



 **chefparade**
FŐZŐISKOLA

HAZAI KEDVENCEINK

65 magyar recept Budapest
legnagyobb főzőiskolájától

Levesek, főételek, desszertek **ahogy**
Anyukáinktól és Nagymamáinktól
tanultuk és melyek működni
fognak mindenki konyhájában

500 fáziskep, tudásmorzsa,
hasznos információk
- lépésről lépésre

Az angol nyelvű 15.000 példányban
megjelent könyvünk átdolgozott
kiadása - ezúttal **magyarul!**



HUF 5490
€ 14,90

 **chefparade**
FŐZŐISKOLA

HAZAI KEDVENCEINK

HAZAI KEDVENCEINK

 **chef**
parade
FŐZŐISKOLA



TARTALOM

Előszó	2
Tartalom	4
A Magyar Konyha - pár felvezető gondolat	6
Hogyan főzzünk ebből a könyvből?	8

LEVESEK 10

Borsóleves	12
Frankfurti leves	14
Gombaleves	16
Gulyásleves	18
Halászlé	20
Húsleves	22
Jókai bableves	24
Karfőlleves	26
Korhelyleves	28
Krumplileves	30
Lebbencsleves	32
Lenccseleves	34
Macesszombóc leves	36
Meggyleves	38
Palócseleves	40
Tárkonyos csirkeragu	42

FŐÉTELEK 44

Bécsi szelet	46
Brassói aprópecsenye	48
Budapest bélszín	50
Cigánypecsenye	52
Csikós tokány	54
Csirkepaprikás	56
Fasírt borsófőzelék	58
Fogas Orly módra	60
Gombapaprikás	62
Gödöllői töltött csirke	64
Harcspaprikás	66
Hentes tokány	68
Hortobágyi húsos palacsinta	70
Körömpörkölt	72
Lángos	74
Lecsó	76
Pacalpörkölt	78
Paprikás krumpli	80
Rakott krumpli	82
Reszelt máj	84

Sertéspörkölt	86
Stefánia szelet krumplifőzelék	88
Sült libacomb	90
Sólet	92
Szekelykáposzta	94
Sztrapacska	96
Tócsni	98
Töltött káposzta	100
Töltött paprika	102
Vadas	104

KÖRETEK 44

Burgonyapüré	46
Petrezselymes burgonya	52
Nokedli	56
Rizibizi	60
Túrós csusza	66
Tarhonya	86
Hagymás tört burgonya	90
Párolt káposzta	90
Zsemlegombóc	104

DESSZERTEK 106

Almás rétes	108
Aranygaluska	110
Bejgli	112
Császarmorssa	114
Fánk	116
Flódní	118
Kakaós csiga	120
Lekváros bukta	122
Madártej	124
Máglyarakás	126
Mákos guba	128
Mákos nudli	130
Meggyes pite	132
Palacsinta	134
Sajtos pogácsa	136
Somlói galuska	138
Szilvás gombóc	140
Túrógombóc	142
Zserbó	144
Chefparade Főzőiskola	146
Megjelent könyveink	147

JÓKAI BABLEVES

A Jókai bableves egy nagyon gazdag bableves mely sok zöldséggel, csipetivel, fűszerekkel és szűz paprikás rántással és tejfölös/ecetes habarással készül.

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE

300 g fehéres bab
300 g fűszert cserés csokoládé
200 g sárgarépa
100 g fehérrépa
100 g zellergyökér
1 tk egész fekete bors
3 babérlevél
2 ek ecet

1 ek finomított
1 ek fűszerpaprika
2 gerezd fokhagyma
1 tk só
ecet, teljes szemint
80 g tejföl
40 g csipetke
800 ml víz

IDŐIGÉN/ELKÉSZÍTÉS, HOSSZÚ



1. A csokoládét a babbal beaszukázzuk, egész napra leengedjük róla a vizet és felöntjük friss vízzel, mert a csokoládé nagyon sós lenne. Hozzáadjuk a babérleveleket, a borsot, félforraljuk és kis lángon főzni kezdjük.

2. Főzzük, amíg a csokoládé szinte megpuhul. Ez kb. 1-2 óra. Ekkor hozzáadjuk a felkockázott fehérpaprikát, sárgarépát. Hagyjuk gyöngyözni, míg a zöldségek félig megfőnek.

