

TARTALOM

Prológus	6
Bevezető	8
PACAL	15
MÁJ ÉS VÉR	43
VESE, ZÚZA, SZÍV, HERE	77
FEJ ÉS AZON BELÜL • NYELV, VELŐ, POFA	105
AMI KILÓG • LÁB, KÖRÖM, FÜL, FAROK	147
VEGYES BELSŐSÉGÉTELEK	183
Konyhatechnológiai kisokos	220
Köszönetnyilvánítás	223
Felhasznált irodalom	226
Ajánlott gasztroblogok és weboldalak	227
Lelőhelyek	228
Név- és tárgymutató	230



MÁJ GYÜMÖLCCSEL

A máj kifejezetten jól harmonizál gyümölcsökkel, legyen szó almáról, őszibarackról vagy épp szilváról. Franciaországban a borjúmájat tálalják almával, Libanonban klasszikus párosítás a csirkemáj gránátalmával (*sawdeh/sawda djej*), és Grúziában is készítenek hasonló ételt (csirkemáj, -szív és -zúza, vagy vegyes sertésbelsőség) *kuchmachi* néven. Kísérletezhetünk kedvűnkre szezonális gyümölcsökkel: nyáron adjunk fekete cseresznyét a borjúmáj mellé, kora ősszel zamatos őszibarackot, fügét, szilvát, télen pedig körtét vagy almát a sertésmájhoz – a lehetőségek száma végtelen. Az alábbiakban két lehetséges változatot mutatunk be.

CSIRKEMÁJ GRÁNÁTALMÁVAL

Nehézségi fok:



HOZZÁVALÓK

4 főre

400–500 g csirkemáj, tisztítva
2 ek. olívaolaj
1 kk. bahaat vagy hétfűszer-keverék
só
3 gerezd fokhagyma
50–60 ml gránátalmaszirup
1 citrom
1 kis csokor petrezselyem,
finomra vágva
1 kis csokor menta, finomra vágva
1 kis csokor koriander, finomra vágva
50–60 ml gránátalmamelasz
5–6 ek. gránátalmamag

A tisztított májat nagyobb darabokban hagyjuk, vagy ujjnyi csíkokra vágjuk. Széles serpenyőt élénk lángon felforrósítunk, és amikor majdnem füstöl, beleöntjük az olajat. Beletesszük a májat, és az egyik oldalán hirtelen aranyszínűre sűtjük. Ezután megfordítjuk, megszórjuk a fűszerkeverékkel, ízlés szerint sózzuk, és a másik oldalán is megpirítjuk (a máj belül még maradjon félig nyers). Tányérra szedjük, a serpenyőben maradt olaj nagy részét leöntjük. A maradék olajra rádobjuk a fokhagymát, felkaparjuk a serpenyő aljára tapadt pörzsanyagot, és 1–2 percig pirítjuk (szint ne kapjon). Hozzáadjuk a májat a tányérban összegyűlt levével együtt, összekeverjük, majd meglocsoljuk a gránátalmasziruppal. A serpenyőt dobva-rázva pirítjuk még 1 percig, hogy a szirup besűrűsödjön, és egyenletesen bevonja a májat. Végül ráfacsarjuk a citrom levét, meghintjük a zöldfűszerekkel, megszórjuk a gránátalmamaggal, átforgatjuk, és azonnal tálaljuk. Köretként kuszkuszt vagy bulgurt adunk hozzá, de fogyaszthatjuk pitával is. Kínálhatjuk több fogás társaságában mezze részeként.

KONYHATECHNOLÓGIA

A **zúza** (hivatalos nevén zúzógyomor) a madarak gyomrának vastag izomzatú része. Feladata a mi-rigyes gyomorban előemésztett táplálék aprítása, darabolása, mi több, zúzása, amiben a magokkal együtt felcsipegetett apró kavicsok segítik. Ha egész, tisztítatlan zúzához jutunk (pl. magunk vágjuk a szárnyast, vagy a vidéki rokontól kapunk frissen vágott csirkét, kacsát), és saját kezűleg bontjuk fel, ezt jól megfigyelhetjük. Ebben az esetben a kavicsokat, magokat és a két izom belső felületét borító sárga hárttyát eltávolítjuk, és a zúzáat alaposan átmossuk. Szerencsére ma már a legtöbb baromfipultban tisztítva kapható, így ezzel nem kell bajlódni. A zúza hosszas főzést igényel – a csirke-zúza nagyjából egy óra alatt készül, ideális pörkölttekhez, ragukhoz (lásd 87. o.), de indiai currybe is jó (lásd 197. o.); a kacsáét, libáét 2–3 órát is párolhatjuk, utóbbiakat konfitál-hatjuk is (lásd 85. o.). Fehérjetartalma magas, zsírtartalma alacsony, remek B-vitamin- (különösen B₁₂- és B₃-), cink-, foszfor- és szelénforrás.

