



Szeretettől Édes

FŐZŐSÜLI

Kisokos
receptekkel fűszerezve
6. rész



A Szeretettől Édes Főzősuli séfjei:
Sárközi Ákos Michelin-csillagos séf
Dávid Kata, a Borkonyha étterem cukrásza
Barhó Szabolcs, a Borkonyha étterem sous-séfje
Székely Tamás, a Borkonyha étterem szakácsa

Szerkesztő: Szrjeborni Bianka
Fotó: Cser Dániel, Rácz Tamás

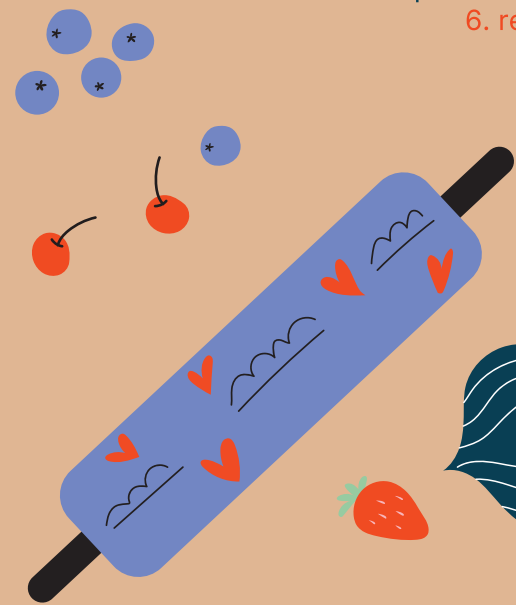
ISBN 978-615-01-6933-0

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



Kiadja: Civil út Alapítvány 2025

Együttműködő partnereink:





Szeretettől Édes

FŐZŐSÜLI

Kisokos
receptekkel fűszerezve
6. rész

Az év vége mindig különleges időszak: ilyenkor lelassulunk, együtt vagyunk szeretteinkkel, és az ünnepi asztal mellé gyűlünk. A karácsony azonban sok család számára komoly kihívást is jelent – különösen azoknak, akik cukorbetegséggel élnek, vagy egyszerűen szeretnének tudatosabban étkezni a bőséges ünnepi kínálat ellenére.

A **Civil út Alapítvány** által létrehozott **Szeretettől Édes Főzősuli** éppen ezért küldetésének tekinti, hogy megmutassa: az ünnepi ételek lehetnek egyszerre finomak, látványosak és egészségtudatosak. Karácsonykor sem kell lemondani a hagyományos ízekről – csak új megoldásokra, tisztább alapanyagokra és egy kis kreativitásra van szükség.

2025-ben hatalmas megtiszteltetés ért bennünket: **Sárközi Ákos Michelin-csillagos séf** csatlakozott hozzánk, és ünnepi receptjeivel még magasabb szintre emelte kezdeményezésünket. Ákos és a **Borkonyha**, valamint a **Textúra étterem** csapata olyan modern, cukormentes karácsonyi fogásokat alkotott, amelyek bizonyítják, hogy a tudatos gasztronómia nem korlát, hanem inspiráció.

Ebben a kiadásban olyan ételeket mutatunk be, amelyekkel az ünnepi asztal nemcsak egészségesebb, hanem különlegesebb is lesz. A célunk változatlan: támogatni minden családot – legyen szó cukorbetegokről, diétázókról vagy az egészséges életmód iránt érdeklődőkről –, hogy az ünnepek alatt is örömmel, biztonsággal és szeretettel főzhessenek együtt.

Kívánjuk, hogy ez a karácsonyi szám hozzájáruljon ahhoz, hogy az ünnepek ne csak ízletesek, hanem lélekmelegítőek is legyenek.

BOLDOG, EGÉSZSÉGES ÉS SZERETETTEL TELI KARÁCSONYT KÍVÁNUNK!

