



Kóstoljon bele
a világ ízeibe!



A megfelelő eszközökkel élmény a sütés

Minden változik. Életstílusunk, és ezzel együtt az ételkészítéssel, az evéssel és az ízekkel kapcsolatos elképzeléseink is.

Ha megvannak a megfelelő eszközeink, egyszerűen készíthetünk mesteri fogásokat. Néhány hasznos kiegészítővel élmény lesz a sütés és a főzés, ráadásul a fantasztikusan finom fogásokkal lenyűgözhetjük családjunkat és barátainkat.

Az Electrolux sütőkben és főzőlapokon többféle speciális kiegészítőt is használhatunk (pl. sőtégla, grill-lap stb.), melyek segítségével könnyedén készíthetünk felejthetetlenül finom, és látványos ételeket.



A vegetáriánus ételeket levéllel jelöltük.

Sótégla

A Himalája magas hegyeiből származó rózsaszín kőből készített Electrolux sótéglán természetes módon fűszerezhetjük az ételeket. A sótéglát használhatjuk grillen vagy sütőben, de az acél tartókeret segítségével indukciós főzőlapon is. Sőt, a hűtőben az előkészített húsokat és halakat is pihentethetjük rajta. A himalájai só gazdag ásványi anyagokban és nyomelemekben, melyek fantasztikus ízt adnak minden ételnek. A stílusos acél keret a hideget és a meleget egyaránt jól bírja, ezért a sótéglán tálalhatunk jégbe hűtött desszertet vagy frissen grillezett húsokat, zöldségeket is.

A sótéгла megvásárolható az Electrolux webshopban:

Megnézem

Csirkés quinoa saláta

chimichurri szósszal

Hozzávalók

750 g csirkemell
180 g quinoa
500 ml víz
400 g főtt zöld lencse
55 g pirított tökmag
40 g pörkölt napraforgómag
2 gerezd fokhagyma
szegfűszeg
2 tk. füstölt őrölt paprika
4 ek. olívaolaj
2 ek. almaecet
egy csokor menta

A chimichurri szóshoz

60 ml almaecet
3 szál zöld hagyma
1 zöld chili mag nélkül
1 csésze petrezselyem levél
1 csésze mentalevél
nyársak

Elkészítés

Forraljuk fel vizet, öntsünk bele az átmosott quinoát, és főzzük meg alacsony hőmérsékleten (kb. 12 perc).

Miután megpuhult, tegyük félre és hagyjuk kihűlni. Vágjuk a csirkét nagyobb darabokra, tegyük egy tálba, adjuk hozzá a fokhagymát, a sót és a borsot, majd alaposan keverjük össze.

A nyársakat áztassuk be egy kevés vízbe, hogy ne legyenek túl szárazak, ezalatt a hús magába szívja a pácot.

A chimichurri szóshoz keverjük össze a hagymát, a petrezselymet, a mentát, az ecetet, a chilit és a sót.

Egy nagy tálban keverjük össze a quinoát és a zöld lencsét. Ízesítsük apróra vágott mentával, pirított napraforgómaggal, almaecettel, olívaolajjal, sóval és borssal.

Forrósítsuk fel a sôtéglát indukciós főzőlapon, magas hőfokozaton.

Vékonyan kenjük be a sôtéglát olívaolajjal és süssük meg a hús mindkét oldalát (kb. 6 perc).

A megsült húst tálaljuk a quinoa salátával és a chimichurri szósszal.





Oregánós borjúszel fehér babsalátával

Hozzávalók

4 szelet borjúhús
400 g főtt fehér bab
30 g lágy vaj
100 g rukkola saláta
60 ml citrom-
vagy lime lé
1 ek. citromlé
1 ek. morzsolt oregánó
1 közepes lilahagyma
2 nagy paradicsom
2 ek. olívaolaj
tengeri só
durvára őrölt, fekete
bors

Elkészítés

Keverjük össze a vajat a citromlével és az oregánóval, majd alaposan dörzsöljük be a hússzeleteket a masszával. A felforrósított sóséglán süssük a hús mindkét oldalát 4-5 percig.

Tegyük félre a húst, takarjuk le alufóliával és pihentessük pár percig.

A megfőtt babot csepegtessük le, a paradicsom magjait távolítsuk el, a húsát pedig vágjuk apró kockákra. Egy nagy tálban keverjük össze a babot és a paradicsomot a karikára vágott hagymával, a citromlével és az olívaolajjal, ízesítsük sóval és borssal.

Tálaljuk a megsült húst a babsalátával és rukkolával.

Ropogósra sült pisztráng

citrom salsával és zöld salátával

Hozzávalók

4 filézett,
kb. 200 g-os pisztráng
vagy bármilyen más
hal, ízlés szerint

100 ml olívaolaj

100 ml repceolaj

50 g zöldbab

50 ml citromlé

2 citrom

1,5 ek. hármész

1 csokor petrezselyem

1 csokor kapor

1 csomó vékony
metélőhagyma

2 ek. kapribogyó

kevert zöld saláta
(rukkola, bébi spenót,
madársaláta)

1 kisebb uborka

1 zöldpaprika

tengeri só

durvára őrölt, fekete
bors

Elkészítés

Tisztítsuk meg a halfiléket, mossuk meg és papírtörülővel alaposan szárítsuk meg. Ízesítsük frissen őrölt borssal. A bőrös oldalt szórjuk meg a reszelt citrommal, és mindkét oldalát kenjük be olajjal, majd tegyük félre egy órára.

A kapribogyót tegyük egy tálba, a két citromot hámozzuk meg és vágjuk vékony darabokra, majd tegyük a tálba az apróra vágott fűszernövényekkel. Az olívaolajat fokozatosan keverjük hozzá, hogy krémes állagot kapjunk. Fűszerezzük frissen őrölt borssal és hagyjuk állni, hogy összeérjenek az ízek.

Mossuk meg a salátákat, itassuk le róluk a vizet, tépkedjük apróra, és tegyük egy tálba. Az uborkát vágjuk félkarikára, a zöldbabot blansírozzuk (pár percre tegyük lobogó forró vízbe, aztán jeges vízbe, így megőrzi zöld színét és ropogósságát) és vágjuk kisebb darabokra.

A saláta öntethez egy magas falú edényben keverjük össze a citromlevet a mézzel, és folyamatos keverés mellett adjuk hozzá az olajat, hogy krémes állagot kapjunk. Végül adjunk hozzá még 3-4 evőkanál olívaolajat, ízesítsük sóval és borssal.

Melegítsük fel a sótéglát, tegyük rá a hal bőrös oldalát és süssük kb. 4 percig, amíg a bőr ropogóssá válik, majd fordítsuk meg és a másik oldalát is süssük 1-2 percig.

Tálaljuk a pisztrángot a citrom salsával és salátával.





Bărănyburger

grillezett paprikával, uborka mártogatóssal (raita) és jalapeno mártással

Hozzávalók

400 g darált bărănyhús
(lehetőség szerint
nyakból)

280 g natúr görög
joghurt

280 g paradicsompüré

55 g cukor

300 ml lecsepegtetett
pácolt jalapeno
paprika

2 közepes méretű
pirospaprika

2 hamburger zsemle

1 közepes zöld uborka

1 ek. apróra vágott
mentalevél

1 tk. őrölt köménymag

1 tk. őrölt koriander

2 gerezd fokhagyma

bébi spenót

tengeri só

durvára őrölt,
fekete bors

Elkészítés

A paprikát olívaolajjal kenjük meg, és 180 °C-ra előmelegített sütőben süssük, amíg a héja fekete lesz. Tegyük a sült paprikát egy tálba, szorosan takarjuk le fóliával, és hagyjuk állni 10 percig, majd késsel óvatosan távolítsuk el a megsült héját és a magokat. Vágjuk vékony csíkokra a paprika húsát, és tegyük egy tálba.

Az uborkát reszeljük le nagylyukú reszelőn, sózzuk és nyomkodjuk ki a levét, majd keverjük össze a görög joghurttal, az apróra vágott mentával és fokhagymával, ízesítsük az őrölt korianderrel és köménymaggal. Tegyük félre, hogy az ízek összeérjenek.

A jalapeno paprikát robotgéppben keverjük össze a cukorral, a fokhagymával és a paradicsompürével. Tegyük egy serpenyőbe és kb. 5 perc alatt, magas hőmérsékleten főzzük el a felesleges levet, hogy sűrű mártást kapjunk.

A darált húst ízesítsük borssal, és formázzunk belőle 4 darab hamburger pogácsát.

A felforrósított sőtéglat finoman kenjük meg olívaolajjal és kb. 3-3 percig süssük rajta a húspogácsákat.

Vágjuk félbe a hamburger zsemléket, vékonyan kenjük be olívaolajjal a vágott felüket és a sőtéglat pirítsuk meg.

A zsemléket kenjük meg a jalapeno mártással, helyezzük rá a húspogácsákat, a megsült paprika csíkokat, a bébi spenótot és az uborka mártogatóst.

Grillezett garnélarák gyömbérvajjal

Hozzávalók

12 nyers, tisztított
tigris- vagy
garnélarák

50 g puha vaj

1,5 ek. fehér
miso paszta

1 tk. apróra vágott
nori alga

1 ek. reszelt friss
gyömbér

repceolaj a sütéshez

pálcikák a nyárshoz

lime a tálaláshoz

Elkészítés

Olvasszuk meg a vajat egy serpenyőben, adjuk hozzá a nori algát és a reszelt gyömbért.

Egy tálban alaposan keverjük össze a miso pasztával és meleg helyen pihentessük.

Forrósítsuk fel a sótéglát indukciós főzőlapon, magas hőfokozaton.

A garnélarákokat húzzuk fel a nyársakra és finom olajozzuk be őket, majd néhány perc alatt süssük készre a sótéglán.

Öntsük a gyömbérvajat a még forró rákokra és találjuk lime-mal.



