

TARTALOM

Előszó 7

ÉLETPÁLYA 9

GYEREKKOR 11

DIÁKÉVEK, ELSŐ MUNKAHELY 25

ALABÁRDOS 39

PORTUGÁLIA, VILA JOYA 57

BORKONYHA 71

TEXTÚRA 91

KONYHAFŐNÖK 115

MŰVÉSZET ÉS GASZTRONÓMIA, HOBBI 127

KONYHATECHNOLÓGIA 143

KONYHATÖRTÉNET: AZ ALAPOKTÓL A KIFINOMULT PROFIZMUSIG 144

ALAPTECHNOLÓGIÁK 147

SÜTÉSI TECHNOLÓGIÁK 152

ALAPVETŐ ESZKÖZÖK A KONYHÁBAN 159

KEDVENC ALAPANYAGOK 170

A BESZERZÉS MENETE 178

RECEPTEK 183

BEVEZETŐ 185

ALAPRECEPTEK 186

ELŐÉTELEK 196

FŐÉTELEK 220

DESSZERTEK 254

Név- és tárgymutató 276





ELŐSZÓ

Lassan szinte mindenki ír szakácskönyvet, de sokszor pont a szakácsok nem. Magyarországon a séfek valóban adósak azzal, hogy ne csak a tányéron, hanem papírlapokon is megörökítsék, mire képesek. A szakmában eltöltött huszonöt év után most jutottam el oda, hogy ebben a formában is szeretnék nyomot hagyni a gasztronómiában. Bár mindennap arra törekszem, hogy az ételeim felejthetetlenek legyenek, de egy kézbe fogható, lapozgatható, a nagy főzéseket a konyhapolcon váró receptgyűjtemény még akkor is működik, amikor már mindannyian elfelejtettük, milyen ízekkel és illatokkal varázsolt el bennünket egy-egy étteremben felszolgált fogás.

Mögöttem már sorakoznak az új generáció tagjai, és én hiszek benne, hogy nekik is segíthet mindaz, amit mi hosszú évek munkájával leszűrtünk és kipróbáltunk a különböző éttermek konyháiban – magamnak is tartozom azzal, hogy leüljek, és végiggondoljam az elmúlt éveket, a különböző eseményeket, egy-egy kedvencé vált fogást.

Mindig nagyon örülök a pozitív hangvételű és támogató üzeneteknek, vagy a felém áradó kedvességnek, amit a személyes találkozások alkalmával kapok – sokszor ismeretlenektől, akikkel egyetlen közös kapcsolódási pontunk a jó ízek szeretete. Miattuk is fontos volt, hogy ez a kötet megszülessen, hiszen kölcsönösen inspiráljuk egymást. Eddig esetleg csak a televízió képernyőjén, a „Konyhafőnök” című műsorban

láttak, de egy könyv, egy-egy világos útmutató is alkalmas közvetítő arra, hogy hozzájuk is eljusson a minőségi gasztronómia.

Mivel különböző nehézségű, alapanyag- vagy eszközigényes receptek is bekerültek a válogatásba, ezért természetes, hogy nem mindenki áll majd neki az elkészítésüknek. Elsőre bonyolultnak, összetettnek és leutánozhatatlannak tűnnek, de ezek a fogások is egyszerűbb műveletekből épülnek fel – hiszek benne, hogy akár egyben, akár elemeikben is izgalmasabbá, gazdagabbá tehetik bármelyik család étkezését. Sokan félnek a fine dining jellegű konyhától, mert úgy tartják, túlzottan előkelő és túlmisztifikált. Ennek pont az ellenkezőjét szeretném bemutatni: vagyis hogy megfelelő kreativitással és igényességgel bármilyen egyszerű, hétköznapi fogásból is varázslatos étel születhet. Nem szerettem volna hagyományos, a könynyűtől a nehezebb fogások felé tartó ételsort összeállítani, inkább „kitálaltam” a személyes kedvenceimet, amelyek egy-egy korszakot jelképeznek nekem. Tekinthezünk úgy is rájuk, mint az én utam, a fejlődésem állomásaira, vagy arra, miként gondolok jelen pillanatban a gasztronómiára. Minden séfnek vannak stílusjegyei: igyekeztem olyan fogásokat válogatni az olvasóknak, amelyek engem jellemeznek, amelyek végigkövetik az életemet és a munkámat. Olyan fogásokat, amelyekért séf lettem.