A KARÁCSONY ÍZEI





KACSAMELL SALÁTA

FEHÉRRÉPA HABBAL

ELKÉSZÍTÉS: 65 PERC RECEPT 4 FŐRE

Sült kacsamell:

1–2 db kacsamell
1–2 szál kakukkfű
Só, bors

Fehérrépa hab:

4 db fehérrépa
100 g vaj
0,5 l tejszín
Só, bors
2 db szifon patron (meleg habhoz használható)

Édesburgonya saláta:

2 db édesburgonya
1 csomó újhagyma
2–3 evőkanál olívaolaj
Só, bors
1 csípős chili ízlés szerint
Friss fűszernövények (bazsalikom, koriander, kakukkfű – opcionális)

1 ADAG
450 KCAL
EBBŐL CH: 18 G



A kacsamell filétet megtisztítjuk, a bőrös oldalát beirdaljuk, a másik oldalon levágjuk a vékony hárttyákat. Sózzuk, borsozzuk, és a kakukkfűvel fűszerezzük. Egy serpenyőben a bőrös oldallal lefelé lassú tűzön kezdjük sütni, hogy a zsír lassan kiolvadjon és a bőr ropogós legyen. A felhalmozódott zsírt időnként öntsük le. Amikor a bőrös oldal elég ropogós, megforgatjuk, körbepirítjuk, majd 180 °C-os sütőben rövid ideig sütjük. Pihentetés közben forgassuk meg, hogy az ízek és nedvesség megmaradjanak. Tálalás előtt vékonyan felszeleteljük.

A fehérrépa habhoz a répát megtisztítjuk, felkarikázzuk, és víz-tejszín keverékében puhára főzzük. Melegen turmixoljuk a főzőlével és a hideg vajjal. Szűrjük, majd szifonba töltjük, és a patronokkal habosítjuk. Meleg habokhoz alkalmas szifont használjunk a biztonságos és erősebb habért.

Az édesburgonya salátához az édesburgonyát 180 °C-os sütőben egészben, héjával együtt sütjük, akár alufóliába csomagolva is. Miután megpuhult és kihűlt, felkockázzuk, majd az újhagymával, olívaolajjal, sóval, borssal és chilivel összekeverjük. Friss fűszernövényekkel, például bazsalikommal, korianderrel vagy kakukkfűvel tovább ízesíthetjük.

Tálaláskor a kacsamellet a fehérrépa habbal és az édesburgonya salátával kínáljuk.



KARFIOL STEAK

KECSKESAJTTAL ÉS VELUTÉVAL

ELKÉSZÍTÉS: 55 PERC RECEPT 4 FŐRE



1 ADAG
280 KCAL
EBBŐL CH: 12 G

Karfiol steak:

1 db karfiol
2 evőkanál vörös curry
1 tk pirospaprika
1 kk szecsuáni bors
1 kk őrölt fahéj
1–2 evőkanál olívaolaj

Karfiol veluté:

A maradék karfiol a steakból
1 fej shalotta hagyma
50 g vaj
2 evőkanál szőlőmagolaj
Só, bors
Víz

Vaníliás fűszerolaj:

3–4 evőkanál olívaolaj
5 evőkanál szőlőmagolaj
1–2 vaníliarúd

Tálaláshoz:

Kecskesajt golyókra formázva

A karfiol steaket elkészítéséhez a fűszereket egy keverőtálban összekeverjük, és a karfiolra kenjük. 200 °C-os sütőben 30–40 perc alatt puhára sütjük, amíg a karfiol kívül enyhén pirult és aromás lesz.

A velutéhoz a maradék karfiolt rózsákra szedve apróra vágjuk. Egy lábosban a vajat és az olajat felmelegítjük, hozzáadjuk a felszeletelt hagymát, és megpároljuk. Hozzáadjuk a karfiolt, átforgatjuk, majd annyi vizet öntünk rá, hogy épp ellepje, és puhára főzzük. Turmixoljuk, majd finom szűrőn átpasszírozzuk, így kapjuk a krémes mártást.

A vaníliás fűszerolajhoz a kikapart vaníliát az olajokkal együtt enyhén felmelegítjük, a vanília külső részét is hozzáadva, hogy az olaj aromás legyen.

Tálaláskor a karfiol steaket a velutéval körítjük, a golyó formájú kecskesajtot a tetejére helyezzük, és meglocsoljuk a vaníliás fűszerolajjal. A karfiolpüré is remekül passzol az ételhez, így opcionálisan mellé kínálható.





