

*Julia Child*  
*Louissette Bertholle és Simone Beck*

A  
FRANCIA  
KONYHA  
MŰVÉSZETE

A fordítás alapja:

JULIA CHILD – Louise Bertholle – Simone Beck:

MASTERING THE ART OF FRENCH COOKING

This edition published by arrangement with Alfred A. Knopf, an imprint of The Knopf Doubleday Group, a division of Penguin Random House LLC

First published in 1961

Copyright © 1961, 1983, 2001 by Alfred Knopf

Illusztrációk © Sidonie Coryn

FORDÍTOTTA © SZKLADÁNYI ANDRÁS, 2023

© Rattner Réka, 2023 (11–49., 463–543., 607–522. oldal)

Borítóterv: Váradi Zsolt

Belívtervek: Mándi-Kövesdi Dóra

Szerkesztette: Darida Benedek

HVG Könyvek, Budapest, 2023

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Haulitus Anikó

ISBN 978-963-565-348-5

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet, vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadj a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

Nyomdai előkészítés: Paulik László, Tekeres Tímea

Nyomta és kötötte az Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Felelős vezető: György Géza vezérigazgató

A CSODÁS FRANCIAORSZÁG TISZTELETÉRE,  
mely nemzet földművesei, polgárai, háziasszonyai,  
nemesei, és nem utolsósorban szakácsai,  
évszázadokon át tartó gondos odafigyeléssel,  
szenvedéllyel és tökéletesítéssel megalkották  
a világ egyik legkifinomultabb konyháját.



# TARTALOM

<b>ELŐSZÓ</b>	<b>9</b>
<b>BEVEZETŐ</b>	<b>11</b>
<b>KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS</b>	<b>15</b>
<b>KONYHAI ESZKÖZÖK</b>	<b>17</b>
<b>ALAPFOGALMAK</b>	<b>25</b>
<b>ALAPANYAGOK</b>	<b>29</b>
<b>MÉRTÉKEGYSÉGEK</b>	<b>34</b>
<b>HŐFOKOK</b>	<b>37</b>
<b>VÁGÁSTECHNIKA</b>	<b>39</b>
<b>BOROK – FŐZÉS BORRAL</b>	<b>45</b>
<b>ELSŐ FEJEZET – LEVESEK</b>	<b>50</b>
<b>MÁSODIK FEJEZET – MÁRTÁSOK</b>	<b>70</b>
Fehér mártások	71
Barna mártások	83
Hollandi mártás és változatai	98
A majonéz és változatai	105
Ecet-olaj öntetek	115
Meleg vajmártások	117
Hideg fűszervajak	121
Egyéb mártások	127
Alaplevek és zselék	128
<b>HARMADIK FEJEZET – TOJÁSÉTELEK</b>	<b>139</b>
Bevert („buggyantott”) tojás	139
Tükörtojás	145
Tojás formában	147
Habart tojás	149
Omlettek	150

<b>NEGYEDIK FEJEZET – ELŐÉTELEK, APRÓSÜTEMÉNYEK</b>	<b>162</b>
Gyúrt omlós tészta	162
Nyitott tetejű tarte-ok	169
Gratinírozott ételek	177
Szüflék, felfújtak	182
Égetett tészta, gnocchi és quenelle	201
Francia palacsinta	216
Üdvözlőfalatok	222
<b>ÖTÖDIK FEJEZET – HALÉTELEK</b>	<b>234</b>
Halfilé fehérbormártással	235
Két recept Provence-ból	245
Két klasszikus fogás homárból	248
Fekete kagyló	254
További receptek és mártások	260
<b>HATODIK FEJEZET – SZÁRNYASÉTELEK</b>	
Csirke	262
A csirke sütése	268
Csirke zárt edényben sütvé	278
Serpényőben sült csirke	284
Csirkefrikasszé	288
Grillezett csirke	297
Csirkemell	298
Kacsa	303
Liba	315
<b>HETEDIK FEJEZET – HÚSÉTELEK</b>	<b>322</b>
Marha	322
Bárány és birka	365
Borjú	389
Sertés	415
Sonka	430
Francia babragu	440
Borjómáj szotírozva	446
Borjúbríz és -velő	449
Borjú- és bárányvese	458

<b>NYOLCADIK FEJEZET – ZÖLDSÉGEK</b>	<b>463</b>
Zöld színű zöldségek	464
Sárgarépa, hagyma és tarlórépa	515
Fejes saláta, szárzeller, endívia és póréhagyma	529
Lila káposzta és savanyú káposzta	537
Uborka	540
Padlizsán	542
Paradicsom	546
Termesztett gombák	549
Gesztenye	559
Burgonya	561
Rizs	570
<b>KILENCEDIK FEJEZET – HIDEGTÁLAK</b>	<b>578</b>
Hidegen tálalt zöldségek	578
Kevert saláták	584
Aszpikos ételek, kocsonyák	587
Mousse-ok	601
Pástétomok és terrinek	607
Egyéb hideg ételek	620
<b>TIZEDIK FEJEZET – DESSZERTEK ÉS TORTÁK</b>	<b>623</b>
Alaptechnológiák és alapkészítmények	623
Krémek a cukrászatban	632
Krémek és mousse-ok	638
Édes felfújtak	658
Gyümölcsdesszertek	669
Édes tarte-ok, piték	679
Édes palacsinták	696
Tejpiték	703
Rumbaba és savarin	707
Babapiskóta	714
Öt francia torta	717
Vajkrémek	730
<b>TÁRGYMUTATÓ</b>	<b>735</b>