Marhaszték

chimichurri szósszal és piros paprikás sült zellerpürével

Hozzávalók

800 g hártájától megtisztított marhahús (legjobb a hasaalja)

1 kg zellergumó

50 g hideg vaj, kockára vágva

50 ml 30 %-os forró tejszín

1 ek. édes füstölt paprika

1 ek. őrölt bors
durvára őrölt piros paprika

A chimichurri szóshoz

125 ml borecet

2 szardella filé

2 zöld chili paprika

1 zöld chili mag nélkül

1 csésze petrezselyemlevél

1/2 csésze mentalevél

2 ek. kakukkfű

2 gerezd fokhagyma

1 ek. lime

méz

1 ek. olívaolaj

Elkészítés

A chimichurri szósz hozzávalóit egy turmixgépben keverjük össze annyira, hogy egy közepes sűrűségű szószot kapjunk, majd tegyük félre.

A zellert kenjük be olívaolajjal ízesítjük sóval és borssal, majd alufóliával letakarva süssük puhára 80 °C-on (körülbelül 30-40 perc). Miután kellően megpuhult vegyük ki a sütőből, hűtsük le, távolítsuk el a héját és vágjuk kisebb darabokra. Adjuk hozzá a tejszín felét, majd a hideg vaj kockákat. Ha túl sűrűnek érezzük, adjunk hozzá még tejszínt. A zellerpürét ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, és tegyük hozzá őrölt piros paprikát.

Forrósítsuk fel a sôtéglát indukciós főzőlapon, magas hőfokon.

A hússzeleteket enyhén szórjuk meg borssal és piros paprikával, majd 2-3 percig süssük mindkét oldalát (ízlés szerint lehet tovább is sütni). A sütet követően tegyük félre pihenni.

Tálaljuk a szteket a zellerpürével és egy kevés chimichurri szósszal.

Pita

fűszeres csirkével, ecetes hagymával
és mentás zöld salsával töltve

Hozzávalók

500 g csirke vagy csontozott csirkemell alsó comb
60 ml olívaolaj
3 ek. repceolaj
2 közepes lilahagyma
1 tk. fokhagyma por
1/4 tk. chili por
1 tk. oregánó
1 tk. édes, füstölt, őrölt paprika
1 ek. méz
1 tk. koriander mag
2 ek. kapribogyó
2 ek. almaecet
2 ek. méz
1-2 szegfűszeg
1-2 zúzott kardamom mag
1 rúd fahéj
1 csokor koriander
1 csokor menta
1 csomag metélőhagyma
1 csokor petrezselyem
1 csokor kapor
tengeri só és frissen őrölt fekete bors
pita
római vagy jégсалáta, vékony csíkokra tépkedve

Elkészítés

Vágjuk a csirkehúst vékony csíkokra és pácoljuk be a fűszerekkel összekevert olajba. Takarjuk le és hagyjuk legalább egy éjszakán át a hűtőben.

Forraljuk fel a vizet az ecettel, adjuk hozzá a fűszereket és főzzük kb. 5 percig. Hűtsük le az fűszeres vizet és tegyük bele a vékonyra vágott lilahagymát.

A zöld salsához vágjuk apróra a koriandert, a metélőhagymát, a petrezselymet, a kaporot, a mentát és a kapribogyót, adjuk hozzá az almaecetet és az olívaolajat. Keverjük össze, majd ízesítsük sóval és borssal. Készítsünk sűrű, de kenhető krémet.

Forrósítsuk fel a sôtéglát indukciós főzőlapon, magas hőfokozaton. Süssük meg a forró sôtéglán a bepácolt húst és melegítsük meg a pitát is.

Töltsük meg a pitát a sült hússal, a zöld salsával, az ecetes hagymával és a csíkokra tépkedett salátával.



Satay (földimogyoró szószos) sertés zöldsalátával

Hozzávalók

400 g sertés szűzpecsenye
35 g sózott, pörkölt földimogyoró
földimogyoró-olaj
1 nagyobb kígyóuborka
1 csokor retek
2 ek. lime lé
1 ek. olívaolaj
1 tk. méz
1/2 csésze mentalevél
tengeri só és frissen őrölt fekete bors

A földimogyoró (Satay) szószhoz:

140 g sózott, pörkölt földimogyoró
125 ml kókusztej
125 ml forró víz
60 ml földimogyoró-olaj
1 piros chili
1/2 tk. őrölt kömény
1/2 tk. kurkuma
2 ek. ketjap (indonéz szósz)
1 ek. halszósz

Elkészítés

Tegyük a Satay szósz hozzávalóit a turmixgépbe és keverjük össze annyira, hogy sűrű, tejszínes állagú mártást kapjunk.

Öntsük a szósz felét egy tálba, és tegyük félre.

A szósz másik felét keverjük össze a kb. 1 cm-es csíkokra vágott sertéshússal, takarjuk le szorosan fóliával, és legalább egy órát pihentessük a hűtőszekrényben.

Vágjuk félbe az uborkát, a magokat távolítsuk el egy kanál segítségével, majd szeleteljük kb. fél centis darabokra. Vágjuk a retek vékony szeletekre és tegyük jeges vízbe 10 percre, hogy ropogós legyen. Az újhagymát is vágjuk vékony, ferde szeletekre.

Helyezzük az összes hozzávalót egy tálba, adjuk hozzá a lime levét, majd keverjük bele a mézet és az olívaolajat.

Fűszerezzük sóval, borssal, és hagyjuk, hogy összeérjenek az ízek. Végül adjuk hozzá a mentaleveleket és a zúzott földimogyorót.

Forrósítsuk fel a sôtéglát indukciós főzőlapon, magas hőfokon.

Vegyük ki a bepácolt sertéshúst a hűtőből, és várjuk meg míg szobahőmérsékletű lesz. Ezután olívaolajjal vékonyan kenjük be a sôtéglát, és süssük meg a húscsíkokat (kb. 6 perc).

Tegyük a megsült húst tányérra, kínáljuk salátával, valamint a megmaradt Satay szósszal.

Saláta grillezett halloumi sajttal, édesköménnyel és citrusokkal 🍃

Hozzávalók

220 g halloumi sajt
1 narancs
1 piros grapefruit
1 pomelo
1 közepes
édeskömény
1 maroknyi kesudió
radicchio saláta
1/4 gránátalma
2 cm-es gyömbér
2 ek. juharszirup
2 ek. olívaolaj
1/2 csésze mentalevél
1 lime leve
1 citrom

Elkészítés

Szeleteljük fel a halloumi sajtot, hámozzuk meg a citrusokat, vágjuk vékony szeletekre és tegyük egy tálba (a szeletelés közben kifolyt levet tegyük félre).

Szeleteljük kb. 1 mm-es darabokra az édesköményt. Tegyük egy tálba, öntsünk rá hideg vizet, tegyük bele jeget, végül öntsük rá a gyümölcsök levét.

A kesudiót egy serpenyőben enyhén pirítsuk meg.

Melegítsük fel a sósétglát és vékonyan kenjük be olívaolajjal. Néhány perc alatt süssük aranybarna kérget a sajtszeletek mindkét oldalára.

A reszelt gyömbért, a lime levét, az olívaolajat és a juharszirupot keverjük össze, ízesítsük sóval és borssal, majd egy serpenyőben főzzük addig, míg sűrű mártást kapunk. Tegyük egy tálba az elkészült mártását és szórjuk bele az apróra vágott mentaleveleket.

Egy nagy tálban keverjük össze a salátát az édesköménnyel és a szeletelt citrusokkal. Tegyük rá a grillezett sajtot, szórjuk meg a gránátalma magokkal és a pirított kesudióval, végül öntsük le a salátát a mentás szósszal.



Makréla paprikakrémmel töltve

Hozzávalók

4 friss, tisztított makréla
6 gerezd fokhagyma
2 ek. sült paprikakrém
2 ek. pirított fenyőmag
2 ek. paradicsompüré
2 ek. szultán mazsola
1 ek. gránátalma
és melasz
1 közepes hagyma
egy pohár
petrezselyemlevél
repceolaj a halak
megkenéséhez
frissen őrölt bors

Elkészítés

Vágjuk félbe hosszában a makrélákat, úgy, hogy a fejük és a farkuk egyben maradjon, így nem fog szétesni a hal a sütés során.

Alaposan borsozzuk meg a halakat kívülről - belülről.

A paprikakrém hozzávalóit keverjük össze, és osszuk négy részre.

A halakat töltjük meg a paprikakrémmel és olajozzuk be a bőrüket.

Melegítsük fel a sótéglát és süssük a makrélák mindkét oldalát 4-5 percig.

Kínáljuk ciabattával és fűszeres olívaolajjal.

Plancha grill-lap

Mindannyian szeretjük a grillezett ételek enyhén füstös, fűszeres ízét. A Plancha grill segítségével nem csak nyáron, hanem egész évben élvezhetjük őket. Tegyük a Plancha grill-lapot indukciós főzőlapunkra, kapcsoljunk össze 2 főzőzónát (ha híd funkciós főzőlapja van) és máris készíthetjük a szaftos szték szeleteket, a roppanós zöldségeket és a friss tengeri herkentyűket. A grill-lapot használhatjuk indukciós, kerámia és gázfőzőlapon is. A vas grill-lap felülete egyenletesen forrósodik át, ezért egyszerre több szelet húst is süthetünk rajta. A speciális tapadásmentes bevonatnak köszönhetően, extra zsiradék sem kell az ételek alá, így nem csak finomak, de egészségesek is lesznek.

A Plancha grill-lap megvásárolható az Electrolux webshopban:

Megnézem

Grillezett szűzpecsenye

tahini szósszal

Hozzávalók

1000 g sertés
szűzpecsenye

140 g tahini

45 g őrölt, sózott
földimogyoró

125 ml kókusztej

2 ek. halszós

2 ek. lime lé

1 ek. méz,
és egy kevés
a tálaláshoz

1 ek. szezámolaj

1 chili paprika

Elkészítés

Keverjük össze a tahinit a kókusztejjel, a halszósszal, a mézzel, a lime levével és a szezámolajjal. Tisztítsuk meg a szűzpecsenyét és vágjuk vastag szeletekre (kb. 2 cm).

Tegyük a tahinis keverék felét egy nagy tálba, majd tegyük bele a hús szeleteket és hagyjuk legalább 15 percig pácolódni.

A pácolást követően húzzuk fel a hús szeleteket a beáztatott nyársakra.

Melegítsük fel a plancha grillt az indukciós főzőlap közepes fokozatán.

Grillezzük a húsok mindkét oldalát legalább 2-3 percig, vagy amíg teljesen átsül.

