

Egészséges táplálkozás,
energiaegyensúly
megtartása és visszaállítása

Hencsey Roland
mestercsakács
receptjei



SZÉCHENYI TERV



**A TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0923
azonosítójú projekt keretében,**

Hencsey Roland mesterszakács



által tartott



tanfolyamon



elkészített ételek,

kipróbált receptek.



1. alkalom

Minestrone leves

Könnyű ugyanakkor tartalmaz olasz zöldségleves elkészítése egyszerű, de mint minden nagy odafigyelést igényel

4 főre:

0,15 kg császárszalonna kockára vágva

0,2 kg sárgarépa batonokra vágva

0,1 kg fehérrépa batonokra vágva

0,1 kg zeller batonokra vágva

1 fej hagyma finomra vágva

0,1 l olívaolaj

0,03 kg spagetti

0,03 kg rizottó rizs

0,03 kg paradicsompüré

0,1 l vörösbor

0,1 kg parmezán reszelve

só, cukor ízlés szerint

babérlevél, kakukkfű

A hagymát olívaolajon megpirítjuk, hozzáadjuk a zöldségeket közepes lángon 5 percig gyakran kevergetve lepirítjuk. Felöntjük a vörösborral, elpárologtatjuk és beletesszük a paradicsompürét és a fűszereket 1,5 l vízzel felengedjük.

Beletesszük a rizst és a 2-3 cm hosszúra tört spagettit.

Készre főzzük lassú tűzön (kb-8-10 perc).

Tetejére parmezánt szórunk.

Cékla krémleves sült kéksügérral

A céklát héjában olívaolajjal durva sóval megszórva 180 fokon 30 percig alufóliába csomagolva puhára sütjük.

Megpucoljuk, zöldségalapélben vagy vízben turmixoljuk.

Almaecetet, tormát, sót és borsot adunk hozzá.

Tálaláskor a tányér közepére rakunk a burgonya püréből, ez foglya sűríteni a leve-sünket. Tetejére rántott burgonyakarikát rakunk, erre helyezzük a sült halunkat, körbeöntjük a céklalevessel.

2. alkalom

Parajos palacsinta, rizslisztből tejszínes füstölt lazaccal

Tészta 4 főre:

0,2 l füstölt lazac

0,1 l tejszín

0,3 kg rizsliszt

0,1 kg finomliszt

3 db tojás

3-4 dl tej

só, bors

0,2 kg parajpüré

1 gerezd fokhagyma

A hozzávalókat kikeverjük, közép meleg serpenyőben megsütjük a füstölt lazaccal.

Összemixelt tejszínnel megkenjük és egymásra helyezzük. Tálaljuk.

Céklás tagliatelle rukkolával parmezánnal

4 főre:

6 tojás sárgája

4 tojás

1 kg liszt átszitálva

0,05 l olívaolaj

0,1 l céklalé

A hozzávalókból tésztát gyúrunk, kinyújtjuk és hosszúmetéltre daraboljuk.

Sós forró vízben 1 percig főzzük.

Rukkolával, vajjal, parmezánnal forgatjuk.

3. alkalom

Kukoricaprósza szilvalekvárral

4 főre:

0,2 kg zsír

0,4 kg kukoricaliszt

0,2 l kefir, aludttej esetleg tejföl

csipet só

0,1 kg nyírfacukor

0,3 kg bió vagy házi szilvalekvár

A hozzávalókat kikeverjük a lekvárt pacákban csepegtetjük a masszába, kizsírozott tepsiben 160 fokon 15 percig sütjük.

Nyírfacukros zabdarakása étcsokoládéval zabpehellyel

4 főre:

1 l tej

0,25 kg zabpehely ledarálva

0,1 kg zabpehely egészben

csipet só

0,15 kg nyírfacukor vagy méz

0,15 kg minőségi étcsokoládé

A tejben megfőzzük a darát, folpack fóliával bélelt tepsibe öntjük.

Tetejére szórjuk a csokoládét.

10 perc pihentetés után szeletelhető és fogyasztható vagy forró serpenyőben vajon rövid ideig pirítható.

4. alkalom

Salátaöntetek

Almaecetes mézes mustáros öntet

0,2 dl extra szűz olívaolaj

0,05 l almaecet

1 ek dijoni mustár

1 ek méz

Kikeverjük, sózzuk borsozzuk.