# ELŐSZÓ

*„Minél többet főzök, annál jobban szeretem”*

Többoldalas elkészítési leírások, tucatnyi tételből álló hozzávalólisták, órákon át tartó sütés-főzés – nem éppen a mai kulináris trendekkel összhangban álló hívószavak. Hogy létezik, hogy Julia Child neve mégis évtizedek óta, generációkon átívelően fogalom elsősorban az amerikai, később az egész világ háziasszonyainak konyháiban? Korszakalkotó, monumentális francia alapszakácskönyvével nagyobb hatással volt az amerikai nők főzési szokásaira, de legalábbis ismereteire, mint bárki más. Televíziós főzőműsoraiban képviselt közvetlen stílusával pedig milliókkal hitette el, hogy bárki el tud készíteni egy kicsontozott, töltött kacsát.

Nehezen tudom eldönteni, hogy a munkássága vagy a személyisége hat-e rám inspirálásban, ne ugorjunk át az utóbbin sem. Itt van Julia, aki 51 évesen lett az első amerikai, televíziós sztárszakács, akinek magassága, külseje, hangja nem hétköznapi, és aki zéró francia nyelvtudással érkezett a harmincas éveiben Franciaországba, hogy ott aztán örökre beszippantsa a klasszikus francia főzés világa. Az életét feldolgozó filmekből és memoárból egy igazán színes, eredeti egyéniség rajzolódik ki, akit merész-sége, bölcsessége, szívós kitarása, okossága és nem utolsósorban étvágya és parádés humora repített a siker csúcsára. Nem mellesleg, nagyon tudta élvezni az életet is. Elkötelezettsége és a főzés iránti szenvedélye, vágya és késztetése arra, hogy a tudását megossza, sok száz, időtálló receptet eredményezett, olyanokat, amikhez mindig vissza lehet nyúlni, ha valaki szeretné megszeretni a főzést.

Sok lépésen át, rengeteg vajjal készülő, összetett, mély mártások, nagy, szaftos sülttek, szépséges, lemezekre omló halfilé, borostyánszínű karamellák, toronymagas szüflék – ritkán készítünk ilyesmit manapság. Nem véletlen azonban, hogy a hivatásos séfek körében a kortárs világkonyhák térhódítása ellenére a francia klasszikus konyha még most is kultikus státuszt élvez. Arról nem is beszélve, hogy talán ez az a műfaj, ami lassúsága, összetettsége, nagy figyelmet igénylő jellege miatt a legérzékenyebb és legszebb főzési élményt adja. Éppen az utóbbi miatt ajánlom, hogy mindenki szánjon néha rá időt, hogy fellapozza ezt a kötetet, kiválaszt és elkészít Julia receptjei közül egyet-egyét. Akár a legegyszerűbb tojásrántottát, akár az ikonikus burgundi marharagut, vagy éppen a legfinomabb Crêpe Suzette-et.

Julia Child 91 évet élt, halhatatlanságát pedig receptjei időtlensége, időtállósága és végtelen precizitása adja. Ezeket a részletes leírásokat olyan erős tudásmegosztási vágy és annyi mondanivaló vezérelte, hogy nem lehet őket elrontani. Julia örök kíváncsisága élete végéig izzásban tartotta főzési szenvedélyét, áldás ez nekünk, akik szeretünk főzni!

MAUTNER ZSÓFIA  
*szakácskönyvszerző*





# BEVEZETŐ

Ez a könyv azoknak a háziasszonyoknak szól, akik nem tartanak házvezetőnőt, és néhanapján megengedhetik maguknak azt a fényűzést, hogy ne foglalkozzanak konyhapénzzel, derékbősséggel, időbeosztással, gyermekeik étrendjével, az anya-felenség-sofőr-mindenes szerepekkel vagy bármivel, ami általában megakadályozza őket abban, hogy örömeiket leljék a főzésben, és élvezettel készítsenek el egy-egy nagyszerű ételt. A receptek főzni szerető embereknek íródtak, így annyira részletesek, amennyire szükségesnek éreztük ahhoz, hogy az olvasó tisztában legyen a hozzávalókkal és az eljárásokkal. Emiatt a leírások a szokásosnál részletesebbek, sőt némelyik kifejezetten hosszadalmas, de az ételek nem igényelnek szokatlan hozzávalókat. Igazából a könyv címe lehetne ez is: „Francia ételek, amerikai élelmiszerboltokból”. A francia konyha – vagy a „jó konyha” általánosságban – kiválóságát elsősorban a megfelelő konyhatechnológiák alkalmazásának köszönheti. E technológiák pedig univerzálisan használhatók bárhol, ahol megfelelő minőségű alapanyag szerezhető be. Szándékosan nem teszünk említést pókhálós üvegekről és mártások körül nyüzsgő, fehér séfsapkás emberekről, ahogy az elbűvölő kis napernyőkkel teli, teraszos éttermekről szóló bájos történetek is kimaradtak. Úgy érezzük, az efféle romantikus közhelyek a francia konyhát túlidealizálják ahelyett, hogy mindenkinek elérhetővé és befogadhatóvá tennék. A francia módszerekkel bárki, bárhol főzhet a megfelelő útmutatás mellett. Bízunk benne, hogy a könyv olvasóink segítségére lesz ebben.

