

Móricz Zsigmond "Ebéd" című novellájának receptjei

(A receptek anyaghányada többnyire 10 személyre megfelelő mennyiség.)

A leves

Egy jó tanács: Csak akkor álljunk neki húslevest főzni, ha legalább félnapot rá tudunk szánni! (Talán ezért is vasárnapi levesünk a húsleves, de az ünnepi menü sorból sem hiányozhat.)



Hozzávalók:

- 1,4 kg színhús (marha, kakas, kacsa)
- 50-60 dkg csont/velős csont (marha)
- 70 dkg vegyes zöldség (sárgarépa, petrezselyem, zeller, zellerszár, karalábé/kelkáposzta)
- 2 közepes fej hagyma
- 6-10 gerezd fokhagyma
- 20-25 szem bors
- 1 körömnai cseresznyepaprika
- 1 mokkás kanál sáfrány
- 1-2 csokor petrezselyem
- 1-2 zöldpaprika (egészben)
- só

Elkészítés:

Minden hozzávalót alaposan megmosunk, megtisztítunk. Egy nagyobb fazék aljára fektetjük a csontokat, arra a 3-4 darabba vágott húst, és felöntjük annyi hideg vízzel, hogy jócskán (4-5 ujjnyira) ellepje. Forrásig hevítjük, majd lehabozzuk. Ha nem habozzuk le az sem gond, mert szépen leülepszik (a habja tele van értékes fehérjével. Hozzáadjuk (teatojásba zárva) a szemes borsot, a fokhagymát, a sáfrányt - gyönyörű színt ad a levesnek! -, a cseresznyepaprikát, a hagymát egészben és egy kevés sót. Fedő nélkül, lassú forralással, gyöngyöztetve fél óráig főzzük. Ezután beletesszük a hasábokra vágott zöldségeket, a karalábét/kelkáposztát, a zöldpaprikát egészben, a csokorban hagyott petrezselymet, és további lassú gyöngyöztető

forralással, fedő nélkül az egészet puhára főzzük. Enyhén sós vízben megfőzzük a levestésztát, leszűrjük, egy kevés húslevest merünk rá, és melegen tartjuk. Ha zsírosnak ítéljük a levest, itatós pappírral könnyen eltávolíthatjuk róla a fölösleges zsírt. Fontos: - a levest nem szabad megkavarni, mert zavaros lesz! - azért kell egy kicsivel több vízzel feltenni, mert a főzés közben elpárolgott folyadékot utólag nem ajánlatos vízzel pótolni; - ha azt akarjuk, hogy a leves ízletesebb legyen, hideg vízbe tegyük fel főni a húst, így jól kioldódnak belőle az ízek, mert a rostok nyitottak maradnak; - ha a hús zamata fontosabb, forrásban lévő vízbe tesszük, ami a rostokat hirtelen összekapja, és a húspanban marad az ízek java. Megjegyzés: A sóval bánjunk csínján, mert másnapra a leves sósabb lesz, mint frissen főztében érezzük. - A tésztát külön tálaljuk, mert ha van maradék, a tészta egyfelől megdagad és felszívja a levest, másfelől előfordulhat, hogy másnapra megsavanyítja. - Gyakorlatilag bármely húsból főzhetünk húslevest - az alapreceptben felsorolt hozzávalókból és módon-, a lényeg az, hogy a hús ne legyen nagyon zsíros, ámde lehetőleg csontos legyen.

Velő pirítós kenyérrel



A levesben főtt velős csontot tálba rakjuk, forró húslevest merünk rá és lefedjük. Tálaláskor a csontból egészben kiütött velőt pirítós kenyérrel tálaljuk (sót, borsot, lilahagymát, esetleg uborkát is adunk hozzá).

Marhahús ribizli mártással

A levesben főtt marhahúst kb. 1 cm vastagra szeletelve, illetve a szárnyas húsdarabokat tálra halmozva ribizli mártással tálaljuk.



A ribizli mártás (csak mártásnak!!)

Hozzávalók:

- 70 dkg ribizli
- 1 citrom
- 3-4 dl tejföl
- 10-15 dkg liszt
- 1 liter víz
- pici só, cukor

Elkészítés:

A cukros, gyengés sós vizet citromhéjjal felfőzzük, a tejföld habarással sűrítjük. Lassan forraljuk, beletesszük a leszárazott, megmosott ribizlit és már csak rövidideig főzzük (de lehet jobban megfőzve és turmixolva is).

