

KULINÁRIS UTAZÁSOK Tante Fanny^{-val}



MEGÁLLÓINK

Marokkó	4
Spanyolország	8
Görögország	12
Törökország	16
Egyiptom	20
India	24
Kína	28
Thaiföld	32



... Előkészítési idő



... Sütési idő



... Alsó/felső sütés



... Légkeveréses sütés

ANÁNY ORSZÁG, ANNYI ÉTEL

Kulináris útikönyv

Van kedved egy kis kulináris kalandozásra a Tante Fanny-val? Akkor gyere velünk, végy egy adag nyaralást a tányérodra! Ebben a receptfüzetben nyolc olyan úti célt választottunk ki, amelyek biztosan megdobogtatják minden ínycsok szívé.

Marokkótól Egyiptomon át egészen Thaiföldig nem csak az egyes országok autentikus ízvilágát hozzuk el neked, hanem összegyűjtöttünk számos, az adott országra jellemző konyhai érdekességet is.

Jó utat, jó kóstolást!

Katus és a Tante Fanny csapata





1. MAROKKÓ



Nemzeti étel:

Kuszkusz

Kulináris klasszikusok:

Tajine (zöldséges, húsos egytálétel), harira (leves hússal, csicseriborsóval és lencsével), briouats (tésztatáskák hústöltettel)

Autentikus italok:

Mentatea friss nana mentából, kávé

Nélkülözhetetlen fűszerek:

Ras el Hanout (fűszerkeverék 35 fűszerből tajine-hez és kuszkuszhoz), római kömény, koriander, petrezselyem, sáfrány, fahéj, gyömbér

Kulináris hatások:

A marokkói konyhát főként spanyol és francia hatások érték - baguette-et szinte minden sarkon kapni, északon pedig jellemzőek a tipikus spanyol ételek, mint a tapas és a paella.

Étkezési szokások:

Marokkóban hagyományosan több fogást tálalnak fel, barátok és rokonok gyakran hívják meg egymást - a marokkóiak mindig fel vannak készítelve a látogatókra.

Tudtad,

hogy a többmillió Casablanca városában egy amerikai nő élethűen felépítette Rick kávézóját a Casablanca című filmből?



TIPP:
ALTERNATÍV
MEGOLDÁSKÉNT
HASZNÁLHATOD
A NYÚJTOTT
RÉTÉSTÉSZTÁNKAT
IS.



Marokkói Briouats LEVELES TÉSZTÁBÓL

Hozzávalók kb. 12 darabhoz:

- 1 cs. Tante Fanny friss leveles tészta 270 g
- 100 g darált bárány- vagy marhahús
- 50 g juhsajt morzsolva
- 1 kis vöröshagyma apróra vágva
- 2 gerezd fokhagyma préselve
- ½ csokor menta és/vagy petrezselyem apróra vágva
- 2-2 tk. reszelt citromhéj és citromlé
- 1 ek. olaj
- ½ tk. őrölt kömény
- őrölt só és bors
- 1 felvert tojás a kenéshez
- 1 ek. fekete köménymag a szóráshoz

- 1.** A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 220°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
- 2.** A darált húst, a juhsajtot, a hagymát, a fokhagymát, a fűszereket, a citrom reszelt héjét és levét és a olajat összekeverjük, majd köménnyel, sóval és borssal ízesítjük.
- 3.** A tésztát a sütőpapírral együtt egy tepsire kitekerjük, majd 12 egyforma négyszetre vágjuk.
- 4.** Minden négyszet közepére egy evőkanál töltelékkel teszünk. A széleket megkenjük a felvert tojással és háromszög formára hajtjuk, majd a széleket villával jól összenyomkodjuk.
- 5.** A tészta-háromszögek tetejét is megkenjük tojással, majd megszórjuk fekete köménymaggal.
- 6.** A marokkói Briouats-kat a sütő középűső sínén kb. 20 perc alatt aranybarnára sütjük.



kb. 15 perc



kb. 20 perc



220 °C



200 °C



2. SPANYOLORSZÁG



Nemzeti étel:

Paella

Kulináris klasszikusok:

Tapas (kis falatkák), tortillák (krumplis rántotta), crema catalana (desszertkrém karamell réteggel)

Autentikus italok:

Horchata (földimandula tej), granizado (tört jégből és gyümölcszsirupból készült gyümölcsfrappé), tinto de verano (limonádéval kevert vörösbor)

Nélkülözhetetlen fűszerek:

Sáfrány, fokhagyma, pimentón (chili), babérlevél, koriander, rozmaring, kakukkfű, citrom

Kulináris hatások:

Az arabok számos zöldségfajtát és fűszert hoztak magukkal Spanyolországba, például a csicseriborsót, a padlizsánt vagy a fokhagymát. A bor és az olajfák a rómaiaktól és a föníciaiaktól erednek.

