

TARTALOM

Édességdekadencia ♦ 6

Alapanyagok és hozzávalók ♦ 10

Édes reggelik ♦ 37

Tízórai süteményszünet ♦ 79

Desszertek délben ♦ 123

Ötórai tea ♦ 191

Alkonyati finomságok ♦ 211

Név- és tárgymutató ♦ 258





Hogyan helyettesítsük a receptekben a liszteket?

Ha egy receptben ki szeretnénk cserélni valamelyik hozzávalót, például az íze miatt vagy a változatosság kedvéért, induljunk ki abból, hogy melyek tartoznak egy csoportba.

Gabonalisztek – Kukorica, rizs (fehér, barna, vörös, fekete, édes), zab, köles, cirok, teff (világos és sötét)
Ezek helyettesítésénél azt kell figyelembe venni, hogy a sötétebb, barna, teljes kiőrlésű lisztek (fekete rizs, vörös rizs, vörös cirok, sötét teff) vízigénye 10-20 százalékkal is nagyobb lehet, mint a fehér liszteké.

Álgabonalisztek – Hajdina, amaránt, quinoa, canihua
A hajdina szinte bármelyiket helyettesítheti (jól használható gabonalisztek helyett is).

Fűfélék lisztjei – Chiamag, lenmag, szezámag
Egészben, töretként és lisztként is használhatók. Hasonló tulajdonságaik ellenére egymással nem helyettesíthetők, mivel a chia és a len sűrítőanyagok és rostok egyben, a szezám pedig vagy a fehérjeszintet emeli, vagy ízesítő.

Hüvelyesek lisztjei – Babfélék (mungó, adzuki, vörös), borsó, sárgaborsó, szója, lencse, csillagfűrt, földimogyoró
Egymással nyugodtan helyettesíthetők, a földimogyoró kivételével, ami karakterét tekintve inkább a diófélék lisztjéhez hasonlít, és azokkal cserélhető.

Diófélék lisztjei – Mandula, török mogyoró, pisztácia, dió, fenyőmag, kókusz, gesztenye, kesudió
Egy az egyben helyettesíthetők, a gesztenye kivételével, ami karakterét tekintve inkább az álgabonák lisztjeihez hasonlít, és azokkal cserélhető.

Gumós növények lisztjei – Burgonya, édesburgonya, csicsóka, manióka, malanga
A burgonya kivételével egymással egy az egyben helyettesíthetők.

Keményítők – Kukorica, burgonya, tapióka, nyílgyökér, zöld banán
Egymással egy az egyben helyettesíthetők, de mivel a tulajdonságaik kissé eltérők (például a nyílgyökér nedvesebb, míg a zöld banán sötétebb bélzetet eredményez), érdemes keverve használni őket.

Sűrítőlisztek/ -anyagok – Konjaciszt, útifűmaghéj
Egymással nem helyettesíthetők.

Pirított lisztek

Tészták és péksütemények készítésekor gyakran használok pirított lisztet, mégpedig az íze miatt. A liszt pirítása szinte diós, összetettebb ízt kölcsönöz a pékáruknak. A pirított liszt íze mélyebb, mint a nyers liszté, hiszen a művelet különleges ízréteget ad a süteményeinkhez, kevés befektetéssel. Pirított lisztet kétféle módon készíthetünk: vagy pirítjuk a gabonát, és csak ezután őröljük, vagy magát a lisztet pirítjuk.

Kimérjük a gabonát vagy a lisztet száraz serpenyőbe. Folyamatos kevergetés mellett közepes hőfokon pirítjuk. A pirítás ideje kb. 6-10 perc. Minél tovább pirítjuk a lisztet, annál sötétebb lesz a színe, és annál mélyebb az íze. Legjobb kihűlés után azonnal felhasználni.

TARTE

(KRÉMES KOSÁRKA)