3. Hozzáadjuk a csipetkét. Tovább főzzük.



4. Egy kisebb serpenyőben olajat forrasztunk, reszterjük a kistort és aranybarna színű rántást készítünk. Leveszünk a tűzről és hozzákeverjük a zúzott fokhagymát, reszterjük a fűszerpaprikát is.

5. Tejfölt és egy kanál levest merünk hozzá, jól elkeverjük, majd vissza öntjük a levesbe és ki is forraljuk vele.

6. Pár csepp ecettel ízesítjük.

JÓ TUDNI

A legújabb szezonban, Jókai bableves a nagy többség számára a legkedveltebb étel. A nagy többség számára a legkedveltebb étel. A nagy többség számára a legkedveltebb étel.



TIPP, ÖTLET

A bableves habot egy éjszakaig állatni kell, hogy gyorsabban főjön, így is 2-3 óra míg megfőzik. Ehhez használhatunk kicsit ecetet is, ezzel később főjön gyorsabban, de nem az igaz. A szelet bab komolyan preferálható, mert emellett sok értékes vitamint is tartalmaz.



PALÓCLEVES

A palóclevés is egy sűrű, komoly leves, savanykás ízvilággal. A legenda szerint először a levest egy unnepegre készítették, ahol a híres író és egyben a legnagyobb palóc Művész Kalman megosztotta és nagyon ízlett neki.

HÓZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE

- 3 ek serecsir
- 200 g (nagy fej) vöröshagyma
- 4 babérlevél
- 1 tk őrölt kömény
- 400 g sertéslapocka
- 4 pereszkefogalma
- 1 ek fűszerpaprika
- 200 g burgonya
- 800 ml víz
- 200 g zöldbab
- 20 izles szent
- 1 tk őrölt fekete bors
- 1 ek finomsó
- 200 g tejföl
- 1 ek ecet
- fél csokor kapor

IDŐIGÉNY/ELKÉSZÍTÉS: KÖZEPESEN



1. A hagymát apróra vágjuk és száron megdinsztoljuk. Babérlevéllel, őrölt köménnyel ízesítjük.



2. A megpárolt húst falatnyi kockákra vágjuk és a hagymához adjuk. Jó előfűzést kapunk. Megszórjuk fűszerpaprikával, sót fohagymát adunk hozzá. Jó előkeverjük és felöntjük egy kis vízzel.

3. Főzünk, amíg a hús felkész, miközben folyamatosan adagolunk hozzá vizet.

4. Beletesszük a felkockázott burgonyát.



5. Felöntjük vízzel, sózzuk, borsozzuk.

6. Hozzáesszük a zöldbabot is. Addig főzünk, amíg minden hozzávaló egyformán megpuhul de nem válik meg, míg kész.

7. Simára keverjük a kacsát a tejfellel, majd behabarájuk a levest. Apránként keveset kanalalunk a levesbe tegyél, csapen kivéve az ecet, majd visszadörzsöljük a levezbe. Ezáltal kellemes ízzel szórjuk be. Utoljára forralunk rá, ha kell sózzuk, ecettel pedig savanykásabbá tehetjük. Friss kaporral tálaljuk.

TIPP, ÖTLET
Ha nem akarid előfűzni a húsodnak, egy kátrán akárcsak segíthet.



JÓ TUDNI!
Zöldbabnak azt a babot nevezzük ami zsenge, nincs teljesen beérve és a hüvelyk agyúval főzünk meg. Ez a hüvelyk babot és sárga sűrű is.



Az eredeti palóclevés barány, illetve úröshóbból készült, mi sertéslapockából készítettük, de finom más pórkölthöz is.

FASÍRT BORSÓFŐZELÉK

A főzelek szinte bármilyen zöldséggel készíthető. Sokan szeretik onnagában is, de jellemzően felváltva káposzta együttes teljes értékű főzelek. A főzelek a magyar konyha egyik büszkesége: éttermekben, büfékben, menzán és persze otthon is nagyon gyakori. A fasírozott vagy fasírt pedig az egyik legjobban passzoló húsos felváltó főzelekhez.



