



Szeretettől Édes

FŐZŐSÜLI

Kisokos
receptekkel fűszerezve
4. rész



A Szeretettől Édes Főzősuli séfjei:
Sárközi Ákos Michelin-csillagos séf
Gyúró Ágnes, a Textúra étterem séfje
Dávid Zsombor, a Textúra étterem séf helyettese
Rozman Máté, a Textúra étterem séf helyettese

Szerkesztő: Szrjeborni Bianka
Fotó: Rácz Tamás

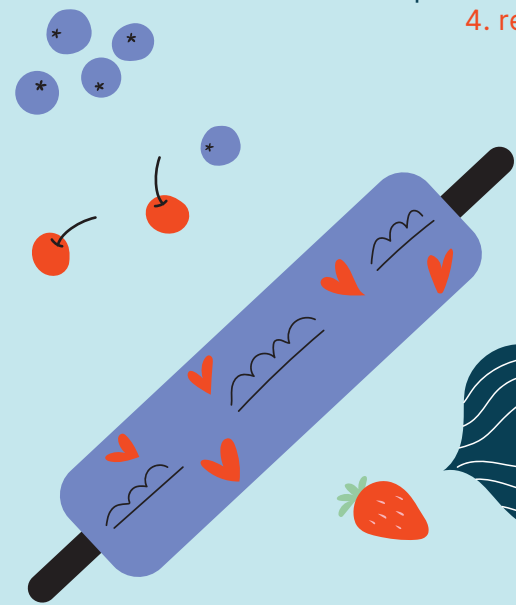
ISBN 978-615-01-6933-0

A Szeretettől Édes Főzősuli
sorozat videóí megtekinthetők: www.szeretettoledes.hu



Kiadja: Civil út Alapítvány 2025

Együttműködő partnereink:





Szeretettől Édes

FŐZŐSÜLI

Kisokos
receptekkel fűszerezve
4. rész

A cukorbetegséggel élők száma az elmúlt 25 évben megduplázódott: a világ népességének 7%-áról 14%-ra emelkedett. Az esetek túlnyomó többsége (95%-a) 2-es típusú diabétesz, amely szorosan összefügg az elhízással, a mozgásszegény életmóddal és a helytelen táplálkozással.

Bár a betegség kialakulása sok esetben megelőzhető lenne, a cukorbetegségek száma évről évre nő. Míg korábban elsősorban az idősebb korosztályt érintette, ma már egyre több fiatalnál is diagnosztizálják.

A **Civil út Alapítvány** a **Sportos Cukorbetegек Egyesületével** együttműködve 2021-ben hozta létre a **Szeretettől Édes Főzősulit**, azzal a céllal, hogy cukormentes receptjeivel segítse az érintett családokat, valamint mindazokat, akiknek fontos az egészséges életmód kialakítása és fenntartása.

Nagy megtiszteltetés számunkra, hogy 2025-ben csatlakozott kezdeményezésünkhöz **Sárközi Ákos Michelin-csillagos séf**. Kiderült, hogy a különleges ízek és kreatív megoldások mellett ő maga is elkötelezett az egészséges táplálkozás népszerűsítése iránt. Éttermeiben egyre gyakrabban fogad speciális diétát követő vendégeket, így számára is inspiráló kihívás volt a közös munka a Főzősulival.

A **Borkonyha** és a **Textúra** étterem kiváló séfcsapatával együtt olyan fantasztikus cukormentes recepteket álmódott meg, amelyek bizonyítják: az egészséges étkezés nem jelent lemondást. A magyar gasztronómia az elmúlt években hatalmas fejlődésen ment keresztül, amit a televíziós főzőműsorok népszerűsége és az éttermek egyre bővülő kínálata is jól mutat. Ezek a változások a hobbi szakácsokat és a háziasszonyokat is arra ösztönzik, hogy bátran kísérletezzenek a konyhában.

Sárközi Ákos és csapata ebben szeretne segítséget nyújtani: új technológiák, izgalmas ízek, egészséges megoldások – mindez egy olyan világba vezet, ahol a tudatosság és az élvezet kéz a kézben jár.

