérrépa felkockázva
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 15 dkg csiperkegomba
- néhány darab zsenge héjas cukorborsó
- 1 kávéskanál kukoricakeményítő
- 3 evőkanál tejföl
- friss petrezselyemzöld
- friss tárkony
- újhagyma szár
- citrom

## Elkészítése:

A hagymát és a fokhagymát finomra vágjuk, majd kevés kacsaszíron megfonnyasztjuk. Ezután a felkockázott húst beletesszük, pár percre együtt pároljuk a hagymákkal. Beleszórjuk a pirospaprikát és felöntjük annyi vízzel, hogy bőven ellepje a húst. Szárított tárkonyt szórunk bele, majd sózzuk, borsozzuk, majd másfél órán keresztül szépen lassan fedő alatt főzzük. A felkockázott zöldségeket és a negyedekre vágott gombát beletesszük a levesbe és 45 percre készre főzzük. A tejfölt egy merőkanál lével alaposan kikeverjük, majd óvatosan, folyamatos keverés mellett elegyítjük a keményítővel. Csomómentesre keverjük, majd nagyon lassan, folyamatos keverés mellett beleöntjük a forráspont közelében fővő leveshez. A legvégén felszeletelt zsenge héjas cukorborsót, valamint friss tárkonyt, frissen vágott petrezselyemzöldet és újhagymát teszünk bele. Ha szeretnénk, facsart citromlével és kevés frissen lereszelt citromhéjjal is ízesíthetjük.





# BÁRÁNYHÚSOS-CSICSERIBORSÓS SHAWARMA LEVES

Elkészítési idő: 40 perc • Nehézségi fok: 

## Hozzávalók:

- 2 evőkanál olívaolaj
- 500 g darált hús (lapocka, comb)
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- ¼ kávéskanál római kömény
- ¼ kávéskanál őrölt kardamon
- ¼ kávéskanál cayenne bors
- ¼ kávéskanál őrölt fahéj
- ¼ kávéskanál őrölt koriander
- ½ kávéskanál füstölt paprika
- ½ kávéskanál só
- ¼ kávéskanál bors
- 1 evőkanál paradicsompüré
- 400 g csicseriborsó (konzerv)
- 2 db közepes sárgarépa
- 400 g hámozott, darabolt paradicsom (konzerv)
- 600 ml csirkealaplé
- 1 marék bébispenót
- joghurt, friss koriander zöld

## Elkészítése:

Az olívaolajat felhevítjük, majd a finomra vágott hagymákat ledinszteljük benne. A darált húst hozzátesszük, majd pár percig együtt pirítjuk őket. Ezután beletesszük az egzotikus fűszereket. Sózzuk, borsozzuk, majd belerakjuk a paradicsompürét. Pár percig pirítjuk a ragut, majd hozzáadjuk a csicseriborsót, a felszeletelt sárgarépát és a hámozott paradicsomot. Ezután felöntjük az alaplével, majd 15–20 percig főzzük, amíg a sárgarépa megpuhul. A végén belekeverjük a bébispenótot és megvárjuk, míg kissé összeesik benne. Friss koriander zölddel és joghurttal tálaljuk.







# BABOS-KÁPOSZTÁS BIRKA-SZÉKELYGULYÁS

Elkészítési idő: 180 perc • Nehézségi fok: 

## Hozzávalók:

- 1 egész combcsont
- 1 kg combhús kockákra vágva
- 300 g házi kolozsvári szalonna
- 500 g szárazbab (4 órát beáztatva)
- 800 g savanyú káposzta (jól átmosva)
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 babérlevél
- ½ kávéskanál pirított, durvára vágott köménymag
- 1 kávéskanál pirospaprika
- 1/2 kávéskanál borsikafű (csombor)
- só
- bors
- 2 liter víz

## Elkészítése:

A füstölt szalonnát kisebb kockákra vágjuk, majd alacsony hőfokon zsírára pirítjuk. Ha szükséges, egy kevés kacsaszírral még tovább gazdagíthatjuk. Hozzáadjuk a hagymákat, majd fedő alatt puhára dinszteljük. Közben a feldarabolt csontokat forró, 250 fokos sütőbe tesszük, és amíg a hagyma megpuhul, a csontokat kellemesen megsütjük körülbelül 15–20 perc alatt. A húst a szalonnás hagymákhoz adjuk, majd fedő alatt 35–40 percig pároljuk. Beletesszük a fűszereket, a jól átöblített káposztát, a beáztatott szárazbabot és a lepírtott csontokat. Felöntjük a vízzel, felforraljuk, majd ha szükséges, sózzuk. A sóval azért kell finoman bánni, mert a házi szalonna is és a savanyú káposzta is meglehetően sós. Folyamatosan kóstolgassuk, de nagyjából 2–2,5 óra alatt puhára fő a hús, valamint a bab is megpuhul annyi idő alatt. A csontoktól elég sűrű lesz a levesünk, vagyis külön rántásra nincs szükség. Tejfőllel, friss petrezselyemmel tálaljuk.







Grill,  
party ételek



# FASZÉNGRILLEN SÜLT BÁRÁNYHÚSOS BRUSCHETTA FÜSTÖS PAPRIKASALÁTÁVAL

Elkészítési idő: 90 perc • Nehézségi fok: 

## 1. ZÖLDFÜSZERES „HOLLANDI” VAJ

### Hozzávalók:

- 1 dl fehérbor
- só, bors
- 4 tojássárgája
- 250 g forró olvasztott vaj
- 2 teáskanál mustár
- frissen vágott zöldfűszerek: petrezselyemzöld, bazsalikom, kakukkfű, rozmaring
- 1 egész fokhagyma

### Elkészítése:

A fehérbort a borssal együtt egy fazékba tesszük és felforraljuk. Nagyjából a felére redukáljuk, majd egy magasabb keverőtálba tesszük. Ezután hozzáadjuk a tojássárgáját, és gépi habverővel kihabosítjuk. A felolvasztott forró vajat vékony sugárban csorgatjuk bele folyamatos keverés mellett, így a térfogata emelkedni kezd, valamint a szerkezete krémes állagúvá válik. Addig habosítjuk, míg szép egynemű nem lesz. Hozzáadjuk a mustárt és a fűszereket, megsózzuk, majd felhasználásig hűtőbe tesszük. A fokhagymagumót közben a faszénen jól megsütjük. Akkor jó, ha a gerezdekből a fokhagymát ki tudjuk nyomni, vagyis pépes lesz a sütéstől. Ezután belekeverjük a kihűlt, fűszeres, habos vajba, majd visszatesszük a hűtőbe.

## 2. SAVANYÍTÓLÉ

### Hozzávalók:

- 3 dl víz
- 1 dl 10%-os ecet
- 2 evőkanál cukor
- 1 kávéskanál só
- szemes bors, mustármag, koriander, köménymag (1-1 kávéskanál)

### Elkészítése:

A hozzávalókat felforraljuk, majd kihűtjük. A fűszereket leszűrjük és felhasználásig a savanyítólevet félretesszük.

# FASZÉNGRILLEN SÜLT BÁRÁNYHÚSOS BRUSCHETTA FÜSTÖS PAPRIKASALÁTÁVAL

## 3. FÜSTÖS PAPRIKASALÁTA

### Hozzávalók:

- 4 dl savanyítólé
- 4–5 db kápiapaprika
- 1 fej lilahagyma
- 3–4 levél friss bazsalikom
- só, bors

### Elkészítése:

A paprikákat grillen hólyagos feketére sütjük, majd azonnal, forrón egy jénai tálba tesszük és fóliával lezárjuk. Megvárjuk, hogy kihűljön, a héja így könnyen le fog jönni. Kivesszük a magokat belőle, majd a savanyítólébe tesszük 10–15 percre. Közben a lilahagymát és a bazsalikomleveleket is felszeleteljük. A paprikát kivesszük a savanyítóléből, szintén csíkokra vágjuk, majd összeforgatjuk a hagymával és a bazsalikkal, enyhén sózzuk és borsozzuk, majd tálalásig hűtőbe tesszük.