MARINÁLT PISZTRÁNG

SÜLT TARLÓRÉPÁVAL ÉS ÉDESKÖMÉNNYEL

ELKÉSZÍTÉS: 40 PERC RECEPT 4 FŐRE

1 ADAG
320 KCAL
EBBŐL CH: 10 G

Marinált pisztráng:

2 db pisztráng filé
12 cl olívaolaj
4 cl citromlé
Só, bors
Reszelt citromhéj

Édeskömény püré:

2 db édeskömény
2 db shalotta hagyma
100–150 g vaj
0,5 l tejszín
Só, frissen őrölt bors

Bazsalikom olaj:

3 csomó friss bazsalikom
2 dl szőlőmagolaj

Polip chips (opcionális, cukros):

10 g porcukor
10 g liszt
10 g vaj
10 g tojásfehérje
1 kk tintahal tinta

A pisztráng filéket megtisztítjuk, eltávolítjuk a bőrt, és ellenőrizzük, hogy ne maradjon szálla. Sózzuk, majd az olívaolajjal, citromlével és reszelt citromhéjjal készített emulzióval leöntjük a filéket, és hidegen marináljuk 8–10 percig. Tálalás előtt csíkokra vágjuk és feltekerjük.

Az édeskömény püréhez a hagymát vékonyan felszeleteljük, majd kevés vajon megpároljuk. Hozzáadjuk az édesköményt, és lassú tűzön puhára pároljuk. Felöntjük a tejszínnel, összeforraljuk, sózzuk, borsozzuk, majd turmixoljuk, miközben a hideg vajat apránként hozzáadjuk. Szűrjük, hogy sima, krémes állagot kapjunk.

A polip chipshez az összes hozzávalót összekeverjük, szilikon formába simítjuk, és 130 °C-on 10 perc alatt készre sütjük. Ha nincs szilikon forma, zsírpapírra kenve is süthetjük ropogós elemként.

A bazsalikom olajhoz a leveleket röviden forrásban lévő vízbe mártjuk, majd jeges vízbe tesszük. Leszárítjuk, turmixoljuk a szőlőmagolajjal, majd finomra szűrjük.

Tálaláskor a marinált pisztrángot az édeskömény pürével körítjük, opcionálisan polip chipsszel díszítjük, és meglocsoljuk a bazsalikom olajjal.

KACSAMELL

GESZTENYE, ÉDESKÖMÉNY, NARANCs

ELKÉSZÍTÉS: 75 PERC RECEPT 4 FŐRE

1 ADAG
520 KCAL
EBBŐL CH: 20 G

Kacsamell:

4 db kacsamell
Só, bors
(opcionálisan rozsmaring,
fokhagyma, kakukkfű)

Gesztenyészellerkrém:

1 kis zeller (vagy fél, ha nagy)
100 g gesztenye
75 g vaj
350 g zöldség- vagy csirkealaplé
Só, bors

Saláta:

Kevert saláta
1 édeskömény
1–2 narancs
50 ml olívaolaj

Narancs relish:

1 narancs
2–3 citrom
1 chili
10–15 g friss gyömbér
Édeskömény zöldje
Só, bors
(½ narancs reszelt héja, fahéj opcionális)

Grillezett édeskömény:

1–2 fej édeskömény (mérettől függően)

Puffasztott vadrizs pirított mandulával:

Vadrizs
Olaj a sütéshez
Só
Pirított mandula
Fahéj

A kacsát 5–10 percre tegyük a fagyasztóba, hogy a bőrén lévő zsír megkeményedjen, így könnyebben tudjuk beirdalni. Átlósan, majd arra merőlegesen vágjuk be a bőrt, eltávolítjuk a hátyát és a nem kívánt részeket, majd sózzuk, borsozzuk. Hideg serpenyőbe helyezzük bőrrel lefelé, alacsony hőfokon pirítjuk, amíg a zsír nagy része kienged. Opcionálisan adhatunk mellé rozsmaringot vagy fokhagymát az aromázáshoz. Ezután a húst körbeforgatjuk minden oldalán, majd bőrrel felfelé hagyjuk kihűlni.