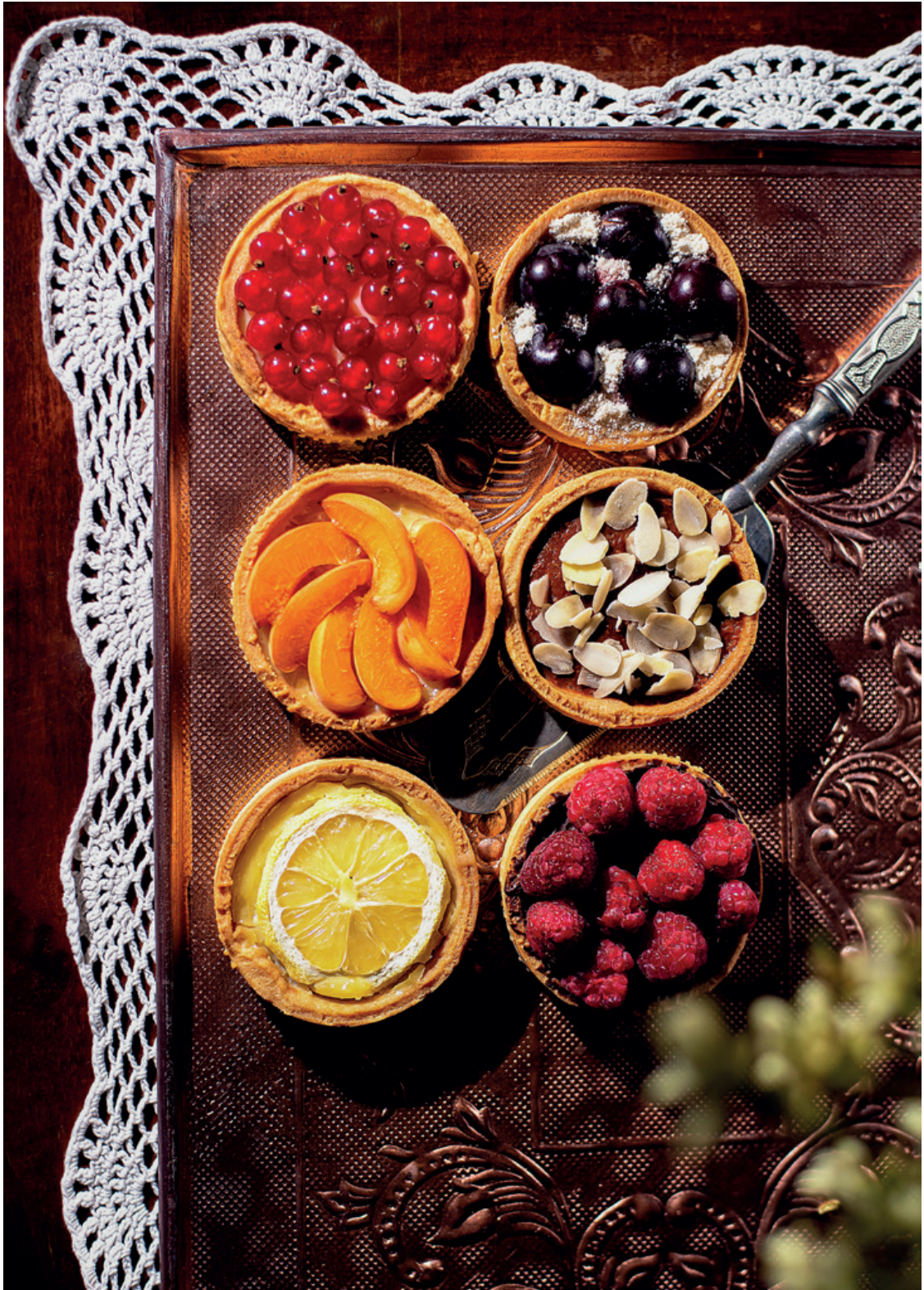
A tarte általában omlós tésztából készült kosárka, többnyire kerek és alacsony falú. A tészta a tetején nyitott. Hasonló alakú és megjelenésű, de kisebb méretű a tartelette. Míg a tarte leggyakrabban adagokra szeletelhető étel, addig a tartelette egy falatnyi tészta, amit főként előételként adnak, vagy több változatot egy tányéron kínálnak desszertnek.

Hozzávalók

- 200 g fagyos margarin
- 150 g rizsliszt
- 150 g mandulaliszt
- 100 g cukor
- 1 tojás

Elkészítés

1. A margarint tálba reszeljük, majd hozzátesszük a tészta többi hozzávalóját, és gyors mozdulatokkal összegyúrjuk.
2. Fóliába csomagoljuk, és hidegen pihentetjük (hűtőben legalább 20 percig).
3. Előmelegítjük a sütőt 170 °C-ra, alul-felül sütési módban. A pihenőidő leteltével könnyebben kezelhető lesz a tészta. 10-12, közel azonos méretű gombóccá formázzuk, majd ezeket egyenként a kezeink között szétlapítjuk, végül beleegyengetjük a tarte-formába. Fontos, hogy a tarte-formában mindenhová hasonló vastagságban kerüljön a tészta, így lesz szép és erős a megtöltendő alapunk.
4. Amikor az összes tésztát a sütőformákba egyengettük, betesszük őket a sütőbe, és 15 perc alatt halványbarnára sütjük. A sütőből kivéve 5-10 percig a formában, majd rácson hagyjuk hűlni. Amint kihültek, máris meg lehet tölteni őket a krémmel.
5. Vanília- vagy gyümölcskrémmel töltjük. A langyos krémet evőkanál vagy kisebb merőkanál segítségével a tarte-okba öntjük, az esetlegesen képződő buborékokat fogpiszkálóval eltávolítjuk.
6. A kész tarte-okat tetszés szerint gyümölcsökkel vagy ehető virágokkal, gyógynövényekkel (pl. citromfű, menta) lehet még szebbé, s még kívánatosabbá tenni.