A legtöbb ember kedves emlékeket őriz gyermekkorából, családi ebédekről, amikor is a testvérei-vel azért harcoltak, kinek jusson a húslevesben főtt csirkeszív. Bár levesbe is jó, a **szív** sokoldalúan elkészíthető, ragunak és hirtelen sütvé egyaránt kiváló: ránthatjuk (lásd 93. o.), grillezhetjük nyár-son (lásd 89. o.), a bány- és marhaszívet süthetjük steaknek (lásd 95. o.). A szív fehérjében (ami-nosavakban) gazdag (26 g/100 g), remek foszfor-, szelén-, magnézium-, vas- és B-vitamin-forrás (különösen B₁₂-tartalma magas). A szárnyasok szíve nem igényel különösebb tisztítást, elég a zsí-ros-eres szívgyökeret levágni. Ha a bány- vagy marhaszívet steaknek használjuk, az előkészítés valamivel munkaigényesebb. Pájsli (lásd 207. o.) készítésénél alaposan átmossuk hideg folyó víz alatt, hogy ne maradjon benne vér, majd a recept szerint megfőzzük. Ebben az esetben a szívbur-kot nem vágjuk le, a szívet főzés után „trimmeljük”.

A **vese** a kiválasztó szervrendszer része, létfontosságú feladatokat lát el, a mérgező anyagokat tisztítja a szervezetből, a vizeletet szűri. Utóbbi funkciója miatt szaga olykor erőteljes, ammóniás, ezért alapos tisztítást igényel – különösen igaz ez a sertésvesére. Hirtelen (nagyon hirtelen!) sütvé készítjük, pillanatok alatt túlkészül, és rágós-gumis, élvezhetetlen lesz. A leglágyabb ízű a bányvese, pirítóson tálalva kitűnő (lásd 81. o.). Jó választás még a borjúvese, ami mustármártás-sal tálalva igazi klasszikus (lásd 83. o.). A tisztításhoz mindenképpen szükségünk lesz egy nagyon éles késre, hogy a vese belsejében található fehér eres-inas részeket maradéktalanul ki tudjuk vágni.

A belsőségek bizarrsági versenyében – ha lenne ilyen – bizonyára előkelő helyre kerülne a **here**, jóllehet itthon is készítenek belőle pörköltet. Török hentesboltokban gyakran kapható bányhere, ami igazi csemege. Bár funkcióját tekintve azt gondolhatnánk, hogy a szaga kellemetlen, ez nem feltétlenül igaz – a here pirítva kellemesen semleges, enyhén édeskés ízű, rántva pedig egészen kiváló (lásd 99. o.). Fehérjetartalma magas (20g/100 g), zsírtartalma alacsony, B₁₂-vitaminban ki-magaslóan gazdag, kiváló B₁-, B₂- és B₅-vitamin-, valamint szelénforrás.

Tisztítása nem különösebben bonyolult. A külsejét dupla réteg hárttya borítja, amit le kell fejteni a belső, lágy részről – utóbbit használjuk fel főzéshez.

BÁRÁNSZÍV TISZTÍTÁSA



A zsíros, eres szívgyökeret levágjuk (1). A túlságosan zsíros részeket és a szívet borító fényes hártyát (szívburok) éles késsel vékonyan levágjuk (2), majd a szívet félbevágjuk (3). A belsejében található szívűrokat, hártyákat, kemény részeket kivágjuk, az alvadt vér kikaparjuk (4). Tisztított és tisztítatlan fél bárányszív (5). A tisztított szívet vékonyan beirdaljuk (6).