A HÚSVÉT ÍZEI



CUKKINI TEKERC

FŰSZERES TOJÁSKRÉMMEL TÖLTVE

ELKÉSZÍTÉS: 35 PERC RECEPT 4 FŐRE

Tojáskrém:

6 db főtt tojás (kemény)
1-1 db sárga és zöld cukkini
1 csom. petrezselyem
1-2 db újhagyma
3 db napon szárított paradicsom
4-5 szem kapribogyó
4-5 levél friss bazsalikom
1 tk cukormentes dijoni mustár
Só, bors
3-4 db olajbogyó (opcionális)
1 db chili magok nélkül (opcionális)
1-2 evk. görög joghurt (opcionális)

Zeller széna:

1 db zeller
0,3 dl szőlőmagolaj
Só

Bazsalikom olaj:

1 csom friss bazsalikomlevél
2 dl szőlőmag olaj
friss petrezselyem

A főtt tojásokat lereszeljük egy keverőtálba, majd apróra vágott paradicsommal, a kapri- és az olajbogyóval, újhagymával és a friss bazsalikommal összekeverjük. Sót csak kóstolás után adunk hozzá, mert a kapribogyó intenzíven sós. Tört borssal fűszerezzük, a frissen vágott petrezselyemmel és a dijoni mustárral összekeverve egy viszonylag erősebb textúrájú krémet kapunk.

Ezt a krémet fogjuk majd beletölteni a cukkini szalagokba.

A cukkiniből egy zöldségghámozó segítségével vékony szalagokat vágunk, majd enyhén sós és forrásban lévő vízbe tesszük 5 másodpercre, vagy főzés helyett vékonyan besózzuk.

A kétféle színű cukkinit váltakozva és egymást fedve egy fóliába helyezzük. Halmozzuk bele a tojás tölteléket és a fólia segítségével szorosan tekerjük fel. Hűtőben pihentetjük tállalásig.

1 ADAG
691,5 KCAL
EBBŐL CH: 10,3 G

Zeller széna:

A zellert egy zöldségghámozóval megtisztítjuk, majd vékony szeleteket vágunk belőle. A szeleteket egymásra téve hajszálvékony csíkokat vágunk, amit forró olajban aranybarnára sütünk és konyhai papírtörőre teszünk. Ezt a ropogós zeller szénát halmozzuk majd a tekercs tetejére friss csírákkal.



Bazsalikomolaj:

Minden hozzávalót egy konyhai turmixgépben a legmagasabb fokozaton 5 percig turmixolunk, majd utána egy szötteken lecsöpögtetjük. Az így készített fűszerolajjal tállaljuk az ételt.

EGÉSZBEN SÜLT ZELLER

THAI MÁRTÁSBAN

ELKÉSZÍTÉS: 45 PERC RECEPT 4 FŐRE

Sült zeller:

1 db zellergumó
Só, bors, kakukkfű
Alufólia

Zeller püré:

1 db zellergumó
15 dkg vaj
Só, bors
Eritrit ízlés szerint

Thai mártás:

1 ek thai fűszerkeverék
1 db póréhagyma
1 db citromnád
2 gerezd fokhagyma
1 kk pirospaprika
2-3 szál friss koriander
3 dl kókusztej
Olaj

Tönköly csillag ropogós:

10 dkg tönköly búza
Víz
Só

1 ADAG
733 KCAL
EBBŐL CH: 32,6 G

Sült zeller:

A zellert egy kézi körömkefével alaposan megdörzsöljük, tisztítjuk. Fontos, hogy nem hámozzuk meg, hanem a héjával együtt sütjük. Egy nagyobb alufóliába csomagoljuk a zellert a sóval és a borssal, és hozzáadunk egy-két szál kakukkfűvet. 180 °C fokos sütőben puhulásig sütjük. Ez körülbelül 30-40 perces folyamat. Hagyjuk kihűlni, majd szeleteljük a kívánt formájára.

Zellerpüré:

A zellerpüréhez használhatjuk a sült zellert is, de akkor turmixolás előtt meg kell hámozni. Ha friss zellerből szeretnénk elkészíteni, akkor a zellert megtisztítjuk és vízben puhára pároljuk. Melegen turmixoljuk a vajjal és ízesítjük sóval, borssal, továbbá az enyhén édeskés íz érdekében eritrittel. Turmixolás után szűrjük és tálalásig félretesszük.

Thai mártás:

Egy forralóban kevés olajat melegítünk, majd hozzáadjuk az aprított póréhagymát, a zúzott fokhagymát és a citromnádát. Lassú tűzön pároljuk, majd beletesszük a pirospaprikát, a fűszerkeveréket és végül a kókusztejet. Összeforraljuk, majd beledobjuk a friss koriandert és félretesszük aromátizálni, amíg ki nem hűl. Ezt követően szűrjük.

Tönkölycsillag-ropogós:

Egy keverőtálba tesszük a lisztet és egy kevés sót. Annyi vizet adunk hozzá apránként, amitől egy kemény, de nyújtható tésztát kapunk. A gyúrt tésztát ezután egy sodrófa vagy egy tésztagép segítségével vékonyra nyújtjuk. Kiszúró forma használatával csillag alakra szűrjük és forró olajban ropogósra sütjük.