Sütőben, 180 °C-on bőrrel felfelé sütjük. A sütési idő a kacsák méretétől és hőmérsékletétől függ, a videóban szereplő 220–240 g-os kacsá kb. 7 perc alatt lett rare állagú (52 °C a legbelső résznél). Sütés után legalább annyi ideig pihentetjük a húst, amennyi ideig sült, letakarva, hogy lassan hűljön.

A zellert meghámozzuk és felkockázzuk. Kevés olajon aranybarnára pirítjuk a zellerkockákat, majd hozzáadjuk a gesztenyét és a vajat, tovább karamellizáljuk. Felöntjük az alaplével, amíg a zeller teljesen megpuhul, majd turmixoljuk simára, és szűrjük át finom szűrőn. Sózzuk, borsozzuk.

Az édesköményt vastagabb cikkekre vágjuk, a kacsaszírral átitatott serpenyőben mindkét oldalát aranybarnára pirítjuk. Tálalás előtt 180 °C-os sütőbe tesszük kb. 3 percre, hogy átpuhuljon.

A citromokat félbevágjuk és a serpenyőben mindkét oldalukat lepirítjuk, majd 180 °C-os sütőbe tesszük kb. 20 percre, majd hagyjuk kihűlni. Ezután a belsejüket kivágjuk és aprítjuk vagy turmixoljuk. A narancsot kifilézzük és feldaraboljuk, a chilit, édeskömény szárát és zöldjét apróra vágjuk, majd mindent összekeverünk sóval, borssal és reszelt gyömbérrel (opcionálisan narancshéjjal). Az elkészült relish-t lecsepegtetjük; a levet salátaöntetként felhasználhatjuk.

A vinaigrette-et a relish-ből lecsepegtetett citruslé és olívaolaj fele-fele arányú keverékével készítjük, sózzuk, szükség szerint ecettel vagy citromlével ízesítjük. Az édesköményt vékony szeletekre vágjuk, lesózzuk, citromlével marináljuk, majd összeforgatjuk az öntettel. A salátaleveleket összekeverjük az édesköménnyel és narancsszeletekkel.

A vadrizst olajban, kb. 210 °C-on kipattogtatjuk, majd papírtörletre lecsepegtetjük, sózzuk. A pirított mandulát összekeverjük a puffasztott rizsszel, megszórjuk fahéjjal, és tálalás előtt a salátára vagy a kacsára szórjuk.





Tálalás

Tálaláskor a töltött káposztát szeletelt sertésszűzzel, puffasztott hajdinával és tejföllel vagy joghurttal kínáljuk, füstölt pirospaprikával megszórva.

HAJDINÁVAL TÖLTÖTT KÁPOSZTA

KAKUKKFÜVES SERTÉSSZŰZ

ELKÉSZÍTÉS: 70 PERC RECEPT 4 FŐRE

Hajdinával töltött káposzta:

200 g hajdina
1 nagy fej shalotta hagyma, finomra vágva
1 evőkanál füstölt őrölt pirospaprika
2 evőkanál repceolaj
5 dl húsleves (alaplé)
Só, bors
1 evőkanál vaj
2 cikk fokhagyma

Kakukkfűves sertés szűz:

3 db sertés szűz
1 csokor kakukkfű
2 evőkanál repceolaj

Tálaláshoz:

12%-os tejföl vagy natúr görög joghurt
Füstölt pirospaprika

Fermentált csúcsos káposzta

(savanyú káposzta):

1 db csúcsos káposzta
1 l víz
20 g tengeri só (nem jódosított)
1 kis csokor kapor
Forrázott kelkáposzta levél:
1 nagy fej kelkáposzta
1 késhegynyi szóda bikarbóna
Só, eritrit
Jeges víz

Puffasztott hajdina:

20 dkg hajdina (szárítva)
1 l víz
Pici só
1 l finomított repceolaj

1 ADAG
420 KCAL

EBBŐL CH: 28 G

A hajdinakásához a repceolajon lepírtjuk a finomra vágott hagymát és fokhagymát, majd hozzáadjuk a pirospaprikát, és elkeverjük, hogy kioldja a színét. Kevés húslevessel felöntjük, majd hozzáadjuk a hajdinát. Sózzuk, borsozzuk, és időközben a főzőlevét pótoljuk, ahogy a rizottót készítjük. Kb. 14 percig főzzük, amíg a hajdina megpuhul, majd fedő alatt pihentetjük, hogy beszívja az összes szaftot. Tálalás előtt összekeverjük a finomra vágott savanyú káposztával, kevés vajjal és annyi alaplével, hogy kása állagot kapjunk, majd betöltjük a kelkáposzta levelekbe, félbehajtott „ravioli” formában.

A fermentált csúcsos káposztához a vízből és sóból 2%-os sóoldatot készítünk, felforraljuk és kihűtjük. A káposztát felcikkezzük, vakumzacskóba tesszük, ráöntjük a sóoldatot, majd szoba hőmérsékleten érleljük 3–4 napig. A kaptart eltávolítjuk, és a kész savanyú káposztát hűtőben tároljuk felhasználásig.

A forrázott kelkáposzta leveleket a sós, eritrites, szóda bikarbónás vízben blanchírozzuk, majd jeges vízben hűtjük, és kerek formára szűrjük.

A puffasztott hajdinához a hajdinát forrásban lévő vízben 16 percig főzzük, majd 4 percig pihenni hagyjuk a főzővízben. Leszűrjük, hideg vízzel átöblítjük, szárítjuk, majd forró olajban pár másodperc alatt kipuffasztjuk. Sózzuk, és tálalásnál a töltött káposzták tetejére szórjuk.

A sertés szűzeket hártázzuk, fejüket-farkukat eltávolítjuk, és egyenes vastagságúra formázzuk. A kakukkfűvet finomra vágjuk, majd az olajjal bedörzsöljük a szűzeket, és forró serpenyőben körbepírtjuk. 180 °C-os sütőben rövid ideig sütjük, majd pihentetjük, ezt a folyamatot ismételjük, amíg a hús szaftos, rózsaszín belsőt kap. Tálalás előtt újra pírítjuk és a pihentetés során keletkezett szafttal glasszírozzuk.

TAVI SZAIBLING

HALTEJES RAVIOLI, HALÁSZLÉ MÁRTÁS

ELKÉSZÍTÉS: 60 PERC RECEPT 4 FŐRE

Ravioli tészta:

75 g búzadara (*semolina*)
75 g teljes kiőrlésű liszt
3 tojássárgája
½ egész tojás
1 ek olívaolaj
20 g víz

Halmártás:

400 g ponty filé a halászléhez
400 g víz
40 g fehérbor
1 fej hagyma
1 paradicsom
3 gerezd fokhagyma
2 ek pirospaprika

Tavi szaibling:

600 g tavi szaibling
Só
Olaj

Haltejes ravioli töltelék:

1 fej vöröshagyma
80 g haltej
40 g tejszín
40 g rögös túró
4 ek fehérbor
3 gerezd fokhagyma
½ citrom héja és leve
Kis csokor petrezselyem vagy kapor
Só, bors

Sült békirépa / csikokra

vágott répa:

12 db békirépa
Olívaolaj
Fokhagymapor, só, bors

Tálaláshoz:

Salotta és hegyes erős paprika
vékony karikára vágva
Tejföl
Petrezselyem

1 ADAG
410 KCAL
EBBŐL CH: 18 G

A szaibling filét bőrrel lefelé helyezzük a vágódeszkára, majd a farok felől egyetlen határozott mozdulattal leválasztjuk a bőrt. Törekedjünk arra, hogy minél kevesebb hús maradjon rajta. A filétet közepes lángon, előmelegített serpenyőben, először a bőrös oldalon kb. 2 percig, majd a másik oldalon 1 percig pirítjuk. A bőrt kevés olajban néhány másodperc alatt ropogósra sütjük, majd papírtörlőn lecsepegtetjük. Ha szeretnénk, a bőrt sütés előtt 50–60 °C-os sütőben 2–3 óra alatt teljesen kiszáráthatjuk a még tökéletesebb állagért.