## 4. GRILLEZETT BÁRÁNYCOMB

### Hozzávalók:

- 1 kg bányacomb négy részre osztva
- só, bors
- friss rozmaringág
- vaj

### Elkészítése:

A húst sózzuk, borsozzuk, majd feltesszük a grillrácsra. Egy rozmaringág segítségével olvasztott vajjal kengetjük, közben forgatjuk, hogy mindenhol egyformán kérget kapjon. Nagyjából 10 percig sütjük, majd egyenként alufóliába csomagoljuk. A faszenet kissé elhúzzuk, majd a rács ellenkező oldalán pihentetjük a húscsomagokat újabb 10 percig. Eközben a szaftok szépen elrendeződnek benne, valamint a közepe is ideálisan átsül. Vigyázzunk, ne szárítsuk ki semmiképpen! Vegyük le a rácsról és kezdjük el tálalni!

### Tálalás:

A kenyérszeletek egyik oldalát a grillrácsra villámgyorsan megpirítjuk, a fűszeres vajjal megkenjük. A bányacombból éles késsel egészen vékony szeleteket vágunk, és a vajra rendezzük. Ráhalmozzuk a paprikasalátát, majd ízlés szerint érlelt juhsajtot teszünk rá. Hogy még ínycsiklandóbb legyen, kézi szakácsfáklyával rápiríthatunk a sajtra!









# FASZÉNPARÁZSON SÜLT BÁRÁNY HOT-DOG TÁRKONYOS MUSTÁRSZÓSSzal

Elkészítési idő: 120 perc • Nehézségi fok: 

## 1. KIFLI

### Hozzávalók:

- 300 g kenyérliszt (BL80)
- 200 ml meleg víz
- ½ csomag szárított élesztő
- 1 kávéskanál cukor
- 1 kávéskanál só
- 30 g olaj

### Elkészítése:

Az összetevőket lazán, csomómentesre kikeverjük, kissé átgyúrjuk, majd liszttel megszórjuk a tetejét. Konyharuhával lefedjük, majd meleg helyen pihentetjük 40 percig. Közben előkészítjük a tüzet, majd megvárjuk, míg parázs alakul ki. Közben 4 darab, 2–3 centi vastag, minimum 1 méteres nyársbotokat készítünk elő. A felületüket, amennyire lehet simára faragjuk, majd faszénparázs fölé tesszük pár percre, hogy a külső felületen levő esetleges szennyeződésekeltávolítsuk. A megkelt tésztát négyfelé vágjuk, majd hurkákat alakítunk ki belőlük, nagyjából 30 cm hosszúakat. A tésztahurkákat feltekerjük a nyársbotra, kissé összecsípvé a végét. 10 percig pihentetjük, majd a nyárstekercseket a faszén felett óvatosan forgatva, 12–15 perc alatt aranybarnára sütjük. Akár azonnal is fogyasztható, szépen a nyársbotról lehúзва, de ha hot-dog kifliként akarjuk fogyasztani, akkor meg kell várni, míg kissé kihűl.

## 2. TÁRKONYOS MUSTÁRSZÓSZ

### Hozzávalók:

- 50 g vaj
- 100 ml tejszín
- 200 ml tej
- 1 evőkanál mustár
- só
- bors
- friss tárkony

### Elkészítése:

A vajat egy vastagfalú lábasban felolvasztjuk, kissé megbarnítjuk. Hozzáöntjük a tejet és a tejszínt, majd megvárjuk, míg gyöngyözni kezd. Belekeverjük a mustárt, sózzuk, borsozzuk, felfőzzük és kissé besűrítjük. A frissen vágott tárkonyt a legvégén keverjük bele, hagyjuk kihűlni, majd hűtőben tároljuk felhasználásig.

# FASZÉNPARÁZSON SÜLT BÁRÁNY HOT-DOG TÁRKONYOS MUSTÁR- SZÓSSzal

## 3. BÁRÁNYKOLBÁSZ

### Hozzávalók:

- 500 g darált bányahús (lapocka, oldalas)
- 1 kávéskanál só
- 2 gerezd fokhagyma
- ½ kávéskanál őrölt bors
- ½ kávéskanál édesköménymag

### Elkészítése:

A húst jó alaposan összekeverjük a fűszerekkel, majd hosszúkás kolbászkát formálva, a fém nyársrúdra nyomogatjuk. Ügyeljünk arra, hogy a vastagsága kompatibilis legyen a tésztát sütő nyársbot vastagságával, különben nem fog tudni belemenni a kifibe! Ezután faszénparázon 10–12 perc alatt megsütjük őket. Miután kihűlt a kifli, óvatosan lehúzzuk a nyársról, majd a kolbászokkal megtöltjük. A szószot vagy beletesszük a hot-dogba, vagy kedvünkre mártogatjuk evés közben.







# GRILLEZETT BÁRÁNYKOLBÁSZ ILLATOS KUSZKUSSZAL

Elkészítési idő: 60 perc • Nehézségi fok: 

## 1. BÁRÁNYKOLBÁSZ

### Hozzávalók:

- 500 g báránylapocka (kb. 10–15% faggyúval)
- 1 kávéskanál só
- 1 kávéskanál frissen őrölt bors
- 1 kávéskanál friss rozmaring aprítva
- 1 kávéskanál friss kakukkfű aprítva
- 2 gerezd fokhagyma lereszelve

### Elkészítése:

A faszenet begyújtjuk. Közben a bárányhúst darálóba tesszük, alaposan átdaráljuk. A darált húsba belekeverjük a fűszereket, sózzuk, majd négyfelé osztva egyenként egy fém nyársra szúrjuk fel. Közben a kezünkkel hosszanti irányba nyomkodjuk el úgy, hogy egy 20–25 centis kolbászformát kapjunk. A nyársra húzott húst fóliával körbetekerjük, így tökéletes hengerformát kapunk. A végeit felcsavarjuk, majd hűtőbe tesszük pihenni, míg elkészül a köret, valamint a parázs is kialakul.

## 2. ZÖLDFŰSZERES, ILLATOS KUSZKUSZ

### Hozzávalók:

- 150 g kuskusz
- 150 ml forró húsleves
- 1 szál újhagyma
- 1 db kápia paprika
- 3–4 db koktélpáradicsom
- 1 cső csemegekukorica
- Zöldfűszerek: petrezselyem, bazsalikom, menta, korianderlevél
- 1 citrom

### Elkészítése:

A kuskuszt fedeles tálba tesszük, majd hozzáöntjük a forró húslevest és gyorsan lefedjük. Nagyjából 5 perc alatt teljesen magába szívja a levet és meg is puhul ez idő alatt. A paradicsomok magházát kivesszük, a többi zöldséggel együtt pedig kisméretű kockákra vágjuk, majd a kukoricaszemeket levágjuk a csőről. Ezután a zöldfűszereket finomra vágjuk. A kihűlt, megpuhult kuskuszba tesszük a zöldségeket. Ráreszeljük a citromhéjat, pár csepp citrommal ízesítjük, majd hozzákeverjük a zöldfűszereket is. Hűtőbe tesszük, míg elkészül a hús. A báránykolbászkokról levesszük a fóliát, majd a faszénparázon gyorsan, nagyjából 5 perc alatt megsütjük. Semmiképp ne süssük túl, próbáljuk a szaftosságát megtartani! Végül a megsült kolbászokat, a kuskusszal ízlés szerint tálaljuk.



# FŰSZERES BIRKAHÚSSAL TÖLTÖTT JUHSAJTOS-SPENÓTOS HASÉ

Elkészítési idő: 60 perc • Nehézségi fok: 

## Hozzávalók:

- 500 g darált hús (lapocka, comb, keresztfartó)
- 3 evőkanál olívaolaj
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- ¼ kávéskanál római kömény
- ¼ kávéskanál őrölt kardamom
- ¼ kávéskanál őrölt chili
- ¼ kávéskanál őrölt fahéj
- ¼ kávéskanál őrölt koriander
- ½ kávéskanál füstölt paprika
- ½ kávéskanál só
- ¼ kávéskanál bors
- 2 evőkanál paradicsompüré
- 2 marék bébispenót
- 2 dl víz
- 50 g reszelt juhsajt
- 1 tojássárgája
- magkeverék

## Elkészítése:

A hagymákat az olívaolajon puhára dinszteljük, majd a darált húst hozzáadjuk. Kissé megpirítjuk, majd hozzáadjuk a paradicsompürét is. Együtt pirítjuk pár percig, majd belerakjuk az összes fűszert. Hozzáöntjük a vizet, majd fedő alatt 20–25 percig főzzük. A legvégén beleforgatjuk a spenótot, majd félretesszük a ragut, míg a tésztát előkészítjük. A levelestésztát kitekerjük, majd egy sütőpapírt helyezünk a tetejére. Óvatosan megfordítjuk, majd a bolti papírt lehúzzuk róla. Ez a művelet azért fontos, mert a csomagolást szolgáló papír nagyon puha és nedves, a tészta pedig villámgyorsan felmelegszik és nehéz vele utána már dolgozni.