TORMÁS CSIRKESALÁTA

SÜLT RÉPÁVAL ÉS KALIFORNIAI PAPRIKA MÁRTÁSSAL

ELKÉSZÍTÉS: 50 PERC RECEPT 4 FŐRE

Sült répa (gyömbéres):

2 db sárgarépa
1 db kisebb friss gyömbér
Só, bors

Marinált karalábé-korong:

0,5 dl céklalé
2 db citrom leve
1 db karalábé
1 dl olívaolaj
Só

Kaliforniai paprika mártás:

2 db kaliforniai paprika
1 db chili
5 dkg vaj
Zöldség alaplé
Snidling

Gyömbér-citrom gél:

1 db friss gyömbér
1 dl citromlé
1 dl limelé
1 dl víz
Eritrit
Zselatin vagy agar-agar

Csirkesaláta:

15 dkg csirkemell
½ csokor snidling
Friss torna vagy cukormentes tormakrém
Görög joghurt
Só, bors
Olaj

Sült répa:

A répát alufóliába csomagoljuk, friss gyömbért vágunk hozzá és megsütjük.

Csirkesaláta:

A csirkemellet egy picit megütögetjük, klopfoljuk. Sóval és borssal fűszerezzük és egy serpenyőben megsütjük. Miután kihűlt, egy éles kés segítségével aprítsuk kockákra és helyezzük egy keverőtálba. Szeleteljünk hozzá snidlinget, majd keverjük bele a görög joghurtot és reszeljünk bele tormát, vagy tegyünk hozzá tormakrémet. Ezt a ragut fogjuk majd a sült répára helyezni tálaláskor.

Gyömbér-citromgél:

A friss, megtisztított gyömbért vékonyan felszeleteljük és egy forralóba tesszük. Hozzáadjuk a citrom és a lime levét és a vizet. Ízlés szerint tegyünk hozzá annyi eritritet, ami ellensúlyozza a fanyar ízt.

Ha agar-agar zselésítőt használunk, akkor együtt forraljuk a forralóban lévő alapanyagokkal, majd 5 perc forralás után leszűrjük és a hűtőben dermesztjük, zselésítjük.

Ha zselatin lapot használunk, akkor a keveréket 5 percig forraljuk és szűrjük, majd melegen keverjük hozzá a zselatin lapot, míg el nem olvad. Ezután dermesszük. Fontos, hogy a zselatin lapokat felhasználás előtt jeges vízbe kell tennünk, hogy magába szívja a nedvességet és felpuhuljon. A lapokat kinyomkodjuk és ezután tesszük majd a forró citruslevünkhöz. A megdermedt zselét egy kézi botmixerrel turmixoljuk.

Marinált karalábé-korong:

A karalábét megtisztítjuk, majd vékony lapokat vágunk belőle és karika formára szúrjuk. A cékla levét az olajjal és a citrom levével összekeverjük, emulgáljuk. Sózzuk és ebben a marinálólébe helyezzük a korongokat, míg élénk színt nem kapnak, illetve marinálódnak.

Kaliforniai paprikamártás:

Egy magas falú serpenyőben a vajat felolvasztjuk. Beletesszük az apró kockára vágott paprikát magok nélkül és megpároljuk. Hozzáadjuk az alaplevet, valamint a chilit és krémes állagúra főzzük. Ha a paprika megpuhult és krémesíti a mártást, akkor adjuk hozzá tálalás előtt a frissen vágott snidlinget.

1 ADAG
498 KCAL
EBBŐL CH: 23 G



Vegyünk elő két darab serpenyőt, amelyekbe kevés olajat teszünk és melegítsük fel őket. Az egyikben süssük meg a halat bőrös oldalával lefelé, amíg az ropogósra pirul (segít, ha kicsit lesúlyozzuk az első fél percben), a másik oldalát csak maximum fél percig kell sütni.

Egy percet hagyjuk pihenni sütés után a halat. A másikban pirítsuk meg a félretett paszternák korongokat, az újhagymákat és a vöröshagymák vágott felületét. A vöröshagymákat tegyük félre és öntsük rá a pácot, majd óvatosan keverjük össze, hogy ne essenek szét.

Vegyük ki a szeletelt retkeket a lilahagymából, majd adjuk a hagymákhoz a finomra vágott petrezselymet és keverjük el. A tálaláshoz tegyünk a tányérra pár kanál pürét elosztva, majd a réseket töltsük ki a savanyított, sült és pácolt hagymákkal, a paszternákkorongokkal, és a retékkarikákkal. Tegyük mellé a halat és öntsünk mellé a mártásból.