KONFITÁLT ZÚZA

A konfitálás ősi francia konyhatechnológia, egyfajta tartósítási eljárás. Lényege, hogy a hozzávalókat (jellemzően kacsá- vagy libacombot) alacsony hőmérsékletű zsírban, lassan, kíméletesen abáljuk, adott esetben különféle ízesítőkkel (kakukkfű, fokhagyma stb.) együtt. Az eljárás itthon is ismert, úgy nevezik, hogy „zsírban lesütött/eltett hús”, és egykoron a nagyszülőknél a spájzban állt, zsírosbödönben. Ez persze nem hangzik olyan jól, mint a konfitálás, de lényegét tekintve ugyanaz. Az így elkészített hozzávaló hosszan eltartható, a végeredmény szaftos, omlós hús. A módszer kiválóan működik kacsazúzával is.

Nehézségi fok:



HOZZÁVALÓK

2 közepes üveg konfitált zúzához

1 kg zúza (kacsa vagy liba)
15 g só
frissen őrölt fekete bors
kakukkfű
babérlevél
fokhagyma
kacsa- vagy libazsír (a legjobb, ha saját magunk olvasztunk ki friss testhátat), olvasztva

TIPPEK, VÁLTOZATOK

- A konfitált zúzáat fogyaszthatjuk friss kenyérrel, adhatjuk felmelegítve salátához, jól illik babhoz, főzelékhez, tehetjük ludaskásába.
- Ha a megbontott üvegből csak a zúza egy részét vesszük ki, a maradékot olvasztott zsírral légmentesen lezárjuk, hogy ne romoljon meg.
- Hasonló módszerrel készíthetünk pecsényekacsa- vagy libamáját, melyet alacsonyabb hőmérsékleten és rövidebb ideig konfitálunk (55–60 °C-nál ne melegítsük tovább).

A zúzáat széles tálba tesszük, megszórjuk sóval és frissen őrölt borssal, majd lefedjük, és 3–4 órára a hűtőbe tesszük.

Ezután letöröljük, és magas falú, nem túl széles öntöttvas lábasba tesszük. Adunk a zúzához friss kakukkfűvet, kés lapjával megroppantott fokhagymagerezdeket, szemes borsot, majd ráöntünk annyi olvasztott zsírt, hogy ellepje. A lehető legkisebb lángon készítjük, amíg puha nem lesz (1,5–2 óra; egy óra elteltével ellenőrizzük). Hagyjuk a zsírban kihűlni. A hűtőben 2 hétig eltartható.

Ha hosszú távra szeretnénk tartósítani, a zúzáat leszűrjük, lecsöpögtetjük, kisebb adagokban befőttesüvegekbe tesszük, és annyi friss kacsazsírral öntjük le, hogy bőven és légmentesen ellepje. Hagyjuk teljesen lehűlni, majd az üvegeket lezárjuk – így akár hónapokig is eláll.

A friss zsír használata azért tanácsos, mert a konfitáláshoz használt zsír a belefőtt húsnedvek miatt romlékony. Ha spórolni akarunk a zsírral, vagy elfogyott a friss zsír, a tisztításra is van megoldás, kettő is: 1. A fűszeres zsírt leszűrjük, és közepes lángon melegítjük, hogy a húsnedveket kiforraljuk, ügyelve rá, hogy a zsír ne égjen meg. 2. A konfitáláshoz használt zsiradékot leszűrve a hűtőbe tesszük, hagyjuk teljesen megdermedni, majd a tetejére kiült zsírt lemerjük az edény alján összegyűlt húsnedvekről. A tisztított zsírt felmelegítjük, a zúzára öntjük, és hagyjuk kihűlni.



MOKH MCHERMEL

Az iszlám világ egyik legfontosabb ünnepe az íd al-adhá, vagyis az áldozati ünnep. E jeles alkalomkor kerül a marokkóiak asztalára a fűszeres paradicsomszószban párolt agyvelő, a *Mokh Mchermel*. (A *mokh* jelentése „agyvelő”, a *mchermel* szó a *chermoula* fűszerkeverék összetevőire utal.) A Marokkóban készített változatokba jellemzően nem kerül se hagyma, se kápia paprika (ízlés szerint elhagyhatjuk) – a két hozzávaló enyhén lecsós hangulatot kölcsönöz az ételnek, a maghrebi fűszerekkel vegyítve azonban kellemes ízkombinációt érünk el. A tojás használata sem teljesen autentikus, az összhatás azonban kiváló – az étel így a régióban és a Közel-Keleten egyaránt közkedvelt saksukát idézi. A fogás eredetileg bárány- vagy borjúagyvelőből készül, de ha ilyen nem sikerül beszerezni, használjunk sertésvelőt.

