



**BANÁNKENYÉR** *Ha emlékszel még arra, milyen volt, amikor egy évben csak kétszer, a nagyobb ünnepek előtt kaptál banánt a boltokban, egészen biztosan elmúltál 35! Bizony, kérem, kedves fiatal olvasó, nem volt ám mindig e trópusi gyümölcs kódja az „1”-es a kisközértben! Egyszer, még az általánosban az egyik barátnőm mesélte nekem, hogy képzeljem el, a Németországban élő rokonainál úgy van a konyhaasztalra kitéve a banán, mint nálunk az alma! Számunkra ez maga volt az utópia, a jólét netovábbja, és bár már jó ideje itthon is alapélelmiszer, én továbbra is nagyon szeretem, és ha túlérétt, akkor sem szívesen dobom ki. Amikor már nagyon megbarnult, inkább csinállok belőle banánkenyeret: egyrészt mert az nagyon finom, másrészt mert pont azok a túlérétt gyümölcsök kellene hozzá, amiket már semmi másra nem használnál szívesen.*

*Nu, és akkor a recept. A banán nemcsak édesíti a süteményt, de kellemesen ragacsos textúrát is kölcsönöz neki. Tökéletes reggeli egy pohár narancslével, de a gyerekek is imádni fogják, így csomagolj nekik pár szeletet uzsonnára, úgymint mindenhol vacak a suliebed!*

#### 1 GYÜMÖLCSKENYÉRFORMÁHOZ

- 100 g szobahőmérsékletű vaj, plusz még egy kevés a tál kivajazásához
- 200 g cukor (ha lehet, nádcukor)
- 2 tojás
- 280 g (kb. 3-4 db) túlérétt banán
- 2 ek tejföl
- 1 csomag Bourbon vaníliás cukor
- 150 g 70%-os kakaótartalmú étcsokoládé
- 1 tk szójabikarbóna

- Melegítsd a sütőt 180 °C-ra . Vajazz és lisztezd ki a gyümölcskenyérformát.
- Keverd össze egy tálban a lisztet a szójabikarbónával és a sóval.
- Nyomogasd össze a banánt egy villával.
- Aprítsd minél kisebb darabokra az étcsokoládét.
- Egy másik tálban habosítsd fel a szobahőmérsékletű vaját és a cukrot elektromos habverővel. Egyenként add hozzá a tojásokat, és verd tovább, míg homogén masszát nem kapsz.
- Keverd hozzá az előzőleg villával összenyomogatott banánt, a tejfölt és a vaníliát.
- Végül óvatosan add hozzá a lisztet, majd a csokoládédarabokat.
- Öntsd a masszát a sütőformába, és süsd kb. 50-60 percig, míg a teteje aranybarna nem lesz, és a beleszúrt fogpiszkáló tisztán nem jön ki.
- Hagyd hűlni a formában 10 percig, majd borítsd ki, és tálalás előtt hűtsd ki teljesen. Frissentartó fóliában 3-4 napig remekül eláll, de addigra úgymint megeszitek!

# GRILLEZETT PADLIZSÁN JOGHURTOS TAHINIVEL

Mint mindenkinek, nekem is kitörölhetetlen emlék az a bizonyos „legkínosabb randi”. Elmesélem, hogy volt, jó? Január, mínusz 15 fok, éjjél, épp jöttem el valami, mint később bebizonyosodott, arra teljesen méltatlan pasitól, aki orvos, és értem meg, hogy másnap műt, ki kell magát pihennie, ne aludjak tehát nála. Odabotorkáltam az autómhoz a bokáig érő hóban, bedugtam a kulcsot, de nem bírtam elfordítani. Nagyon úgy tűnt, hogy befagyott a zár! Próbálkoztam kinyitni a másik oldali zárat, de az is befagyott. Igyekeztem kreatívan felolvasztani. Lehelgettem, fűjdogáltam és a végén már térden állva nyalogattam a rossz ízű, koszos és hideg zárat, mert milyen ciki lenne felébreszteni az orvost, aki, mint tudjuk, másnap műt. Végül, nem maradt más választásom, felzargattam, mert halálra fagyni mégsem akartam. Nem túl lelkesen, de lejött. Mármint az orvos. Aki másnap műt. Befújta a zárat jégoldóval. Bedugtam a kulcsot, és semmi, meg se mozdult. Aztán a másik oldali zárat is befújtam, de az sem. Hirtelen elszakadt nálam a cérna, és elkezdtem az éjszaka közepén kiabálni az autómmal, a kihalt parkolóban, pont olyan vagy, üvöltöttem a járművel, mint a férfiak általában, mindig akkor hagysz cserben, amikor a legnagyobb szükségem lenne rád. Miért mindig velem történik ilyesmi?! Az orvos, aki másnap műt, türelmesen megvárta, hogy befejezzem a hisztit, aztán jeges nyugalommal csak annyit mondott: „Ez nem a te autód. A tied kettővel arrébb parkol. A tied kétajtós. Ez négyajtós”.