Az elkészült hús nyársakat tegyük egy tányérra szórjuk meg apróra vágott chilivel és őrölt, pörkölt mogyoróval, majd öntsük rá a maradék tahinis szószt.

Plancha grill



Taco grillezett marhahússal

Hozzávalók

500 g marha hátszín
1 vöröshagyma
2 chili paprika
2 gerezd fokhagyma
2 ek. repceolaj
1 csokor friss koriander
1 tk. őrölt koriander
1 csomag jó minőségű
kukoricaliszból készült
tortilla
1 fej római saláta
tejföl
guacamole
2-3 lime gerezdekre
vágva

Elkészítés

Melegítsük fel a plancha grillt és kb. 4-5 perc alatt süssük aranybarnára a félbe vágott hagymákat, a chili paprikát és a fokhagymát.

Tegyük bele a turmixgépbe a sült zöldségeket, adjuk hozzá a koriandert és a repceolajat. Keverjük addig, míg egynemű pasztát kapunk.

A húst tegyük egy nagy tálba és alaposan keverjük össze a zöldséges pasztával. Szorosan zárjuk le, és tegyük egy éjszakára a hűtőbe.

Másnap vegyük ki a hűtőből és várjuk meg, amíg szobahőmérsékletű lesz.

Melegítsük fel a plancha grillt és süssük meg a húst. Ha elkészült tegyük félre, és hagyjuk pár percre pihenni, hogy kellően szaftos legyen.

Vágjuk vékony szeletekre a húst és tálaljuk tortillával, tejföllel és guacamole-val. A tetejét szórjuk meg korianderrel és locsoljunk rá néhány csepp lime levét.

Grillezett csirkenyárs

fűszeres mogorószósszal

Hozzávalók

1 kg csirkemell
300 g pörkölt, natúr
(nem sózott) földi
mogoró vagy dió
180 g pálmacukor
250 ml meleg víz
2-3 lime
4 gerezd, apróra
vágott fokhagyma
4 hosszú, apróra
vágott chili paprika
2 ek. mogoróolaj,
plusz a grillezéshez
1 tk. tengeri só
1 csokor thai
bazsalikom
24 db hosszú, vízben
áztatott nyárs

Elkészítés

A fokhagymát, a chili paprikát, a dióféléket, a pálmacukrot, a mogoróolajat és a sót keverjük össze turmixgépben a forró vízzel.

A kissé ragacsos szósz egyik felét tegyük félre.

A csirkemellet vágjuk 1 cm-es csíkokra, alaposan forgassuk bele a szósz másik felébe és tegyük legalább 1 órára a hűtőszekrénybe.

Pihentetést követően a csirkemell csíkokat húzzuk fel a beáztatott nyársakra.

Forrósítsuk fel a plancha grillt az indukciós főzőlap legmagasabb fokozatán.

Enyhén olajozzuk meg a grill-lapot és tegyük rá a csirkenyársakat.

A hús mindkét oldalát süssük 3-4 percig, vagy amíg aranybarna lesz.

Helyezzük az elkészült csirkét egy tányérra és tálaljuk a maradék fűszeres mártással. A tetejét szórjuk meg thai bazsalikommal és mogoróval, díszítsük lime szeletekkel.



Marhaburger pancettával, tárkonyos majonézzel, ecetes uborkával ropogós ciabattában

Hozzávalók

500 g darált marhahús,
pl. hátszín vagy nyak

150 g házi majonéz

100 g spenótlevel
vagy római saláta

70 g zsemlemorzsa

12 szelet kerek pancetta

6 ciabatta

1 gerezd fokhagyma

2 ek. tej

1 ek. paradicsompüré
vagy ketchup

1 ek. Worcester szósz

2 ek. apróra vágott
petrezselyem

2-3 ek. természetes
almaecet

1 tk. dijoni mustár

1 ek. apróra vágott
tárkony

1 vöröshagyma

2-3 ecetes uborka

tengeri só és durvára
őrölt fekete bors

Elkészítés

Keverjük össze a majonézt, a mustárt és a tárkonyt, majd tegyük félre.

Öntsük az ecetet a hagymára és vágjuk vékony szeletekre az uborkát.

Egy nagy tálban öntsük a zsemlemorzsára a tejet és hagyjuk kicsit állni. Adjuk hozzá a darált húst, a fokhagymát, a Worcester szószot és a petrezselymet, majd alaposan keverjük össze. Végül ízesítsük sóval, borssal.

Formázzunk 6 db húspogácsát és tegyük mindegyikre egy-egy szelet pancettát.

Forrósítsuk fel a Plancha grillt az indukciós főzőlap legmagasabb fokozatán és süssük meg a húspogácsákat.

A ciabattát vágjuk félbe és a grillen kissé pirítsuk meg a vágott felüket.

A ciabatta alsó részét kenjük meg a tárkonyos majonézzel, tegyük rá a húspogácsát, halmozzunk rá egy evőkanál ecetes hagymát és uborkát, spenót leveleket vagy salátát és tegyük rá a ciabatta tetejét. Fokozhatjuk az ízelet egy kevés cheddar sajttal.

Saláta grillezett zöldségekkel, sajttal, citromszósszal mentával és bazsalikommal 🌿

Hozzávalók

1 zöld cukkini
1 pirospaprika
1 sárga paprika
1 padlizsán
1 marék friss bazsalikom
1 marék friss menta
1 burrata vagy mozzarella sajt
repceolaj a cukkini pácolásához
1 tk. szárított oregánó
1 ek. citromlé
2 ek. olívaolaj
1/2 tk. dijoni mustár
1 gerezd fokhagyma
tengeri só és frissen őrölt fekete bors

Elkészítés

Vágjuk a cukkinit és a paprikákat kb. 1 cm vastag szeletekre. Tegyük 3 evőkanál olajat egy tálba adjuk hozzá az oregánót és az apróra vágott fokhagymát. Ebbé pácba tegyük bele a zöldségeket, fedjük le, hagyjuk állni néhány percig.

A plancha grillen pirítsuk meg a zöldségeket, de csak annyira, hogy roppanósak maradjanak.

Az öntethez keverjük össze a citromlevet, a mustárt és az olívaolajat.

A színes zöldségeket forgassuk össze az öntettel, és tálaljuk sajttal. A salátát sózzuk, borsozzuk és ízesítsük még menta- és bazsalikomlevelekkel.



Marha szték szendvics barna gombával és camembert sajttal

Hozzávalók

600 g marhahús
(legjobb a hasaalja)
100 g házi majonéz
20 g vaj
12 barna, lapos gomba
8 szelet savanyú
búzakenyér
8 vékony szelet
camembert sajt
2 csokor vízitorma
1 ek. szárított erdei
gomba
1 ek. apróra vágott
rozsmaring
2 ek. tengeri sópehely
2 ek. tejszínes torma
olívaolaj

Elkészítés

Egy mozsárban törjük össze a szárított gombát, az apróra vágott rozsmaringot és a sópelyheket. Figyeljünk rá, hogy a sópelyheket ne zúzzuk porrá.

Keverjük össze a majonézt a tormával, majd hagyjuk állni, hogy az ízek összeérjenek.

Egy serpenyőben hevítsük fel a vajat, és kb. 6-8 perc alatt süssük meg a gombákat. Legyenek puhák, de ne essenek szét.

Forrósítsuk fel a plancha grillt az indukciós főzőlap közepes fokozatán. Kevés olívaolajjal kenjük meg, és pirítsuk meg a kenyerek mindkét oldalát.

A szték szeletek egyik oldalát kenjük be olívaolajjal és szórjuk meg a mozsárban összetört fűszerek felével. Tegyük a húst a grillre kb. 1 percre. Majd fordítsuk meg, tegyük a hútra két szelet sajtot, majd várjuk meg amíg a sajt ráolvad.

A kenyérszeletet kenjük meg a majonézes tormával, tegyük rá a húst, a sült gombát, a vízitorma leveleket és végezetül fedjük le egy másik kenyérszelettel.

Vágjuk félbe a szendvicset, szórjuk meg fűszeres sóval és azonnal tálaljuk.

Marha szték

whisky mártással és rakott burgonyával

Hozzávalók

400 g marha bélszín,
az inaktól megtisztítva

500 ml házi
marhahúsleves

60 ml zsíros tejszín

60 ml whisky

2 közepes méretű
mogyoróhagyma

2 gerezd fokhagyma
szegfűszeg

1 ek. vaj

1 ek. olívaolaj

1 ek. rózsabors

repceolaj a hús
szeletek kenéshez

A rétegezett burgonyához

1 kg burgonya

250 ml zsíros tejszín

1 gerezd fokhagyma

1/2 tk. vaj

1 ek. friss kakukkfűlevél

125 g reszelt sajt
(például Bursztyn,
Cheddar, Manchego,
Gruyère vagy más jó
minőségű „sárga” sajt)

Elkészítés

Vegyük ki a bélszínt a hűtőből és várjuk meg, amíg szobahőmérsékletű lesz.

Hevítsük fel a vajat egy serpenyőben és dinszteljük meg az apróra vágott mogyoróhagymát. Amikor a hagyma elkezd puhulni, adjuk hozzá a finomra vágott fokhagymát és kb. 4 perc alatt pirítsuk üvegesre. Ízesítsük rózsaborssal. Öntsük a serpenyőbe a whiskyt és várjuk meg, hogy elégjen az alkohol. Adjuk hozzá a marhahúslevest és a tejszínt. Főzzük össze, és alacsony hőmérsékleten forraljuk be a felére (kb. 12-15 perc).

A hús mindkét oldalát kenjük meg olajjal, ízesítsük tengeri sóval és durvára őrölt borssal.

Süssük a felforrósított plancha grillen legalább 3-3 percig a hús mindkét oldalát. Ha jól átsülve szeretjük, akkor süssük hosszabb ideig.

Helyezzük megsült húst egy felmelegített tányérra, tálaljuk egy adag burgonyával és a whisky mártással.

Rétegezett burgonya elkészítése

Melegítsük elő a sütő 200 °C-ra.

Készítsünk elő egy kb. 12 x 22 cm hőálló formát. Dörzsöljük be fokhagymával és kenjük meg vajjal.

Hámozzuk meg egy burgonyát és vágjuk nagyjából 1-2 mm vastag szeletekre. Ne öblítsük le a felszeletelt burgonyát.