*Tipp: Jól kihűtött tésztával dolgozzunk, és amennyire lehetséges, legyünk gyorsak, mert pillanatok alatt felpuhul, viszont, ha megtörténne, tegyük 1–2 percre fagyasztoóba.*

A kiterített tésztát középen kettévágjuk, így kapunk két darab egyenként 24x20-as téglalapot. A téglalap rövidebb oldalain kimetszünk egy–egy csíkot (kb. 7x1 cm) a szélekből, így egy–egy kis „fül” marad a rövid oldalakon. A téglalap mindkét hosszabb oldalán 1 centis sávokat vágunk befelé tartva a tésztának körülbelül az egyharmad részéig, így középen megmarad egy sáv, ahova majd a tölteléket tesszük. A tészta fonása nagyon egyszerű folyamat. A ragut a tészta közepére kanalazzuk, pár levél spenótot helyezünk rá, majd megszórjuk reszelt sajttal. A tészta oldalain bemetszett sávokat átlós irányban egymásra hajtogatjuk, szépen szabályosan elrendezgetjük. A tetejét tojássárgájával lekenjük, majd magkeverékkel megszórjuk. 170 fokban sütőbe tesszük, 15 perc alatt aranybarnára sütjük.





# TÉPETT BÁRÁNYCOMB HÁZI TORTILLA LEPÉNYBE TÖLTVE

Elkészítési idő: 120 perc • Nehézségi fok: 

## 1. HÁZI TORTILLA

### Hozzávalók:

- 375 g liszt
- 1 teáskanál sütőpor
- 2 teáskanál só
- 250 ml langyos víz
- 80 ml olaj

### Elkészítése:

A hozzávalókat gépi dagasztógéppel jól kidolgozzuk, letakarjuk, és 20 percig pihentetjük. A pihentetés után lisztezett felületen kézzel jól átgyúrjuk. Ezután tizenkét részre osztjuk, majd egyenként fél centisre nyújtjuk. Ezután tapadásmentes, hevített serpenyőbe tesszük a kinyújtott tésztakorongot. Egyik oldalát 2 percig, a másik oldalát 1 percig sütjük. A közben kialakuló hólyagokat visszanyomkodjuk. A kisült lepényeket tányérra halmozzuk, mint a palacsintákat, és enyhén benedvesített konyharuhával borítjuk be, hogy rugalmas, puha maradjon.

Hármasával fóliába csomagoljuk, majd hűtőben tároljuk felhasználásig.



# TÉPETT BÁRÁNYCOMB HÁZI TORTILLA LEPÉNYBE TÖLTVE

## 2. TÉPETT BÁRÁNY

### Hozzávalók:

- 2 kg báránycomb
- 2 evőkanál mustár
- 1 evőkanál barna cukor
- 1 evőkanál pirospaprika
- 1 evőkanál frissen tört feketebors
- 1 evőkanál só
- késhegynyi római kömény
- ½ evőkanál szárított kakukkfű
- ½ evőkanál füstölt só (elhagyható)
- késhegynyi őrölt szegfűszeg
- 1 dl víz

### Elkészítése:

A báránycombot előkészítjük, levagdossuk róla a hártvás faggyús részeket. Egy ecset segítségével lekenjük a felületét mustárral. Ezután a fűszereket egy tálba tesszük, jól elkeverjük. A hústra szórjuk, jól belemasszírozzuk, majd hűtőbe tesszük két órára.

A pihentetés után egy zárható edénybe emeljük a húst, vizet öntünk alá, majd 110 fokos sütőbe tesszük, körülbelül 13–14 órára. Ez idő alatt olyan puha lesz, hogy a csontot könnyedén ki tudjuk emelni belőle.

Ezután alufóliába tekerjük, majd 30 percig pihentetjük. Visszatesszük a tálba és a húsból kiszült, fűszeres szafttal együtt, két villa segítségével szálaira bontjuk. Jól megforgatjuk a szaftban, hogy egyenletesen aromatizálódjon a hús. Ezután tálalásig félretesszük.

### Tálalás:

A tortilla tekercset fokhagymás tejföllel megkenjük, rukkolát, mini csemegeuborkát, lilahagymát, grillezett koktélpáradicsomot töltünk bele. Végül óvatosan félbehajtjuk, majd mindkét oldalát kicsit megpirítva tálaljuk a vendégeknek.







# KÉZMŰVES BÁRÁNYBURGER TÁRKONYOS AIOLIVAL

Elkészítési idő: 120 perc • Nehézségi fok: 

## 1. BUCIK (4 db)

### Hozzávalók:

- 300 g liszt
- 10 g élesztő
- 1 db kisméretű tojás (S-es)
- 1 dl langyos tej
- 1 evőkanál cukor
- ½ teáskanál só
- 1 dl joghurt
- 20 g olaj
- szezámmag
- 2 tojássárgája a kenéshez

### Elkészítése:

A hozzávalókat egy megfelelő méretű kelesztőtálba tesszük, majd jó alaposan kidolgozzuk. Ha van gépi dagasztónk, akkor azzal a legegyszerűbb. Letakarva 20–25 percig langyos helyen kelesztjük, majd 4 db egyforma (130 g-os) bucsikat formázunk. Sütőpapírra helyezzük, majd újabb 20 percig pihentetjük. Ezután egy ecset segítségével lekenjük a felületét tojássárgájával, majd szezámmaggal megszórjuk és 150 fokban 16–18 perc alatt készre sütjük.



# KÉZMŰVES BÁRÁNYBURGER TÁRKONYOS AIOLIVAL

## 2. TÁRKONYOS AIOLI SZÓSZ

### Hozzávalók:

- 3 tojássárgája
- 5 gerezd fokhagyma
- 200 ml étolaj
- fél citrom kifacsart leve
- só, bors
- friss tárkony

### Elkészítése:

A fokhagymát lereszeljük, majd a tojás sárgájával kikeverjük, sózzuk, borsozzuk. Az olajat vékony sugárban adagoljuk hozzá, miközben folyamatosan keverjük a krémet. A legvégén a citromlével beállítjuk a savtartalmát. Ezután a frissen csíkokra vágott tárkonyt lazán belekeverjük, majd tálalásig hűtőbe tesszük.

## 3. HÚS ELKÉSZÍTÉSE (személyenként)

### Hozzávalók:

- 160 g darált bányahús (lapocka, keresztbartó) 10% faggyúval
- cheddar sajt
- só, bors
- kevés olívaolaj

### Elkészítése:

A darálthúst enyhén megsózzuk, majd alaposan összegyúrjuk. Golyókat formálunk, majd sütőpapíron a buci méretére formázzuk, óvatosan kilapítjuk. Minimális zsiradékra sütjük mindkét felét 2-2 percre. Ezután egy szép szelet cheddar sajtot helyezünk rá, majd tegyük a serpenyőre egy fedőt, vagy dugjuk sütőbe 1 percre, hogy a sajt ráolvadjon a húsról.

### Tálalás:

A hamburgerünkbe bármilyen zöldséget tehetünk. A bucit kettévágjuk, enyhén lepirítjuk, majd mindkét felét megkenjük a szósszal. Egy szép salátalevelet helyezünk az alsó felére, erre kerül a megsült húspogácsa. Ezután következik a szeletelt lilahagyma, csemegeuborka, paradicsom (ízlés szerint variálható). Ezután 1 percre visszatehetjük a sütőbe, vagy 25 másodpercre be is rakhatjuk a mikróba, hogy az egész kellemesen összemelegedjen. Salátával, sült burgonyával tálaljuk.











# Főételek



# ROPOGÓS GYÖMBÉRES BÁRÁNYCOMB MAROKKÓI NARANCSSALÁTÁVAL

Elkészítési idő: 60 perc • Nehézségi fok: 

## 1. GYÖMBÉRES-LIME-OS PÁC (2 főre)

### Hozzávalók:

- 1 közepes fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 40 g gyömbér
- 1 lime héja
- 1 lime kifacsart leve
- ½ kávéskanál só
- ¼ kávéskanál bors
- 3 evőkanál olívaolaj

### Elkészítése:

Az összetevőket turmixgépbe dobjuk, majd pépesre mixeljük.