Akos Székelyi
CHEF



ruhámba, megfentem a késeimet, bekészítettem a kötényeimet, és reggel hatra le is mentem a konyhára. Ám hiába álltam bevetésre készen, az ajtót zárva találtam, rajtam kívül nem volt még ott senki sem. Ezért visszabattyogtam a szobába, teljes harci díszben leültem az ágy szélére, és vártam egy órát. Lementem hétkor is, de hiába nyomtam a kilincset. Nyolckor is csak a csukott ajtót nézhettem, de kilenckor, tízkor, tizenegyor, sőt délben sem jutottam be. Egy órakor végre találkoztam az első emberrel.

Ideges voltam-e? Eléggé. Reggel hattól szakácsucokban ültem az ágyon, vártam, hogy valaki hozzám szóljon, és én elmondjam neki, itt vagyok én, a nagy Sárközi Budapestről. A kutyát nem érdekelttem, de legalább megtudtam, hogy a szakácsok csak délután három után jönnek. „Anyátok”, mondtam ekkor magamban. Nekem miért nem szóltatok erről? Aznap pont olyan szerviz volt, hogy csak délutánra jelöltek pár asztalfoglalást – február volt, nem a szezon kellős közepe. Sosem felejttem el, amit akkor éreztem, megmaradt az a hat-hét óra görcsben, feszültségben eltelt idő. Közben vagy százszor megkérdeztem magamban: mit keresek én itt?


Miután végre valaki kinyitotta az ajtót és megjöttek a munkatársak, kedvesek voltak, nagyon nagy szeretettel fogadtak. A nyelvi különbségek nem jelentettek nehézséget, kézzel-lábbal muto-

gattunk egymásnak. Amikor minden az étel körül forog, amikor mindenki ugyanarra összpontosít, gyorsan kialakul a kommunikáció. A második hétre már minden nyelvi akadályt leküzdöttem. Büszke voltam, és önbizalmat adott, hogy helyt tudtam állni egy ilyen helyzetben, be tudtam illeszkedni egy másik kultúrába.

Imádtam a mediterrán létet. Óriási különbség volt az otthoni tapasztalataimhoz képest, hogy a személyzet leülhetett közösen enni. A mosogatótól a séfig mindenki egy asztalnál étkezett. Nagyon szívesen gondolok vissza ezekre az ebédekre. A másik fontos csapatépítő elem a műszakot követő közös takarítás volt. Naponta két óra munka kellett ahhoz, hogy a konyha csillogjon-villogjon. Fogkefe, rongyok, felmosás, fényesítés – soha nem hagytuk abba a munkát, amíg tökéletes rendet nem hagytunk magunk után.

Nem a receptek fontosak abból, amit ott tanultam, hanem a hozzáállás, ahogy az alapanyagokkal és a hellyel bántak – minden megkapta a maximális tiszteletet. A Vila Joya konyháján egyébként nemzetközi csapat dolgozott, akadt dán, francia, holland, spanyol munkatárs, fél Európa képviseltette magát.

Rengeteg emberrel találkoztam az ott töltött idő alatt, és a különbségek ellenére egyvalami – pozíciótól függetlenül – közös volt bennük. Mégpedig



A JÓ ÉTLAP
LÉNYEGE,
HOGY NEM CSAK
EGY BIZONYOS
RÉTEGHEZ SZÓL.

kecskeélt, egy szép marhahúst, na meg persze különböző növényi alapanyagokból készült fogásokat, hogy a vegetáriánus vendégeinket is ki tudjuk szolgálni. Mindezekon túl a frissesség is elengedhetetlen: a szezonális, az alkalmazkodás a természet rendjéhez misszió és kötelességünk.

Kiragadható ugyan egy-egy ránk jellemző étel, de mégis, a menüsor mutatja meg, mire képes a konyha. Ebbe mindig a kínálatunk legjobb elemeit próbáljuk összeválogatni, egy olyan ételsort, amire a legbüszkébbek vagyunk. A séf névjegye a menü. Abból lehet lemérni, hogyan áll az alapanyag-ismerettel, ötletességgel és bátorsággal.