ISCHLER

Az Ischler Törtchen, azaz ischler minitorták legvalószínűbben Richard Kurthoz köthetők, aki az 1950-es években készítette ezeket, majd 1958-ban aranyérmet nyert velük a brüsszeli világkiállításon. Az eredeti recept szerint az ischler két, rumos-csokis krémmel töltött linzersütiből áll, olvasztott csokoládéval bevonva, és fél dióval díszítve. Manapság már több változata készül, kakaós és lekvárral töltött is.

Hozzávalók

A TÉSztÁHOZ

- 100 g maniókaliszt
- 100 g zabliszt
- 40 g darált földimandula vagy dió
- 20 g kakaó vagy zabliszt
- csipetnyi só
- 60 g porcukor
- 160 g margarin
- vaníliás cukor
- csipetnyi fahéj
- 1 ek. kovász
- 5 g sütőpor (ha nem pihentetjük a tésztát)

AZ ÖSSZEÁLLÍTÁSHOZ

- kb. 200 g savanykás lekvár
- kb. 300 g étcsokoládé
- 1 ek. olaj

A TETEJÉRE

- 2 marék felezett dió

Elkészítés

1. A tésztához keverőtálban összekeverjük a liszteket, a darált diót és a kakaót (zablisztet), valamint a sót, a fahéjat és a porcukrot. Belekockázzuk vagy -reszeljük a hideg margarint és a kovászt. Gyors mozdulatokkal összedolgozzuk, majd lapos cipót formázunk belőle, becsomagoljuk fóliába és hidegen pihentetjük legalább 30-40 percet, vagy akár egy egész éjszakát.
2. A sütőt előmelegítjük 180 °C-ra. Közben a tésztát kivesszük a hűtőből, és hagyjuk szobahőmérsékleten állni. Lisztezett gyűrődeshkán 2-3 mm vékonyra kinyújtjuk, majd 8-10 centis kör alakú formával kiszúrjuk.
3. A linzerköröket sütőpapírral bélelt tepsire tesszük, és 12-15 perc alatt világosra sütjük. Miután teljesen kihültek, a korongok felére lekvárt nyomunk vagy kenünk, majd a sima korongokat összeillesztjük a lekváros aljakkal.
4. A hűtőbe tesszük őket állni, közben elkészítjük a csokoládémázatot. A csokoládét vízgőz felett felolvasztjuk, és kevés étolajat csorgatunk bele. A korongokat rácsra, majd az egészet sütőpapíros tepsire helyezzük. Egyesével leöntjük őket az olvasztott csokoládéval, majd spatulával elegyengetjük, és lehúzzuk róluk a felesleget. A közéjükre egy-egy szem diót teszünk, vagy később csokival csíkokat húzunk rájuk. Hűtőbe tesszük egy éjszakára, hogy megdermedjen rajtuk a csokoládé, és kellően megpuhuljanak.



HÓLABDA és KÓKUSZGOLYÓ

A kozák sapka, hógolyó vagy hólabda nevű sütemény jellegzetes karácsonyi édesség. A puha, csokoládés piskótakorongok, finom vaníliás-habos krémmel rétegezve, kókusszal burkolva és gazdag csokoládéval koronázva bármilyen alkalomra garantált siker. Igazi klasszikus, receptjének alapja nagymamám megbarnult, csokoládépettyes, kézzel írt receptfüzetéből származik.

Hozzávalók

A TÉSztÁHOZ

- 4 db tojás
- 4 ek. porcukor
- 1 ek. kukoricaliszt
- 1 ek. cirokliszt vagy zabliszt
- 1 ek. rizsliszt
- 1 ek. édes rizsliszt
- 1 ek. kakaó
- 1 kk. sütőpor
- 2 ek. olaj
- csipetnyi só

A KRÉMHEZ

- 225 g növényi tej
- 60 g rizsliszt
- 100 g porcukor
- 125 g margarin
- 15 ml rum

A BEVONATHOZ

- 25 g kakaópor
- 40 porcukor
- 30 g margarin

A KÓKUSZGOLYÓHOZ

- 250 g süteményszél
- 50 g margarin
- 1-2 ek. porcukor (elhagyható)
- 60 g kakaó
- 1-2 ek. lekvár
- 3 ek. rum
- 30 g kókuszreszelék/darált dió vagy mandula
- kókuszreszelék a forgatáshoz

Hólabda

1. A hólabda tésztájához a tojásokat szétválasztjuk. A tojássárgáját habosra keverjük a porcukorral, az olajjal és a sóval. A lisztekhez hozzáadjuk a sütőport és a kakaóport. Felverjük keményre a tojásfehérjét, majd felváltva a sárga masszához adagoljuk a liszteket és a habot, vigyázva, hogy ne törjön össze nagyon a hab. Kiolajozott, kilisztezett tepsibe öntjük a tésztát, és 180 °C-ra előmelegített sütőben kb. 20 percig, tűpróbáig sütjük.