DURBINC, PASZTERNÁK, HAGYMÁK

ELKÉSZÍTÉS: 80 PERC RECEPT 4 FŐRE

1 ADAG
410 KCAL
EBBŐL CH: 25 G

Hal:

4 db 140 dkg-os durbin
filé vagy más fehér húsu hal
Só

Savanyított hagyma:

100 g lilahagyma
1-2 db retek
Só
1-2 ek ecet
Pár szál petrezselyem

Pácolt hagyma:

200 g vöröshagyma
7 cl szójaszós
1 ek magos mustár

Köret:

800 g paszternák
4 szál újhagyma
100 g vaj

Mártás:

1 csokor medvehagyma
2 gerezd fokhagyma
2 dl tejszín (vagy kókusztej)
25 g wasabi vagy reszelt torma
25 g füstölt szalonna

Először készítsük el a savanyított hagymát és retket. Ehhez szeleteljük vékonyra őket, majd mossuk át a szeleteket legalább háromszor jéghideg vízzel. Nem fontos teljesen lecsöpögtetni őket. Sózzuk meg a szeleteket, majd öntsük rá az ecetet, ezután keverjük össze alaposan, de óvatosan!

Állítsuk be a sütőt 180 °C fokra. Süssük meg a vöröshagymákat héjastul kb. 30-45 perc alatt. Ha kicsit kihűltek, pucoljuk meg őket óvatosan, hogy egyben maradjanak, majd vágjuk félbe horizontálisan (ezt a vágott felét kell majd megpirítanunk később). Keverjük ki a pácot is a szójaszószból és a magos mustárból.

Sózzuk be a halfilétet, azután hagyjuk állni pár percet (ez vékony filénél, mint a durbin, maximum 5 perc, vastagabbnál valamivel több). Ezt követően mossuk le és papírtörőn vagy konyharuhán szárítsuk meg - így sütés előtt már nem kell sózni és a hús is sokkal feszebb lesz.

Pucoljuk meg a paszternákat és vágjuk kb. ½ cm vastag karikákra. Dobjuk bele forrásban lévő sós vízbe. Mikor közepesen puha, vegyünk ki belőle fejenként 3-5 karikát, ezeket tegyük egyből hideg vízbe, majd ha lehűltek, tegyük félre. A maradékot főzzük puhára, szűrjük le, és a vajjal alaposan turmixoljuk le pürének (tegyük egy kis lábasba, így könnyen újramelégíthető később, amíg a többi dolgot is elkészítjük).

A mártáshoz kevés olajon (vagy a füstölt szalonnán) pirítsuk enyhén meg a reszelt fokhagymát, öntsük hozzá a tejszínt (vagy kókusztejet) és forraljuk kicsit össze. Adjuk hozzá a wasabit, majd keverjük el. Tegyük egy robotgépbe, adjuk hozzá az összevágott medvehagymát és turmixoljuk erősen addig, amíg a medvehagyma teljesen szétesik és egy homogén szép, zöld mártást kapunk (ez beletelhet néhány percbe). Pucoljuk meg, majd vágjuk félbe az újhagymákat.

GRILLEZETT PISZTRÁNG

PISZTÁCIÁS KASZINÓTOJÁS, TORMA

ELKÉSZÍTÉS: 60 PERC RECEPT 4 FŐRE

Hús:

4 db pisztráng filé

Tormakrém:

1 db torma
2 fej vöröshagyma
2 db burgonya
300 ml szójatej

Kaszinótojás:

10 db tojás
1 l céklalé
1 ek mustár
1 tk só
1 tk bors
2 dl olaj
1 csokor snidling
150 g pisztácia

1 ADAG
327 KCAL
EBBŐL CH: 15,8 G

9 darab tojásból kemény tojást készítünk. Amíg a tojások főnek, addig megtisztítjuk és kiszálkázzuk a pisztrángfiléket. Ha a tojások megfőttek, akkor kihűtjük és megpucoljuk őket. A 9 darab tojásból 4 darabot félbe vágunk, és kiszedjük a tojás sárgáját, amit félretesszük. A tojásfehérjét egy tálba tesszük, és addig felöntjük céklalével, amíg el nem lepi. Ezt követően berakjuk a hűtőbe, és állni hagyjuk. A megmaradt tojásokat, plusz a 4 darab tojás sárgáját egy tálba tesszük, összetörjük, majd félretesszük.

Következő lépésként a megmaradt 1 darab tojásból majonézt készítünk. Először szétválasztjuk a tojást, és a sárgáját összekeverjük a mustárral, majd szépen lassan hozzácsurgatjuk az olajat. Ha ezzel megvagyunk, akkor a kész majonézt összekeverjük az összetört tojásokkal, és ízesítjük sóval, borssal, valamint összevágott snidlinggel.

A pisztáciát 180 °C fokban sütőben 10 percre betesszük, és megpirítjuk. Ha ezzel megvagyunk, akkor egy kicsit összetörjük, és a tojáskrémhez adjuk. Az egészet végül betesszük a hűtőbe állni.