Az alapot jelentő irányelveken túl nagy figyelmet kell fordítani az allergénekre. Nagyon sok ember él intoleranciával. Ha egy vendégünk érzékeny valamilyen összetevőre, mi egyből tudunk alkalmazkodni a helyzethez. Keressük a megoldást, hiszen bár kiveszünk valamit a fogásból, és átalakítjuk a tányért, az nem veszhet az értékéből, nem tűnhet el a megtervezett összhang. Nem úgy dolgozunk, hogy a készételek a hűtőben lefőzve csak arra várnak, hogy felmelegítsük őket. Azért tudunk rögtönözni, mert minden köret, minden hús rendelésre készül, frissen állítjuk össze. Már nem divat a csirizes főzelék, a régies sűrítési eljárások: a liszttel habarással és rántással elvélve élünk, helyette inkább az adott alapanyaggal sűrítünk, redukálunk – apróságon múlik az egészségesebb és tudatosabb konyha.

A hagyományokon véletlenül sem szeretnék túllépni, nekem nagyon fontosak. Azt gondolom, hogy a konyhánk pont attól lesz különleges, hogy



UBORKAMÁRTÁS

Az uborka íze nem toladó, képes együttműködni számos egyéb aromával. Vegetáriánus ételekhez vagy könnyed halas fogásokhoz jó szívvel ajánlom!

- 2 uborka
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 lime leve
- só

Az uborkát a fokhagymával gyümölcscentrifugán lenyomjuk, hozzáadjuk a lime levét és megsózzuk.

MARINÁLT CUKKINI

Minden savas közegben jól működnek a könnyed szerkezetű zöldségek, így például a tökfélékhez tartozó cukkini is. Marinálva roppanóságot és frissességet kölcsönöz a fogásnak.

- 1 ek. ecet
- 3 ek. olívaolaj
- só
- bors
- 200 g cukkini

A megtisztított cukkiniből mandolinreszelővel vagy zöldséghámozóval vékony csíkokat vágunk. Az ecetből, olajból, sóból és borsból mixerrel salátaöntetet készítünk, amiben a cukkinit tálalás előtt 7-8 percig marináljuk.

CÉKLAGÉL

Nemcsak a színe gyönyörű, hanem az íze is: nem véletlen, hogy minden céklás ételhez használható kiegészítő-

ként, de ízesítőként, például egy gerslisalátában is megállja a helyét.

- 500 g cékla
- 500 ml alaplé
- 2 ek. balzsamecet
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 g koriandermag
- 1 g köménymag
- fekete bors (ízlés szerint)
- 1 fahéj
- 1 csillagánizs
- 1 ág kakukkfű
- 1 ág babérlevél
- 5 g agar-agar

A meghámozott és felkockázott céklát a hozzávalókkal együtt 2 órán át főzzük, majd bekeverjük az agar-agar. Kiszedjük az egész fűszereket. Hagyjuk kihűlni – miután kidermedt, leturmixoljuk, hogy erős, jó tartású gélt kapjunk.

CITROMGÉL

Rendkívül jól illik halak és húsok mellé. Társaihoz hasonlóan fontos feladatot lát el: nem egyszerűen kiegészítő, hanem karaktert és játékoságot ad a fogásnak.

- 250 ml Meyer citromlé
- 50 g cukor
- 4 g agar-agar

A citromlében elkeverjük az agar-agar-t és a cukrot, majd felforraljuk. Miután lehűtöttük, turmixoljuk. Műanyag mártásadagolóba töltve vagy formára dermesztve hűtőben pihentetjük, majd tálalás előtt erős mixerben gélt készítünk belőle.

HOZZÁVALÓK

1. CSOKIS PISKÓTA

- 4 tojás
- 80 g kristálycukor
- 180 g vaj
- 180 g keserű csokoládé (70%-os)
- 50 g mandulaliszt
- 30 ml Cointreau likőr

2. CSOKOLÁDÉGANACHE

- 200 g keserű csokoládé
- 50 g vaj
- 25 ml tejszín

3. CUKORROPOGÓS

- 100 g kristálycukor
- 100 g glükózszirup

4. CÉKLABONBON

- 30 g kristálycukor
- 4 tojás
- 150 ml tejszín
- 100 ml tej, 250 g céklapüré (2-3 cékla sütve, pürésítve)
- 4 zselatinlap
- 150 g felvert tejszínhab

5. ZSELÉ

- 25 ml almálé
- 25 ml céklalé
- 5 g kappa

6. SZIFONPISKÓTA

- 8 tojásfehérje
- 5 g darált mandula
- 3 ek. joghurtpor
- 50 g liszt
- 2 ek. céklapüré

Piskóta, csokoládé, céklabonbon

Zöldséget a desszertbe? Miért is ne? Itt a bizonyíték, milyen jól rimel a csokira a cékla, amit sokan sajnos csak savanyítva ismernek.