Nehézségi fok:



HOZZÁVALÓK

4 főre

2 ek. olívaolaj
3 közepes lila hagyma, tisztítva,
2 mm-es kockára vágva
3 cm friss gyömbér, hámozva,
2 mm-es kockára vágva
4 gerezd fokhagyma, hámozva,
finomra vágva
1 kk. ras-el-hanout fűszerkeverék
1 kk. őrölt római kömény
1 kk. őrölt koriander
¼ kk. fűszerpaprika
4 közepes paradicsom, meghámozva,
kimagozva, 3–4 mm-es kockára
vágva (a levét, magokat tegyük félre)
2 kápia paprika, kimagozva, kierezve,
3–4 mm-es kockára vágva
4 egész (8 fél) borjú- vagy báránnyag-
velő, tisztítva, lehártyázva (lásd 108. o.)
só és frissen őrölt fekete bors
4 ek. vaj
6 tojás
só
friss koriander

Először elkészítjük a „lecsót”: az olívaolajat közepes méretű nyeles lábasban felforrósítjuk, rádobjuk a hagymát és a gyömbért, és kis lángon dinszteljük 8–10 percig (színt ne kapjon). Hozzáadjuk a fokhagymát, és még 1 percig pároljuk. Belekeverjük a ras-el-hanoutot és a többi fűszert, és 1–2 percig kevergetjük. Hozzáadjuk a paradicsomot is, és kis lángon pároljuk 8–10 percig, majd levesszük a tűzről.

Serpenyőt forrósítunk, kevés olajat öntünk bele, rádobjuk a kockázott kápiát, és élénk lángon pirítjuk 3–4 percig, amíg puha nem lesz, és egy kis színt nem kap. Belekeverjük a paradicsomos alapba, és még 8–10 percig főzzük közepes lángon. Félretesszük.

A tisztított, lehártyázott velőt gyöngyöző forrásban lévő, ecetes-sós vízben 7–8 percet posírozzuk, majd szűrőkanállal kiszedjük, és jeges vízben lehűtjük. Páptörőre szedjük, és hagyjuk száradni. (Ha nem pirítjuk azonnal, felhasználásig a hűtőben tartjuk.)

Közepes lángon teflonserpenyőt hevítünk, kevés olívaolajat öntünk bele, és amikor felforrósodott, beletesszük a velőket. Amikor pirult színt kapott (2 perc), megfordítjuk, diónyi vajat dobunk a serpenyőbe, és a vajjal locsolgatva készítjük még 2 percig, amíg a másik oldala is aranyszínűre nem pirul. Végül sózzuk, borsozzuk. Ezzel párhuzamosan elkészítjük a habart tojást.

A tojásokat keverőtálba ütjük, és villával lazán felverjük. Hideg teflonserpenyőbe öntjük, 1 evőkanál vajat adunk hozzá, finoman sózzuk, borsozzuk (ízlés szerint adhatunk bele 2–3 evőkanál tejszínt), és kis lángon tesszük. Gumispatulával vagy szögletes fakanállal

SERTÉSFÜLTERRIN

Mutatós ázsiai ihletésű, hideg előétel, amit kínálhatunk salátával, kínai savanyúságokkal, ecetes lila hagymával, esetleg tormás majonézzel, csiliszósszal. A megfőzött füleket melegen rétegezzük, a terrint összetartó aszpikot a fül redukált, kocsonyásra hűlő főzőleve adja.

Nehézségi fok:



HOZZÁVALÓK

6–8 főre

A FÜL FŐZÉSÉHEZ

- 16–18 db sertésfül
- 1 nagy fej hagyma, hámozva, félbevágva
- 1 fej fokhagyma, félbevágva
- 2 vörös csili, kimagozva és kierezve
- 2 cm gyömbér, hámozva
- 15 szem fekete bors

A KOCSONYA ÍZESÍTÉSÉHEZ

- 50 ml kínai főzőbor (shao hszing)
- 1–2 ek. szójaszószt, ízlés szerint
- 1–2 ek. barna cukor, ízlés szerint
- 1–2 ek. halszószt, ízlés szerint
- 2 cm gyömbér, hámozva, szelekre vágva
- 1 kk. koriandermag
- 1 vörös csili, kimagozva és kierezve
- 1 szál újhagyma, darabokra vágva
- só

A fülekről levágjuk a fültövet és a túlságosan vastag porcos részeket. Konyhai lángszórával („sárkány”) lepörzsöljük, hideg folyó víz alatt kis késsel lekaparjuk, majd magas falú, nem túl széles (20 × 30 cm) tepsibe tesszük. Hozzáadjuk az ízesítőket, felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje, majd sütőpapírt terítünk rá, és szorosan lefedjük dupla réteg alufóliával. 180 °C-ra előmelegített sütőbe tesszük, és 2,5–3,5 órát pároljuk. (2,5 óra elteltével ellenőrizzük, ha szükséges, a főzőlevet pótoljuk.) Akkor jó, ha a porc a legvastagabb részénél is puha.