Pörkölt hús tökkáposztával

Tökkáposzta

Hozzávalók:

- 2,5 kg zsenge főznivaló tök
- 1 nagyobb fej vöröshagyma
- tojásnyi zsír
- 1-2 csomó kapor
- 2 ek liszt
- 2 dl tejföl
- só, cukor, ecet

Elkészítés:

A tökört vékony szálúra lereszeljük (erről a formáról kapta a tökkáposzta nevet), csipetnyi sóval elkeverjük, és állni hagyjuk. A vöröshagymát megtisztítjuk, apró kockákra vágjuk. A kaprot finomra szeljük. Lábas aljába egy evőkanál zsírt teszünk, ebben üvegesre pároljuk a vöröshagymát. A tökört a sóból kinyomjuk. A megpárolt hagymára lisztet szórunk, és összepirítjuk. Kevés őrölt paprikát keverünk bele, és a tűzről levéve rátesszük a kicsavart tökört. Elkeverjük, beleborítjuk a vágott kaprot, visszatesszük a tűzhelyre, cukorral és sóval ízesítjük. Két deci vizet öntünk alá, annyit, hogy éppen ellepje az edény tartalmát. Lefedve pár percig főzzük. Kevés ecettel savanyítjuk, és belekeverjük a tejfölt. Két-három perc főzés után elkészül.

**Birkaörkölt****Hozzávalók:**

- 2-2,5 kg birkahús (csontos és színhús – belsőség nélkül)
- 15 dkg sertés zsír
- 4-5 fej vöröshagyma
- 2-3 db paradicsom
- 2-3 db tv paprika
- 1 db erős zöldpaprika
- 1 fej fokhagyma
- őrölt paprika, só, bors, kömény (, 1-2 babérlevél – opcionális)
- némi sör főzés közben nem árt bele

Elkészítés:

A hagymákat, zöldségeket megpucoljuk, mossuk, aprítjuk.

A zsíron megpirítjuk a hagymát. Hozzáadjuk a húst, óvatosan de rendszeresen kavargatjuk, forgatjuk – pároljuk, pörköljük. Figyelve oda ne égjen! Ha a hús már kifehéredett és kezd levet engedni, akkor hozzáadjuk a fokhagymát és az őrölt paprika kivételével a fűszereket. Majd ismét óvatosan kavargatjuk, ha elfőtte a levét sörrel (vagy vízzel) pótoljuk a levet, hogy oda ne kapja (égjen). Kb. 1 óra múlva hozzáadjuk a paradicsomot és a zöld paprikát (azért a később mert a savas hatás késleltetné a hús puhulását). Ha kezdi elfőni a levét vegyük bővebbre a levét (majd a végén állítjuk be a megfelelő szaft sűrűséget), ha ismét lassan forr vegyünk ki egy kis edénybe keveset a léből, adjuk hozzá az őrölt paprikát keverjük jól el és öntsük a pörkölthöz, majd óvatosan kavarjuk el. Lefedve kb 2-3 óráig főzzük (birkája válogatja), közben kevergetni kell, illetve igény szerint sörrel, vízzel pótolni a levet.

Sertéspörkölt zöldbabbal

A **sertéspörkölt** 2 kg sertés apróhúsból teljesen hasonlóan készül mint a birka pörkölt, a zsír egy része helyett apróra vágott füstölt szalonnával (ízlés szerint a kömény és/vagy a babér kihagyható, illetve borsot is szoktak bele tenni).



A 60-70 dkg **zöldbabot** fél karikákra szelt kevéske zsíron megfonnyasztott vöröshagymára téve pici sóval, kevéske vízzel megpárolunk – a végére ne maradjon leve (lehet picit borsozni, majoránnázni) és a pörkölt mellé tálaljuk. De óvatosan bele is keverhetjük a kész pörköltbe.