### Hús pácolása:

400 g felkockázott, tisztított hús (comb, keresztfartó)

1 evőkanál aprított friss korianderlevél

A húst jó alaposan összeforgatjuk a páccal és a korianderrel, majd egy éjszakára hűtőbe tesszük pihenni



# ROPOGÓS GYÖMBÉRES BÁRÁNYCOMB MAROKKÓI NARANCSSALÁTÁVAL

## 2. MAROKKÓI NARANCSSALÁTA (2 főre)

### Hozzávalók:

- 2 db nagyobb narancs
- 1 evőkanál pirított fenyőmag
- 1 evőkanál pirított dió
- 20 g aszalt datolya
- 20 g aszalt sárgabarack
- csipet őrölt fahéj
- 1 kávéskanál méz
- 4-5 levél menta

### Elkészítése:

A narancsot meghámozzuk, gerezdekre szedjük, majd éles késsel lehúzzuk róla a hártyát. A cél, hogy tiszta narancshúst kapjunk a végén. Az aszalt gyümölcsöket apró kis kockákra vágjuk, majd a pirított magokkal együtt a narancsfilére szórjuk. Enyhén megszórjuk őrölt fahéjjal, majd a végén mézet csorgatunk rá. Végül friss, csíkokra vágott mentával megszórjuk.

### Hús sütése

A pácolt húskockákat vékony nyársbotra húzzuk, majd enyhén megszózzuk. Kukoricakeményítőbe „panírozzuk”, majd 180 fokos olajban, körülbelül 8-10 perc alatt kellemesen aranybarnára, ropogósra sütjük. A megsült húst narancssalátával tálaljuk és fogyasztjuk.







# BÁRÁNY „NUGGETS” ZÖLDFŰSZERES CUKORBORSÓFŐZELÉKKEL

Elkészítési idő: 120 perc • Nehézségi fok: 

## 1. BÁRÁNY „NUGGETS”

### Hozzávalók:

- 500 g tiszta bárányhúsfilé (comb, fartó, gerinc)
- 120 ml tejszín
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- só, bors
- friss kakukkfű
- késhegynyi szóda-bikarbóna
- 70 g liszt
- 2 tojás
- corn flakes kissé megtörve, elmorzsolva

### Elkészítése:

A hozzávalókat késes aprítóba tesszük, majd jól lepépesítjük. Az esetleges inas részeket kiszedegetjük belőle. Egy körülbelül 15x30 centis tálba fóliát fektetünk, majd erre simítjuk a húspépet. Fagyasztóba tesszük körülbelül fél órára, hogy közepesen átfagyjon. Közben a lisztet és a tojásokat kikeverjük, amely során sűrű, palacsintaszerű állagot kell kapnunk.

A közepesen átfagyott bárányhúst tetszőleges hasábokra vágjuk. Azonnal a lisztes-tojásos panírba forgatjuk. A tört corn flakes-t egy nagyobb tálba öntjük, és ebbe forgatjuk a bevont húshasábokat. Végül 180 fokos olajban, mérettől függően, 6–8 perc alatt megsütjük.





# BÁRÁNY „NUGGETS” ZÖLDFŰSZERES CUKORBORSÓFŐZELÉKKEL

## 2. ZÖLDFŰSZERES BORSÓFŐZELÉK

### Hozzávalók:

- 1000 g fagyasztott zsenge zöldborsó
- 1000 ml húsleves
- 1 fej finomra vágott vöröshagyma
- 50 g vaj
- 2 evőkanál olívaolaj
- 150 g mascarpone
- só, bors
- zöldfűszerek: bazsalikom, menta, citromfű, petrezselyemlevél
- héjas zsenge cukorborsó
- borsócsíra

### Elkészítése:

A finomra vágott hagymát az olívaolajon és a vajon óvatosan ledinszteljük. A borsót fagyott állapotban hozzátesszük, és felöntjük a húslevesel. A lé sósságától függően sózzuk, borsozzuk. Nagyjából 10–15 perc után, amikor a borsó majdnem kész, kivesszük a felét, hideg vízbe tesszük és hagyjuk kihűlni. A maradékhoz hozzátesszük a krémsajtot, és többször megkeverve addig főzzük, míg teljesen puha lesz. Ezután a megpuhult borsót a főzélével együtt forró turmixgépbe tesszük. Hozzádobáljuk a zöldfűszereket, majd krémesre mixeljük. A borsókrémet fazékba tesszük, majd beleforgatjuk a félretett főtt borsót, valamint a héjas zsenge cukorborsót is. Tálalásig melegen tartjuk. Ha kisültek a „nuggetsek”, azonnal tálaljuk, borsócsírával díszítjük.







# MEDVEHAGYMÁS KÉREGBE BUNDÁZOTT BÁRÁNY KERESZTFARTÓ CITRUSOS TAVASZI FŐZELÉKKEL

Elkészítési idő: 120 perc • Nehézségi fok: 

## Hozzávalók:

### Tavaszi főzelék

- 60 g vaj
- 100 g kenyér
- 5 db nagyobb sárgarépa
- 3 db paszternák
- 2 db karalábé
- 100 g szemes zöldborsó
- 50 g héjas zsenge cukorborsó
- 4 szál újhagyma
- 400 ml tej
- 5-6 medvehagyma levél
- 1 marék bébispennót levél
- 1 citrom
- fél marék petrezselyem

### Fűszerkéreg

- 1 marék friss petrezselyem
- 8-10 zsenge medvehagyma levél
- 1 kisebb rozmaryngág
- fél citrom lereszelt héja
- 100 g friss kenyér (héj nélkül)
- só, bors
- kevés olívaolaj



# MEDVEHAGYMÁS KÉREGBE BUNDÁZOTT BÁRÁNY KERESZTFARTÓ CITRUSOS TAVASZI FŐZELÉKKEL

## Hozzávalók:

### Hús

- 300 g bárány keresztfartó
- olívaolaj, vaj
- 1 kisebb rozmaringág
- só, bors
- 1 evőkanál mustár



## Elkészítése:

A főzelékhez a vajat (40 g) felhevítjük. Két szál újhagymát felkarikázunk, majd a vajban megdinszteljük. A kockákra vágott zöldségeket beleforgatjuk, majd felöntjük tejjel. Sózzuk, borsozzuk, majd hozzáöntjük a szemes zöldborsót. A főzeléket kellemesen roppanósra főzzük.

A kenyeret felkockázzuk, kevés vajban (20 g) körbepirítjuk. Egy tálba tesszük, majd a forró főzőléből annyit merünk rá, hogy kellően magába tudja szívni. Egy botmixerrel krémesre mixeljük, majd hozzákeverjük a zöldségekhez. Ez a kenyérkrém lesz a sűrítőanyag. Kis darabokra vágott héjas borsót teszünk hozzá és a citrom lereszelt héját is belekeverjük. A legvégén szórjuk bele a vágott petrezselymet, a bébispenótleveleket, a medvehagymát, valamint a maradék újhagymát. Ízlés szerint pár csepp friss citromlével ízesítjük.

A fűszerkéreghez az összetevőket egy aprítógépben finom morzsára aprítjuk. Egy tapadásmentes serpenyőben, pár perc alatt kiszárítjuk. Folyamatosan mozgassuk a serpenyőt, vigyázzunk a színére.

A húst olívaolajon gyorsan körbesütjük. A vajat és a rozmaringágat hozzáadjuk, a karamelizált vajat folyamatosan locsoljuk rá. Kivesszük a serpenyőből és egy ecset segítségével vékonyan lekenjük mustárral. A zöld morzsába beleforgatjuk, a kezünkkel jól belenyomkodjuk, hogy mindenhova jusson. Ezután 150 fokos sütőbe tesszük 6–7 percre, hogy a fűszerkéreg kiszáradjon, valamint, hogy a hús belseje is kellően átmelegedjen.