Balzsamecet krém

0,3 l balzsamecetet, 0,3 l vízzel 0,3 kg mézzel szirupos állagúra lassan főzzük.

Tempura tésztában sült zöldségek

4 főre:

1 db cukkini

1 db padlizsán

2 fej lilahagyma

10 fej nagy gomba

A tészta:

rizsliszt

jéghideg ásványvíz

só

egy marék tört jég

Kikeverjük, a felhasználásig a hűtőben tartjuk.

Fűszerkeverék:

1 ek római kömény

1 ek koriander

1 tk só

1 tk majoránna

1 tk fűszerpaprika

Ezzel a keveréssel ízesítjük a zöldségeket.

Majd 2-3 percig állni hagyjuk, nyársra fűzve vagy csak simán a tésztába mártva kisütjük kókusz zsírban hirtelen ropogósra. Azonnal tálaljuk.

5. alkalom

Papírhüvelyben készült pisztráng zöldségekkel

4 főre:

2 db pisztráng

2 kg vegyes zöldség (édeskömény, sárgarépa, cukkini, padlizsán,gomba)

1 ív sütő vagy zsírpapír

só, bors

fehér bor

gyömbér

kakukkfű, rozmaring

A halakat bedörzsöljük sóval, borssal a hasüregbe a zöldfűszerekből rakunk.

A papírba csomagoljuk.

Az ízesített borral locsolt zöldségekkel 160 fokos sütőben 20 percig sütjük.

Citromos szójas tintahal kagylóval és garnélával

4 főre:

1 db közepes tintahal pucolva csíkokra vágva

20 db garnélafarok pucolva

20 db fekete kagyló

1 marék petrezselyem

10 db fokhagyma finomra vágva

só, bors

1 db citrom leve és reszelt héja

0,2 dl étolaj

0,1 dl szójaszós

0,05 kg gyömbér finomra vágva

A hozzávalókat felsorolási sorrendben sütjük majd fedő alatt pároljuk készre ízesítjük sóval, borssal.

ÉDESSÉGEK

Császármorzsa gyümölcsmártással

Császármorzsa:

7 dkg vaj, 3 tojás sárgája, 9 dkg barnacukor (=3 evőkanál) – ezeket kikeverni habosra, hogy kivilágosodjon.

Majd bele 7 dkg hajdinaliszt, langyos tej, só, hogy sűrű palacsinta tésztát kapjunk. Állni hagyjuk. Később a tojásfehérjét, cukorral felferjük.

Olajon kisütjük, serpenyőben.

Gyümölcsmártás:

Barna cukrot karamellizálunk (megolvasztjuk folyékonyra lassan egy serpenyőben).

Bele: csillagánizs, zöld kardamon, 2 dl portói vörösbor, 1 evőkanál keményítő – összeforralni, majd a végén beletenni a felkockázott gyümölcsöket.

Zabpehelylisztes desszert

1 l tej, stevia (édesítő), 15-20 dkg zabpehelyliszt, 1-2 marék zabpehely – összefőzni sűrű masszának.

(lehet kukoricaliszttel v. kukoricadarával helyettesíteni.)

Tepsibe önteni, rá csokoládépasztillákat dobni még forrón.
Kihűteni.

Kockákra vágni vagy kiszaggatni. Serpenyőben az alját kicsit megsütni, hogy megkeményedjen (pl.: kókuszszíron vagy tisztított vajon = vizet előtte elpárologtatjuk belőle).

Rá mangó szirup: mangó apróra vágva, juharszirup, víz – leturmixolni.

Díszítés: desszert mártás.

Desszertekre mártás

30 dkg méz, 2 dl balzsamecet, 1 l víz – ezt összeforralni.

Hencsey Roland mesterszakács receptjei

Feljegyzések, saját receptek:

Hencsey Roland mesterszakács receptjei

Feljegyzések, saját receptek:

Vas Megyei Sclerosis Multiplex Egyesület

9700 Szombathely Szatmár u. 28.

telefon: +36-94-326-650

+36-06-70-3845-497

e-mail: vassm@mail.datanet.hu

vassm@isis-com.hu

web: www.vassm.hu



Nemzeti Fejlesztési Ügyekéség
www.ujszachenyitemu.gov.hu
86 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGJÖJIK



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.