Étkezési szokások:

A spanyolok későn vacsoráznak, általában este 9 és 11 óra között. Ilyenkor jellemzően saláta, kenyér, sajt és tapas kerül az asztalra.

Tudtad,

hogy a világ legrégebbi, fennmaradt receptje Spanyolországból származik? 1024-ben szerzetesek jegyezték fel a fokhagymamártás receptjét a Codex Romanorumban.



TIPP:

A TOJÁSFEHÉRJÉKET EGY LEZÁRT DOBOZBAN TEGYÜK A FAGYASZTÓBA, Ahol AKÁR 6 HÓNAPIG TÁROLHATJUK. FELENGEDÉS UTÁN KÉSZÍTHETÜNK BELŐLE MACARONOKAT VAGY HABROLÓT.

Spanyol katalán krém TORTA

Hozzávalók 1 tortához (ø 26 cm):

- 1 cs. Tante Fanny friss omlós quiche és linzertészta 300 g
- kevés vaj a forma kikenéséhez
- 400 g szárított hüvelyesek (lencse vagy bab) a vaksütéshez
- 4 lap zselatin
- 500 ml tej
- 20 g kukoricakeményítő
- 5 tojássárgája
- 100 g nádcukor + egy kevés cukor a karamellizáláshoz
- ½ citrom reszelt héja
- 1 tk. fahéj

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 190°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük és a tortaformát megkenjük vajjal.
2. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és a kivajazott formába tesszük. A lelőgő tészaszéleket visszahajtjuk és a tészta alját villával megszurkáljuk.
3. A tésztra sütőpapírt helyezünk, majd rászórjuk a hüvelyeseket a vaksütéshez. A tortát a sütő legalsó sínén kb. 40-50 perc alatt aranybarnára sütjük.
4. A tortát kivesszük a sütőből, leöntjük róla a hüvelyeseket és hagyjuk kihűlni.
5. 450 ml tejet felforralunk. A maradék tejet a keményítővel, a tojássárgájával, a cukorral, a citromhéjjal és a fahéjjal simára keverjük, majd hozzáadjuk a forró tejhez és kevergetés mellett további egy percig főzzük.
6. A zselatin lapokat a tejes töltelékbe keverjük és a tortára öntjük. Legalább 4 órán keresztül hagyjuk pihenni a hűtőben.
7. A tortát kivesszük a formából, majd fogyasztás előtt egy kevés cukrot egyenlőképpen elosztunk a torta tetején és karamellizáló pisztollyal vagy forró grillsütőben karamellizáljuk a cukrot.



kb. 20 perc + 4 óra
pihentetés a hűtőben



40-50 perc



190 °C



170 °C



3. GÖRÖGORSZÁG



Nemzeti étel:

Muszaka (padlizsános, darált húsos rakott étel)

Kulináris klasszikusok:

Bifteki (kis darált hús-gombócok), souvlaki (hús nyárson), galaktaboureko (grízfelfújt)

Autentikus italok:

Ouzo (ánizzsal ízesített égetett szesz), görög sör, retsina (száraz fehérbor), eleniko (görög kávé), frappé (hideg tejeskávé sok habbal)

Népszerű fűszerek:

Oregánó, kakukkfű, rozmaring, paprika, turbolya, ánizs, menta, zsálya, fahéj

Kulináris hatások:

A görög konyhára az indiai, a balkáni és az arab térség volt hatással.

Étkezési szokások:

A görögöknél a reggeli általában csak kávéból és valami édes péksüteményből áll, de a vacsora (este 9 óra után) annál bőségebb.