...Mit mondhatnék?! A románc ezek után nem volt hosszú életű, de az biztos, hogy ma pontosan így éreztem magam, amikor megpróbáltam hasonló módszerrel ellopni a zöldséges autóját, akihez lerohantam padlizsánért e remek nyári ételhez. Lehet, hogy többé nem leszek nála törzsvevő???

Nu, és akkor a recept. Ha nem ismernéd, a gránátalmamelasz a gránátalma édesen savanykás, besűrített leve, a Közel-Kelet balzsamecete, imádni fogod! A tahini, azaz szezámposzta az egyik kedvenc alapanyagom és a humusz nélkülözhetetlen összetevője. Arab és gourmet fűszerezéseknél be tudod őket szerezni, de néha még hiperekben is kapni, a nemzetközi alapanyagok részlegén.

## 6 FŐ RÉSZÉRE

- 2-3 padlizsán
- 2 dl görög joghurt (ha nincs, ezúttal jó a sima is)
- 2 ek tahini, azaz szezámposzta
- 1-2 gerezd fokhagyma
- 1 ek gránátalmamelasz
- 2 ek citromlé
- 1 ek apróra vágott petrezselyem
- 3 ek olívaolaj
- 1-2 ek pirított fenyőmag
- 2 ek gránátalmamag
- só

- Vágd fel a padlizsánt hosszában 1,5 cm vastag szeletekre. Sózd meg, és várj, míg kiengedi a levét.
- Töröld szárazra minden szelet felszínét, és serpenyőben, egész kevés olajon pirítsd mind a két oldalukat aranybarnára. Papírtörülővel itasd fel a felesleges olajat róluk.
- Készíts öntetet a melasszal, citromlével, apróra vágott fokhagymával és olívaolajjal. Sózd meg ízlés szerint.
- Forgasd meg benne a padlizsánokat.
- Keverd össze a joghurtot a tahinival, és ha kell, sózd meg. Csorgasd a padlizsánra.
- Szórd meg a petrezselyemmel, pirított fenyőmaggal, esetleg gránátalmamaggal, de tehetsz rá még kevés paprikát vagy római köményt is.





# HÚSGOMBÓCOS SPAGETTI Emlékszel Woody Allen Sūti, nem sūti című filmjére?

Amiben még akkor is húsgombócos spagettire vágyott a leginkább, amikor már milliomos volt? Nos, én évekig éltem az USA-ban, de valami miatt sosem próbáltam ki. Nem értettem, mi lehet a nagy népszerűség oka, hiszen ez csak egy tészta. Aztán egy nap megcsináltam a csajoknak, és milyen jól tettem! Ennek az ételnek a gombócaiban ugyanis hús mellett egy csomó reszelt parmezán is van, így a csodás végeredményhez, úgy gondolom, szükségtelen kommentárt fűznöm. Azonkívül, hogy rettentően finom, iszonyúan kiadós is, ezért tökéletes választás családi ebédekre és vendégségekre. Ügyelj arra, hogy mindenki egyszerre kapjon enni, mert a spagettitészta percek alatt használhatatlanná hűl.

Nu, és akkor a recept. A hagyományos változat marha, borjú és disznó keverékét használja. Én nem szeretem a disznót, így gyakran kihagyom. A hentesedet kérd meg, hogy a darált hús, amit ad, ne legyen túl sovány. Ha van otthon egy kis maradék szárított vagy füstölt sonkád, azt is vágd a gombócokba nyugodtan. Jól megy hozzá még 1-2 evőkanál enyhén pirított fenyőmag is. Ja és a lényeg! Mert úgyis mindenki borral főz, és ahogy a mondás tartja, egy részét nyugodtan bele lehet tenni az ételbe is, hehe. A receptek azt írják, áztasd tejbe a kenyeret. Nos, én vörösborba áztatom, és tedd te is bátran, nem fogod megbánni, megígérem!

## 4-6 FŐ RÉSZÉRE

- 300 g zsírosabb marhahús, nyak vagy lapocka
- 300 g borjúhús
- 2 szelet fehér kenyér a héjától megfosztva
- 1 tojás
- 40 g reszelt parmezán
- 2 dl vörösbor
- ½ tk római kömény
- ½ kk Cayenne-bors vagy csilipaprika (kihagyhatod, ha nem szereted a csípőset)
- 1 konzerv darabolt paradicsom (ha van otthon néhány puha friss paradicsomod, vágd bele azt is)
- 1 lapos tk szárított oregánó
- 3 gerezd fokhagyma
- ½ hagyma
- csipet cukor
- Só, bors
- olívaolaj a sütéshez
- 500-700 g spagettitészta
- reszelt parmezán a tálaláshoz