A ravioli tésztahoz a liszteket összekeverjük, hozzáadjuk a tojásokat, az olívaolajat és a vizet, majd egynemű tésztává dolgozzuk. Légmentesen, fóliába csomagolva minimum egy órát pihentetjük a hűtőben, de akár egész éjszakán át is lehet. A pihentetett tésztát feldaraboljuk, kb. 1,2 mm vastagságúra nyújtjuk, majd 7 cm átmérőjű korongokat szaggatunk. Mindegyik korong közepére körülbelül 15 g töltelékot helyezünk. A széleket ujjbeggyel vagy ecsettel nedvesítjük, majd egy másik korongot ráhelyezünk, és a peremeket gondosan lenyomkodjuk. Lobogó, sós vízben 5–6 perc alatt főzzük készre.

A haltejes ravioli töltelékhez a hagymát apróra vágjuk, kevés olajon aranybarnára pirítjuk, majd felöntjük a fehérborral, és addig pároljuk, míg majdnem teljesen elpárolog. Hozzáadjuk az apróra vágott haltejet, készre pirítjuk, majd belekeverjük a tejszínt és a túró. Belereszeljük a fokhagymát, összedolgozzuk a friss petrezselyemmel, a citrom héjával és levével, majd sóval és borssal ízesítjük, és hűlni hagyjuk.

A halmártáshoz a feldarabolt halat a vízzel, borral és egy evőkanál pirospaprikával főzzük, majd további 20 percig főzzük, és átpasszírozzuk. Egy másik edényben kevés olajon lepirítjuk a finomra vágott hagymát, hozzáadjuk a felkockázott paradicsomot és a reszelt fokhagymát, majd belekeverjük a második adag pirospaprikát. Felöntjük az áttört lével, rövid főzés után botmixerrel krémesre dolgozzuk. Szükség esetén további forralással sűrítjük, majd sóval és borssal igazítjuk az ízt.

A békirépakat olajjal bekenjük, fűszerezzük, és 160 °C-os sütőben kb. 20 perc alatt készre sütjük.

Tálalás:

A szaibling szeleteket, a haltejes raviolit és a sült békirépat a halmártással kínáljuk, salottával, hegyes erős paprikával, tejföllel és friss petrezselyemmel díszítve.





AVOCADO RAGUS-QUINOA SALÁTA

CÉKLÁVAL ÉS PEKÁNDIÓVAL

ELKÉSZÍTÉS: 75 PERC RECEPT 4 FŐRE

Avocado ragu:

4 db avocado
50 g snidling
20 g koriander
30 g alternatív joghurt (pl. kókusz joghurt)
1 db lime leve és reszelt héja
Só, bors

Quinoa saláta:

20 dkg quinoa
Só
3 db kápia paprika (előre leégetve,
hámozva és kimagozva)

Sült cékla:

4 db piros cékla
2 db sárga cékla

Citrusos vinaigrette:

75 g lime lé
75 g citromlé
15 g só
30 g cukor
2-3 kk dijoni mustár
1 db citrom reszelt héja
2-3 dl szőlőmag olaj

Mézes pekándió:

20 dkg pekándió
0,4 l víz
20 dkg méz
20 dkg eritrit
0,5 l repceolaj

Friss saláta:

1 doboz kevert saláta

1 ADAG
480 KCAL
EBBŐL CH: 38 G

Az avocado raguhoz megtisztítunk 2 db avocado-t és a többi hozzávalóval együtt krémé turmixoljuk. Ha szükséges, botmixert is használhatunk. A krémet átpasszírozzuk egy szitán, majd keverőtálba tesszük. A maradék 2 db avocado-t kockázzuk, és a krémhez forgatjuk. Tálalásig fóliával lefedve tartjuk, hogy ne barnuljon meg.

A quinoát háromszoros mennyiségű, sós forró vízben 16 percre főzzük, majd 4 percre a főzővizében hagyjuk állni. Leszűrjük és hideg vízzel átöblítjük, hogy pergős legyen. A kápia paprikát kockázzuk, előzőleg a bőrét leégetve. Összekeverjük a quinoával, majd a citrusos vinaigrette-tel hagyjuk marinálódni, hogy az ízek összeérjenek.