Rendezzük el a burgonya első rétegét a tál alján úgy, hogy a szeletek kb. 1 cm sávban fedjék egymást.

Sózzuk meg, majd tegyük rá a következő réteg burgonyát.

Ha elfogyott a burgonya szórjuk meg a tetejét kakukkfűvel.

Öntsük rá a tejszínt, szorosan takarjuk le alufóliával és tegyük a sütőbe kb. 60 percre.

Óvatosan távolítsuk el a fóliát (vigyázva, mert a forró gőz kicsaphat a tálból).

Szórjuk meg a burgonyát sajttal és süssük még 15 percig.



Chorizo és garnélarák nyársak piri-piri mártással, karfiolpürével, pirított vajjal és oregánóval

Hozzávalók

16 tisztított garnélarák
16 szelet chorizo
100 g vaj
100 ml zsíros tejszín
60 ml citromlé
60 ml olívaolaj
2 nagy chili paprika
1 karfiol
2 tk. paradicsompüré
1 tk. csemege füstölt paprika
2 tk. kristálycukor
1 ek. apróra vágott oregánó levelek
1/4 tk. cayenne paprika
2 ek. repceolaj
1 gerezd fokhagyma
tengeri só és bors

Elkészítés

Szedjük rózsára a karfiolt és keverjük össze a repceolajjal, fűszerezzük sóval és borssal. Süssük kb. 15 percig 160 ° C-on, amíg megpuhul. Olvasszuk fel a vajat, majd öntsük egy tálba.

Tegyük a megsült karfiolt egy turmixgépbe, adjuk hozzá a vajat és turmixoljuk pépesre. Annyi tejszínt adjunk hozzá, hogy sűrű krémes állagot kapjunk. Ízesítsük sóval, borssal és oregánóval.

A fokhagymát, a chilit és a citromlevet tegyük egy magas falú edénybe a paradicsompürével, az olívaolajjal, az őrölt paprikával, a borssal és a cukorral. Egy kézi habverővel keverjük egyenmő, selymes krémmé.

A garnélarákokat tekerjük be a chorizo szeletekkel, majd húzzuk fel az előre beáztatott nyársakra.

Forrósítsuk fel a Plancha grillt az indukciós főzőlap legmagasabb fokozatán.

Keverjük össze a piri-piri paszta felét 2 evőkanál olajjal. A keverékkel kenjük be a nyársakat, majd süssük 3-3 percig a rákok mindkét oldalát.

Az elkészült nyársakat tálaljuk egy adag karfiolpürével és a maradék piri-piri szósszal.

Grillezett lepény szalámival, zöldségekkel és sajttal

Hozzávalók

600 g hagyományos
búzálszt

kb. 550 g mozzarella
sajt (karikákra vágva)

180 g olasz szalámi
(picante)

180 g szárított
paradicsom növényi
olajban

95 g görög joghurt

80 ml extra szűz
olívaolaj

250 ml víz

plusz olívaolaj
a kenyerek
megkenéséhez

durvára őrölt
fekete bors

negyedekre vágott
citrom a tálaláshoz

Elkészítés

Tegyük a lisztet, az olajat, a joghurtot, a vizet és a sót egy konyhai robotgép keverőtáljába, majd alaposan dolgozzuk össze az alapanyagokat.

A kész tésztát tegyük lisztezett nyújtódeszkára és néhány percig kézzel is dagasszuk, hogy sima és rugalmas tésztát kapjunk. Formázzunk gömböt belőle, tegyük egy enyhén olajozott tálba, takarjuk le fóliával és tegyük meleg helyre kb. 30 percre, hogy megkeljen.

A megkelt tésztát tegyük nyújtódeszkára, osszuk 6 részre és nyújtsuk ujjnyi vastagságúra.

Forrósítsuk fel a plancha grillt az indukciós főzőlap közepes fokozatán. Kenjük meg a grill lapot olajjal és süssük meg a lepények mindkét oldalát. (kb. 2-3 perc alatt).

A forró lepényekre halmozzuk rá a szalámi szeleteket, a szárított paradicsomot (használhatunk grillezett zöldségeket is, pl. cukkinit, kaliforniai paprikát) és a sajtszeleteket. Ízlés szerint, a sütőben még rápiríthatunk a sajtra Grill programon.

Az elkészült lepényeket szórjuk meg durvára őrölt borssal és díszítsük a negyedelt citrommal.

Plancha grill



Francia pirítós

csokoládékrémmel és málnával 

Hozzávalók

16 szelet élesztős kalács

125 g friss málna

100 g tejszokoládé

50 g vaj

60 ml tej

2 tojás

2 ek. porcukor

Elkészítés

Egy tálban enyhén verjük fel a tojásokat a porcukor felével és az olvasztott vajjal.

Egy fazékban forraljunk fel 200 ml vizet, tegyük egy tálba az összetört csokoládét és a vízgőz felett olvasszuk fel. Indukciós főzőlapon gőzfürdő nélkül is olvaszthatunk csokoládét alacsony hőfokon.

Kenjük meg a kalács szeleteket az olvasztott csokoládéval, tegyünk rá néhány szem málnát. Tegyük rá még egy szelet kalácsot és finoman nyomjuk össze.

Forgassuk meg a kalácsokat a tojásos keverékben és süssük közepes hőmérsékleten, plancha grillen kb. 3 percig mindkét oldalt úgy, hogy szép aranybarnák legyenek és a csokoládés-gyümölcsös töltelék átmelegedjen.

Azonnal tálaljuk porcukorral meghintve vagy juharsziruppal meglocsolva.



Pizzakő szett

Egy pizzakővel megidézhetjük az igazi olasz étterem hangulatát otthon, a saját konyhánkban. Valódi olasz klasszikusokat készíthetünk segítségével. Süssünk rajta pizzát, focacciát, pitát, calzonét vagy akár kenyeret!

A pizzakőön sült tészta alul-felül ropogós lesz, miközben belül könnyű és puha marad. Csak tegyük be a pizzakövet a sütőbe, melegítsük fel 230 °C-ra, majd a lapát segítségével tegyük a tésztát a forró kőre, és süssük készre. Ha elkészült, élvezzük az ínycsiklandó olasz ízeket.

A pizzakő szett megvásárolható az Electrolux webshopban:

Megnézem

Margherita Pizza

Hozzávalók

570 g búzaliszt,
és egy kevés
a nyújtáshoz
330 ml meleg víz
2 g friss élesztő
1 ek. olívaolaj
1 darab mozzarella sajt
125 ml paradicsompüré
vagy hámozott
paradicsom konzerv
zúzott fokhagyma
szegfűszeg
1 tk. barna cukor
só
bors
friss bazsalikom
a díszítéshez

Elkészítés

Szitáljuk át a lisztet, tegyük a robotgépbe és morzsoljuk rá az élesztőt, majd fokozatosan öntsük hozzá a meleg vizet. Alaposan dagasszuk össze - kb. 12-15 perc alatt sima és fényes felületű tésztát kapunk.

Tegyük egy kilisztezett tálba a tésztát, fedjük le fóliával és kelesszük egy éjszakán át a hűtőben. Ha még aznap szeretnék felhasználni a tésztát, akkor tegyük meleg helyre. Gőzsütőben is keleszthetjük, ehhez használjuk az Electrolux gőzsütő Kelesztés programját.

Ha a tészta duplájára nőtt, tegyük enyhén lisztezett nyújtódeszkára, és készítsünk belőle golyókat.

Takarjuk le, és hagyjuk újra kelni a tésztagolyókat.

Amíg a tészta megkel, készítsük el a pizza szósz.

Tegyük egy kis lábosba a paradicsompürét vagy a hámozott paradicsomot. Adjuk hozzá a zúzott fokhagymát, a cukrot, a sót és a borsot. Indukciós főzőlapon, alacsony hőmérsékleten forraljuk össze. Ha elkészült, hagyjuk kihűlni.

A mozzarellát vágjuk vékony szeletekre.

Melegítsük elő a sütőt a maximális hőmérsékletre.

Helyezzük a pizzakövet egy sima tepsibe vagy rácsra, és melegítsük fel. Ha hideg sütőbe tesszük, kb. 30 perc alatt felmelegszik.

Amikor a tészta megkelt, az egyik golyót tegyük a deszkára, az ujjunkkal gyúrjuk át, majd nyújtunk vékony, kerek formát belőle.

Lisztezzük be a pizza lapátot.

A pizza tésztát a szélétől 2 cm-re vékonyan kenjük meg a szósszal, és tegyük rá a mozzarella szeleteket.

Tegyük a pizzát a lapát segítségével a forró pizzakőre. Süssük kb. 7 percig. Szeleteljük fel, szórjuk meg friss bazsalikommal és öntsük rá néhány csepp olívaolajat.

Pizza Bianca

kolbásszal és édesköménnyel

Hozzávalók

225 g olasz búzaliszt
125 ml langyos víz
2 mozzarella golyó
2 fehér sertéskolbász
1 gumó édeskömény
3 púpozott kanál
18%-os tejszín
1 tk. szárított instant
élesztő
1 ek. olívaolaj
1 ek. citromlé
1 tk. édesköménymag
1/2 tk. só
1/2 tk. cukor
1 gerezd fokhagyma
bors
egy kevés liszt
(ha a tészta túl
ragadós lenne)

Elkészítés

Az instant élesztőt keverjük el a cukorral langyos vízben (a víz ne legyen forró), és futtassuk fel (kb. 3 perc).

Adjuk hozzá a sót, az olajat és a vizet a liszthez, keverjük hozzá a felfutott élesztőt. Miután összekevertük az alapanyagokat, alaposan dagasszuk ki a tésztát. Ezt végezhetjük dagasztógéppel is. Ha a tészta kissé ragacsos, akkor tegyük hozzá még egy kevés lisztet. A tészta akkor jó, ha rugalmas és nem tapad. Formázzunk golyót belőle és takarjuk le egy nedves konyharuhával, majd tegyük félre legalább fél órára.

Ha megkelt a tészta, tegyük sütőpapírra, és formázzunk belőle gombócot.

Mossuk meg az édesköményt és vágjuk nyolc részre. Tegyük egy tálba a feldarabolt édesköményt és pácoljuk be egy kevés olívaolajjal, borssal és citromlével.