A főzési technológiák olyan alapl műveleteket foglalnak magukba, mint a hús kérésítése (anélkül, hogy a hús kiszáradna), a felvert tojásfehérje beleforgatása a sütemény tésztaájába (úgy, hogy közben a hab ne törjön össze), vagy a forró mártások legírozása (anélkül, hogy a tojássárgája kicsapódna). Elmagyarazzuk, hová tegyük a tortaformát a sütőben, hogy a tészta megemelkedjen és aranybarnára süljön, és hogyan vágjunk hagymát gyorsan. Bár különböző alapanyagokkal készítünk majd más-más ételeket, ugyanazokat az alapltechnológiákat ismétljük majd újra és újra. Ahogy nő a repertoárunk, felismerjük a bonyodalmas receptleírásokban rejlő hasonlóságokat, és egyszerre csak összeáll a kép: minden rendezett csoportokba és kategóriákba kerül. Az homard à l'américaine és a coq au vin elkészítését számos technikai azonosság jellemzi, a coq au vin pedig szinte ugyanazzal a technológiával készül, mint a boeuf bourguignon. Mind frikasszé típusú fogás, ezért ezt az eljárást kell követni. A mártások világában a blanquette de veau tejszín- és tojássárgája-alapú mártása

ugyanaz a kategória, mint amit a fehérboros nyelvhalhoz vagy a gratinírozott fésűkagylóhoz készítünk. Végül alig lesz szükség receptekre, inkább csak emlékeztetőkre arra vonatkozóan, hogy mit ne felejtsünk ki az adott ételből.

A francia konyhában alkalmazott technológiáknak célja mindig ugyanaz: hogy minél ízletesebb legyen az adott étel. A franciák ritkán érdeklődnek új ízkombinációk vagy szokatlan tálalási módok iránt. Hatalmas gyűjteménnyel rendelkeznek a klasszikus ételekből (A tojás elkészítésének és tálalásának 1000 módja a címe az egyik ilyen kollekciónak), így a francia emberek abban lelik a legnagyobb örömet, ha egy jól ismert ételt kifogástalanul készítenek el és tálalnak nekik. Egy tökéletes bárányragu elkészítése például számos műveletet igényel, többek közt piritást, párolást, szűrést, lezsírozást, redukálást. Bár minden lépés egyszerűen elvégezhető, egytől egyig jelentős szerepet játszanak a folyamatban, és érezhető lesz a végeredményen, ha bármelyiket kihagyjuk, vagy egyszerre végezzük egy másikkal. Az egyik fő oka, hogy annyira távol esik a kifinomult francia konyhától az álfrancia főzés, amit sokan túlságosan is jól ismerünk, a lépések kihagyása, az eljárások összevonása, vagy a spórolás a jó alapanyagokon, mint a vaj és a tejszín, esetleg az időn. „Túl munkaigényes”, „Túl drága”, vagy „Ki venné észre a különbséget” – az ilyen megjegyzések a jó étel legádázabb ellenségei.

A főzés nem bonyolult művészet, és minél többet főzünk, illetve tanulunk a főzésről, annál jobban értjük. De ahogy minden művészet, ez is gyakorlatot és tapasztalatot igényel. A főzés önmagáért való szeretete a legfontosabb alapanyag, amit hozzátehetünk.

## Terjedelem

Egy francia konyháról szóló, részletes módszertani leírásokkal ellátott teljes gyűjtemény egy teljes szótár méretét tenné ki, amit még bibliapapírra nyomva is könyvtartó állványra kellene tenni. Annak érdekében, hogy kényelmesen használható könyvet kapjunk, önkényesen leszűkítettük a receptek körét azokra, amelyeket különösen kedvelünk, és amelyek érdekelhetik az olvasóinkat. Számos nagyszerű étel nem szerepel a könyvben, rengeteget ki kellett hagynunk. Így joggal kérdezhetik: „*Miért nincs benne a pâte feuilletée?*” „*Hol a croissant?*” Ezek véleményünk szerint olyan fogások, amelyek elkészítése könyvből nehezen sajátítható el – a megfelelő állagok eléréséhez és a helyes technológia megtanulásához a legjobb, ha fortélyukat valaki személyesen mutatja be. Miért van benne csak öt sütemény, és egy *petit four* sem? Hol a főtt vagy tört burgonya, a cukkini vagy a pacal? Hol vannak a friss saláták? Nincs benne a *marengói csirke*, sem a *préselt kacs*a és a *roueni mártás*? Nincs, mert nem volt elég hely.

## Megjegyzés a receptekhez

A fő- és alreceptek két oszlopba rendezve szerepelnek. Balra található a hozzávalók, amelyek gyakran igényelnek speciális eszközt, jobbra pedig a módszer olvasható. Ezért minden lépésnél egyszerre látható, mit és hogyan főzünk. A főreceptek nagy, félkövér betűkkel vannak szedve, és egy különleges karakter (♠) jelzi, ha változatok követik. A legtöbb receptben szerepel egy csillag (\*) a szövegben, ami azt jelzi, melyik lépésig készíthető el előre az étel. Minden főreceptnél szerepelnek bor- és köretjavaslatok a főételekhez.