1. A tojást a cukorral habosra keverjük. A vajat és a csokoládét felolvasztjuk, és hozzáadjuk a cukros tojás habhoz. Belekeverjük a mandulalisztet és a likőrt. 180 °C-on 7-8 percig sütjük.

2. A vajat és a csokoládét vízgőz fölött megolvasztjuk, majd a tejszín meleg hozzákeverjük. Ráöntjük a piskótára ezt a krémet, és szeletelés előtt együtt kihűtjük.

3. A hozzávalókból karamellt készítünk. Amikor aranybarna, szilikonlapra öntjük, és hagyjuk megszilárdulni. Apró darabokra törjük, majd porrá turmixoljuk. A karamellport szilikonlapra szítva 160 °C-os sütőben készre sütjük.

4. A cukor, a tojás, a tejszín és a tej felhasználásával angolkrémet főzünk, hozzáadjuk a céklapürét, a vízbe áztatott, kifacsart zselatinlapokat és a felvert tejszínhabot. A céklakrémet gömb szilikonformába töltjük és megfagyaszttjuk.

5. Forralóba öntjük a folyadékokat, elkeverjük benne a kappát (zselésítő), majd 80–90 °C-ra melegítjük. A meleg folyadékba mártjuk a fagyott céklabonbonokat. A zselé gyorsan köt, így ezt a folyamatot többször is megismételhetjük, amíg elérjük a kívánt színt és formát.

6. Az összekevert hozzávalókat szifonba töltjük, és beletekerünk két patront. Egy 2 dl-es műanyag pohárba a feléig kinyomjuk a masszát, és 1 percre mikrohullámú sütőbe tesszük, amitől a textúrája lyukacsossá válik. Kihűtjük.



© **Sárközi Ákos, 2023**

Borító- és könyvterv: **Mándi-Kövesdi Dóra**
Borítófotó © **Kaunitz Tamás**

Alkotószervező: **Zirig Árpád**

Szerkesztette:

Darida Benedek

Horváth Annamária

Nábelek Zsófia

FOTÓK JEGYZÉKE:

Jelmagyarázat: l – lent, f – fent, j – jobbra, b – balra, jf – jobbra fent, jl – jobbra lent, bf – balra fent, bl – balra lent

Chikán Erika © 139bl

Fekete Antonio © 126, 133bf, 180j, 201, 207, 217, 223, 229, 235, 239, 241, 255, 259, 265

Görömbei Luca

Kaunitz Tamás © 52, 76, 83, 209, 213, 219, 251, 261, 267

Magyar Konyha – 38, 42, 43jf, 45, 46f, 47, 49–50, 55

Otthon magazin

Pintér Árpád © 5, 13, 15, 24, 26–27, 31, 33l, 35–36, 41, 43bf, 46bl, 63bf, 79jf, 79l, 84, 87, 90, 96–98, 100l, 101f, 106–07, 110, 129, 132j, 136–37, 145–46, 149–50, 153–54, 157–58, 160, 163–64, 167–68, 171–72, 175, 177, 180bf, 181bf, jf, 184, 187, 191, 197, 199, 203, 211, 215, 221, 225, 231, 233, 237, 243, 245, 247, 257, 263, 269, 271, 273, 275

RTL Magyarország © 114–125. o.

Sárközi Ákos családi fotóalbuma – 7, 16–18, 20, 22, 33f

Sárközi Évi © 139jl

Seregélyes Gábor © 6, 32–33f, 32l, 46jl, 91,92, 95–96, 100f, 101bl, 101jl, 104–05, 132bf, 138f, 141–43, 182–83, 195,

Shutterstock © 10–11., 21., 23., 28.

Vas Gergely © 73, 78f, 80,

Vila Joya, Portugália © 56–69. o.

Médiatámogató:



HVG Könyvek, Budapest, 2023

Kiadóvezető: **Budaházy Árpád**

Felelős szerkesztő: **Haulitus Anikó**

ISBN 978-963-565-429-1

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.

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

Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Mándi-Kövesdi Dóra és Kaunitz Tamás

Nyomás: Central Dabasi Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Balizs Attila vezérigazgató