Következő feladat a tormakrém: a tormát, hagymát és a burgonyát felvágjuk, majd tetszés szerint kisebb darabokra vágjuk. Először a hagymát kevés olajon megpirítjuk. Mikor már szépen megpirult, hozzátesszük a tormát és a burgonyát, és tovább pirítjuk őket. Ha megpirultak, akkor félig felöntjük vízzel, és addig főzzük, amíg a zöldségek puhák nem lesznek. Ha közben a víz elfő, akkor pótolhatjuk. A főzés végén felöntjük szójatejjel, és az egészet leturmixoljuk.

A pisztrángot kiszálkázzuk, és ízlés szerint fűszerezzük. Egy előmelegített serpenyőben megsütjük.

Utolsó lépésként a tojásfehérjéket kivesszük a céklaléből, és beletöltjük a kész tojáskrémbe.



Megsütjük a húst. Felmelegítjük a serpenyőt, hozzáadunk egy kis olajat, majd azt is hagyjuk felmelegedni. A húst sózzuk, borsozzuk. Beletesszük a szeleteket a serpenyőbe (ha kell inkább több körben). Majd hagyjuk pirulni (ne piszkáljuk). Igyekezzünk egyszer fordítani a húst csak a serpenyőben. Ha van rá módunk, használjunk maghőmérőt és vegyük ki a húst 68 °C fok környékén (ez kb. oldalanként 2-3 perc). Tegyük félre egy tányérra, fedjük le alufóliával és hagyjuk pihenni kb. 5 percet, amíg eléri a 71 °C fokot és a rostok ellazulnak.

Óvatosan keverjük össze a salátát a majonézzel, tegyük egy tányérba. Törjük rá a ropogósokat, majd szeleteljük fel a csirkemellet és tegyük a saláta mellé.



ELKÉSZÍTÉS: 40 PERC RECEPT 4 FŐRE

A hús:
600 g csirkemell

A majonézhez:
150 g füstölt-főtt tarja
3 db tojás (L-es méret)
3 dl szőlőmag olaj
2-3 gerezd fokhagyma
1 ek dijoni mustár
2 ek magos dijoni mustár
150 g aszalt paradicsom
60 g kapribogyó és leve
50 g parmezán
Só és bors
A petrezselyem szára

A salátához:
250 g római saláta
150 g koktélpáradicsom
120 g piros retek
120 g újhagyma
110 g petrezselyem (1 csokor)

A ropogósokhoz:
150 g parmezán
200 g csirkebőr (opcionális)

1 ADAG
390 KCAL
EBBŐL CH: 4,25 G

Készítsük elő a húst. Vágjuk le a nem kívánatos részeket és igyekezzünk egyforma vastagra formázni a melleket (ha kell egy klopfolóval óvatosan dolgozhatunk rajta, de nem kell laposra verni, csak hogy egyforma vastag legyen). Félretesszük és hagyjuk szobahőmérsékleten sűtésig.

Süssük meg a ropogósokat. A parmezánt lereszeljük majd két sütőpapír és két tepszi között 180 °C fokon kb. 10 perc alatt süssük ropogósra majd tegyük félre egy papírtörlőre. A csirkebőrt serpenyőben olaj nélkül süssük meg – tegyük a tetejére egy kisebb lábast amivel lenyomjuk hogy ne pöndörödjön fel (de összevágthatjuk és kisűthetjük tepertőnek is). Amikor kész, sózzuk és ezt is tegyük félre papírtörlőn.

Ezután összekészítjük a salátát. Megmossuk a zöldségeket és levágjuk a nem kívánatos részeket. A salátát kb. 1 centiméteres csíkokra vágjuk. A koktélpáradicsomokat negyedeljük. A piros retket szeletelővel (vagy késsel) vékony szeletekre vágjuk, majd hideg (jeges) vízben félretesszük. Az újhagymát kicsit eldöntve vékony szeletekre vágjuk, majd hideg vízzel többször átmossuk, hagyjuk alaposan lecsöpögni. A petrezselyem leveleit lecsipkedjük. Leszűrjük a retket és hagyjuk lecsöpögni. Végül mindezt összerakjuk egy tálba és félretesszük.

Elkészítjük a majonézt. Apróra vágjuk a füstölt tarját, az aszalt paradicsomot, a kapribogyót és végül a petrezselyem szárát. Szétválasztunk 3 darab tojást (a fehérjére nem lesz szükség, ezt tegyük félre, sok minden máshoz használható). A sárgájához adunk 1 evőkanál dijoni mustárt és alaposan elkeverjük egy francia habverővel (sima habverő is jó, de egy fakanál is megteszi). Folyamatos kevergetés mellett először egy pár csepp olajat adunk csak a majonézhez, hogy elinduljon az emulzió, ezután már lehetünk valamivel bátrabbak. Ha kész a majonéz, hozzáadjuk a magos mustárt és az összevágott keveréket. Belereszeljük a parmezánt és a fokhagymát. Alaposan borsozzuk és sózzuk kicsit, ha szükséges. Használhatjuk fedjük le a tetejét frissen tartó fóliával.