E könyv fő célja, hogy főzni tanítson, és hogy az olvasók megértsék az alapvető technikákat, majd idővel elszakadjanak a receptektől. Ezért minden ételkategoriat csoportokra osztottunk, és azon belül minden recept egy adott technológiához tartozik. A fehérborban posírozott halfilé a 235. oldalon kezdődik a *Halételek* fejezetben, a csirkefrikasszé a 288. oldalon a *Szárnyasételek* fejezetben, a quiche-ek csoportja pedig a 169–76. oldalig található az *Előételek, aprósütemények* fejezetben. Bízunk benne, hogy mielőtt a receptbe kezdenek az olvasók, elolvassák a bevezetőket a fejezetek elején, mert tisztább képet kapnak arról, ami következik. Igyekeztünk úgy megírni a recepteket, hogy az alkalmi olvasónak is könnyen elkészíthető legyen. A keresztzivatarozások mindig gondot okoznak. Ha nincs elegendő, kimaradhat egy fontos információ, ha túl sok szerepel a szövegben, belezavarodik az olvasó. Ugyanakkor ha egy technikát minden alkalommal elmagyarázunk, nagyon terjedelmesek lesznek a leírások, és még egy rövid recept is hosszúra nyúlik.

## Mennyiségek

A legtöbb receptet úgy számoltuk ki, hogy egy háromfogásos menü részeként hat jó étvágyú ember jóllakjon vele. Mivel egy francia ételsor hat kisebb fogásból áll – előételt, levest, főételt, salátát, sajtot és desszertet tartalmaz –, ezért megdupláztuk a receptekben szereplő mennyiségeket, hogy elegendők legyenek a háromfogásos ételsorhoz. Bízunk benne, hogy eltaláltuk azt a mennyiséget, ami megfelel az olvasóinknak. Ha a recept azt írja, hogy 4–6 főre elegendő a mennyiség, akkor 4 főre elegendő, ha az ételsor többi fogása kisebb adagokból áll, és 6 főre, ha a többi fogás bőséges.

## Némi jó tanács

A főzésoktatással telt éveink során megfigyeltük, hogy a kezdő szakács hamar belekezd egy neki ismeretlen étel elkészítésébe anélkül, hogy végigolvasná a receptet. Aztán hirtelen megjelenik egy új alapanyag vagy eljárás, esetleg időintervallum, ami előbb csodálkozásba, majd csalódottságba, sőt akár katasztrófába is torkollhat. Ezért arra biztatjuk olvasóinkat, hogy bármennyi tapasztalattal is rendelkeznek, először olvassák el a receptet, még akkor is, ha az étel nem ismeretlen előttük. Fejben vegyünk

végig a lépéseket, így majd pontosan tudjuk, milyen eljárásokat, alapanyagokat, főzési időket és eszközöket alkalmazzunk, és nem érhetnek kellemetlen meglepetések. A receptek nyelvezete olyan, mintha gyorsírással lennének lejegyezve, így rengeteg információ szerepel bennük összesűrítve, amiket figyelmesen kell olvasni, ha nem akarunk kihagyni fontos tudnivalókat. Használjuk a főzés területén szerzett tudásunkat, hasonlítsuk össze a receptet a már ismert eljárásokkal, és a hasonlóságok mentén gondoljuk végig a lépéseket.

Becsült előkészítési időket nem adtunk meg a receptekben, mivel akad olyan, aki- nek fél órába telik felszeletelni másfél kiló gombát, míg másoknak 5 percbe.

Fordítsunk különös figyelmet arra, amit csinálunk, mert a precíz munka tesz különbséget ehető és kifinomult étel között. Ha egy recept azt írja, hogy „fedjük le a vaslábast”, és állítsuk be úgy a hőfokot, hogy „lassan gyöngyözve forrjon”, „addig hevítsük a vaját, amíg a hab leülepszik”, vagy „a forró mártást cseppenként adjuk a tojássárgához”, kövessük az utasításokat. Talán eleinte lassabban haladunk, de a gyakorlattal megjön a tempó és a stílus is.

Szánjunk elég időt a főzésre. Számptalan étel előre összekészíthető, előkészíthető, vagy részben megfőzhető. Ha kezdők vagyunk, ne tervezzünk be egy összetett receptnél többet egy ételsorba, különben nagyon kifáradunk, és nem leljük örömmünket a befektetett munkában.

Ha sütünk vagy grillezünk, ne felejtjük el előmelegíteni a sütőt, mielőtt az étel belekerül. Máskülönben a felfújt nem emelkedik meg, a pitélesztza beomlik, a gratinírozott étel belseje pedig túlfő még azelőtt, hogy a teteje megpirulna.

Az a szakács, aki spórol az edényekkel, magát akadályozza. Használjunk minden serpenyőt, tálat és eszközt, amire szükségünk van, de azonnal áztassuk be, amint végeztünk velük. Rendszeresen mosogassunk magunk után, így elkerüljük a felfordulást.

Ne féljünk használni a kezünket, mert csodálatos eszköz. Szoktassuk magunkat a forró ételek kezeléséhez, mert ezzel időt takaríthatunk meg. Végezetül pedig tart- suk élesen a késeinket.

Mindenekfelett pedig érezzük jól magunkat!