Nyomjuk a fokhagymát a tejszínbe, adjuk hozzá édesköménymagokat, tegyük hozzá egy csipet sót és borsot. Keverjük össze, és kenjük a masszát a tésztára.

Tegyük az édesköményt és a fehér kolbászkarikákat a tejszínes krémre, majd szórjuk meg mozzarellával.

A süttöt melegítsük a maximális hőmérsékletre, alsó-felső sütés programon.

Tegyük a hideg sütőbe egy tepsin a pizzakövet és melegítsük fel.

Ha felmelegedett a pizzakő, tegyük rá a pizzát és süssük kb. 8-10 percig.



Naan (indiai lepénykenyér)

fokhagymával és korianderrel 🌿

Hozzávalók

230 g búzaliszt
125 ml langyos tej
1 lapos tk. cukor
1/2 tk. só
4 g instant élesztő
1 ek. növényi olaj
100 ml görög joghurt
1 ek. apróra vágott
fokhagyma (vagy több
ízlés szerint)
2 ek. vaj
(szobahőmérsékletű)
egy csokor friss
koriander

Elkészítés

Tegyük a robotgépbe a tejet, adjuk hozzá a cukrot és az élesztőt, majd hagyjuk állni 15 percig, míg az élesztő felfut.

Öntsük az átszitált lisztet és a sót a keverőtálba, tegyük hozzá az olajat és a joghurtot. Dagasszuk a tésztát alacsony sebességfokozaton kb. 7 percig, hogy rugalmas állagot kapjunk. Ha a tészta túl ragadós lenne, akkor tegyünk még hozzá egy kevés lisztet.

Takarjuk le a tálal egy nedves konyharuhával és meleg helyen kelesszük a tésztát 30 percig. Használhatjuk az Electrolux gőzsütő Kelesztés programját is a tészta kelesztéséhez.

Gyúrjuk át a megkelt tésztát és osszuk több részre. Minden darabból formázzunk vékony hengereket.

Melegítsük fel a sütőt 200 °C-ra, alsó-felső sütés programon.

Tegyük a hideg sütőbe egy tepsiben a pizzakövet és melegítsük fel.

Helyezzük a kész kenyereket a pizzakőre és süssük kb. 3 percig, amíg megemelkednek és megsülnek.

Az elkészült kenyereket kenjük meg forró vajjal és szórjuk meg fokhagymával.

Rusztikus almatorta

chantilly krémmel



Hozzávalók

A tésztához

140 g teljes kiőrlésű liszt (finomra őrlött tönkölybúza a legideálisabb)
100 g hideg vaj
4 ek. nádcukor
1/3 tk. fahéj
egy csipet tengeri só

A töltelékhez

2 közepes alma
kb. 500 g (savanykás fajta)
2-3 ek. citrom vagy lime lé
2 ek. cukor
2 ek. olvasztott vaj
1/3 tk. fahéj

A krémhez

250 ml friss, zsíros tejszín
50 g porcukor
1 vanília rúd

Elkészítés

Szitáljuk a lisztet a nyújtódeszkára, adjuk hozzá a cukrot, a sót, a fahéjat és az apró kockára vágott hideg vaját. A lisztet morzsoljuk össze a vajjal. Gyorsan gyúrjuk golyóvá a tésztát, ha nem akar összeállni, adjunk hozzá egy kevés hideg vizet.

Tegyük a tésztát fóliába, és 1 órán át pihentessük a hűtőben, vagy 30 percet a fagyasztóban.

Az almát hámozzuk meg, távolítsuk el a magházat, és vágjuk vékony szeletekre. Forgassuk össze a citromlével, a barna cukorral és a kardamommal.

Hagyjuk 10 percig állni.

Melegítsük fel a sütőt 200 °C-ra, alsó-felső sütés programon.

Tegyük a hideg sütőbe egy tepsin a pizzakövet, és melegítsük kb. 30 percig.

Vegyük ki a tésztát a hűtőből, tegyük sütőpapírra és nyújtsuk kb. 35 cm-es kör formára. Halmozzuk az almás tölteléket a tészta közepére, de a szélétől hagyjunk szabadon egy kb. 2 cm-es sávot.

Kenjük meg az almát olvasztott vajjal és hajtsuk fel a tészta szélét. Tegyük a tortát a pizzakőre és süssük meg néhány perc alatt.

A krém elkészítése

Tegyük a lehűtött tejszínt egy magas falú edénybe és adjuk hozzá a vanília rúd kikapart magját.

Verjük kemény habbá egy habverővel. Közben apránként dolgozzuk bele a porcukrot.

A megsült tortát szeleteljük fel és díszítsük a krémmel.



Calzone

csirkével, olívával, szárított paradicsommal

Hozzávalók

A tésztához

450 g búzaliszt (plusz egy kevés, ha ragadós lesz a tészta)

8 g instant élesztő

250 ml langyos tej

2 ek. olívaolaj

1 tk. só

A töltelékhez

220 g apróra vágott csirkemell

220 g fekete olajbogyó (szeletekre vágva)

220 g friss reszelt parmezán

10 szárított paradicsom olajban

4 db vörshagyma apróra vágva

1 tojás (1 ek. vízzel összekeverve)

2 gerezd fokhagyma apróra vágva

4 ek. olívaolaj

2-4 ek. szárított oregánó

só és bors ízlés szerint

Elkészítés

Keverjük össze a búzalisztet az instant élesztővel. Adjuk hozzá a sőt és a langyos tejet. Végül öntsük az olajat a tésztára és alaposan dolgozzuk bele.

Borítsuk a masszát lisztezett nyújtódeszkára és gyúrjuk 10 percig, hogy lágy és rugalmas tésztát kapjunk. Készítsünk belőle egy gömböt és tegyük lisztezett tálba, fedjük le egy nedves konyharuhával és pihentessük meleg helyen kb. 1,5 órán át. Akkor jó, ha a duplájára kelt. Használhatjuk az Electrolux gőzsütő Kelesztés programját is.

Hevítsük fel az olajat egy serpenyőben, és néhány percig dinszteljük a hagymát és a fokhagymát.

Adjuk hozzá az apróra vágott csirkét és a csikokra vágott szárított paradicsomot, majd pirítsuk meg.

Tegyük a töltelék egy tálba, adjuk hozzá az olajbogyót, az oregánót és ízesítsük sóval, borssal. Hagyjuk kihűlni.

Melegítsük fel a sütőt 220 °C-ra, alsó-felső sütés programon.

Tegyük a hideg sütőbe egy tepsin a pizzakövet, és melegítsük kb. 40 percig.

A megkelt tésztát osszuk négy részre és nyújtsuk kb. 20 cm átmérőjű körökre.

Az egyes körök felére halmozzuk rá a töltelék, de hagyjuk üresen a tészta szélét (kb. 1 cm).

Szórjuk meg a töltelék reszelt sajttal. Egy ecset segítségével kenjük be vízzel a tészta széleit, hajtsuk az üres tésztát a töltött felére, és alaposan nyomjuk össze őket.

Tegyük a calzone-t enyhén lisztezett sütőpapírra, majd tegyük rá a meleg pizzakőre.

Süssük kb. 20 percig. Tálaljuk paradicsomos mártással.

Pide

török pizza

Hozzávalók

250 g tönkölyliszt
(plusz egy kevés, ha ragadós lesz a tészta)

140 ml víz

5 g cukor

5 g só

4 g instant élesztő

250 g barna
csiperkegomba

1 magyórhagyma

2 mozzarella golyó

só, bors

Elkészítés

Tegyük az összes hozzávalót a robotgép keverőtádjába és dagasszuk addig, amíg puha, sima tésztát kapunk. Takarjuk le egy nedves konyharuhával majd tegyük meleg helyre, hogy megkeljen. Kelesztő program segítségével Electrolux gőzsütőben is keleszthetjük a tésztát.

Amíg a tészta megkel, készítsük el a tölteléket. Szeleteljük fel a megtisztított gombát és a hagymát.

Dinszteljük meg a hagymát olajban, adjunk hozzá a gombát és főzzük addig, amíg a víz el nem párolog.

A megkelt tésztát dagasszuk át, és osszuk négy részre.

A tésztákat nyújtsuk vékony, hosszú, ovális formára.

Olajozzuk meg a közepüket, és halmozzuk bele a tölteléket.

A tészták szélét hajtsuk fel. Tegyük mozzarella szeleteket a pizzák tetejére.

Süssük a felmelegített pizzakövön 250 °C-on 8-10 percig, amíg a tészta széle megbarnul.

Tálaljuk melegen a kedvenc szószunkkal.



Focaccia

tengeri sóval és rozmaringgal

Hozzávalók

350 g 00 típusú
búzaliszt (pizzaliszt)

7 g instant vagy
14 g friss élesztő

210 ml langyos víz

1 ek. olívaolaj

1/2 tk. só

friss rozmaring

tengerisó-pehely

egy kevés liszt
(a nyújtódeszkára,
illetve a tésztához,
ha ragadós lesz)

Elkészítés

A robotgép táljában keverjük össze a lisztet az élesztővel és egy csipet sóval. Öntsük bele a vizet, és dagasszuk alacsony sebességfokozaton a tésztát 10 percig, a végül adjuk hozzá az olívaolajat. A jól kidagasztott tészta puha és rugalmas állagú.

Formáljunk belőle egy gömböt, tegyük egy lisztezett tálba, takarjuk le nedves konyharuhával, és tegyük félre meleg helyre kelni. Egy óra múlva gyúrjuk át ismét.

Nyújtsuk ki egy kb. 25 cm átmérőjű sütőpapíron. A focacciát finoman hintsük meg olívaolajjal, szórjuk meg rozmaringgal és a tengeri sóval.

Melegítsük elő a sütőt a maximális hőmérsékletre.

Helyezzük a pizzakövet egy sima tepsibe vagy rácsra, és melegítsük fel. Ha hideg sütőbe tesszük, kb. 30 perc alatt felmelegszik.

Tegyük a focacciát a pizzakőre és süssük kb. 7 percig.