Tudtad,

hogy a birka- és kecskehús elengedhetetlen a görögök számára? Az EU-ban náluk a legmagasabb az egy főre jutó fogyasztás belőle.



TIPP:

FORMÁZZUK A TÉSZTA TETEJÉT KEDVÜNK SZERINT, AKÁR RÁCSOS FORMÁBAN, AKÁR GYÉMÁNTOKAT FORMÁLVA. EZ MEGKÖNNYÍTI A VÁGÁST, MIUTÁN ELKÉSZÜLT A GRÍZES KRÉMES.



Görög Galaktoboureko

Hozzávalók 1 tepszihez
(kb. 20 x 20 cm):

- 1 cs. Tante Fanny friss leveles tészta 270 g
- 210 g cukor
- 1-1 tk. citrom reszelt héja és leve
- 1 fahéjrúd
- 30 g búzadara
- ½ cs. vaníliás pudíngpor
- 375 ml tej
- 1 tojás
- 1 tojássárgája
- 2 ek. olvasztott vaj

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 210°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük és a tepsit az olvasztott vajjal megkenjük.
2. 150 g kukorát 125 ml vízzel, a fahéjjal és 1-1 teáskanál reszelt citrom héjával és levével összefőzzük, majd hagyjuk a szirupot kihűlni.
3. A búzadarát a pudíngporral és egy kevés hideg tejjel simára keverjük. A maradék tejet felforralljuk, majd hozzákeverjük a búzadarát és addig kevergetjük a tűzön, amíg be nem sűrűsödik. Ezután vegyük le a tűzhelyről.
4. A tojást és a sárgáját 60 g cukorral összekeverjük és beleöntjük a forró búzadarába.
5. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és a tészta felét a formába tesszük. A grízpuddingot a tészta tőrére öntjük, majd a tészta másik felét ráhatjuk a töltelékre.
6. A tésztát vékonyan megkenjük vajjal és késsel rácsosan bevágjuk a tetejét. A grízes krémet a sütő legalsó sínén kb. 35 perc alatt aranybarnára sütjük.
7. Miután kivettük a sütőből a galaktoboureko-t, öntsük le a hideg sziruppal. Tálaljuk akár melegen, vagy várjuk meg amíg kihűl.



kb. 25 perc



kb. 35 perc



210°C



190°C





4. TÖRÖKORSZÁG



Nemzeti étel:

Kuru fasulye pilav (bab egytálétel rizsszel)

Kulináris klasszikusok:

Lahmacun [török pizza darált hússal], köfte (fűszerezett darált hús golyók vagy rudacsók), pide (töltött kenyérhajók)

Autentikus italok:

Török kávé, fekete tea, salep (tej cukorral és orchideagyökerekből készült porral), raki (ánizzsal ízesített égetett szesz)

Nélkülözhetetlen fűszerek:

Chili, menta, szezámmag, római kömény, feketekömény, petrezselyem

Kulináris hatások:

A török konyha ötvözi az indiai, perzsa, kurd és arab elemeket, de megtalálhatók benne a mediterrán és kaukázusi hatások is.

Étkezési szokások:

Az italok mellé vagy a főételek előtt Törökországban hagyományosan a mezének nevezett meleg vagy hideg előételeket szolgálják fel.

Tudtad,

hogy Törökországban a padlizsán a „szegény ember húsa”? A törökök ezért 40 különböző módját ismerik az elkészítésének.



TIPP:

HA MÉG TARTALMASABB
ÉTELRE VÁGYUNK, SÜTÉS
ELŐTT ÜSSÜNK MINDEGYIK
CSÓNÁKRA EGY TOJÁST
ÉS ÚGY TEGYÜK
A SÜTŐBE.