# BÁRÁNYHÚSSAL TÖLTÖTT PETREZSELYEM-RAVIOLI FÜSTÖS PAPRIKASZÓSSZAL, PIRÍTOTT ERDEI GOMBÁVAL

Elkészítési idő: 120 perc • Nehézségi fok: 

## Hozzávalók:

### Tészta

- 160 g liszt
- 2 tojás
- 1 marék (50 g) petrezselyem
- só

### Töltelék:

- 800 g bárányhús apró
- 600 g libazsír
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 60 g füstölt szalonna
- kakukkfű ág
- rozsmaring ág
- só, bors

### Füstös paprikaszósz:

- 400 g kápia vagy kaliforniai paprika
- 1 fokhagymagumó egészben
- 200 ml tej
- 50 g pirított napraforgómag
- só, bors





# BÁRÁNYHÚSSAL TÖLTÖTT PETREZSELYEM- RAVIOLI FÜSTÖS PAPRIKASZÓSSZAL, PIRÍTOTT ERDEI GOMBÁVAL

## Elkészítése:

A bányahúst tapadásmentes serpenyőben magas hőfokon lepirítjuk és egy mélyebb fazékba tesszük. Megsózzuk, megborsozzuk és a hagymát felnegyedelve beledobjuk. Egy kakukkfű- és egy rozmaringágat teszünk hozzá, majd annyi libazsír, hogy ellepje a húsokat. Nagyon alacsony lángon, gyöngyözve főzzük körülbelül 2,5–3 órán keresztül.

Amíg készül a hús, a paprikákat és a fokhagyma gumót sütőben vagy faszénparázson feketedésig sütjük. Egy tálba tesszük és azonnal lefóliázzuk. Pár perc pihentetés után könnyedén le tudjuk húzni a paprika héját. A fokhagymagumóból kivesszünk 2–3 gerezdet, majd egy lábasba tesszük a hámozott paprikával és a tejjel. Sózzuk, borsozzuk, majd gyorsan összefőzzük. A pirított napraforgómagból pasztát készítünk, vagyis egy kávédarálóban addig őröljük, míg homogén krém lesz belőle. Egy turmixgépbe tesszük a hozzávalókat és selymesre mixeljük. Sűrű, szósz állagú kell, hogy legyen. Az erdei gombát lepirítjuk, majd lazán a szószba forgatjuk.

A tészta összeállításához először a petrezselymet forrásban levő vízbe dobjuk körülbelül 1 percre, majd azonnal hideg vízben kihűtjük. Konyharuhára tesszük, amennyire lehet, leitatjuk róla a vizet. Ezután turmixgépbe tesszük a tojásokat, majd a blansírozott petrezselymet, és jó alaposan leturmixoljuk. A lisztet egy tálba tesszük, majd hozzáöntjük a zöld színezéket és megsózzuk. Jól összegyúrjuk, majd egy zacskóba tesszük és szobahőmérsékleten pihentetjük minimum 30 percig.

Ha a hús elkészült, kivesszük a zsírból. Ha szükséges, eltávolítjuk a csontokat és a zsírosabb részeket. Ezután a sült fokhagymából 2–3 gerezdet kivesszünk, majd a hússal és a konfitált hagymával együtt aprítógépben krémes állagúra pépesítjük. Habzsákba tesszük és félrerakjuk.

A pihentetett tésztát géppel kinyújtjuk. Lisztezett felületre fektetjük, majd egy nagyobb méretű pogácsaszaggatóval korongokat szaggatunk belőle. Minden második korongra nyomunk egy keveset a húspépből. A tésztát ecsettel enyhén bevizezzük és lefedjük a másik tésztakoronggal, jól letapasztjuk, majd egy kisebb pogácsaszaggatóval szabályos kört alakítunk ki, hogy esztétikusabb legyen a ravioli.

Végül a raviolikat forrásban lévő vízbe dobjuk 4–5 percre, majd tálaljuk a paprikaszósszal.







# SÜLT PARADICSOMOS „MILÁNÓI” BÁRÁNYBORDA

Elkészítési idő: 120 perc • Nehézségi fok: 

## 1. SÜLT PARADICSOMSZÓSZ (4 főre)

### Hozzávalók:

- 1 kg paradicsom
- 2 db közepes vöröshagyma
- 2 db közepes gumó fokhagyma
- 0,5 dl olívaolaj
- 1 kávéskanál só
- ½ kávéskanál frissen őrölt bors
- 1 kávéskanál szárított oregánó
- 1 kávéskanál cukor
- 1 nagy marék friss bazsalikom
- 400 ml főzőtejszín (20%)

### Elkészítése:

A paradicsomokból kivágjuk a szárrészt, átlós irányban bevágjuk. A hagymákat felnegyedeljük, a fokhagymagumókat félbevágjuk. Egy sütőtálba tesszük, majd meglocsoljuk olívaolajjal. Forró sütőbe tesszük, majd 15–20 percig sütjük, míg a paradicsomok héja enyhén megég. Az égett paradicsomhéjat könnyedén le tudjuk húzni. A fokhagymagumóból a gerezdeket kinyomkodjuk, a héját eldobjuk. Sózzuk, borsozzuk, rászórjuk az oregánót és a cukrot. Felöntjük a tejszínnel, majd 10 percre visszatesszük, amíg a felületét kicsit „megkapja” a hó. Beleszórjuk a bazsalikomleveleket, majd mixerrel selymesre turmixoljuk.



# SÜLT PARADICSOMOS „MILÁNÓI” BÁRÁNYBORDA

## 2. PANCETTA ROPOGÓS

### Elkészítése:

A pancetta szeleteket óvatosan egy sütőpapírra tesszük. Egy másik sütőpapírt simítunk rá, majd egy tepsire helyezzük. Egy hasonló méretű tepsit teszünk a tetejére, hogy a szeleteket kissé lepréselje. 170 fokos sütőben 8–9 percig sütjük. Kivesszük, majd papírtörlőre helyezzük a ropogósokat.

## 3. JUHSAJTOS HÁZI MORZSÁBA BUNDÁZOTT BÁRÁNYGERINC

### Hozzávalók:

- 2 db kifli
- 30 g pecorino sajt (érelt)
- 500 g báránygerinc
- 2 tojás
- 70 g liszt
- só

### Elkészítése:

A kiflit a sajttal együtt aprítóban morzsásra aprítjuk, kiöntjük, majd hagyjuk kicsit száradni. A csontos gerincet felszeleteljük, sózzuk. A tojásokat a liszttel kikeverjük, a báránygerinceket egyenként bele mártjuk, majd a morzsába panírozzuk. A gombákat száraz, forró serpenyőben lepírítjuk. A selymes paradicsomszószt belekeverjük, lazán beleforgatjuk a kifőtt tésztát. (Ehhez a recepthez tagliatellét használtunk.) A báránygerinceket 170 fokos olajban 5 percig sütjük. Reszelt pecorino sajttal, friss bazsalikkal tálaljuk.







# SÜTŐTÖKÖS-GOMBÁS RIZOTTÓ GRILLEZETT BÁRÁNYGERINCCSEL

Elkészítési idő: 90 perc • Nehézségi fok: 

## Hozzávalók:

### Sütőtökkremhez (személyenként)

- 150 g sütőtök
- 200 ml zöldségalaplé

### Rizottóhoz (személyenként)

- 30 g + 30 g vaj
- 30 g olívaolaj
- 40 g finomra vágott vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 80 g rizottórizs (arborio vagy carnaroli)
- 1 dl száraz fehérbor
- 5 dl zöldségalaplé
- 20 g parmezán
- fél citrom reszelt héja
- 150 g gomba (japán shimeji)

### Húshoz (személyenként)

- 150 g báránygerinc
- olívaolaj
- vaj
- friss rozsmaringág
- friss kakukkfűág
- só, bors





# SÜTŐTÖKÖS-GOMBÁS RIZOTTÓ GRILLEZETT BÁRÁNYGERINCCSEL

## Elkészítése:

A megtisztított sütőtököt enyhén megsózzuk, meglocsoljuk olívaolajjal, majd kevés vizet öntünk alá és fólia alatt 30 percre sütőbe tesszük, majd fólia nélkül kicsit rápirítunk. A megsült sütőtököt turmixgépbe dobjuk, majd az alaplével lepürésítjük. Közben a vaj egyik részét az olívaolajjal felhevítjük, beletesszük a finomra vágott hagymát és fokhagymát, majd pár percig dinszteljük fedő alatt. Ezután ráöntjük a rizst, kicsit elkeverjük, majd öntünk rá fehérbort. Ezután merőkanalanként tesszük hozzá a forró alaplevet, és mindig csak annyit, amennyit felvesz a rizs. Folyamatos keveréssel, közepes hőn főzzük, kb. 20–22 percig. Közben pótoljuk az alaplével az elfőtt levet. A jó rizottó picit „al dente”, vagyis semmiképp nem szabad szétfőzni.