JULIA CHILD  
LOUISETTE BERTHOLLE  
SIMONE BECK  
*1961 július*



# KONYHAI ESZKÖZÖK

## *Batterie de Cuisine*

Egy jó szakács képes arra, hogy bármilyen körülmények között jól teljesítsen, de a főzés sokkal könnyebb, kellemesebb és hatékonyabb, ha rendelkezésre állnak a megfelelő eszközök. A jó eszköz, ami évekig kiszolgál, nem is olyan drága, ha azt nézzük, hogy egy nagy, öntöttvas edény nem kerül többbe, mint egy kiló jó minőségű steakhús. Egy zománczott serpenyő megvásárolható egy báránycomb áráért, és egy kiváló hámozókés kevesebbe kerül, mint egy kiló libamáj. Az éttermi felszereléseket árusító üzletekben vásárolhatunk megfelelően árazott konyhaeszközöket, és tartós, strapabíró termékeket kapunk, melyeket nagy igénybevételre terveztek.

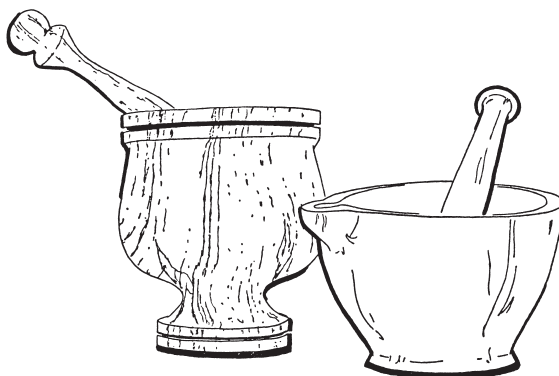
### TŰZHELYEK ÉS SÜTŐK

A tűzhelyen főzéshez a nagyon nagytól az egészen kis lángig mindenre szükség van, köztes fokozatokkal. Ezt egy éttermi gáztűzhely tudja nyújtani, ha van rá elegendő helyünk, és megfelelő a gáznyomás. Más esetben egy modern elektromos tűzhely sokkal jobb, mint a gyenge, háztartási gáztűzhelyek.

### EDÉNYEK, SERPENYŐK ÉS VASEDÉNYEK

Nehéz, vastag falú edényeket használjunk – ezek stabilan állnak, jól vezetik a hőt, és nem ragad, ég le bennük az étel. A nehéz, önbevonatú rézedényekkel szemben (költséges a karbantartásuk) a zománczott vasedényeket és a rozsdamentesacél bevonatú, nehéz alumíniumedényeket részesítjük előnyben. A bevont felületek nem színezik el az ételt, és könnyű a tisztításuk. A rozsdamentesacél edény rézbevonattal az alján nagyon rossz hővezető – a rétegnek legalább 3 mm vastagnak kell lennie, hogy hatékony legyen. Az öntöttalumínium aljjal rendelkező rozsdamentes acél azonban kiváló, mert a vastag alumínium egyenletes hőelosztást biztosít. A mázas cserépedény is megfelelő, amíg nincsenek rajta repedések, amibe a sütés közben összegyűlt zsiradék befolyik, majd használat közben visszaszivárog. Az üvegedények és hőálló porcelánok is megfelelők, de törékenyek. A vastag alumínium- és öntöttvas edények, bár jó hővezetők, elszínezik a fehérborral és tojássárgájával készült ételeket.

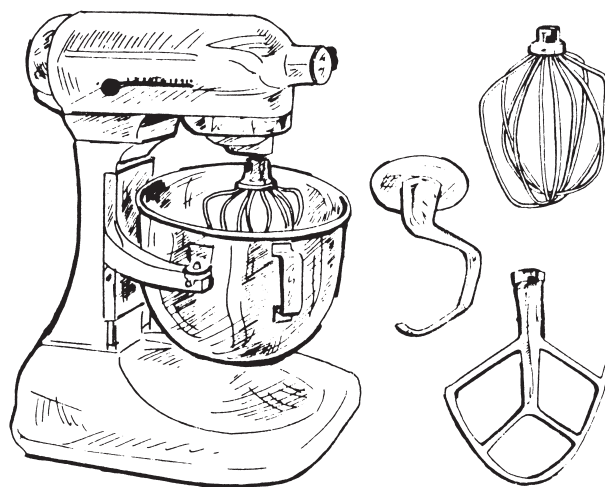
## Mozsár és mozsártörő



A kis méretű, fából vagy porcelánból készült mozsarak zöldfűszerek és diófélék zúzására alkalmasak. A nagy márványmozsarak rákfélék, valamint vagdalt hús készítésére valók. Egy turmixgép, egy húsdaráló és egy passzírozó az esetek többségében kiváltja a mozsarat.

## Dagasztógép, konyhai robotgép

1. Habverő fej, tojáshoz
2. Dagasztókar
3. Krémkeverő fej  
gazdag tésztákhoz,  
darált húshoz



Egy dagasztógép segítségével húst darálhatunk, habot verhetünk, könnyű piskótát készíthetünk, és gazdag, élesztős tésztát dagaszthatunk. Hatékony habverő feje nemcsak körkörösén forog, de a gondosan megtervezett tálon belül is kering, végig mozgásban tartva a tojásfehérje-masszát. További hasznos tartozéka a húsdaráló, amihez kolbásztöltő és meleg vizes csatlakozó is tartozik. A dagasztógép költséges beruházás, de egy jó minőségű, tartós darab egy életen át kiszolgálja még azt is, aki sokat használja.