Török Pide

Hozzávalók 3 darabhoz:

- 1 cs. Tante Fanny friss pizzatészta 400 g
- 125 g darált marhahús
- 200 g paradicsomsűrítmény
- ½ vörshagyma apróra vágva
- ½ zöld paprika apróra vágva
- ¼ csokor menta és/vagy petrezselyem apróra vágva
- 2 ek olívaolaj
- ½ tk. őrölt kömény
- ½ tk. chilipor
- 50 g juhsajt
- őrölt só és bors

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 190°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A töltelékhez a darált húst, a paradicsomot, az apróra vágott hagymát és paradicsomot, a fűszerek 2/3-át és 2 evőkanál olívaolajat összekeverünk. Kóstolás után ízlés szerint tovább fűszerezhetjük.
3. A tésztákat a sütőpapírral együtt egy tepsire kitekerjük. A tésztákat elharmadoljuk, majd a széleket kicsit felcsavarjuk és a végeket összeillesztjük, így kapva csónak formát.
4. A tölteléket egyenletesen elosztjuk a csónakokon, kihagyva a széleket. A juhsajtot a tetejére morzsoljuk.
5. A tészták széleit a maradék olívaolajjal megkenjük, majd a sütő közepső sínén kb. 20 perc alatt ropogósra sütjük. Tálalás előtt megszórjuk friss petrezselyemmel.



kb. 20 perc



kb. 20 perc



210°C



190°C



5. EGYIPTOM



Nemzeti étel:

Koshari (lencse, rizs, tészta és csicseriborsó paradicsommártással)

Kulináris klasszikusok:

Foul medammes (főtt lóbab fűszerekkel), mahshi (rizsszel, fűszerekkel, néha darált hússal töltött zöldség), umm ali (sütőben sült rakott sütemény)

Autentikus italok:

Chai tea (fekete tea mentával), kávé kardamommal és fahéjjal, friss gyümölcslevek

Nélkülözhetetlen fűszerek:

Római kömény, koriander, kardamom, menta, paprika, édeskömény, babérlevél

Kulináris hatások:

Mivel Egyiptom sokáig Törökországhoz tartozott, a konyhája is erősen hasonlít a törökre, palesztin, szír, líbiai és görög elemekkel kiegészülve.

Étkezési szokások:

A disznóhúst az iszlám vallás tiltja. A legtöbb egyiptomi étel a költségek miatt azonban úgyis vegetáriánus.

Tudtad,

hogy Egyiptomban vallási okokból általában nem isznak alkoholt? Az utcán a turisták sem fogyaszthatnak alkoholt. Egyes városokban, például Szívában, általános alkoholtilalom van érvényben.



TIPP:

AZ UMM ALI-T
FÖGYASZTHATJUK MELEGEN
VAGY KIHŰLVE IS, TEA MELLÉ
DESSZERTKÉNT.



Egyiptomi Umm Ali

Hozzávalók kb. 8 adaghoz (ø 10 cm):

- 1 cs. Tante Fanny friss leveles tészta 270 g
- 100 g aszalt datolya apróra vágva
- 50 g mandulaforgács
- 50 g pisztácia apróra vágva
- 25 g kókuszreszelék
- 500 ml tej
- 75 g cukor
- 1 cs. vaníliás cukor
- ½ tk. őrölt fahéj
- ¼ tk. őrölt kardamom
- 8 tk. olvasztott vaj
+ egy kevés vaj a kenéshez
- 8 tk. méz

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 200°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük és a szüflé formákat vajjal megkenjük.
2. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és villával néhányszor megszurkáljuk.
3. A tésztát a sütő középső sínén körülbelül 12-15 percig sütjük, majd kivesszük és hagyjuk kihűlni.
4. A tésztát kb. 2-3 cm-es darabokra törjük és az egyharmadát a szüflé formákban egyenletesen elosztjuk. A datolyát, a pisztáciát, a mandulát és a kókuszreszeléket összekeverjük és ráöntjük a tésztadarabokra, majd befedjük a maradék tésztával.
5. A tejet a vaníliás cukorral és a fűszerekkel felforraljuk, és ráöntjük a formákra. Hagyjuk 10 percig pihenni, hogy a tészta magába tudja szívni a tejet.
6. A tészták tetejére 1-1 teáskanál vajat teszünk, majd a sütőben további 20 percig aranybarnára sütjük.
7. Miután elkészülték az Umm Ali-k, csepegtessünk 1-1 teáskanál mézet a formák tetejére.



kb. 20 perc + 10 perc
pihentetés



kb. 32-35 perc



200 °C



180 °C





6. INDIA



Nemzeti étel:

Curry

Kulináris klasszikusok:

Biryani (fűszeres rizs hússal), tandoori csirke (joghurtban és fűszerekben pácolt sült csirke), aloo paratha (lepénykenyér burgonyatöltettel)

Autentikus italok:

Lemon soda (citromos limonádé), lassi (joghurtos ital), chai (tea tejjel és sok cukorral), nádcukorlé

Nélkülözhetetlen fűszerek:

Koriander, kurkuma, kardamom, római kömény, görögszéna, fahéj, chili, sófrány

Kulináris hatások:

Különösen erős a portugál beütés, mivel Vasco de Gama kereskedelmi útvonalat létesített Portugália és India között.