Miután elkészült, kivesszük a sütőből, a fóliát és a sütőpapírt eltávolítjuk, és a füleket szűrőkanállal tányér-ra szedjük. A főzőlét leszűrjük, és visszaöntjük a tepsibe, amiben a fül készült. Beletesszük a füleket, hagyjuk a lében kihűlni, majd éjszakára a hűtőbe tesszük.

Másnap a dermedt főzőlé tetejére kiült zsírt kanállal lekaparjuk (a zsírt kidobjuk). A tepsit 150 °C-os sütőbe tesszük 20–30 percre, hogy a fül felmelegedjen. Amikor már meleg, szűrőkanállal mélyebb tálba szedjük, és ráöntünk egy kevés főzőlét, hogy melegen tartsuk.

A maradék főzőlét széles nyeles lábasba öntjük, hozzáadjuk a szójaszószt, cukrot, halszószt, csilit, gyömbért, koriandert, újhagymát, és közepes lángon forraljuk, amíg a kétharmadára nem redukálódik. A művelet célja, hogy a főzőlé, miután megdermed, kellően kocsonyás állagú és ízes legyen. Megkóstoljuk, és ha szükségesnek ítéljük, halszósszal, szójaszósszal, sóval és borssal kiegészítjük a fűszerezést.

Műanyag fóliával kibélelünk egy 10 × 20 cm-es kenyérsütő formát. Az aljára 5 milliméter vastagon főzőlét öntünk, és a formát 10 percre a fagyasztozóba tesszük. Közben a füleket a formával megegyező szélességűre vágjuk. A formát kivesszük a mélyhűtőből, és a füleket úgy rétegezzük, hogy enyhén fedjék egymást, és teljes szélességében kitöltsék a formát

(egy rétegbe 4 fület teszünk, ha szükséges, a füleket „formára” vágjuk). Miután az összes fület elrendeztük, felöntjük annyi főzőlével, hogy éppen csak ellepje, majd műanyag fóliát terítünk rá. A fóliára a formával megegyező méretű, alufóliában csomagolt kartonpapírt teszünk, arra egy hasonló méretű formát, majd az egészre kb. 1 kilós nehezéket helyezünk (papírdobozos só, két 450 grammos paradicsomkonzerv, dobozos tej stb.). A terrint egy éjszakára a hűtőbe tesszük, hogy teljesen kidermedjen.

Tálalás előtt kivesszük, eltávolítjuk a nehezéket és a kartonpapírt, és a terrint a műanyag fólia segítségével vágódeszkára borítjuk. Kicsomagoljuk, késsel formára vágjuk, majd tetszés szerinti vastagságú szeleteket vágunk belőle.

TIPPEK, VÁLTOZATOK

- *A fület megfőzhetjük kuktában is. Ebben az esetben az ízesítőkkal együtt a kuktába tesszük, felöntjük annyi vízzel, amennyi majdnem ellepi. Nagyjából 2 óra alatt puhára főzzük. (A főzőlevet a fent leírt módon zsírtalanítjuk, ízesítjük és redukáljuk.)*
- *A fül a hűtés során enyhén visszakeményedik, ezért célszerű megfelelően puhára főzni, hogy fogyasztáskor ne legyen túl „rágós” – ugyanakkor ez ízlés kérdése: Kínában kifejezetten kedvelik a feszesebb, gumisabb állagot, itthon viszont vélhetően nagyobb sikere lesz az ételnek, ha a fül puha, épp csak leheletnyi roppanósággal.*
- *A kocsonyakedvelők elkészíthetik hagyományos ízesítéssel is. Ebben az esetben a szójaszósz, halszósz, gyömbér és cukor elmarad, de a főzőlé redukálása, ízesítése és a fül rétegezése ugyanaz.*
- *A kívánt eredménytől függően a főzőlébe kerülhet fehérbor, száraz vermut, különböző száraz- és zöldfűszerek (pl. koriander, édeskömény, kakukkfű, petrezselyem), a fület rétegezzük finomra vágott, friss zöldfűszerkeverékekkel (pl. persillade, gremolata stb.).*