# ALAPFOGALMAK

Igyekeztünk a könyvben olyan általános főzési kifejezéseket használni, amelyek mindenkinek ismerősek, aki járt már konyha közelében. Mindenesetre az alábbiakban megadunk néhány meghatározást, hogy elkerüljük az esetleges félreértéseket.

**APRÍTÁS**, *hacher* Finomra aprítás (lásd 40. o.).

**BEFORGATÁS**, *incorporer* Olyan törekeny keverékek, mint a tojásfehérjehab „beemelése” nehezebb anyagokba (pl. felfújtalap). Ennek leírása és illusztrációja a *Szufflék, felfújtak* fejezetben található (lásd 185. o.). Beforgatás az is, ha törekeny hozzávalókat (főtt articsókaszívet vagy -velőt) keverünk egy mártásba.

**BEFORRALÁS**, *réduire* Folyadék sűrítése forralással. Célja a kívánt sűrűségű állag és ízkoncentráció elérése. A mártáskészítés egyik legfontosabb lépése.

**BLANSÍROZÁS**, *blanchir* „Előfőzés”, forrázás. Az alapanyagot pár percre forrásban lévő vízbe dobjuk, amíg kissé megpuhul (vagy adott esetben teljesen megfő), majd jeges vízben hirtelen lehűtjük. Az eljárással csökkenthető az ételek erős íze (pl. káposzta, hagyma), valamint a sonka füstös, sós íze.

**BREZÍROZÁS**, *braiser* Az alapanyag körbepirítása zsiradékon, majd puhára párolása zárt edényben, kis mennyiségű folyadékkal. A vajban párolt zöldségek esetében is ezt a kifejezést használjuk, mert nincs megfelelője az *étuver* szónak.

**DOBVA RÁZÁS**, *faire sauter* Fakanál helyett a serpenyő mozgatásával forgatjuk az ételt. Ennek klasszikus példája a palacsinta feldobása. A dobva rázás igen hasznos zöldségek készítésénél, mert így kevésbé törnek. Ha fedett vasedényben főzünk, ragadjuk meg mindkét kezünkkel, a hüvelykujjainkkal szorítsuk le a tetőt, és az edényt rázzuk lefelé-felfelé irányuló, szaggatott, körkörös mozdulattal. Az edény tartalma így átkeveredik, az étel egyenletesen készül. Nyitott serpenyőnél hasonlóan járunk el: a nyelet két kézzel fogva (hüvelykujjunk álljon felfelé) a serpenyőt előrelökdjük, majd hirtelen magunk felé rántjuk úgy, hogy a tőlünk távolabb eső vége kissé felcsapódjon a levegőbe.

**FELOLDÁS**, *déglacer* Húsok sütése, pirítása után a használt zsiradékot kiöntjük, a serpenyőbe folyadékot öntünk (alaplé, bor, víz stb.), felkaparjuk az ízekben gazdag pörzsanyagot (karamellizálódott húsnedvek, fehérjék), majd besűrítjük. Ez fontos lépés a legegyszerűbb és a komplexebb mártások esetében is – a hús feloldott pörzsanyagai beépülnek a mártásba, így a hús és mártás harmonikusan egészítik ki egymást.



# ALAPANYAGOK

A borok és párlatok kivételével, valamint a libamájat és szarvasgombát leszámítva a könyvben említett összes hozzávaló elérhető egy átlagos élelmiszerboltban. Az alábbiakban elmagyarázzuk némelyik alapanyag használatát:

**BACON**, *lard de poitrine fumé* A bacon, amit a francia receptekben használnak, friss, sózatlan és füstöletlen (*lard de poitrine frais*). Ennek íze általában frissebb, mint a sózott disznóhúsnak. Felhasználás előtt mindig blansírozzuk, így csökkentve a füstölt ízt. Ha ezt kihagyjuk, a füstíz eluralkodhat az ételen.

## BLANSÍROZOTT BACON

Tegyük a baconszeleteket hideg vízzel teli nyeles lábosba (100 grammonként 1 liter víz). Forraljuk fel, majd gyöngyöztessük 10 percet. Szűrjük le, alaposan öblítsük le hideg vízzel, és szárítsuk le konyhai papírtörlővel.

**CSONTVELŐ**, *moelle* A marhalábszárcsontban lévő szövet, a velő főzést követően használható mártások, köretek és kanapék ízesítésére. A következőképp készítjük elő:

**12 cm hosszú marhalábszárcsont**

Állítsuk függőleges helyzetbe a csontot, és vágjuk ketté hosszában bárdal. Lehetőleg egy darabban emeljük ki a velőt. Szeleteljük vagy kockázzuk forró vízbe mártott késsel.

**forrásban lévő alaplé vagy sós víz**

Röviddel azelőtt, hogy szükségünk van rá, dobjuk a velőt a forró folyadékba 3-5 percre, hogy megpuhuljon. Szűrjük le, és felhasználásra kész.