Miután elkészült, hozzáöntjük a sütőtökpürét, a maradék vajat és a parmezánt. 2 perc alatt gyorsan összefőzzük, majd a legvégén friss citromhéjat reszelünk rá. A húst, ha szükséges, szépen megtisztogatjuk a faggyús résztől, majd egészben hagyva meglocsoljuk olívaolajjal, sózzuk, borsozzuk. Magas hőfokon serpenyőben körbepirítjuk nagyjából 2–3 perc alatt. Visszavesszük a hőt, hozzáadjuk a vajkockát és a friss fűszerágakat. Folyamatosan locsoljuk a húst az enyhén karamellizálódott olvasztott vajjal, további 1–1 percig oldalanként, majd kivesszük és picit pihentetjük. A gombát a zsiradékban gyorsan lepirítjuk, majd hozzákeverjük a rizshez. A rizottót mélytányérban tálaljuk, a húst a csont mellett szeletelve a tetejére helyezzük. Néhány csepp olívaolajjal tálaljuk.







# BÁRÁNYCOMB VADASAN SZALONNÁS HÁZI SZALVÉTAGOMBÓCCAL

Elkészítési idő: 210 perc • Nehézségi fok: 

## Hozzávalók:

### Hús alaplé

- 1 kg báránycomb csontjai, leeső részei
- 2 db közepes sárgarépa
- 1 db közepes fehérrépa
- 1 közepes vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 babérlevél
- 1 db citromnád
- só, bors
- víz

### Lassan sült báránycomb

- 70 dkg formára vágott combhús
- só, bors
- olívaolaj
- rozmarying

### Vadasmártás

- 1 teáskanál cukor
- 50 g vaj
- 3 db közepes sárgarépa
- 3 db közepes paszternák
- 1 db közepes fehérrépa
- 1 nagy fej vöröshagyma
- alaplé
- só, bors
- 1 evőkanál tejföl
- 1 kávéskanál mustár

### Szalvétagombóc

- 5 dkg házi füstölt szalonna
- 350 g kenyér
- 5 tojás
- só, bors
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 100 ml tejszín
- 50 g olvasztott vaj

# BÁRÁNYCOMB VADASAN SZALONNÁS HÁZI SZALVÉTAGOMBÓCCAL

## **Elkészítése:**

Először a combhúst kicsontozzuk és a húsrészeket formára szabjuk. A leeső húsrészeket a csonttal együtt egy fazékba tesszük. Olívaolajban kissé lepirítjuk, majd a zöldségeket is hozzáadjuk. Néhány perc pirítás után felöntjük a vízzel, majd lassan 2 órát főzzük. Miután elkészült, leszűrjük a levet.

Közben előlkészítjük a húst és a köretet, valamint a mártáshoz a zöldségeket. A formázott húst olívaolajjal lekenjük, sózzuk, borsozzuk, és egy serpenyőben gyorsan körbepirítjuk. Egy erősebb alufóliába tekerjük egyenként, majd egy sütőedénybe helyezzük a hústekercseket. Vizet öntünk alá, majd fedő alatt 130 fokon 2,5 órán keresztül sütjük.

A körethez a kenyeret héjával együtt felkockázzuk, majd vajban szép barnára pirítjuk, és áttesszük egy tálba. A tejszínt a tojás sárgájával elkeverjük, majd a kenyérkockákra öntjük. Sózzuk, borsozzuk. Hozzákeverjük az apróra vágott szalonnát, a finomra vágott hagymát, fokhagymát és az olvasztott vajat, legvégén pedig a felvert tojásfehérjét. Ha jól dolgoztunk, egyfajta pépes állagot kell, hogy kapjunk. Egy fóliába lazán hengerként feltekerjük, majd egy erős alufóliába burkoljuk az egészet és jó pár helyen megszurkáljuk. Egy zárható fazékba helyezünk két kerámia sütőformát, mely egyfajta „távtartóként” funkcionál, és erre fektetjük a tekercseket. Vizet öntünk a fazékba, majd a fazék fedelét ráhelyezzük. Alágyújtunk, majd negyven percig gőzöljük. Miután elkészült, a fóliában hagyjuk kihűlni.

A mártáshoz a cukrot óvatosan megkaramellizáljuk, majd a vajjal együtt barnítjuk tovább. Ezután a feldarabolt zöldségeket beleforgatjuk. Hozzáadjuk az alaplevet, majd sózzuk, borsozzuk. Addig főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak. Ezután a megfőtt zöldségeket turmixgépbe dobjuk. A tejfölt és a mustárt hozzáadjuk, majd annyi alaplével öntjük fel, amilyen sűrűségű mártást szeretnénk. Érdeemes inkább fokozatosan adagolni. A díszítéshez használt sárgarépacsíkokat zöldségpárával készítjük el. Vajban néhány percig hőkezeltük, enyhén megsózzuk.

Tálalás előtt a szalvétagombócról eltávolítjuk a fóliát. Tetszőleges szeletekre vágjuk, majd serpenyőben mindkét felét kellemesen megpirítjuk. Az elkészült húsokat szintén szeletekre vágjuk, majd a körettel, a mártással és a díszítéssel együtt ízlésesen a tányérra helyezzük.







# DIJONI MUSTÁROS FRANCIA BÁRÁNYCOMB PARÁZSBURGONYÁVAL

Elkészítési idő: 120 perc • Nehézségi fok: 

## Hozzávalók:

- 600 g báránycomb
- 2 evőkanál olívaolaj
- 50 g vaj
- 3 db közepes vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 kávéskanál cukor
- 200 ml főzőtejszín (20%)
- 500 ml húsleves vagy alaplé
- 1 púpozott evőkanál dijoni mustár (magos)
- friss kakukkfű
- friss rozmaring
- 2 babérlevél
- 350 g parázsbugonya
- snidling

## Elkészítése:

A báránycombokat az olívaolajban mindkét oldalukon lepirítjuk, közben sózzuk, borsozzuk. A lepirított combokat félretesszük. A cukrot hozzáadjuk, megvárjuk, míg felolvad. Hozzádobjuk a vajat, kissé megbarnítjuk, majd a felszeletelt hagymát beleforgatjuk. Folyamatos kevergetés mellett pároljuk, nagyjából 15 percig, míg a hagyma kellemesen meg nem karamellizálódik. Sózzuk, borsozzuk, majd ráhelyezzük a húsokat. Hozzáadjuk a fűszereket, ráöntjük a húslevest és a tejszínt. Belekeverjük a dijoni mustárt, majd fedő alatt 50 percig pároljuk. A megtisztított burgonyát belerakjuk a többi összetevő közé, majd fedő alatt további 30–40 percig pároljuk őket együtt.

Amikor a burgonya megpuhult, levesszük a fedőt, majd forró, 220 fokos sütőbe tesszük a fazekat. Körülbelül 10 percig sütjük, míg szépen megpirul az étel teteje. Tálalás előtt friss rozmaringgal, kakukkfűvel, snidlinggel szórjuk meg.







# PROVENCE-I PARADICSOMOS RAGUBAN PÁROLT BÁRÁNYLAPOCKA FRANCIA LECSÓVAL

Elkészítési idő: 150 perc • Nehézségi fok: 

## 1. FRANCIA LECSÓ (RATATOUILLE)

### Hozzávalók:

- 4–5 db paradicsom
- 2 fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 2–3 sárga cukkini
- 2–3 zöld cukkini
- 2–3 padlizsán
- 2–3 kápia paprika
- friss fűszerek: rozmaring, kakukkfű
- 2 evőkanál olívaolaj
- 5 dkg vaj

### Elkészítése:

A paradicsomokat keresztbe bemetszük, majd egy tálba tesszük. Forró vizet öntünk rá, majd 1 perc múlva azonnal áttesszük egy hideg vízzel teli tálba, hogy lehűljenek. A bőrét könnyedén le tudom így majd húzni. Kimetszük a szár részét, majd egy darabot felkockázunk, a többit félretesszük. A kápia papikát és a hagymát szeletekre vágjuk, a fokhagymagerezdeket megroppantjuk. Egy fazékba tesszük a felkockázott paradicsomot, a hagymát és a paprikát. Hozzáadjuk a fokhagymát, majd meglocsoljuk az olajjal és alagyújtunk. Sózzuk, borsozzuk, fedő alatt elkezdjük óvatosan főzni. A cukkiniket mandolinnal, a padlizsánt és a hámozott paradicsomot éles késsel karikákra vágjuk. A zöldségszeleteket nagyság szerint szeparáljuk, majd színek alapján egymásra rétegezzük, kissé széthúzva legyező formában. A lecsó részeket, zöldségvégeket, a vajat és a friss fűszereket hozzátesszük a főtt alaphoz, majd fedő alatt teljesen puhára pároljuk, turmixgépben pépesítjük. A zöldségkrémből körülbelül három decit egy hőálló serpenyőbe öntünk, egyenletesen elsimítjuk benne. A szeletelt, előre elkészített „zöldségelemeket” szépen egymás mellé fedésben lefektetjük, kívülről befelé haladva, megtartva a réteges legyezőformát. Ha teljesen befedte a krémet, akkor sózzuk, borsozzuk, friss kakukkfűvet tépkedünk rá. Ezután egy sütőpapírt kör méretre vágunk, majd befedjük vele a zöldséget. Sütőben 160 fokon 90 perc alatt megsütjük. Közben előkészítjük a húst.