1. A borsót egy lábasba szórjuk, és annyi vizet öntünk rá, ami épp csak ellepi. Sóval és pici cukorral ízesítjük, majd lassú tűzön, fedő alatt puhára pároljuk.

2. Vajás rántást készítünk: egy serpenyőben felhevítjük a vajat. Raszórjuk a lisztet, 1-2 percre kevergetjük, hogy a liszt épp csak megpirul.



3. Majd lassanként adagolunk hozzá a tejfőt, folyamatosan keverve, be fog sűrűsödni.

4. Vigyük az egész rántást hátrahozottan, állandó kevergetés mellett a zöldborsóhoz öntjük. Vízrel beállítjuk a kívánt sűrűséget. Apróra vágott petrezselyemmel megszórjuk, kiforraljuk.



1. Fasírt: A hagymát apróra vágjuk és zsíradékot megfuttatjuk. Felre tesszük és hagyjuk kihűlni.

2. A száraz zsemlet összetepedjük és a tejbe áztatjuk.

HÓZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE

- Borsófőzelek:
- 800 g zöldborsó
 - 80 g vaj
 - 2 ek finomsó
 - 200 ml tej
 - 1 csokor petrezselyem
 - so és krumpliszokor ízesítésre

Fasírt:

- 80 g (kis fej) vöröshagyma
- 300 g darált sertéshús
- 1 csomó
- 50 ml tej
- 1 tojás
- 2 pereszkefogalma
- 20 g és izles szent
- 1 tk fűszerpaprika
- fél csokor petrezselyem
- 50 g zsemlemorzsza
- bd olaj sütéshez

IDŐIGÉNY/ELKÉSZÍTÉS: KÖZEPESEN



3. A darált húst, tojást, só, borsot, fűszerpaprikát, felaprított petrezselymet, zö-zott fohagymát, a dmszettel hagymát és a kinyomkodott zsemle alapocan összekeverjük.

4. Átgörtyjük, pogácsát formázunk belőle, majd csokor rótt vízbe lekezelt vízben megforraljuk zsemlemorzsában.

5. Egy mély serpenyőben, bd zsíradékban közepes lángon aranybarnára sütjük. Papírtörőre csúszk, hogy a felesleges zsíradékot lelassuk róla.



JÓ TUDNI!
Már az ókorban ismerték a főzelet és a főzeletet a legkorábbi írásos emlékekben. Az étel világszerte népszerű és az utóbbi években a gasztroklubok és a kulináris blogok is gyakran foglalkoznak vele. A főzelet a magyar konyha egyik büszkesége, és a leggyakrabban a zöldségek és a húsok kombinációjából készül. A főzeletet általában a zöldségek és a húsok kombinációjából készítik, és a leggyakrabban a zöldségek és a húsok kombinációjából készítik.

JÓ TUDNI!
Hagyományosan a főzeleket a zöldségek és a húsok kombinációjából készítik. A főzeletet általában a zöldségek és a húsok kombinációjából készítik, és a leggyakrabban a zöldségek és a húsok kombinációjából készítik.

FŐZELEK ÁTTEKINTŐ
A főzeleket jellemzően a zöldségek és a húsok kombinációjából készítik. A főzeletet általában a zöldségek és a húsok kombinációjából készítik, és a leggyakrabban a zöldségek és a húsok kombinációjából készítik.

MENTESEN SÜRÍTENI
Mentesen süriteni a főzeletet a zöldségek és a húsok kombinációjából készítik. A főzeletet általában a zöldségek és a húsok kombinációjából készítik, és a leggyakrabban a zöldségek és a húsok kombinációjából készítik.

FÁNK

A farsangi vagy szalagos fánk az egyik legjobban kedvelt kelt tészta édessert. A pihe-puha állaghoz, amik keresünk a farsangi fánkban a formázás és a pihentetés járul hozzá. Valamint a jó minőségi liszt, aminek a sikertartalma magas.