**ÍZESÍTŐCSOKOR**, *bouquet garni* A hagyományos fűszercsokorba petrezselymet, kakukkfűvet és babérlevelet kötünk, amit levesek, raguk, mártások és párolt húsok, valamint zöldségek ízesítésére használunk. Ha a zöldfűszerek frissek és száron vannak, betekerjük a petrezselyemmel, és megkötözzük egy madzaggal. A szárított fűszereket gézbe vagy sajtkenőbe csomagoljuk és megkötözzük, hogy ne szóródjanak szét az ételben, és egy mozdulattal ki lehessen venni őket. Zellerszár, fokhagyma, édeskömény és más fűszerek is kerülhetnek a csomagba, de azt minden esetben je-





# MÉRTÉKEGYSÉGEK

Egy pint egyenlő egy fonttal a világon mindenhol, kivéve Angliát, ahol egy és egy negyed font, pedig ebben a könyvben minden mértékegységnek egyformának kell lennie. Az alábbi táblázat annak készült, aki szeretné átszámítani a francia egységeket a kényelmesebb amerikai egységekre, és oda-vissza.

AMERIKAI KANÁL ÉS BÖGRE	FRANCIA MEGFELELŐ	FOLYADÉK UNCIA	FOLYADÉK GRAMM
<b>1 kiskanál</b>	1 cuillère à café	1/6	5
<b>1 evőkanál</b>	1 cuillère à soupe, cuillère à bouche vagy verre à liqueur	1/2	15
<b>1 bögre (16 evőkanál)</b>	1/4 liter – 2 evőkanál	8	225
<b>2 bögre (1 pint)</b>	4,5 dl	16 (1 font)	450
<b>4 bögre (1 quart)</b>	9 dl	32	900
<b>6 2/3 evőkanál</b>	1 dl	3 1/2	100
	1 demi-verre		
<b>1 bögre + 1 evőkanál</b>	2,5 dl	8 1/2	250
<b>4 1/3 bögre</b>	1 liter	2,2 font	1000

**Csipet, une pincée** Az a mennyiségű hozzávaló, amit a hüvelykujjunk és a mutatóujjunk közé tudunk csípni. Létezik kis és nagy csipet.

## ANGOL MÉRTÉKEGYSÉGEK

Az angol száraz űrmértékek (uncia és font) és a hosszsmértékek (inch és láb) meg-egyeznek az amerikai mértékekkel. Azonban az angol uncia (térfogat-mértékegység) az amerikai uncia 0,96-szorosa. Az angol pint 20 angol uncia, a kvart pedig 40. Egy gill 5 uncia vagy nagyjából 2/3 amerikai bögre.

### ÁTVÁLTÁSI FORMULÁK Amerikai, angol, metrikus

ÁTVÁLTÁS	EGYSÉG	SZORZÓ
Unciából grammra	uncia	28,35
Grammból unciára	gramm	0,035
Literből amerikai kvartra	liter	0,95
Literből angol kvartra	liter	0,88
Amerikai kvartból literbe	kvart	1,057
Angol kvartból literbe	kvart	1,14

## HŐFOKÁTVÁLTÁSI TÁBLÁZAT

Amerikai – francia – angol

FAHRENHEIT- FOK (AMERIKAI ÉS ANGOL)	CELSIUS- FOK	AMERIKAI SÜTŐHŐFOK- KIFEJEZÉSEK	FRANCIA SÜTŐHŐFOK- KIFEJEZÉSEK ÉS HŐFOKSZABÁLYZÓ- BEÁLLÍTÁSOK	ANGOL „REGULO” SÜTŐHŐFOK- SZABÁLYZÓ- BEÁLLÍTÁSOK
160	71		#1	
170	77			
200	93		Trés Doux; Étuve	
212	100			
221	105		#2	
225	107	Nagyon alacsony	Doux	
230	110		#3	#¼ (241 °F)
250	121			
275	135			
284	140	Alacsony	Moyen; Modéré	#½ (266 °F) #1 (291 °F)
300	149			
302	150		#4	
320	160			#2 (313 °F)
325	163			
350	177	Közepes	Assez Chaud; Bon Four	#3 (336 °F)
356	180			#4 (358 °F)
375	190		#5	
390	200			#5 (379 °F)
400	205			#6 (403 °F)
410	210	Forró	Chaud	
425	218		#6	#7 (424 °F)
428	220			
437	225			
450	232			#8 (446 °F)
475	246	Nagyon forró	Trés Chaud; Vif	#9 (469 °F)
500	260		#7	
525	274		#8	
550	288		#9	

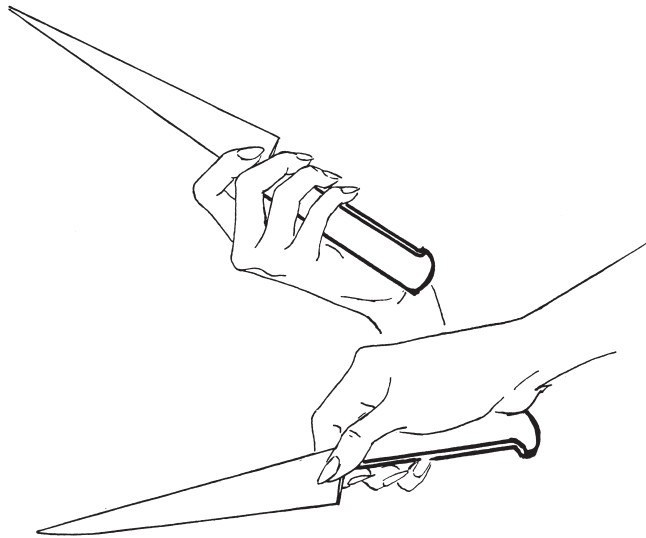


# VÁGÁSTECHNIKA

## *Darabolás, szeletelés, kockázás, aprítás*

A francia receptek gyakran igényelnek hosszas előkészületeket szeleteléssel, kockázással, aprítással, mutatós vágásokkal, és ha nem tanultunk meg a késsel bánni, már a leírás láttán elmegy a kedvünk a főzéstől. A számtalan késkezelési technika elsajátítása ugyan hetekbe telik, de ha egyszer megtanuljuk, sosem felejtjük el. Rengeteg időt takaríthatunk meg vele, és büszkén mondhatjuk, hogy képesek vagyunk egy kés szakszerű használatára.