# PROVENCE-I PARADICSOMOS RAGUBAN PÁROLT BÁRÁNYLAPOCKA FRANCIA LECSÓVAL

## 2. PROVENCE-I BÁRÁNYLAPOCKA

### Hozzávalók:

- 1 kg báránylapocka négy részre bontva
- 100 g szalonna
- 1 doboz hámozott paradicsomkonzerv
- ½ liter húsleves
- 1 dl fehérbor
- só, bors
- kakukkfű, rozmaring
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma

### Elkészítése:

A húsdarabokat sózzuk, borsozzuk, majd egy vastagfalú serpenyőbe olívaolajat öntünk és magas hőfokon körbepirítjuk. Egy cserépedénybe tesszük a ragu hozzávalóit. Belefektetjük a lepirított húst, majd fedőt teszünk rá. 160 fokos sütőbe csúsztatjuk, a francia lecsó mellé. 90 percig kíméletesen sütjük, majd kivesszük a léből és fóliába csomagoljuk. A ragut tovább sütjük, hogy kissé besűrűsödjön. Tálalás előtt a húst ujjnyi szeletekre vágjuk, visszatesszük a paradicsomos raguba, hogy kellően átmelegedjen. Lecsóval és pirított kenyérral tálaljuk.







# FLAMAND BARNA SÖRÖS BÁRÁNYCSÜLÖK FRANCIA RAKOTT KRUMPLIVAL

Elkészítési idő: 270 perc • Nehézségi fok: 

## 1. FRANCIA RAKOTT BURGONYA

### Hozzávalók:

- 3 db közepes méretű édesburgonya
- 3 db nagyméretű burgonya
- 200 ml tejszín
- 50 g vaj
- friss kakukkfű
- só, bors

### Elkészítése:

A vajat felolvasztjuk, majd elkeverjük a tejszínnel. Sózzuk, borsozzuk, és kakukkfű leveleket csipkedünk bele. Jól elkeverjük és egy csőrös kiöntőbe öntjük.

A burgonyákat meghámozzuk, zöldségszeletelővel vékony szeletekre vágjuk. Egy csatos tortaformába sütőpapírt teszünk, majd elkezdjük a burgonyaszeleteket szépen ráfektetni, enyhén fedésben úgy, hogy ne maradjon rés a szeletek között. Amikor készen vagyunk az első réteggel, akkor a vajas-fűszeres tejszínnel egyenletesen meglocsoljuk vékonyan. Ezután az édesburgonya szeleteket kezdjük lefektetni az első réteg burgonyára, ugyanúgy fedésben, ügyelve arra, hogy ne maradjon rés a szeletek között. Amikor elkészültünk az édesburgonya-réteggel, akkor úgy, mint az első rétegnél, meglocsoljuk a fűszeres tejszínnel. A rétegzést addig folytatjuk, míg a burgonyaszeletek elfogynak, közben figyelünk, hogy minden réteg közé kerüljön a tejszínből. Nagyjából 5–6 réteget kell, hogy kapjunk.

Ezután egy sütőpapírt kör alakúra vágunk, és a rétegzett burgonya tetejére helyezük. Alufóliával körbeburkoljuk a csatos forma alját az esetlegesen kifolyó levek miatt, majd egy tepsire helyezük a formát. Egy olyan fazekat teszünk rá, melynek a mérete pont beleillik a formába, majd így, együtt, enyhe nyomás alatt sütjük 160 fokon 90 percen keresztül. Amikor elkészült, a már rajta levő súly alatt kihűtjük.



# FLAMAND BARNA SÖRÖS BÁRÁNYCSÜLÖK FRANCIA RAKOTT KRUMPLIVAL

## 2. BARNASÖRÖS RAGU

### Hozzávalók:

- 2 db bányacsülök
- 100 g füstölt szalonna
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 liter barna sör
- 500 g vegyes zöldség (sárgarépa, cukkini, gomba)
- só, bors
- kakukkfű, rozsmaringág

### Elkészítése:

A szalonnát enyhén megpirítjuk, a finomra vágott hagymákkal együtt 15 perc alatt ledinsz-  
teljük, majd egy sütőtálba tesszük. A bányacsülköket serpenyőben körbepirítjuk, majd a sü-  
tőtálba tesszük, sózzuk, borsozzuk.

Felöntjük barna sörrel, hozzáadjuk a friss zöldfűszereket, majd a sütőtál tetejét ráhelyezzük.  
150 fokon 2 órán át sütjük.

A zöldségeket serpenyőben jól lepírítjuk, majd a már 2 órája sült húshoz tesszük. Ezt az  
egészet visszataljuk a sütőbe, és még 30–40 percig sütjük együtt fedő alatt.

A kihűlt rakott „burgonyatortát” felszeleteljük, esetleg pogácsaszaggatóval vagy más kiszú-  
róval formákat alakítunk ki. Tálalás előtt sütőben, magas hőfokon/grillen pár perc alatt kissé  
megpirítjuk őket.









# LECSÓS GERSLI „RIZOTTÓ” KOLBÁSZMORZSÁS BÁRÁNY CSEVAPPAL

Elkészítési idő: 90 perc • Nehézségi fok: 

## 1. LECSÓKRÉM

### Hozzávalók:

- 500 g vöröshagyma
- 500 g paprika
- 200 g érett paradicsom
- 50 g füstölt császárszalonna
- 1 evőkanál zsír
- só, bors
- 2 gerezd fokhagyma

### Elkészítése:

A szalonnát és a zsírt fazékba tesszük, nagyon lassan lepirítjuk. Beletesszük a csíkokra vágott hagymát, majd 20 percig pároljuk, enyhén „karamellizáljuk”. A karikákra vágott paprikát, valamint a paradicsomot is hozzátesszük, sózzuk, borsozzuk és fedő alatt puhára főzzük. Hozzákeverjük a lereszelt fokhagymát, majd még felfőzzük egyszer. Még melegen turmixgéppel selymesre mixeljük.

## 2. GERSLI „RIZOTTÓ”

### Hozzávalók:

- 200 g gersli
- 1 dl rozé
- 1 evőkanál zsír
- 1 fej vöröshagyma finomra vágva
- 2 gerezd fokhagyma finomra vágva
- 600 ml húsleves
- só, bors
- lecsókrém
- petrezselyemlevél, újhagyma finomra vágva

### Elkészítése:

A hagymát és a fokhagymát a zsírban 10 perc alatt ledinszteljük. Hozzátegyük a gerslit, 1–2 percig együtt pirítjuk a hagymákkal. Ezután felöntjük a rozéval, hagyjuk, hogy elpárologjon az alkohol. Borsozzuk, a leves sósságától függően sózzuk. A húslevest két deciliterenként adagoljuk hozzá, közben folyamatosan kevergetjük. Addig adagoljuk hozzá, amíg a húsleves elfogy, a gersli pedig kellemesen megpuhul. A séf ajánlása, hogyha van egy kis „roppanása”, ez körülbelül 30 perc főzés. Amikor elkészült, hozzákeverjük a lecsókrémet, a petrezselymet és az újhagymát.