Pita

Hozzávalók

350 g búzaliszt
(fehér vagy teljes
kiőrlésű liszt)

250 ml langyos víz

2 tk. instant élesztő

2 ek. olaj

1 tk. só

egy kevés liszt
(a nyújtódeszkára,
illetve a tésztához,
ha ragadós lesz)

Elkészítés

Szitáljuk a lisztet egy tálba, adjuk hozzá a sót, az élesztőt, és keverjük össze. Csináljunk egy mélyedést a lisztbe, majd fokozatosan öntsük bele a langyos vizet, és egy kanállal óvatosan keverjük össze lisztes keverékkel. Ezután óvatosan gyúrjuk össze a tésztát. Dagasszuk kb. 5-7 percig robotgéppel vagy kézzel egy deszkán.

Tegyük a tésztát egy tálba, takarjuk le és kelesszük egy órán keresztül.

Borítsuk ki a tésztát egy lisztezett nyújtódeszkára és alaposan dagasszuk át.

Vágjuk 8 egyenlő részre és formáljunk golyókat. Újra takarjuk le és hagyjuk pihenni további 10 percig.

Időközben melegítsük elő a sütőt 240 °C-ra és tegyük a hideg sütőbe a pizzakövet (egy tepsiben).

Ha felmelegedett a kő, helyezzük rá a pitákat és süssük 2-3 percig.

A frissen sült pita finom puha lesz.



Pizzetta

kék szőlővel, fekete olajbogyóval
és rozmaringgal



Hozzávalók

A pizzához

300 g búzaliszt

100 g búzaliszt
+ egy kevés
a szóráshoz

40 g friss élesztő

250 ml víz

2 ek. extra szűz
olívaolaj

1 tk. cukor

1 tk. só

egy kevés liszt
(a nyújtódeszkára,
illetve a tésztához,
ha ragadós lesz)

A feltéthez

200 g kemény ricotta

100 g fekete
olajbogyó

1 közepes fűt
kékszőlő

1 szál rozmaring

4 ek. vaniliacukor

2 ek. fenyőmag

2 ek. fehérbor

extra szűz olívaolaj

Elkészítés

A lisztet szitáljuk egy nagy tálba. Adjunk hozzá sőt és keverjük össze.

Morzsoljuk az élesztőt a langyos vízbe, adjuk hozzá a cukrot és 3 evőkanál lisztet. Keverjük össze, takarjuk le, és tegyük félre kb. 10-15 percre, hogy az élesztő felfusson. Fontos, hogy a víz ne legyen se túl hideg, se túl meleg, mert nem fog elindulni az erjedés.

Öntsük a felfutott élesztőt a liszthez és keverjük össze egy lapáttal. Adjuk hozzá az olívaolajat és gyúrjunk golyó formát a tésztából.

Borítsuk a tésztát egy nyújtódeszkára és dagasszuk kézzel kb. 10 percig, amíg sima, rugalmas és puha állagú lesz. Tegyük egy tálba a tésztát, takarjuk le, és tegyük meleg helyre kelni (pl. a fűtőtest közelébe) körülbelül 1 órára. A tésztának a háromszorosára kell kelnie.

A ricottát törjük apró darabokra. Vágjuk ketté a szőlőszemeket, keverjük össze és tegyük félre.

Időközben melegítsük elő a sütőt 250 °C-ra. Tegyük a hideg sütőbe egy tepsin a pizzakövet.

Borítsuk a tésztát a nyújtódeszkára és gyúrjuk 1-2 percig, majd osszuk négy részre. Az első gömböt nyújtsuk ki, szükség esetén enyhén lisztezzük meg a deszkát. A pizzettát tegyük egy sütőpapírra, szórjuk rá a ricottás szőlőt, a fenyőmagot és a rozmaringot, majd rakjuk a forró pizzakőre.

Süssük a pizzettát kb. 8-10 percig, vagy amíg az oldala és az alja enyhén megbarnul.

Szalámis pizza

ricottával és házi paradicsomszósszal

Hozzávalók

450 g 00-ás búzaliszt (pizzaliszt)
 300 ml forró víz
 4 g instant élesztő
 2 ek. olívaolaj
 500 g paradicsompüré vagy paszta
 2 db mozzarella golyó
 100 g olasz szalámi (picante)
 10 g vaj
 10 ml olívaolaj
 1 gerezd fokhagyma
 1 tk. szárított oregánó
 17 g cukor
 10 g só

Elkészítés

A sütés előtt 1 nappal:

Szitáljuk a lisztet a keverőtálba. Adjuk hozzá az élesztőt, a sót, a cukrot és fokozatosan öntsünk hozzá a vizet és az olajat. Dagasszuk robotgéppel kb. 7 percre. Formáljunk egy labdát a tésztából, tegyük egy üvegtálba, takarjuk le szorosan fóliával. Pihentessük a tésztát a hűtőszekrényben legalább egy napig.

A sütés napján:

Vegyük ki a tésztát a hűtőből. Készítsünk elő 2 fedeles műanyag edényt.

A tálból vegyük ki a tésztát és tegyük liszttel megszórta deszkára, majd finoman gyúrjuk át és osszuk két egyenlő részre. A két tésztagolyót tegyük az előkészített műanyag tálakba. Szorosan zárjuk le, és tegyük őket meleg helyre.

Amíg a tészta megkel, készítsük el a paradicsomszószt. Egy lábosban melegítsük fel a vajat és az olajat, majd dinszteljük meg az összetört fokhagymát. Figyeljünk, nehogy megégjen, mert akkor megkeseredik. Adjuk hozzá a paradicsompürét és a fűszereket. Főzzük alacsony hőmérsékleten kb. 10 percre folyamatos kevergetés mellett.

Tegyük a hideg sütőbe egy tepsin a pizzakövet, majd melegítsük fel a sütőt 230 °C-ra, alsó-felső sütés programon.

A pizza elkészítése:

Megjegyzés: Ezt a pizzatésztát nem szabad nyújtani.

A nyújtódeszka sarkára öntsünk fél pohár lisztet. Lisztezzük be a kezünket és a deszkát.

Tegyük a tésztát a lisztezett felületre, forgassuk bele a lisztbe mindkét oldalát, a felesleget seperjük le róla.

Óvatosan, kézzel húzzuk szét a tésztát, és az öklünkkel közben finoman nyomkodjuk, de figyeljünk, hogy a tészta ne szakadjon el. Próbáljuk kb. 25 cm átmérőjű kör formára húzni.

A tésztát tegyük lisztezett sütőpapírra, kenjük meg a paradicsomos mártással, körkörös mozdulatokkal a pizza közepétől kezdve. Tegyük rá a szalámi karikákat és az apróra tépkedett mozzarella sajtot.

Süssük kb. 8-9 percre.



Infi-Wok szett

Az Infi-Wok kifejezetten indukciós főzőlaphoz lett tervezve. A wok titka az alakjában rejlik: az ívelt forma előnye, hogy a wok teljes felülete nagyon gyorsan felforrósodik (minimális energiafogyasztás mellett). Az ívelt fenék miatt azonban eddig csak azok tudtak otthon wokban főzni, akik wok égős gáz főzőlapot használtak. Az Infi-Wok szettben az edényhez tartozik egy speciálisan ívelt wok tartó gyűrű, amely stabilan a főzőlapon tartja a serpenyőt, és gondoskodik arról, hogy az egyenletesen átforrósodjon. Így az intenzív piritást igénylő, ízletes fogások egy szempillantás alatt elkészülnek.

Az Infi-Wok szettet megvásárolhatja az Electrolux webshopban:

Megnézem

Pad Thai

kelbimbóval, füstölt tofuval



Hozzávalók

500 g kelbimbó
400 g széles rizstészta
225 g füstölt tofu
200 g babcsíra
1 közepes méretű lime
2 gerezd fokhagyma
3 ek. szójaszósz
2 ek. tamarind paszta
2 ek. barna cukor
2 ek. chili olaj
1 marék sózott, pörkölt földimogyoró
1 csokor koriander
szezámmag vagy repceolaj (növényi olaj)

Elkészítés

Vágjuk a kelbimbókat félbe, a tofut kb. 1 cm-es darabokra, a lime-ot pedig negyedekre. Aprítsuk finomra a fokhagymát.

A szószhoz keverjük össze a tamarind pasztát, a szójaszószt, a chili olajat és a barna cukrot. Tegyük félre.

Áztassuk a rizstésztát egy nagy tál forró vízbe kb. 10 percre. Amint a tészta magába szívta a vizet, melegítsük fel az Infi-Wokot az indukciós főzőlap legmagasabb fokozatán. Öntsünk bele egy kevés növényi olajat.

Amikor az olaj füstölni kezd, adjuk hozzá a babcsírt. Folyamatos kevergetés mellett süssük 3-4 percig, amíg megpuhul, majd adjuk hozzá az apróra vágott fokhagymát.

Süssük még 1 percig, vigyázva, hogy ne égessük meg a fokhagymát, mert keserű lesz.

Húzzuk a kelbimbót és a fokhagymát a serpenyő egyik oldalára. Öntsünk a wokba még egy kis olajat, és adjuk hozzá a tofut. Süssük 2-3 percig, amíg elkezd pirulni.

Állítsuk a főzőlapot a legalacsonyabb hőfokozatra és borítsuk a wok aljába a tésztát.

Állítsuk magasabbra a hőfokozatot, és keverjük össze a wokban a hozzávalókat. Süssük 2 percig, majd öntsük rá mártást.

Főzzük még 2 percig, amíg a tészta teljesen elkészül, majd adjuk hozzá a babcsírt és a mogyorót (egy keveset tegyünk félre a tálaláshoz).

Keverjük újra össze, majd tálaljuk kis tálakban. Facsarjunk rá néhány csepp lime levét, szórjuk meg a maradék mogyoróval és tépkedjünk rá koriander leveleket.





Lazac édes chilis szójaszószban, rizstésztaival

Hozzávalók

4 lazacfilé, bőr nélkül,
(kb. 180-200 g/darab)

200 g rizstészta vagy
soba (hajdina lisztből
készült tészta)

200 g barna gomba
15 g (kb. 3 cm)
hámozott és finomra
vágott gyömbér

125 ml víz

60 ml édes szójaszósz

Ketjap Manis
(recept lent)

2 gerezd fokhagyma

1 ek. chili pehely

1 ek. tengeri sópehely

1 ek. növényi olaj,
pl. repce

1 csokor koriander

A Ketjap Manis-hoz

100 g barna cukor
vagy pálcacukor

2/3 csésze szójaszósz

1/2 csésze víz

1 csillagánizs

1 cm friss gyömbér
apróra vágva

4 gerezd fokhagyma
apróra vágva

1 tk. piros curry paszta

1-2 tk. burgonyaliszt
(opcionális) 1 ek. vízben
elkeverve a sűrítéshez

Elkészítés

Készítsük el a mártást egy tálban. Keverjük össze az apróra vágott gyömbért és fokhagymát az édes szójaszósszal és a vízzel. Tegyük félre.