### A késfogás



Vágáshoz és szeleteléshez tartsuk a kést a penge tövénél hüvelyk- és mutatóujjunkkal, a többi ujjunkkal fogjuk át a markolatot.



ELSŐ FEJEZET

# LEVESEK

## *Potages et Soupes*

EGY KIVÁLÓ EBÉDHEZ vagy könnyű vacsorához nem kell több, mint egy tartalmas leves, némi saláta, sajt és gyümölcs. Ma, amikor akkora a divatja a konzerveknek, egy jófajta, ízlésünknek megfelelően elkészített, házias leves szinte már ritkaságszámba megy, ugyanakkor mindig rendkívüli élményt nyújt. A legtöbb leves egyszerűen elkészíthető, ráadásul az előkészületek nagy részét órákkal a tálalás előtt el tudjuk végezni. Az alábbiakban egy sor izletes leves receptje következik.

### MEGJEGYZÉS A TURMIX, ROBOTGÉPEK ÉS KUKTA HASZNÁLATÁHOZ

Bár lelkes támogatói vagyunk a különféle konyhai gépeknek, a levesek pürésítésénél szinte mindig a zöldség- (paradicsom-) passzírozó használatát részesítjük előnyben. A turmix- és robotgépek a kemény, fás zöldségrészeket nem tudják felaprítani, így ezek a levesben maradnak, míg ha passzírozót használunk, a fás darabkák fennakadnak a szűrőn, így a levesünk selymes állagú lesz.

A kuktával időt spórolhatunk meg, de a hosszasan párolt levesek esetében elegendő a hozzávalókat mindössze 5 percig főzni 1 bar nyomás alatt – ha ennél tovább főzzük, a zöldségeknek „kuktaízük” lesz. Ezután a gőzt eresszük ki, és főzzük a levest további 15-20 percig, hogy még karakteresebb ízt kapjunk.

---

### ❖ POTAGE PARMENTIER

#### *Póréhagymás vagy hagymás burgonyaleves*

A póréhagymás burgonyaleves íze és illata csodálatos, elkészítése pedig maga az egyszerűség. Sokoldalúan felhasználható levesalapként is – ha vízitormát adunk hozzá, vízitormalevest kapunk, tejszínnel keverve, behűtve pedig *vichysoisse* lesz belőle. Az alapreceptet kedvünkre variálhatjuk – adhatunk hozzá sárgarépát, ceruzababot,

karfiolt, brokkolit vagy bármi mást, amiről úgy véljük, illik a leveshez, az arányokat pedig ízlés szerint módosíthatjuk.

#### KB. 2 LITER LEVESHEZ, 6-8 FŐRE

**3-4 literes fazék vagy kukta**  
**500 g hámozott burgonya, kockára vágva vagy szeletelve**  
**500 g vékony karikára vágott póréhagyma (a zsenge zöld részekkel együtt) vagy vöröshagyma**  
**2 liter víz**  
**1 ek. só**

A zöldségekhez adjuk a vizet és sót, és kis lángon, félig lefedve főzzük 40-50 percig, amíg a hozzávalók megpuhulnak. Ha kuktát használunk, a zöldségeket 1 bar nyomás alatt főzzük 5 percig, majd a gőzt kieresztjük, és a hozzávalókat további 15 percig főzzük.

A levesben lévő zöldségeket villával összetörjük, vagy zöldségpasszírozóval átpasszírozzuk. Megkóstoljuk, és utóízesítjük. (\*) A levest tálalásig félretesszük (ne fedjük le), majd újramelegítjük.

**4-5 ek. zsíros tejszín vagy**  
**2-3 ek. lágú vaj**  
**2-3 ek. aprított petrezselyem vagy metélőhagyma**

A tejszínt vagy vajat kanálnyi adagokban a tűzről levett leveshez keverjük, közvetlenül tálalás előtt. Levesestálba vagy csészékbe öntjük, és megszórjuk a zöldfűszerekkel.

---

## VÁLTOZATOK

### POTAGE AU CRESSON

Vízitormaleves

A vízitormaleves egyszerűbb, ízletes változata. A komplexebb receptet *lásd* 55. o.

6-8 FŐRE

**A póréhagymás burgonyaleves hozzávalói a vaj és tejszín kivételével, amiket csak később adunk a leveshez**  
**100-125 g vagy 1 jól megtömött bögre vízitormalevél zsenge szárával együtt**

Elkészítjük az alapreceptet, de a leves pürésítése előtt hozzákeverjük a vízitormát, és további 5 percig főzzük. Ezután a levest átpasszírozzuk, és utóízesítjük.