Étkezési szokások:

Az indiaiak csak a jobb kezükkel esznek, mert a balat tisztátalannak tartják, és azon is csak hüvelyk-, mutató és középső ujjukat használják étkezéshez.

Tudtad,

hogy a világ fűszereinek 70%-át Indiában termelik?



TIPP:

ALTERNATÍV MEGOLDÁSKÉNT
210°C-RA ELŐMELEGÍTETT
SÜTŐBEN, ALSÓ-/FELSŐ SÜTÉSES
FOKOZATON KB. 20 PERC
ALATT ARANYBARNÁRA
SÜTHETJÜK.



Indiai Aloo Paratha

KORIANDER MÁRTÁSSAL

Hozzávalók 8 adaghoz (ő 10 cm):

- 1 cs. Tante Fanny friss pizzatészta 400 g
- 350 g főtt burgonya kihűlve, apróra vágva
- 100 g újhagyma karikákra vágva
- ½ csokor petrezselyem apróra vágva
- 1 tk. Garam masala (alternatív megoldásként őrölt kömény)
- 2 ek. ghi a kenéshez (alternatív megoldásként olaj)
- 200 g natúr joghurt
- ½ csokor friss koriander apróra vágva
- őrölt só és bors

1. A tésztát a csomagolás szerint előkészítjük. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és négy azonos darabra vágjuk.
2. A burgonyát az újhagymával és a petrezselyemmel összekeverjük, és garam masala-val, sóval és borssal fűszerezünk. A töltelék egy részét a tésztán egyenletesen eloszlatjuk. Mindegyik tészta szélét egy kevés vízzel megkenjük és visszahatjuk, hogy jól záródjanak a töltött lepények.
3. Egy tapadásmentes serpenyőben a ghit felhevítjük, majd a töltött lepényeket zárt fedél alatt mind a két oldalon kb 5-5 percig aranybarnára sütjük.
4. Sütés közben keverjük össze a joghurtot a korianderrel és sózzuk, borsozzuk ízlés szerint. A mártást tálaljuk a meleg Aloo Paratha mellé.



kb. 20 perc



kb. 10 perc



---- °C



---- °C



7. KÍNA



Nemzeti étel:

Pekingi kacsa

Kulináris klasszikusok:

Édes-savanyú sertéshús, hússal vagy zöldségekkel töltött tésztatászkák számos, különböző formában (jiaozi, pot sticker, baozi), sült tojás paradicsommal

Autentikus italok:

Rizsbor, szilvabor, zöld tea, bai jiu (tisztá égetett szesz)

Nélkülözhetetlen fűszerek:

Ötfűszer-por (ánizs, édeskömény, bors, fahéj, gyömbér), szecsuaní bors, csillagánizs, chili. Ételeikhez különféle szószoikat használnak, pl. szójaszószt, osztrigaszószt vagy babszószt.

Kulináris hatások:

Mivel Kína majdnem akkora, mint Európa, az ország konyhája is rendkívül sokszínű. Hivatalosan 35 különböző konyhát ölel fel, ehhez társul még több, mint 50 kisebbség kulináris hatása.

Étkezési szokások:

Kínában hagyományosan nem teszik ki mindenki elé a saját ételét, hanem az ételeket az asztal közepén helyezik el és közösen fogyasztják.

Tudtad,

hogy Kínában több, mint 10 000 szeszfőzde van, ahol bai jiu-t készítenek? Az átlátszó égetett szesz ezzel a legtöbbet fogyasztott rövidital a világon.



TIPP:

HOISIN SZÓSZ HELYETT
HASZNÁLHATUNK
FOKHAGYMÁS TERIYAKI VAGY
ÉDES-SAVANYÚ
MÁRTÁST IS.