- Áztasd a kenyeret a borba 10 percre. Nyomkodd ki, tedd félre.
- Tedd a darált húst egy tálba. Add hozzá a tojást, a kenyeret, a reszelt parmezánt, az oregánót, a római köményt, a csilit és 1 gerezd összenyomott fokhagymát. Sózd, borsozd meg. Kézzel keverd az egészet alaposan össze.
- Végy egy vastag fenekű serpenyőt, és önts bele 5 mm olívaolajat. Formázz a húsgombócokból kb. 2-3 cm átmérőjű golyókat, és közepes lángon süsd őket körbe, míg minden oldaluk aranybarna nem lesz. Nem fontos, hogy teljesen átsüljenek. Tedd félre.
- Közben aprítsd fel a hagymát, és egy lábasban, kevés olívaolajon párold közepes lángon üvegesre. Nyomd hozzá a megmaradt 2 gerezd fokhagymát, sózd, borsozd meg, add hozzá a cukrot, és ha úgy érzed, egy kevés csilit. Öntsd rá a paradicsomkonzervet, és ha van, a felkockázott friss paradicsomokat. Lassú tűzön forrald kb. 5-10 percig.
- Amikor már kész a szósz, óvatosan, hogy ne sérüljenek, tedd bele a gombócokat, és lassú tűzön főzd még kb. 5 percig, hogy a belsejük jó átfőjön.
- Főzd ki a tésztát bő vízben 1 ek sóval.
- Szűrd le, és tálald a paradicsomos gombócokkal, parmezánnal és esetleg egy kevés friss oregánóval megszórva.



# VILLÁMGYORS CSIRKEMÁJPÁSTÉTOM

*Emmácska, az én drága unokahúgom már nyolcévesen akkora gourmet volt, akár egy gasztronómiailag kiművelt felnőtt. Pedig ő sem így indult. Egészen kicsi korában a mama mindig a legdrágább bolti májast vette neki uzsonnára, amit imádott is. Aztán egy nap arra jött haza az oviból, hogy nem „szereti többé Ági mama májasát”. Az oviban ugyanis a legsilányabb konzervből készült a májkrémes kenyér, és ha tudnád, mi melónkba telt visszazoktatni Emmácskát a rendes változatra! Nos, elárulom neked, hogy nincs az a drága bolti májas, ami überelhetné az otthon készült pástétomot, még akkor is, ha azt a lehető legolcsóbb csirkemájából készíted!*

*Emlékszem, egyszer Attila, az exem (az, amelyik lelépett az esküvő előtt, és akit azóta kevéssé kedvelek) szólt, hogy a szomszéd csajnál egy óra múlva buli lesz, és ugyan találjak már ki valami ételt SOS, mert a csaj megkért, vigyünk csipegetnivalót. A bárszekrényben rábukkantam egy bontott üveg brandyre, a hűtőben meg némi maradék desszertborra, és (neeeem, nem a piát vittem át!!!) összedobtam ezt a zseniálisan egyszerű májpástétomot. Igen. Ilyen gyorsan ment! Megcsináltam, bedobtam a hűtőbe, és egy óra múlva megdermedve, csodaszépen prezentáltam a vendégseregnek.*

*...A páté annyira jó lett, hogy bár mindenki vitt a buliba ezt-azt, ám amíg a májkrémem tartott, a többi ételhez a világon senki sem nyúlt. Azt hiszed, nagymenőzők, pedig nem. Próbáld csak ki te is, nem fogod megbánni. Olcsó, gyors és finom. Tényleg. Nu, és akkor a recept. Ügyelj arra, hogy a májat ne süsd túl, mással nemigen tudod elrontani!*

## 6 FŐ RÉSZÉRE

- 500 g csirkemáj
- 100 g vaj
- 2 salottahagyma vagy ½ kis fej hagyma
- 2 ek tejszín
- 2 cl brandy
- 2 cl portói
- só
- friss kakukkfű

- Tisztítsd meg a májakat az erektől.
- Aprítsd fel a hagymát, amilyen apróra csak tudod.
- Kevés vajon párold meg a hagymát. Tégy mellé néhány ágacska kakukkfűvet.
- Dobd rá a májat, és süsd meg félig úgy, hogy a belseje még bőven nyers legyen.
- Add hozzá a tejszín, forrald be (1 perc), öntsd rá a portóit és a brandyt, majd főzd el az alkoholtartalmát (1-2 perc). Sózd ízlés szerint. Fontos, hogy a folyadékok beforralásával együtt is csak annyit süsd a májat, hogy a végén még mindig rózsaszín legyen a belseje. Ha túl sokáig sütöd, száraz és keserű lesz!
- Tedd a májat a kakukkfű nélkül mixerbe és pépesítsd.
- Öntsd pástétomostájkába. Tégy a masszára 1-1 ágacska friss kakukkfűvet, és önts rá 3 mm olvasztott vajot, majd tedd hűtőszekrénybe, hogy megdermedjen. Vaj helyett önthetsz rá olvasztott libaszírt is.