

Sima trükkök, örületes eredmények

Hugh Fearnley-Whittingstall:
Három jó dolog... a tányéron

Ez tényleg egyszerű. Nem mint az 1x1, inkább, mint az 1x3. Három fő összetevőt kombinálnak ezek a receptek. Minden étel e nagyon szimpla hármasságra épül – és csupa hétköznapi alapanyagra. Ha már nem tudjuk, mit is főzzünk estére, érdemes visszatérni az alapokhoz! Az egyszerűség mindig rejteget új csodákat.



416 oldal

Alexandra Kiadó

Tészta, cukkini, mozzarella

A zöldséges sült tészták gyakran unalmasak, de ez nem az. Ez a három egyszerű hozzávaló ízletes és kellemes egészet alkot.

A sütőt előmelegítjük 190 °C-ra (gáztűtő 3-as fokozat), és kivajazunk egy kb. 1,5 liter űrtartalmú sütőtálat. A cukkinit 3 mm vastag szeletekre vágjuk.

Az olívaolajat nagy serpenyőben közepes lángon felforrósítjuk, és beledobjuk a cukkinikarikákat. Amikor már szépen susterregnek, de még azelőtt, hogy elkezdenének barnulni, visszavesszük a lángot, és kicsit megsózzuk a cukkinit; ez segít neki levet eresztetni. A cukkinit lassú tűzön, gyakran megkeverve puhára pároljuk, a szűrőlapáttal vagy fakanállal kicsit össze is törve. Egészen addig főzzük, míg szinte már pürés állagúra puhul – akár fél órán át. A fokhagymát csak akkor adjuk hozzá, amikor szinte teljesen kész van. Illatos, fokhagymás cukkinipürét kell kapnunk. Közben nagy fazékban vizet forralunk, alaposan megsózzuk, és beleteszük a tésztát. Egy vagy két perccel rövidebb ideig főzzük, mint a csomagoláson feltüntetett minimum főzési idő, hogy kicsit nyers maradjon.

A tésztát alaposan lecsöpögtetjük. Hozzáadjuk a szétfőtt, fokhagymás cukkinit, és összekeverjük. A mozzarellát összetépkedjük, és a tejszínnel együtt a tésztához adjuk. Sózzuk-borsozzuk, majd az egészet még egyszer átkeverjük.

A keveréket áttesszük az előkészített sütőtálba, és bőségesen reszelünk rá parmezánt vagy más kemény sajtot. A sütőben 20 percig sütjük, míg tűzforró lesz, és a teteje aranybarnára pirul. Azonnal tálaljuk.



Hozzávalók 4 személyre: darabka vaj; 500 g cukkini megtisztítva; 3 evőkanál olívaolaj; 2 gerezd fokhagyma, finomra vágva; 250 g tészta, például penne vagy rigatoni; 2 darab bivalymozzarella (összesen 250 g); 2 evőkanál zsíros tejszín; frissen reszelt parmezan, kemény kecskesajt vagy más ízletes kemény sajt; tengeri só és frissen őrölt fekete bors

Csirke, paradicsom, tárkony

Ahogy fő ez az étel, ízletes mártás is képződik hozzá a sült csirkéből kiszűrt szaftból és az igencsak ínycsiklandó paradicsomléből. A tárkony több itt egyszerű, háttérben meghúzódó fűszernövénynél. Jellegzetes, ánizsos zamata meglehetősen erőteljes, egyenértékű a csirke és a paradicsom ízével.

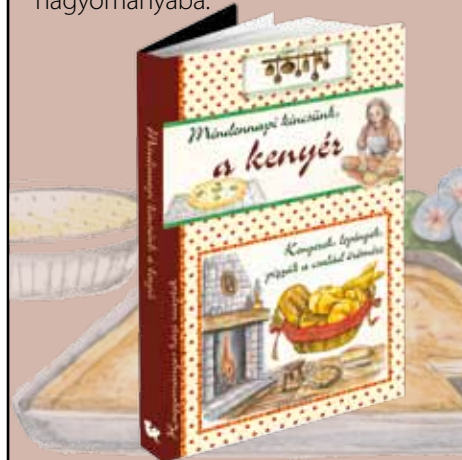
A sütőt előmelegítjük 190 °C-ra (gázsütő 3-as fokozat). A csirkedarabokat alaposan sózzuk és borsozzuk. Valószínűleg két adagban kell majd előpirítanunk őket. Az olívaolajat közepesen magas lángon felhevítjük egy nagy, tapadásmentes serpenyőben, majd hozzáadjuk a csirkét, és időnként megforgatva előpirítjuk a húst, míg mindenütt aranybarnára sül. A darabokat bőrös felükkel felfelé sütőtálba vagy magas falú tepsibe tesszük. Hogy feloldjuk a serpenyő aljára ragadt darabkákat, beleöntjük a bort, és hagyjuk bugyogni a hő fölött, közben alaposan átkeverve, hogy felkaparjuk az odapirult csirkefoslányokat az edény aljáról. A serpenyőből a folyadékot a sütőtálba öntjük (de nem közvetlenül a csirkére). Hozzáadjuk a citromlevet, és a csirke bőrét még egyszer megszórkodunk sóval és borsal. Az edényt letakarjuk alufóliával, és 30 percig sütjük. Kivesszük az edényt a sütőből, levesszük a fóliát, és beletesszük a paradicsomot, amennyire lehet, vágott felével fölfelé elhelyezve a csirkedarabok között. Fedél nélkül sütjük az egészet még 20-25 percig, vagy míg a csirkehús átsül, és a paradicsom puha és hólyagos lesz. A tárkony nagyját rászórjuk, és összeforgatjuk. Pár percig pihenni hagyjuk, hogy a tárkony íze átjárja a szaftot. A maradék felaprított tárkonyt is az ételre szórjuk, és már tálalhatjuk is. Finom újkrumplival, krumplipürével, rizzsel vagy kenyérrrel.



Hozzávalók 6-8 személyre: 1 szabad tartású csirke (kb. 1,8 kg) 8 darabra vágva (vagy hasonló súlyban csontos, bőrös csirkedarabok); 2 evőkanál olívaolaj; ½ pohár fehérbor (vagy víz, ízlés szerint); ½ citrom leve; kb. 500 g érett paradicsom (bármilyen formájú, méretű), félbe- vagy negyedbe vágva; 1 csokor tárkony levelei, összevágva; tengeri só és frissen őrölt fekete bors

Mindennapi kincsünk, a kenyér

Kenyér. A legalapvetőbb élelmiszereink. Ezt a nosztalgikus hangulatú könyvet lapozgatva, mintha egy kedves, idős rokonunk vezetne be bennünket a kenyérsütés ősi és komoly hagyományába.



128 oldal, 1999 Ft

Kincset érő maradékok

Csipetnyi fantázia és néhány jó tanács: a bájosan illusztrált, nagymamánk receptesfüzeteire emlékeztető könyvben praktikus tippet találhatunk arra, hogyan ne érezzük magunkat pazarlónak.



128 oldal, 1999 Ft

ALEXANDRA