Kínai Bao Buns Hoisin szósszal PIZZATÉSZTÁBÓL

Hozzávalók kb. 12 darabhoz:

- 1 cs. Tante Fanny friss pizzatészta 400 g
- 100 g darált sertéshús
- 1 kis sárga paprika vékony csíkokra vágva
- 1 kis nagy sárgarépa hámozva és vékony csíkokra vágva
- 1 újhagyma vékony karikákra vágva
- 50 g hoisin szósz
+ kevés hoisin szósz a kenéshez
- 1 ek. szezámmag a szóráshoz
- őrölt só és bors

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 210°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A darált húst a paprikával, a sárgarépával, az újhagymával és a hoisin szósszal jól összekeverjük és ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.
3. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és 12 egyforma négyzetre vágjuk.
4. Mindegyik négyzet közepére egy evőkanál töltelékkel teszünk, majd a négyzetek sarkait összefogjuk és golyót formálunk.
5. A golyókat kenjük meg hoisin mártással és szórjuk meg szezámmaggal.
6. A bao buns-okat a sütő középső sínén körülbelül 12-15 percig aranybarnára sütjük.



kb. 20 perc



kb. 12-15 perc



210 °C



190 °C



8. THAIFÖLD



Nemzeti étel:

Pad thai (rizstészta friss zöldségekkel)

Kulináris klasszikusok:

Kao pad (sült rizs számos változatban),
gaeng (thai curry), mangó ragacsos rizzsel

Autentikus italok:

Jeges víz, friss kókuszlé, sör, gyümölcs shake-ek

Nélkülözhetetlen fűszerek:

Citromfű, gyömbér, bazsalikom, koriander, chili

Kulináris hatások:

Ázsiai, indiai és európai hatások vegyülnek a thai konyhában.

Étkezési szokások:

Thaiföldön számtalan kávézó és utcai ételárus van, ezért szinte mindenhol esznek. Emellett majdnem minden utcasarkon beszerezhetsz friss gyümölcsöt.

Tudtad,

hogy Thaiföldön az emberek az ujjakkal ettek, míg Mongkut király be nem vezette a kanalat és a villát a 19. század elején? Ennek oka az uralkodó számos külföldi útjában keresendő.



TIPP:

AZ ÍZEK AKKOR ÉRNEK
IGAZÁN ÖSSZE,
HA TÁLALÁS ELŐTT EGY
NAPPAL KÉSZÍTED EL.

THAI kókuszos-mangós torta

Hozzávalók 1 tortához (ø 26cm):

- 1 cs. Tante Fanny friss omlós quiche és linzertészta 300 g
- 450 g érett mangópép (felolvadva a fagyaszthóbból vagy frissen)
- 300 ml kókusztej
- 60 g pálcacukor vagy nádcukor
- 15 g Agartine (agar agar)
- kevés margarin a kenéshez
- kb. 400 g szárított hüvelyesek (lencse vagy bab) a vaksütéshez
- 1 mangó a díszítéshez hámozva, vékonyra szeletelve
- 2 ek. kókuszchips

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 190°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük. A tortaformát margarinnal kikenjük.
2. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és a formába tesszük. A lelógó tésztaszéleket visszahajtjuk és a tészta alját villával megszurkáljuk.
3. A tésztára sütőpapírt helyezünk, majd rászórjuk a hüvelyeseket a vaksütéshez. A tortát a sütő legalsó sínén kb. 40-45 perc alatt aranybarnára sütjük.
4. A tortát a sütőből kivesszük, leöntjük róla a hüvelyeseket és hagyjuk kihűlni.
5. A zselatint hideg vízbe áztatjuk. A mangópürét a kókusztejjel és a cukorral összekeverjük, majd hozzáadjuk a zselatint. Ezt a masszát felforraljuk, majd kevergetés mellett további 2 perccig főzzük. Vegyük le a tűzről a masszát és öntsük a megsült tésztára. Legalább 2 órán keresztül hagyjuk pihenni a hűtőben.
6. Tálalás előtt díszítjük a tortát mangó-szeletekkel és szórunk rá kókuszchipset.



kb. 20 perc + 2 óra
pihentetés a hűtőben



kb. 40-45 perc



190 °C



170 °C

MÉG TÖBB NEMZETKÖZI
receptötletet keresel?