HÚSVÉTI WRAP

FÜSTÖLT CSÜLÖKKEL ÉS LÍME-OS SZÉNLAJJAL

ELKÉSZÍTÉS: 35 PERC + 2 ÓRA ELŐKÉSZÜLET RECEPT 4 FŐRE

Hús:

1 db füstölt csülök
2 db vöröshagyma
2 db sárgarépa
4 db babérlevél
4 db zellerszár

Wrap:

300 g vöröslencse
720 ml húskeles alaplé/víz
2 gerezd fokhagyma
1 tk kurkuma
1 ek só

Saláta:

4 db sárga répa
5 szál újhagyma
2-3 db cékla
1 csokor snidling
1 db kisebb káposzta

Vinegret:

4 db lime
3 dl szőlőmagolaj
2 db kisebb szén

1 SZELET
336 KCAL
EBBÓL CH: 15,2 G

Első lépésként áztassuk be a vöröslencsét 2 órára sós vízbe, majd tegyük félre. Egy lábosba rakjuk a füstölt csülköt a zöldségekkel, és főzzük, amíg teljesen omlós nem lesz. Míg a csülök fő, elkészítjük a salátát. Minden zöldséget megtisztítunk, majd kisebb szálakra vágjuk. Ha ezzel megvagyunk, egy keverőtálba rakjuk őket.

Következő lépésként elkészítjük a vinegretet. Ha otthoni fáklya van, vagy gáztűzhely áll rendelkezésünkre, annak segítségével felhevítjük a szénét. Ha megfelelően izzik, akkor az előre elkészített lezárható edénybe dobjuk, amiben már benne van a szőlőmagolaj. Ha ezzel megvagyunk, hagyjuk, hogy a keverék kihűljön. Fontos, hogy amíg meleg, ne emeljük fel az edény tetejét. Ha kihűlt, leszűrjük, majd hozzáfacsarjuk a lime-ot.

Következő lépés a wrap tészta elkészítése. Az előre beáztatott lencsét leszűrjük, majd egy turmixgépbe rakjuk. Hozzáadjuk a kurkumát, a fokhagymát és az alaplevet, majd homogénre keverjük. Ha ezzel megvagyunk, egy palacsintásütőben kisebb vagy nagyobb lapokat sütünk.

Ez idő alatt a hús is elkészül. Leszűrjük, majd kisebb darabokra vágjuk. Utolsó lépésként csak annyi a dolgunk, hogy minden alapanyagot összekeverjünk. Egy nagy tálba teszünk egy kevés salátát, majd egy kis húst, jól meglocsoljuk a vinegrettel, és az egészet belecsavarjuk a wrapba.





HÚSVÉTI KALÁCS

ELKÉSZÍTÉS: 120 PERC RECEPT 4 FŐRE

Tészta:

230 g durumliszt
15 g friss élesztő
45 g xilit
75 g szójatej
70 g répalé
35 g vegán vaj
0,5 g só
fél rúd vanília
1 db tojássárgája
1 db narancs héja

Vegán vaj:

100 g kókuszolaj
30 g kókuszkrém
10 g szójatej
1,5 g szójalecitin
0,5 g só



1 ADAG
357 Kcal
EBBŐL CH: 29,6 g

KÉZZEL IS ELVÉGEZHETJÜK A KALÁCS BEGYŰRÉSÁT.

Lisztet leszitáljuk az asztali robotgépünk üstjébe, az élesztőt nagyon alaposan elmorzsoljuk benne, a xilitet hozzámérjük, a narancshéját belereszeljük. A vanília kikapart magjait szintén hozzáadjuk.

A szójatejet, répalevet, tojássárgáját és a sót egy kancsóba mérjük. A vegán vajat megolvasztjuk, de nem forrósítjuk.

Elindítjuk a gépet dagasztókarral lassú fokozaton, hozzáöntjük a folyadékot és körülbelül 5 percig dagasztjuk, majd a vegán vajat hozzácsorgatjuk. Közepes fokozaton további 5 percig szükséges dagasztani. Fóliával lefedve pihentetjük.

35 °C fokon körülbelül 40 percig kelesztjük, majd három részre osztjuk, virgoljuk (gombócokat formálunk) és lisztezett felületen fólia alatt további 10 percet pihentetjük. Ágakat sodrunk belőlük és egy hármas fonást készítünk.