# LECSÓS GERSLI „RIZOTTÓ” KOLBÁSZMORZSÁS BÁRÁNY CSEVAPPAL

## 3. KOLBÁSZMORZSA

### Hozzávalók:

- 50 g füstölt házi kolbász
- 50 g kenyér felkockázva

### Elkészítése:

A füstölt kolbászt karikákra vágjuk, serpenyőben pár perc alatt ropogósra pirítjuk. A kolbász kisült zsíráján a kenyérkockákat is ropogósra sütjük. Késes aprítóba tesszük őket együtt, majd morzsa állagúra aprítjuk. Ha szükséges, száraz serpenyőben „dobálva” tovább szárítjuk.

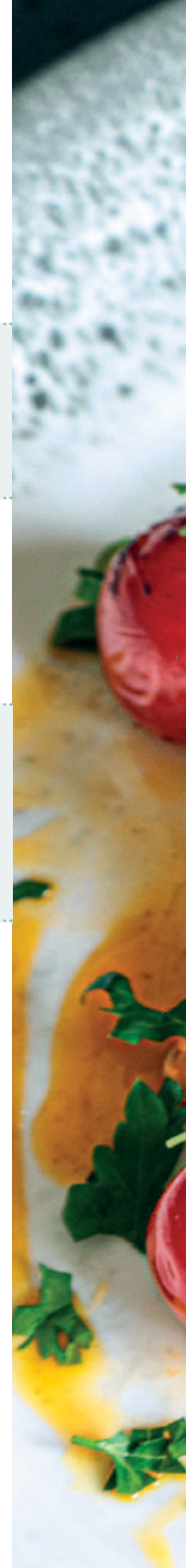
## 4. BÁRÁNY „CSEVAP”

### Hozzávalók:

- bányahús (comb, nyak, fartő, borda) darálva vagy késsel aprítva
- só, bors, rozsmaring
- mustár

### Elkészítése:

A húst kézzel összekeverjük a fűszerekkel, kisebb méretű csevapokat formázunk. Grillen vagy serpenyőben pár perc alatt megsütjük. Egy ecset segítségével vékonyan bekenjük a mustárral, majd a ropogós morzsába forgatjuk. Tálalásig 150 fokos sütőbe tesszük maximum 5 percre. A krémes gerslivel tálaljuk, néhány szem grillezett koktélpáradicsommal díszítjük.







# KLASSZIKUS BÁRÁNPÖRKÖLT METÉLŐHAGYMÁS-TORMÁS PIRÍTOTT GOMBÓCCAL

Elkészítési idő: 120 perc • Nehézségi fok: 

## 1. BÁRÁNPÖRKÖLT

### Hozzávalók:

- 1 kg lapocka
- 1 evőkanál libazsír
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 1 közepes kápia paprika
- 1 közepes paradicsom
- só
- bors
- 2 gerezd fokhagyma
- csipetnyi pirított köménymag
- 2 db babérlevél
- füstölt paprika
- 500 ml víz

### Elkészítése:

A húst nagyobb darabokra vágjuk, a faggyú nagyobb részét eltávolítjuk. Vastagabb falú fazékban körbepirítjuk a darabokat, majd pár perc pihentetés után 2x2 centis kockákra vágjuk. Közben a zsiradékon üvegesre dinszteljük a finomra vágott hagymát és a paprikát. Hozzáadjuk a kis kockákra vágott paradicsomot, majd a pirított húst is. Egy száraz serpenyőben egy nagy csipetnyi köménymagot pattogásig pirítunk, majd durvára vágjuk. Só, bors, zúzott fokhagyma társaságában hozzákeverjük a húshoz, majd pároljuk pár percig. Beletesszük a babérlevelet, a füstölt paprikát, majd a vizet, és 30 percig fedő alatt főzzük. Közben elkészítjük a gombócokat.



# KLASSZIKUS BÁRÁNYPÖRKÖLT METÉLŐHAGYMÁS-TORMÁS PIRÍTOTT GOMBÓCCAL

## 2. METÉLŐHAGYMÁS-TORMÁS GOMBÓC

### Hozzávalók:

- 310 g liszt
- 1 nagyobb tojás
- 110 g puha vaj
- 1 kávéskanál só
- 90 ml tej
- 1 evőkanál metélőhagyma finomra vágva
- 1 evőkanál tormakrém

### Elkészítése:

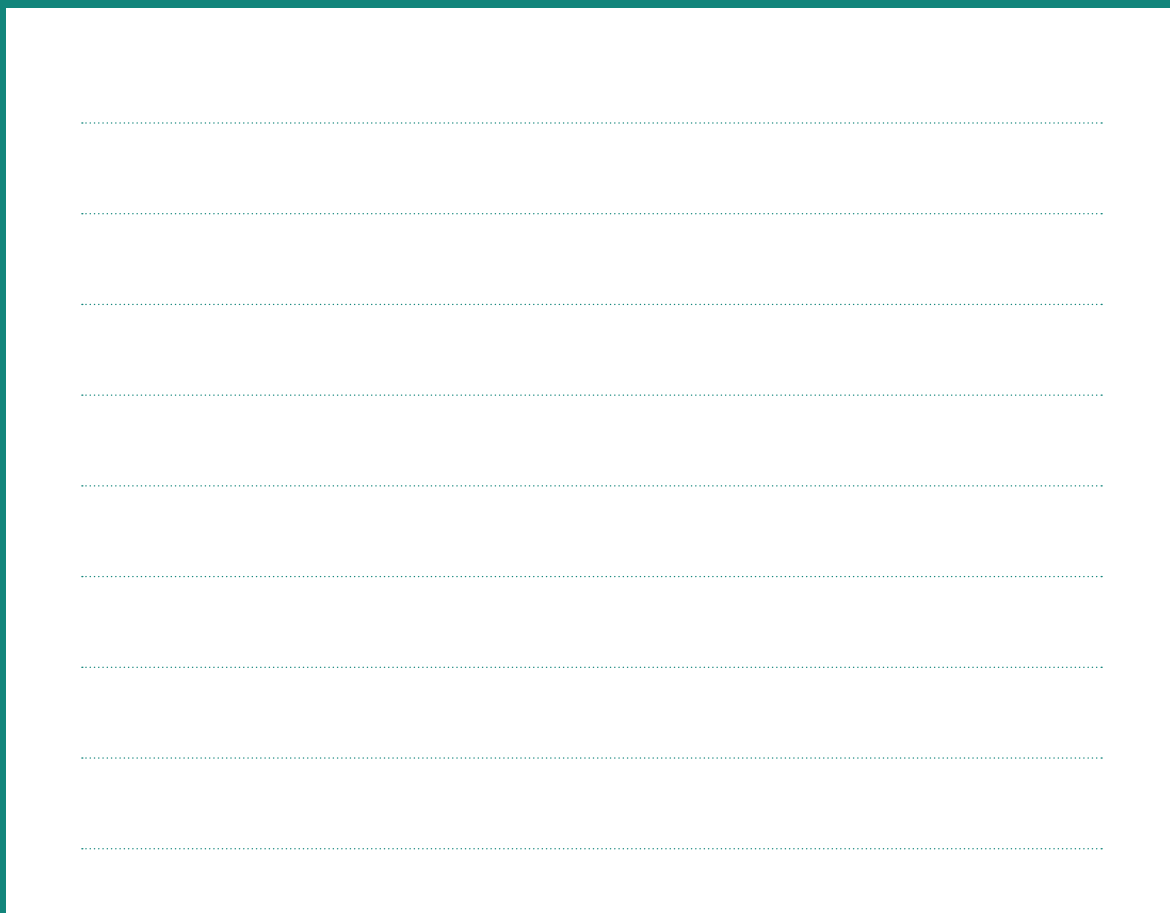
A hozzávalókat egyszerűen összedolgozzuk, majd 30 g-os kis golyókat formázunk a könnyű, puha masszából. 30 perc után a gombócokat ráhelyezzük a pörkölt tetejére úgy, hogy legyen egy kis hely közöttük. Erre azért van szükség, mert ezután még jelentősen meg fognak dagadni. Fedőt teszünk a fazékra, majd további 60 percig főzzük a pörköltet. Eközben a gombócok is megfőnek, a hús pedig vajpuha lesz. Miután a gombócok megfőttek, a fazékról levesszük a fedőt, majd 200 fokos sütőben kellemesen aranybarnára pirítjuk a tetejét.







# Jegyzetek



A white rectangular area containing ten horizontal dotted lines, intended for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the rectangle.



AZ EURÓPAI UNIÓ  
TÁMOGATÁSÁVAL  
FINANSZÍROZOTT KAMPÁNY



interovic

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