Kacasült befőttel

Hozzávalók:

- 1 részeire darabolt fiatal kövér kacsa
- 2 db alma
- 2 db vöröshagyma
- 8-10 gerezd fokhagyma
- só, bors, majoránna

**Elkészítés:**

A jól megtisztított, megmosott húst rövid időre áztassuk hideg vízbe. Utána ahol vastagabb hár van rajta, ott irdaljuk be kockásra a bőrt majd fűszerezzük sóval, borssal és (ízlés szerint) majoránnával. Az almákat és a hagymákat megtisztítjuk, negyedekre vágjuk (a fokhagymagerezdeket félbe). Egy nagyobb méretű tepsibe (ha van, egy rácsot jó elhelyezni a tepszi aljára) tesszük a hússzeleteket (bőrös oldalukkal lefelé), majd közéjük rakjuk a feldarabolt hagymákat – az alma darabokat a tepszi sarkaiba és ahova fér. Kevés vizet aláöntve, kb 180 fokos sütőben (fóliával lefedve) addig sütjük a húst, amíg teljesen puha nem lesz. Az utolsó fél órában fordítsuk meg a hússzeleteket bőrös oldalukkal felfelé (az almákat, hagymákat kiszedhetjük ekkor már) és fólia nélkül pirítsuk meg a bőrtét is (közben többször locsolgassuk a kisült zsírjával).

Általában hagymás burgonyával, párolt lila káposztával és befőttel (őszibarack, körte,...) tálaljuk.



Ludaskása, a tetején libamájjal



Egy liba aprólékját (szárnyak is) tegyük főni 2 liter vízben; sót, sárgarépat petrezselyem gyökeret, zellert, vereshagymát egy-egy darabot és néhány szem borsot is tegyük az aprólékba együtt főni. Ha a hús puha lett, szűrjük át szitán. Később a húst vegyük ki és tegyük meleg sós vízbe; a levében pedig főzzünk fél kiló megmosott rizskását csendes, egyenlő tűznél. Ha a húsleves a rizsre kevés lenne, tehetünk bele annyi vizet, amennyitől a rizskása szépen kidagad. De vigyázni kell, nehogy péppé puhuljon. Mikor már majdnem készen van a rizs, tegyük közé egy csepp sáfrányt és egy kevés apróra vagdalt zöldpetrezselyem levelet. Akkor azután tegyük bele mindjárt a megfőtt lúd aprólékát is. A főtt aprólékból tálaláskor a rizs tetején formáljunk koszorút, melynek éppen a közepére a szépen megsütött és fölvgdalt lúdmájat helyezzük.

Paprikás csirke



Hozzávalók:

- csirke 5 db (lehet csak combból is)
- zsír 20 dkg
- vöröshagyma 20 dkg

- fűszerpaprika 2 ek
- zöldpaprika 20 dkg
- paradicsom 10 bdkg
- só
- opcionálisan fokhagyma

Elkészítés:

A csirkét (csont marad) feldaraboljuk, a bőrét eltávolítjuk. A mellét 2-3, a felsőcombót 2 darabra vágjuk. A csirke darabokat (csontostól) pörköltalapba rakjuk, mozgatva pároljuk, fedő alatt puhítjuk, de rendszeresen kavargatjuk. Ha zsírjára sült, kis vizet adunk hozzá, hogy meg ne égjen. Ha már félpuha a hús hozzáadjuk az apróra vágott zöldpaprikát, paradicsomot, fődő alatt pároljuk, rendszeresen kavargatjuk, ha szükséges kis vizet adunk hozzá. A csirkepaprikásnál főleg fontos, hogy nem szabad folyadékkal felönteni, hanem ismétlődően zsírjára pirítani, s amikor kell kis vizet önteni alá, majd megint zsírjára pirítani, stb. E folyamat közben megfelelően sózzuk. Leginkább galuskával ajánlott, de igen finom pirított, kifőzött tarhonyával is. Illik hozzá a jóféle házi savanyúság.

Rántott harcsa



A harcsafilét szokványosan kirántva – melegen, salátával (görög, zellerszár, majonézes burgonya,...) tálalni.

Juhtúrós galuska

(Brindzás sztrapacska ez valójában...)

Füstölt szalonna 40 dkg
 Hámozott nyers burgonya 1,5kg
 Tojás 4-5 db
 Finomliszt 75 dkg
 Brindza 80 dkg
 Só



Először a szalonnát vágjuk kockákra és pörccöt sütünk belőle. A nyers, hámozott burgonyát daraboljuk fel és reszeljük le. Ezután a burgonyapéphez 4 evőkanál szalonnazsírt locsolunk, hozzáadjuk a tojásokat és a lisztel lágy galuskatésztává keverjük. Forró, sós vízbe szaggatjuk, majd leszűrjük, meleg vízzel leöblítjük és a pörccel maradvány zsírára szedjük. Rámorzsoljuk a brinzát, megszórjuk pörccel és 8-10 percre forró sütőbe tesszük.

No még friss cseresznye és feketekávé



Megjegyzés: Móricz szereplői ebéd közben borral öblítették le a falatokat.