A céklákat alufóliába csomagolva 180 °C-os sütőben kb. egy órán át sütjük, amíg megpuhulnak. Hagyjuk kihűlni, majd tetszőleges formákra vágjuk, és bepácoljuk a citrus vinaigrette-tel.

A mézes pekándióhoz a mézből és eritritből cukorszirupot készítünk, majd ebbe főzzük a pekándiót 20 percre. Ezután leszűrjük, szárazra töröljük, majd repceolajban aranybarnára és ropogósra sütjük. Egészben vagy összetörve a saláta tetejére szórjuk.

A salátát a citrus vinaigrette-tel összeforgatjuk tálalás előtt, majd a tányérra halmozzuk. A quinoás salátát és az avocado ragut tálaláskor a saláta mellé rendezzük, a sült céklával és a ropogós pekándióval díszítve.

NORVÉG ALMATORTA

ELKÉSZÍTÉS: 75 PERC RECEPT 20 CM-ES TORTÁHOZ

1 SZELET
220 Kcal
EBBŐL CH: 18 g

Hozzávalók:

70 g xilit vagy eritrit
145 g vaj (szobahőmérsékletű)
85 g teljeskiőrlésű liszt
65 g mandulaliszt
1 rúd vanília magjai
2 db L méretű tojás
5 g sütőpor
1 db citrom reszelt héja
2 db alma

A tetejére:

1 evőkanál tört vagy szeletelt mandula
1 kiskanál xilit vagy eritrit
1 csapott kiskanál fahéj

A szobahőmérsékletű vajat a nyírfacukorral kezdjük el kihabosítani.

Fokozatosan hozzáadjuk a szobahőmérsékletű tojásokat, és addig habosítjuk, míg a massa könnyű és krémes állagú lesz.

Beleforgatjuk az almák kivételével a többi hozzávalót, érdemes előre kimérve összekeverni őket.

Egy 20 cm átmérőjű tortaformába simítjuk a masszát.

Az almákat meghámozzuk, vékony cikkekre vágjuk, majd körkörösén, minél szorosabban a masszába nyomkodjuk.

A tetejét megszórjuk a fahéjas-mandulás keverékkel.

Előmelegített sütőben 155 °C-on sütjük, amíg tűpróbánál a közepe sem ragad (kb. 50 perc). Ha a széle már megpirult, de a közepe még ragad, süssük tovább alufólia alatt.





Kókuszos Creme Brulee

GYÖMBÉRES CITRUSOS RAGUVAL ÉS KÓKUSZOS KEKSSZEL

ELKÉSZÍTÉS: 65 PERC RECEPT 6 RAMEKIN FORMÁHOZ

Creme Brulee:

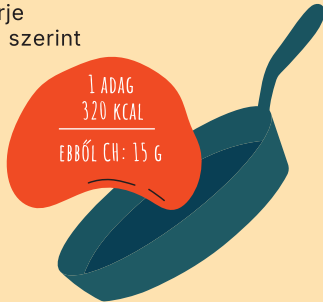
360 g kókusztejszín
200 g kókusztej
1 rúd vanília magjai
1 db citrom reszelt héja
168 g tojássárgája
60 g nyírfacukor

Kókuszos keksz:

55 g liszt
10 g kókuszreszelék
0,5 g só
30 g porított eritrit
20 g vegán vaj
10 g olaj (kókusz, szőlőmag vagy egyéb)
15 g tojásfehérje
Fűszerek ízlés szerint

Citrusos-gyömbéres ragu:

2 db narancs
1 db citrom
1 db lime
60 g friss mangó hús
6 g gyömbér (reszelve)
2,5 g pektin
25 g nyírfacukor
Fűszerek ízlés szerint (pl. őrölt fahéj, kardamom)



1 ADAG
320 KCAL
EBBŐL CH: 15 G

A Creme Brulee-hez a sütőt 150 °C-ra előmelegítjük, és egy lábosban vizet forralunk. A tojássárgáját a nyírfacukorral elkeverjük. A kókusztejszínt és kókusztejet a vaníliával és citromhéjjal felforraljuk, majd folyamatos keverés mellett a tojássárgás keverékhez öntjük. A masszát elosztjuk a ramekin formákban, melyeket egy magas falú tepsibe helyezünk. Óvatosan annyi forró vizet öntünk köré, hogy a formák háromnegyedéig érjen. A vízfürdőben lévő desszerteket kb. 25 percig sütjük, vagy amíg a maghő eléri a 78–80 °C-ot.