Egy lapos tányérban keverjük össze a chili pelyhet és a tengeri sót. A lazac filé egyik oldalát nyomjuk bele a fűszerkeverékbe majd távolítsuk el róla a felesleget. Tegyük egy vágódeszkára és vágjuk kb. 1 cm-es csíkokra.

Egy tálba öntsünk forró vizet, tegyük bele a tésztát és hagyjuk megpuhulni, majd szűrjük le.

Az Infi-Wokban melegítsük fel az olajat. Amikor egy kicsit füstölni kezd, adjuk hozzá a lazac csíkokat, majd süssük kb. 1 percig mindkét oldalukat. Óvatosan süssük, hogy ne törjön össze a hal, ha elkészült tegyük félre.

Dobjuk a serpenyőbe a gombát és pirítsuk 2-3 percig. Adjuk hozzá az előzőleg elkészített mártást és pirítsuk még kb. 4 percig, de vigyázzunk, hogy a gombák egyben maradjanak.

Adjuk a gombás keverékhez a lazacot, és óvatosan keverjük össze, hogy átmelegedjen a hal.

Halmozzuk a tészta egy részét a tányérra, tegyük rá a halat és gombát. Öntsük rá a szószot és szórjuk meg koriander levelekkel.

A Ketjap Manis elkészítése

Öntsük a vizet egy serpenyőbe és tegyük bele a cukrot. Folyamatos kevergetés mellett főzzük addig, amíg a cukor teljesen felolvad. Öntsük rá a szójaszószot, adjuk hozzá a csillagánizst, a gyömbért, a fokhagymát és a curry pasztát. Keverjük össze és forraljuk fel. Vegyük lejjebb a hőfokozatot, és főzzük még 15 percig, amíg a szósz besűrűsödik.

Ha nagyon sűrű mártást szeretnénk, adjuk hozzá a vízzel összekevert lisztet és forraljuk addig, amíg kellőképpen besűrűsödik.

Tegyük félre és hűtsük le. Ezután öntsük egy üvegedénybe és tároljuk hűtőszekrényben.

Sült zöldségek garnélarákkal

Hozzávalók

400 g tisztított
garnélarák

200 g brokkoli

200 g főtt jázmin rizs

75 g pörkölt sótlan,
zúzott földimogyoró

25 g (kb. 5 cm)
hámozott gyömbér

60 ml szójaszószt

1 nagy zöldpaprika

2-3 db újhagyma

2 lime negyedekre
vágva

4 gerezd fokhagyma

2 tk. őrölt szecsuáni
bors

2 ek. földimogyoró-olaj

1 tk. fehér cukor

1 csokor koriander

1 tk. sópohár

2 hosszú chili paprika

Elkészítés

Távolítsuk el a garnélarák ollóit, és vágjuk félbe őket, de ne teljesen (a páncél tartsa egyben a 2 felet). Ízesítsük sóval és szecsuáni borssal. Szeleteljük fel a chili paprikát, a gyömbért és a fokhagymát vékony csíkokra.

Egy tálban keverjük össze a szójaszószt és a cukrot.

Melegítsük elő a Infi-Wokot az indukciós főzőlap legmagasabb fokozatán. Öntsünk egy evőkanál olajat a wokba, majd dobjuk bele a chilit, a gyömbért és a fokhagymát. Süssük 1-2 percig, de vigyázzunk, hogy a fokhagyma ne égjen meg. Tegyük át egy tányérra a wok tartalmát.

Melegítsük újra a wokot, és öntsünk bele 1 evőkanál olajat. Fél-fél perc alatt süssük meg a garnélarák mindkét oldalát.

Ezután adjuk hozzá a vékonyra vágott paprikát, a brokkolit, a sült fűszereket, a mogyorót és egy kevés szójaszószt.

Süssük össze az egészet 2-3 perc alatt, így a zöldségek ropogósak lesznek.

Tálaljuk jázmin rizzsel és lime darabokkal, díszítsük korianderrel.





Fűszeres rizstészta pácolt sertéshússal

Hozzávalók

400 g darált
sertéslapocka
vagy comb

350 g zöldbab,
megpucolva

100 g vékony rizstészta

80 g chili dzsem, krém
vagy szósz

15 g (kb. 3 cm)
hámozott és apróra
vágott gyömbér

1 tk. garnéla paszta

1 ek. osztrigaszósz

1 ek. mogoróolaj

2 gerezd fokhagyma

szegfűszeg

ehető virágok

Elkészítés

Egy tálban keverjük össze a sertéshúst és a fűszereket, de az olajat tegyük még félre. Miután alaposan összedolgoztuk, tegyük be a hűtőszekrénybe legalább 30 percre, de akár már előző nap is elkészíthetjük, akkor még jobban összeérnek az ízek.

Melegítsük fel Infi-Wokot a legnagyobb hőfokozaton, és forrósítsuk fel az olajat.

Tegyük bele a darált húst és folyamatosan kevergessük, hogy szétessen apró darabokra.

Süssük kb. 12-15 percig, amíg a hús megpirul, de a levét ne főzzük el teljesen.

Időközben forraljunk vizet egy fazékban, adjunk hozzá egy evőkanál sót és cukrot. Tegyük a zöldbabot forrásban lévő vízbe, és főzzük kb. 3 percig, majd szűrjük le.

Tegyük a rizstésztát egy tányérra, kanalazzunk rá a húsos raguból és díszítsük a párolt zöldbabbal.

Laksa (ázsiai leves)

ropogós zöldségekkel
és pácolt tofuv

Hozzávalók

800 g hámozott és kockára vágott sültök

400 g brokkoli (helyettesíthető más zöldséggel)

250 g vékony rizstészta

300 g puha, darabolt tofu

185 g kész laksa paszta vagy házi készítésű (recept lent)

800 ml kókusztej

500 ml házi csirkealaplé

4 db újhagyma

2 hosszú piros chili paprika

1 ek. növényi olaj (repce, rizs vagy mogyoró)

2 ek. halszós

1 csokor koriander

A laksa pasztához

6 db szárított chili paprika

5 szem kesudió

1 lilahagyma apróra vágva

2 ág citromfű apróra vágva

2 gerezd fokhagyma apróra vágva

kb. 3 cm-es gyömbér finoman aprítva

3 ek. dióolaj

2 tk. garnéla paszta

1 tk. korianderpor

1/2 tk. édes paprika

1/2 tk. őrölt kömény

1/2 tk. kurkuma

Elkészítés

Az Inf-Wokban melegítsük fel az olajat, és süssük kb. 1 percig a laksa pasztát (receptet lásd lejjebb). Ezután adjuk hozzá a csirkealaplét, a kókusztejet és a halszószt. Forraljunk össze.

Adjuk hozzá a tököt a forrásban lévő húsleveshez és főzzük kb. 12 percig. Figyeljünk rá, hogy ne törjön szét. Ezután adjuk hozzá a brokkolit és főzzük még 2-3 percig.

Időközben öntsünk forró vizet a tészta, és hagyjuk ázni, amíg megpuhul (lásd a tészta csomagolásán jelezett időtartamot).

A kész tésztát szűrjük le, tegyük egy tálba, öntsük rá a forró levest, tegyük rá a tofu szeleteket, az apróra vágott zöldhagymát, a chilit és a friss koriander leveleket.

A sültök és a brokkoli helyettesíthető cukorborsóval és zöldbabbal.

A laksa paszta elkészítése

Tegyük a szárított chili paprikát forrásban lévő vízbe, és hagyjuk, hogy néhány perc alatt a paprika magába szívja a vizet.

Egy kis serpenyőben szárazon (olaj nélkül), folyamatos kevergetés mellett pirítsuk le a koriandert, a paprikát, a köményt és a kurkumát (1-2 perc). Vigyázzunk, nehogy megégjenek a fűszerek.

Amikor a fűszerek elkezdnek illatozni, vegyük le a serpenyőt a főzőlapról és tegyük félre.

A pirított fűszereket turmixoljuk krémes állagúra a dióolajjal.

A krémnek erős, karakteres illata lesz. Tegyük egy jól zárható edénybe, és tartsuk a hűtőszekrényben.





Főtt-sült csirke, gyömbér- és koriander sóval

Hozzávalók

1 egész, szabad tartású csirke (kb. 1,8-2 kg)

A csirkehúsleveshez

5 szál újhagyma

1 fehér hagyma

2 chili paprika

6 gerezd fokhagyma

60 g fehér cukor

250 ml kínai főzőbor
pl. Mirin

60 ml light szójaszószt
kb. 4 liter víz

További hozzávalók

1/2 kg rizsliszt

15 g cukrozott gyömbér

40 g tengeri sópehely

2-3 lime

2 ek. fekete
szezámmag

2 ek. apróra vágott
koriander

1/2 tk. chili pehely

olaj a sütéshez
(repce vagy rizs)

Elkészítés

A csirkehúsleveset érdemes 1 nappal hamarabb elkészíteni.

Tegyük a leves hozzávalóit egy nagy edénybe, öntsünk rá a vizet és forraljuk fel.

Tegyük a csirkét a forrásban lévő levesbe és főzzük alacsony hőfokon kb. 20 percig. Fontos, hogy a csirkét teljesen ellepje a víz. Szükség esetén adjunk még hozzá forró vizet.

20 perc elteltével vegyük le a levest a főzőlapról, fedjük le vagy alufóliával szorosan takarjuk le. Hagyjuk pihenni egy órán át. Miután kihűlt, tegyük a hűtőbe, lehetőség szerint egy teljes éjszakára.

Szűrjük le a húsleveset, a levét a későbbiekben felhasználjuk.

Az ízesített só elkészítéséhez mozsárban törjük össze a gyömbért és a szezámmagot. Adjuk hozzá a chili pelyhet és az apróra vágott koriandert. Keverjük össze a sópehellyel és tegyük félre.