HOZZÁVALÓK KB 16-20 DARAB

50 g porcukor
300 ml tej
25 g friss élesztő
2 g só
500 g finomliszt
2 tojáscsirge
50 g vaj
20 ml rum
bő olaj sütéshez

Dicsőts
porcukor dekoráláshoz
baracklekvár

IDŐIGÉNY/ELKÉSZÍTÉS: KÖZEPES



1. A tejet meglángosítjuk, belekeverjük a cukrot és az élesztőt. Felütjük meleg helyen. Először egy nagy lába sztaljuk a lisztet és a só.



2. A felütött élesztőhöz hozzáadjuk a tojásokat, sárgákat, az olvasztott vajot és a rumot. Összegyúrjuk a lisztrel, majd egészen hollywoodos dagasztjuk.



3. Kicsit nyúlós tésztát fogunk kapni és addig kell gyúrni, amíg a tészta el kezd elválni a tal falától. Akkor a tésztát letakarjuk és meleg helyen forán kerezve a duplájára kelesztjük.



4. Deszkára borítjuk és kb. 2 cm vastagra nyújtjuk.



5. Egy boros pohár méretű szaggatóval kiszaggjuk és meg fel órára letakarjuk, kelesztjük.



6. A nyers tésztába ujjunkkal egy mélyedést teszünk és azzal lefele kezdjük szelni.



7. Egy nagy edényben, bő de nem forró olajban aranybarnára sárgítjuk, majd frissen porcukorral és lekvárral találjuk.



1-1 perc oldalanként.

JÓ TUDNI
Magyarországon a fánk-fogvatása a farsanghoz köthető. A farsang fánk hagyományosan népszerű kelt édességet. A szabályos keresztény hagyományok szerint először egyetemes éhínség miatt több keresztény pápák fánkot eszt, a bolt, a fánkok elvezetési megválasztása előtt.

JÓ TUDNI
A ropogós csokoládés fánk, a szalagos fánk esetére éleztől készült.



TIPPEK ÖTLETEK
Fánk sütéshez cellulóz „friss” olajat használni. Az olaj hőmérője ha olyan kb. 180 fok, ha túl meleg, megéghet. Ha nem elég meleg, nem sült az a közepén. Csak pár darabot szabad egyszerre, egyből lehűtheti az olajat, máséért melege megfőrtára. Ha lekvárt sütés közben sebbt lenz a szalag.

MÁKOS-NUDLI

A mákos nudli is egy nagy hazai klasszikus és kedvenc. Nem sokan szokták otthon elkészíteni, pedig nem olyan bonyolult az elkészítése. A burgonya magától megfő, utána pedig már csak össze kell állítani a tésztát, megformázni, kifőzni, olvasztott vajba forgatni és cukros mákkal megazni.

HOZZÁVALÓK 1 KÖZEPES MÉRETŰ SERPENYŐ

420 g burgonya
140 g finomliszt
20 g porcukor
1 tojás
50 g vaj

Felét
140 g darált mák
65 g porcukor

IDŐIGÉNY/ELKÉSZÍTÉS: GYORS



2. Hozzáadjuk a krumplihoz a lisztet és a porcukrot, adunk hozzá egy csipet só. Ásbekeverjük. És beleszórjuk a tojást.



3. Szép homogén, formázható tésztát kell kapnunk.



4. Kb. ujjnyi vastag rudakat formázunk belőle, majd 2-3 cm-es nudlikat szelünk belőle.



5. Forrástban levő vízbe dobáljuk őket, addig főzzük, amíg a víz felszínére fel nem úsznak. Szűrőkanállal szűrjük le őket.



6. Egy serpenyőben vajat olvasztunk és befogatjuk a megfőtt nudlikat.



7. A porcukrot leszálljuk majd hozzákeverjük a mákot. Rászórjuk a nudliakra, óvatosan átszórjuk, hogy mindenhol bevonja őket.

TIPP, ÖTLET
Ez egy nagyon jó egyszerű recept. Amíg az első képernyőre a kókusz, a mákosok képernyőre kerülnek. A kókusz nagyon fog ragadni a kókuszhoz, de ha folyamatosan keverjük akkor szépen tudunk dolgozni húzódn.

JÓ TUDNI
A nudli a német Kneidel szóból ered. A német szótárak általában a Kneidel szót használják. Közép-Európában a forrás helyét figyelembe véve a kenyérből, kenyérből és főtt burgonyából készített gombócok, kókuszok.