A citrusos-gyömbéres raguhoz a citrusok héját eltávolítjuk, majd a cikkeket kivágjuk. A középső hártvás részből szűrőn át facsarjuk a levet, és bele-reszeljük a gyömbért. A mangót kb. 0,5×0,5 cm-es kockákra vágjuk. A pektint a nyírfacukorral elkeverjük, és fűszerekkel ízesítjük. A citruslét lassan melegítjük, majd hozzáadjuk a pektines keveréket, felforraljuk, és hozzákeverjük a citrusfilé darabokat, ismét felforraljuk. A tűzhelyről levéve hozzáadjuk a mangókockákat. Az állag folyós lesz, de lehűlés után kellemesen zselésedik.

A kókuszos kekszhez a száraz hozzávalókat elkeverjük, a vajat elmorzsoljuk benne, majd hozzáadjuk az olajat és a tojásfehérjét. Gyors mozdulatokkal tésztávát gyúrjuk, kb. 3–4 mm vastagra nyújtjuk sütőpapírok között, és tetszőleges formákat szúrunk. 155–160 °C-ra előmelegített sütőben 8–12 perc alatt aranybarnára sütjük.

Tálaláskor a Creme Brulee-t a citrusos-gyömbéres raguval és a kókuszos keksszel kínáljuk.

ZSERBÓGOLYÓ

ELKÉSZÍTÉS: 60 PERC RECEPT 12 DARABHOZ

Zserbógolyó:

65 g darált dió
120 g darált keksz
78 g sárgabarack lekvár
1 késhegynyi stevia
20 g porított nyírfacukor vagy eritrit
28 g holland kakaópor
10 g rum
28 g frissen facsart narancslé
3 g reszelt narancshéj

Mogyoróvaj zabkeksz:

100 g cukormentes mogyoróvaj
(legjobb házilag készítve)
1 db tojás
47 g zabpehely
32 g teljes kiőrlésű liszt
15 g xilit
4 g sütőpor

Sárgabarack lekvár és zselé:

430 g fagyasztott sárgabarack (pürésítve)
1 késhegynyi stevia
4 g pektin
1,5 g citromsav
8 g xilit

Zselé:

2 g zselatin
180 g forró lekvár

1 ADAG
180 KCAL
EBBŐL CH: 16 G

A mogyoróvaj zabkekszhez minden alapanyagot összemérünk és összegyúrjuk. Kisebb golyókat formázunk, sütőpapíros lemezen kilapítjuk, majd 180 °C-on 8–10 percig sütjük.

A sárgabarack lekvárhoz a kiolvasztott barackokat botmixerrel pürésítjük. A többi hozzávalót összekeverjük, majd a pürét 38–40 °C környékén elkezdjük melegíteni, és folyamatos keverés mellett hozzáöntjük a pektines keveréket. Körülbelül egy percig forraljuk, majd félretesszük.

A zseléhez a zselatint hidratáljuk, majd a forró lekvárhoz keverjük. Szilikon formába töltjük, vagy egy kifoliázott dobozba öntjük, majd felkockázzuk, és a fagyasztóban dermesztjük.

A zserbógolyóhoz minden hozzávalót összemérünk, masszává gyúrjuk. Diónyi golyókat formálunk, melyeket kilapítunk. A közepére helyezünk egy zselégolyót vagy kockát, majd óvatosan golyóvá hömörgetjük. A golyókat ízlés szerint darált dióba, kakaóporba forgatjuk, vagy cukormentes étcsokoládéval vízgőz felett megolvasztva mártjuk vagy spinelve díszítjük.





A large white area with horizontal dotted lines for writing notes.