Vegyük ki a lehűtött csirkét a hűtőszekrényből, és vágjuk 12-14 darabra.

Szórjuk a rizslisztet egy tálba.

Az Infi-Wokban melegítsük fel az olajat 180 °C-ra. Ellenőrizzük a hőmérsékletet egy maghőmérő segítségével.

Amikor az olaj elérte a kívánt hőfokot, forgassuk meg a csirke darabokat a rizslisztben.

Süssük 3-4 percig vagy amíg aranybarnák lesznek.

Tegyük a sült csirkét papírtörlőre, hogy felitassuk a felesleges olajat.

Szórjuk meg a forró csirke darabokat a gyömbéres-korianderes sóval.

Tegyük tányérra a csirkét, szórjuk meg a maradék fűszersóval, és kínáljuk lime darabokkal.

Tamarindos currys kacsa

Hozzávalók

6 db egész kacsacomb
2-3 újhagyma
vékonyra szeletelve
250 g zöld cukkini
625 ml házi
kacsaalaplé
400 ml kókusztej
375 ml tamarindos
curry szósz
(recept lent)
1 ek. mogoróolaj
2 ek. lime lé
2 ek. halszószt
1 ág zúzott citromfű
1/2 ek. tengeri só

A tamarindos curry szószhoz

Curry paszta
3 hosszú piros chili
paprika apróra vágva
60 g pálcacukor
30 g (kb. 6 cm) apróra
vágott gyömbér
80 ml tamarind paszta
60 ml thai
bazsalikomlevél
2 ek. koriander mag
2 ek. apróra vágott
koriander gyökér
1 ek. római kömény
1 ek. mogoróolaj
2 ek. pácolt zöldbors
4 gerezd fokhagyma
2 közepes mogoró-
hagyma apróra vágva
1 ág citromfű
(csak fehér része)

Elkészítés

Alaposan mossuk meg a kacsacombokat, és itassuk le róluk a vizet papírtörkövel. Dörzsöljük be a húsokat 65 ml tamarindos curry pasztával (receptet lásd lejjebb), majd ízesítsük sóval.

Fektessük a kacsacombokat bőrükkel lefelé egy sütőpapírral bélelt tepsire, majd tegyük be a 200 °C-ra előmelegített sütőbe. Süssük kb. 30 percig, majd fordítsuk meg a combokat és süssük még 15-20 percig. Akkor jó, ha kívül aranybarna, de belül még omlós a hús. Amint elkészült, vegyük ki a sütőből és hagyjuk kihűlni.

Vágjuk félbe, majd kb. 1 cm vastag szeletekre a cukkinit.

Hevítsük fel az olajat egy serpenyőben, és süssük meg a cukkini szeletek mindkét oldalát (kb. 2-3 perc). Szedjük tányérra, majd tegyük félre.

Melegítsük fel az Inf-Wokot az indukciós főzőlapon, öntsük bele a maradék tamarindos curry pasztát, és hevítsük addig, amíg illatozni kezd. Adjuk hozzá a kókusztejet, a kacsaalaplét, a halszószt és a citromfüvet.

Forraljunk össze az egészet, majd vegyük le a hőfokozatot, és adjuk hozzá a cukkinit.

Pároljuk körülbelül 10 percig, amíg a cukkini megpuhul, de még nem esik szét, és a szósz is elforr kissé.

Vágjuk félbe a kacsacombokat (alsó és felsőcombra) és tegyük őket a mártásba a lime levéllel együtt. Főzzük még 5 percig.

Egy mély tányér aljára szedjük egy adag cukkinis mártást, majd tegyük két combot a tetejére.

Szórjuk meg karikára vágott újhagymával. Kínáljuk jázmin rizzsel és lime darabokkal.

A tamarindos szósz elkészítése

Pirítsuk le a koriandermagokat egy serpenyőben. Miután kihűlt, törjük össze a magokat. A zöldbors és a tamarind paszta kivételével turmixoljuk krémes állagúra a többi hozzávalót. Szedjük át a szósz egy tálba és keverjük bele a zöldborsot, illetve a tamarind pasztát is.



Bundázott rák

pácolt gyömbér- és reteksalátával

Hozzávalók

1 kg tisztított garnélarák

500 g retek

150 g kukoricaliszt

75 g búzaliszt,
plusz egy kevés
a garnélarákhoz

70 g pácolt rózsaszín
gyömbér

430 ml jeges víz
(jégkockákkal)

60 ml pácolt rózsaszín
gyömbérszós

olaj a sütéshez

1 ek. Mirin rizsbor

1 ek. rizsecet

1/4 tk. hidegen sajtolt
szezámolaj

1 ek. pörkölt
szezámmag

1 tk. tengeri sópehely

Elkészítés

Egy tálban keverjük össze a pácolt gyömbért, a Mirint, a rizsecetet és a szezámolajat.

Vágjuk vékony szeletekre a retket (kb. 2-3 mm), és tegyük egy jogkockákkal teli vizes tálba. Tegyük félre kb. 15 percre.

Szűrjük le a retket, és keverjük a pácolt gyömbérhez, majd tegyük félre és hagyjuk, hogy az ízek összeérjenek.

Keverjük össze a pörkölt szezámmagot a sópehellyel.

Öntsük össze a kétféle lisztet egy robotgép keverőtálgájába, és apránként adjunk hozzá vizet, miközben a gép keveri a masszát. Sűrű, de sima állagú masszát kell kapnunk. Tegyük félre 10 percre.

Az Infi-Wokban melegítsük fel az olajat 180 °C-ra. Ellenőrizzük a hőmérsékletét maghőmérővel.

A garnélarákokat forgassuk meg lisztben, a felesleget rázzuk le, majd mártjuk bele a sűrű masszába.

Süssük kb. 3 percig, vagy amíg aranybarnák lesznek.

Tegyük a sült rákokat papírtörlőre, és itassuk le a felesleges olajat.

Hintsük meg a szezámmagos sóval.

Tálaljuk egy előmelegített tányéron, egy tál salátával.

Empanada

(töltött tésztabatyu)

Hozzávalók

400 g darált marhahús
40 g fagyasztott fekete ribizli
25 g vaj
125 ml marhahúsleves
4 db előhűtött pite tészta
1 közepes lilahagyma
1 csokor petrezselyem
1 szál újhagyma
1 tojás
3 gerezd fokhagyma
2 tk. oregánó
2 ek. olívaolaj
1 tk. őrölt kömény
1 tk. csemegepaprika
1 tk. füstölt paprika
1 ek. tej
só, frissen őrölt bors

Elkészítés

Vágjuk apróra a hagymát és a fokhagymát.

Melegítsük elő az Infi-Wokot az indukciós főzőlap legmagasabb fokozatán, majd öntsük bele az olívaolajat.

Pirítsuk le kissé a fokhagymát és hagymát (2-3 perc), majd adjuk hozzá a darált húst és a fűszereket. Folyamatos kevergetés mellett pirítsuk meg a húst. Öntsük fel a húslevesrel, és ízesítsük sóval, valamint frissen őrölt borssal. Főzzük még 2-3 percig, vagy amíg a leves elforr. Tegyük a húst egy tálba, adjuk hozzá a vajat, a fekete ribizlit és az apróra vágott petrezselymet. Alaposan keverjük össze, kóstoljuk meg, és ha kell, még ízesítsük.

Terítsük ki a tésztát és vágjunk ki belőle 11 cm-es köröket. Minden tésztára tegyünk 2 evőkanál töltelékét, a széleket kenjük meg a felvert tojással. Hajtsuk félbe a tésztákat és óvatosan nyomkodjuk össze a széleket, villával nyomkodjuk meg, hogy sütés közben ne nyíljanak szét. Addig ismételjük ezt, amíg elfogy a töltelék.

Az empanadákat kenjük meg a tojással, tegyük egy sütőpapírral bélelt tepsire.

Süssük előmelegített sütőben 200 °C-on, légkeverés programon kb. 15-20 percig vagy addig, amíg aranybarnák lesznek.

A tésztabatyukat megsütheti 200 °C-ra előmelegített pizzakövön is, így még finomabbak lesznek.



Klasszikus stir fry marha cukorborsóval és kesudióval

Hozzávalók

400 g marhahús,
csíkokra vágva

300 g friss cukorborsó

200 g főlt jázmin rizs

75 g pırtott natúr
kesudió

25 g (kb. 5 cm)
hámozott gyömbér

60 ml szójaszósz

4 gerezd fokhagyma

2 hosszú chili paprika

1 csokor koriander
és thai bazsalikom

2 lime
negyedekre vágva

1 tk. fehér kristálycukor

1 tk. sópohely

2 tk. őrölt fekete bors

2 ek. földimogyoró-olaj

Elkészítés

Vágjuk a marhahúst 0,5 cm-es csíkokra, és ízesítsük sóval, valamint fekete borssal.

Vágjuk a chili paprikát, a gyömbért és a fokhagymát vékony szeletekre vagy csíkokra.

Egy tálban keverjük össze a szójaszószt a cukorral.

Melegítsük fel az Infı-Wokot az indukciós főzőlap legmagasabb hőfokozatán, majd öntsünk bele 1 evőkanál olajat.

Adjuk hozzá a chilit, a gyömbért, a fokhagymát és süssük 1-2 percig, de vigyázzunk, hogy ne égjen meg a fokhagyma. Szedjük ki a pırtott fűszereket egy tálba.

Melegítsünk fel ismét 1 evőkanál olajat az Infı-Wokban, majd süssük a húscsíkok mindkét oldalát kb. fél-fél percig.

Ezután adjuk hozzá a pırtott fűszereket, a cukorborsót, a kesudiót és a szójaszószt, végül alaposan forgassuk össze. Süssük még körülbelül 2-3 percig, amíg a borsó kissé megpuhul.

Szedjünk egy adag stir fry marhát egy tányérra, és szórjuk meg korianderrel és bazsalikommal. Tálaljuk jázmin rizzsel és lime szeletekkel.



Impresszum:

Kiadja az Electrolux Lehel Kft.
5100 Jászberény, Fémnyomó u. 1.
© 2020. Electrolux Lehel Kft.

 www.electrolux.hu
 www.facebook.com/electroluxmagyarország
 www.instagram.com/electroluxmagyarország
 www.youtube.com/ElectroluxMagyarország