Egész tojással lekenjük a felületét a kalácsnak, majd további 5 percet pihentetjük. 200 °C fokon 9 percig, majd 180 °C fokon újabb 15-20 percig sütjük.



Craquelin:

Minden alapanyagot kézzel összedolgozunk, két papír között kinyújtjuk 1,5-2 mm vastagságúra. Lefagyaszttjuk, majd 5 cm-es korongokat szúrunk belőlük.

Pastry krém:

A kókuszszsír kivételével minden alapanyagot egy gyorsforralóba mérünk és folyamatos keverés mellett elkezdjük főzni. Forralástól számítva 1 percig főzzük, majd lehúzzuk a tűzhelyről. Fóliával letakarjuk, úgy, hogy a fólia érintkezzen a krémmel. Amikor langyosra kihűlt (körülbelül 40 °C fok) botmixerrel belemixeljük a kókuszszsírt a krémbe. Érintőfóliával hűtőbe rakjuk.

Eperlekvár:

A citromnádat 1 cm-es darabokra vágjuk és megtörjük. Beleöntjük az eperpürébe és felforraljuk. Körbefóliázzuk az edényt és 30 percig pihentetjük. Az eritritet és a pektint összekeverjük, a pürét leszűrjük és újra elkezdjük melegíteni. A szárazanyagot folyamatos keverés közben hozzáadagoljuk, majd forralástól számítva 2 percet főzzük.



Kókusz Chantily:

A kókusztejet felmelegítjük és összemixeljük a csokival. A kókuszkrémet hozzáöntjük és botmixerrel eldolgozzuk. Minimum 8 órát pihentetjük.

Összeállítás:

Levágjuk a choux tetejét, beletöltjük a pastry krémet majd az eperlekvárt, a tetejére nyomjuk az előzőleg kihabosított kókusz chantilyt. Díszíthetjük eperrel vagy akár féloldalasan ráhelyezhetjük a levágott kalapot is.

KÓKUSZ-EPER CHOUX

ELKÉSZÍTÉS: 90 PERC + 8 ÓRA PIHENTETÉS RECEPT 12-15 DARABHOZ

Choux tészta (12-15 db):

105 g szójatej
35 g szőlőmagolaj
1 g só
2 g eritrit
72 g teljes kiőrlésű búzaliszt
2 db egész tojás

Pastry krém:

500 g kókusztej
100 g eritrit
4 g konjac liszt
100 g egész tojás
40 g kókuszszsír

Kókusz Chantilly:

100 g kókusztej
240 g cukormentes fehér csokoládé
200 g kókuszkrém
fél rúd vanília

Eperlekvár:

200 g eperpüré
20 g citromnád
20 g eritrit
4 g pektin

Craquelin:

25 g eritrit
23 g teljes kiőrlésű búzaliszt
20 g vaj

1 ADAG
294 KCAL
EBBŐL CH: 14,8 G

Choux tészta:

A szójatejet, olajat, sót, eritritet (választható más édesítőszer is) egy széles gyorsforralóba, edénybe mérjük. Lisztet leszítáljuk. Tojást egy keskeny, magas falú pohárban botmixerrel összemixeljük. Nem habosítjuk.

A gyorsforralót felrakjuk a tűzhelyre és forralásig melegítjük (90-100 °C fok) az alapot. Lehúzzuk a tűzről, egy mozdulattal hozzáöntjük a lisztet és csomómentesre keverjük. Amikor sikerült eldolgoznunk a csomókat, visszatesszük a gyorsforralónkat a tűzhelyre és nem túl magas fokozaton reszteljük (spatulával a forró edény alján mozgatjuk az alapot) az egyvelegünket, amíg egy tésztaként el nem válik az edény aljától, körülbelül 3 percet vesz igénybe. Az edény aljára rátapad és megpirul a lisztes massa.

Amikor befejezzük a resztelést, átborítjuk az alapunkat egy keverőtálba. Egy asztali robotgép ebben az esetben is segítségünkre lehet, amennyiben nincs, kézi géppel is elvégezhetjük ezt a folyamatot. Krémkeverő fejfel, alacsony fokozaton folyamatosan mozgatjuk a tésztát, amíg ki nem hűl körülbelül 50 °C fokra, langyosra.

Ezután apránként hozzáadagoljuk a tojást, egyszerre mindig annyit, amennyit felvesz.

Végeredményként egy nem túl lágy, fényes masszát kell, hogy kapjunk. Resztelésunktól is függ, hogy szükséges-e az összes tojás vagy esetleg nagyobb mennyiséget felvesz a tészta, mint amennyit kimértünk. Egy órát pihentetjük hűtőben, majd habzsákból körülbelül 4 cm átmérőjű félgömböket nyomunk belőle, és a tetejére helyezzük a fagyos craquelint. 175 °C fokon 15, majd 160 °C fokon 20 percig tovább sütjük. A sütő ajtaját kinyitni tilos.