PÁJSLI BÁRÁNYBÓL

A bécsi konyha nagy klasszikusa, itthon szalontüdőnek is hívják, bár utóbbiba (*Altwiener salonebeuschel*) hivatalosan pörköltsaft és tejföl is kerül tálaláskor. Sok változata létezik, alapesetben tüdőből és szívből áll. Bécsben jellemzően borjút használnak, Magyarországon inkább a sertésbelsőség jellemző, de egészen kiváló bárányból is. A tüdőn és szíven kívül kerülhet bele nyelv, máj és vese (utóbbi kettő picit más, animálisabb irányba viszi el az ízeket), készülhet csak tüdőből vagy nyelvből, sőt, létezik pontybelsőségpájsli is, tejből és ikrából (*Fischbeuschelsuppe*). Az alapképlet a következő: az alaposan kiáztatott hozzávalókat (szív, tüdő) fűszerekkel, zöldségekkel aromatisztált lében puhára főzzük, majd kihűtjük, vékony csíkokra vágjuk. Ezután vajas-hagymás rántáson, változatos ízesítőkkel kiegészítve (ecet, mustár, citromhéj és -lé, kapribogyó, szardella, csemegeuborka) a leszűrt, redukált főzőlében pároljuk össze röviden, végül zöldfűszerekkel (tárkony, petrezselyem) komplettírozzuk. A köret hagyományosan zsemlegombóc vagy szalvétagombóc. Ha odafigyeléssel készítjük, egészen parádés.

Az alábbi étel a Bűvös Szakács gasztroblog pájslireceptjei alapján készült.

Nehézségi fok:



HOZZÁVALÓK

5–6 főre

A BELSŐSÉGEK FŐZÉSÉHEZ

- 500 g báránytüdő
- 4–5 bárányszív (500 g)
- 1 fej hagyma, tisztítva, félbevágva
- 1 közepes sárgarépa, hámozva, nagyobb darabokra vágva
- 1 kis fej zeller gumó fele, nagyobb darabokra vágva
- 2 babérlevél
- 3 szál kakukkfű
- 1 kk. egész fekete bors
- 5–6 szegfűbors

A RÁNTÁSHOZ

- 1 nagy fej hagyma vagy 3–5 salotta, tisztítva, finomra vágva (100–150 g, ízlés szerint)
- 50 g vaj
- 40 g liszt
- 1 nagy sárgarépa, hámozva, apró kockára vágva
- 1 szárzeller, hámozva, apró kockára vágva
- 2 nagy csipet cukor

A tüdőt villával alaposan megszurkáljuk, a szívet folyó hideg víz alatt jól átmoszuk, ügyelve rá, hogy a szív-üregekben ne maradjon vér. Ezután mindkettőt hideg vízbe áztatjuk pár órára, a vizet többször cseréljük.

A belsőségeket tiszta lábasba tesszük, és annyi hideg vizet öntünk rá, hogy ellepje. Felforraljuk, lehabozzuk (ha szükséges, többször is; ha a tüdő túl sok „szennyeződést” dob ki, a blansírozást megismételjük), hozzáadjuk a zöldségeket és fűszereket, majd a tüdőre tányért teszünk, arra pedig nehezebbet (pl. egy nehezebb porcelántálat), hogy a folyadék alatt tartsa. Erre azért van szükség, mert a tüdő főzéskor megdagad (lásd „Kicsi vagyok én, majd megnövök én...”), és ha egy része kilóg a fazékból, nem készül egyenletesen.

Gyöngyöző forrással főzzük nagyjából 60 percig, fél óra elteltével a tüdőt megfordítjuk. Ennyi idő alatt a tüdő általában elkészül. Az egy óra leteltével ellenőrizzük, ha puha, tányérra szedjük, hagyjuk hűlni. A szívet főzzük még 20–30 percet, amíg teljesen meg nem puhul. Az edényt lehúzzuk a tűzről, a tüdőt visszatesszük, és a szívvel együtt hagyjuk a főzőlében langyosra hűlni.

Ezután a belsőségeket kivesszük a léből, és vékony csíkokra vágjuk. Még jobb megoldás, ha a tüdőt és szívet lepréseljük: fémtálcára fektetjük, ráteszünk