2. Ezalatt elkészítjük a krémet. A tejet a liszttel teljesen simára kikeverjük, és sűrűre főzzük, majd kihűtjük. Habosra keverjük a porcukrot a margarinnal, beleöntjük a kihűlt lisztes masszát, és jól beledolgozzuk, majd végül beleöntjük a rumot is. Egyharmadát kivesszük és félretesszük.

3. A kihűlt kakaós tésztát keresztben kettévágjuk, krémmel megtöltjük, és hűtőben 30 percig dermedtjük. Ezután 4-5 cm átmérőjű pogácsaszaggatóval kiszúrjuk. A kis sütemények oldalait a félretett krémmel körbekenjük, és beleforgatjuk a kókuszreszelékbe.

4. Elkészítjük a csokimázt a tetejére. A kakaóport a porcukorral és a margarinnal összekeverjük, és 1-2 perc alatt felmelegítjük. A süti tetejét az elkészült csokival bevonjuk, majd hűlni hagyjuk, amíg a máz megdermed.

Kókuszgolyó

1. A kókuszgolyó elkészítéséhez a süteményt összetörjük, elkeverjük a szoba-hőmérsékletű margarinnal, a porcukorral, a kakaóval, a kókuszreszelékkel, a dióval (vagy mandulával), a lekvárral és a rummal.

2. Nedves kézzel golyókat formálunk a masszából, és egyenként megforgatjuk őket a kókuszreszelékben. A kész kókuszgolyókat letakarva 2-3 órára a hűtőszekrénybe tesszük, hogy kicsit megkeményedjenek.



Ötórai tea

A délutáni tea ismert angol szokása meglepő módon viszonylag új hagyomány, melyet Anna, Bedford 7. hercegnője vezetett be 1840-ben. Az esti vacsorát háztartásában az akkori divatnak megfelelően este nyolc órakor szolgálták fel, így hosszú idő maradt az ebéd és a vacsora között. A hercegnő ezért azt kérte, hogy késő délután vigyenek a szobájába egy tálca teát, kenyeret, vaját és süteményt. Ez szokásává vált, és elkezdte meghívni barátait, hogy csatlakozzanak hozzá – az ötórai tea pedig már történelem...

MÉZESKRÉMES

A mézeskrémes készítéséhez szinte minden családnak megvan a maga bevált receptje, amin nem szeret változtatni. A tésztájába például egyeseknél kakaó is kerül. Van, aki a közepébe lekvárt tesz a lapok közé. Akad, akinél darás a krém, másoknál nem... Érdekes többféle módon kipróbálni, hogy megtaláljuk az ízlésünknek legmegfelelőbbet!

Hozzávalók

A LAPOKHOZ

- 60 g margarin
- 50 g cukor
- 20 g barna cukor
- 70 g méz
- 150 g rizsliszt
- 2 db tojás
- 7 g szóda bikarbóna
- 50 g édes rizsliszt
vagy keményítő
- 100 g zabliszt
- 100 g kölesliszt
- 50 g növényi tej

A KRÉMHEZ

- 500 ml növényi tej
- 100 g cukor
- 80 g rizsliszt
- 100 g margarin
- 1 tk. vaníliakivonat

A TETEJÉRE

- 150 g olvasztott étcsoki
- 1 ek. olaj

Elkészítés

1. Vízgőz felett felolvasztjuk a margarint, a cukrokat és a mézet, majd a tűzről levéve hozzáadjuk a tojásokat, és alaposan elkeverjük. Beleszítáljuk a szóda bikarbónával elkevert liszteket, és jól összedolgozzuk (ha kell, kevés növényi tejjel tovább lazítjuk). A tésztát 4 részre osztjuk és egyenként kinyújtjuk, majd sütőpapírral bélelt tepsiben 180 °C-os sütőben laponként 7-8 perc alatt megsütjük.
2. A krémhez a tejet, a cukrot, a rizslisztet, a vaníliakivonatot és a rumot sűrűre főzzük. Amikor kihűlt, a margarinnal habosra keverjük. A krémet háromfelé osztjuk. Az első lapot megkenjük a krém harmadával, rátesszük a második lapot, melyet megkenünk a második adag krémmel, majd így rétegezzük tovább a süteményt. Amikor végül az utolsó lap is rákerült, a gőz fölött 1 evőkanál olajjal felolvasztott étcsokival vonjuk be a tetejét.
3. Ezután 2-3 órára betesszük a hűtőbe, addig a csoki és a krém is megszilárdul, és a sütemény könnyen szeletelhető lesz.