Összeállítás:

15x15 cm-es kerettel vagy tepsivel dolgozunk tovább. A kihűlt sable-t megkenjük egyenletesen a lekvárral. (A lekvárból hagyunk egy keveset a díszítéshez.) Majd ráöntjük a túrótölteléket, 160 °C fokon 30 percig sütjük. Kivesszük és hagyjuk kihűlni.

Meringue:

Ez az anyaghányad nagyobb mennyiségű Rákóczi díszítésére elég, viszont minimum ennyi tojásfehérjével tudunk biztonságosan dolgozni. A tojásfehérjét és a citromsavat egy keverőtálba mérjük. Amennyiben van otthon asztali robotgép, segítségünkre válhat. A xilitet a citromlével egy gyorsforralóba, edénybe mérjük. Amikor elérte a 110 °C fokot, elindítjuk a habverőt alacsony fokozaton. 118 °C foknál lassan hozzácsorgatjuk a félig felvert tojásfehérjénkhez a „cukorszirupunkat”, majd kihűlésig/kézszelegig (amikor már szép tartása van a habunknak), közepes fokozaton habosítjuk. Amennyiben van otthon habcsövünk, érdemes használni. Habzsákba töltjük és feldíszítjük vele a Rákóczi túrósunkat. Továbbiakban baracklekvárral és zöld friss csírákkal, ehető növényekkel díszíthetjük. Én citromfűvet választottam.



RÁKÓCZI TÚRÓS

ELKÉSZÍTÉS: 80 PERC + 130 PERC A HÁZI VEGÁN VAJHOZ RECEPT 4 FŐRE

1 ADAG
242 KCAL
EBBŐL CH: 10,6 G

Vegán vaj:

100 g kókuszolaj
30 g kókuszkrém
10 g szójatej
1,5 g szójalecitin
0,5 g só

Lekvár:

400 g sárgabarackpüré
10 g kakukkfű
40 g xilit
8 g pektin

Sable:

40 g tojássárgája
25 g xilit
50 g vegán vaj
30 g barna rizsliszt
30 g mandulaliszt
2 g útifű maghéj liszt
1 g só
1 lime héja

Túrótölteték:

380 g túró
200 g tejföl (vegán tejföl)
45 g citromlé
40 g (2 db) tojássárgája
70 g xilit
0,5 rúd vanília
1 db lime héja
40 g zabpehely (zabpehelylisztre cserélhető)

Meringue:

100 g tojásfehérje
1 g citromsav
150 g xilit
60 g citromlé

Vegán vaj:

Minden alapanyagot egy keskeny, magas falú pohárba, edénybe mérünk és alaposan, körülbelül 3 percen keresztül botmixerrel összedolgozzuk. Majd egy tárolódobozba vagy esetleg szilikonformába töltjük. Hűtőbe tesszük, 2 órát pihentjük.

Sable:

A szárazanyagot átszitálva egybemérjük és összekeverjük. A tojássárgáját a xilittel, kézi habverővel kihabosítjuk. Az olvasztott (de nem forró) vegán vajat hozzákeverjük, még mindig kézi habverővel dolgozunk. Amikor alaposan eldolgoztuk a vajat, hozzáadagoljuk a szárazanyagot. Ezt a folyamatot végezhetjük konyhai robotgéppel is, viszont spatula segítségével kézzel is elkeverhetjük. Fóliába csomagolva, hűtőben minimum 1 órát pihentetjük. 15 x 15 cm-es négyzetet nyújtunk a tésztából és 170 °C fokon 10 perces elősütést végzünk. Nem szabad barnára sülnie, mert a túrótöltelékkel tovább fogjuk sütni.

Lekvár:

A sárgabarackpürét és a kakukkfűvet forráspontig felmelegítjük, majd légmentesen körbefóliázzuk. Így készítünk meleg infúziót. 30 percig szobahőn pihentetjük. A 30 perc eltelte után átszűrjük a pürét. A xilitet és a pektint összekeverjük. Az átszűrt pürét újra elkezdjük melegíteni és folyamatos keverés mellett a szárazanyagot hozzáadagoljuk. Kenhető, de nem túl folyós lekvárt készítünk belőle.

Túrótölteték:

Minden hozzávalót egybemérünk. Amennyiben van otthon Thermomixünk, alaposan összemixeljük. Botmixerrel is dolgozhatunk. Az sem problém, ha nincs egyik gép sem a háznál, a túrót villával vagy akár szűrőn is átpasszírozhatjuk és a többi hozzávalóval összekeverjük.



A large white cloud-shaped area with horizontal dotted lines for writing.

