

# Soulfood-receptek

Lélekmelengető ételek



# Soulfood

## TARTALOM

5

Óriás fahéjas csiga  
csokiszószal

7

Sült panzerotti sonkával

9

Mogyorós-nugátos cruffin

11

Pizza „sajtburger” stílusban

13

Vegán ropogós csokis cronut  
fehércsokival

15

Szaftos burgonyakosár  
sajttal

17

Csokoládés brownie torta

19

Mini csirkehúsos pite

## Lélekmelengető ételek

Ma szeretnénk igazán boldoggá tenni. Egyszerűen jó ételekkel. Kalóriaszámlálás nélkül.

Van, amikor csak az étel élvezete számít. Amikor egy igazán jóízűt szeretnénk falatozni, és nem foglalkozunk a diétával vagy a kalóriákkal egy pillanatig sem. Ilyenkor nem számít a „kevesebb néha több” elve sem. Esszük, ami jólesik, legyen az édes vagy sós, az íz mindenképp felett áll. Felcsillant a szemed?

„Ez kellett a lelkemnek.” Ugye? Próbáld ki az összes receptünket és készíts Te is otthon újabb és újabb lélekmelengető ételeket, amit csak megkívánsz.

**Sok finom falatot és jó főzőcskézést kívánunk!**

*Katus és a Tante Fanny csapata*



## Tipp

Gyorsan elkészíthető csokiszószhoz feldarabolunk 120 g tejcsokoládét és 100 ml tejszínnel és 100 ml tejjel kevergetés mellett addig melegítjük, míg a hozzávalók teljesen össze nem olvadnak.

# Óriás fahéjas csiga

## csokiszószsal

Hozzávalók egy fahéjas csigához:

1 cs. Tante Fanny friss kelt tészta vajjal 500 g

1 cs. Tante Fanny friss kelt tészta vajjal 500 g  
80 g barna cukor  
1,5 tk. fahéj  
0,5 tk. őrölt kardamom  
60 g olvasztott vaj  
50 g finomra aprított mazsola  
250 ml csokoládészósz  
kevés porcukor a szóráshoz

1. A sütőt felső/alsó fokozaton 170°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A cukrot a fahéjjal és a kardamommal összekeverjük. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és megkenjük kb. 40 g olvasztott vajjal. A tésztát megszórkjuk a cukorral és a mazsolával és 8 tésztacsíkot vágunk belőle.
3. Az első tésztacsíkot szorosan feltekerjük és sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük. A további tésztacsíkokat egymás után szorosan köré tekerjük, így egy nagy tésztacsígot kapunk. A maradék vajjal megkenjük az egészet.
4. A sütőben a legelső sinen 35-45 perc alatt aranybarnára sütjük. Végül 10 percig pihentetjük. Csokoládészószsal tálaljuk.



30-35 perc



170° C



150° C



## Tipp

A megmaradt tésztát is kisütjük, megszórruk parmezánnal és másnap salátákhoz vagy levesekhez tálaljuk.

# Sült panzerotti

## sonkával

Hozzávalók 16 darabhoz:

2 cs. **Tante Fanny**  
**friss pizzatészta** 400 g

kb. 10 darab, negyedelt  
kocképaradicsom  
1 tk. oregánó  
1 fej finomra vágott vöröshagyma  
1 gerezd finomra vágott  
fokhagymagerezd  
4 szelet finomra szeletelt sonka  
12 nagyobb darabokra  
vágott olívabogyó  
125 g nagyobb darabokra szedett  
mozzarella  
só, bors  
növényi olaj a sütéshez

1. Az olajsütőt 160°C-ra vagy a forrólevegős sütőt 180°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és egy nagy kiszűrővel (ő kb. 10 cm) vagy egy tállal 8 kört kiszúrunk a tésztából.
3. A kocképaradicsomot sóval, borssal és oregánóval fűszerezzük. Minden hozzávalót a kör alakú tészták közepére helyezünk és összehajtjuk a tésztát. A tészták széleit villával jól összenyomjuk.
4. A panzerottikat az olajsütőbe (egymás után 8 darabot) merítve 3-5 perc alatt aranybarnára sütjük, sütés közben 2-3 alkalommal megforgatjuk. Forrólevegős sütőben 10-12 percig sütjük.



3-5 perc



160° C



10-12 perc



180° C



## Tipp

Ha kisebb muffin formád van otthon, 12 kisebb cruffint is készíthetsz. Ekkor a sütési idő is rövidebb lesz.

## Finom mogyorós-nugátos cruffin

Hozzávalók 6 darabhoz:

1 cs. Tante Fanny friss élesztős leveles tészta 400 g

100 g mogyorós nugátkrém  
50 g finomra aprított mogyoró  
50 ml tejszín (habtejszín)  
0,5 tk. vanília aroma  
50 g nagyobb darabokra tört tejes csokipasztilla  
2 ek. krokant a díszítéshez  
puha vaj a formához

1. A sütőt felső/alsó fokozaton 180°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és fentről lefelé kétszer elvágjuk úgy, hogy 3 egyenlő nagyságú négyzetet kapjunk. A négyzeteket még egyszer átlósan elfelezzük, így 6 háromszöget kapunk.
3. A háromszög tésztát vékonyan megkenjük a mogyorós nugát-krémmel és megszórjuk mogyoróval, körben 1 cm-es szegélyt hagyunk.
4. A háromszögeket feltekerjük a szélesebb oldaluktól kezdve. Minden croissant végét összefogjuk és kissé összenyomjuk. Egy nagy muffin formát (Ø 8 cm) nagyon vékonyan kivajazunk és minden mélyedésbe beleteszünk egy cruffint.
5. A sütőben a középső sínen kb. 25 perc alatt aranybarnára sütjük. Végül kivesszük és hűlni hagyjuk.
6. Felmelegítjük a tejszínt, hozzáadjuk a vaníliát és a pasztillát, teljesen felolvasztjuk és alaposan összekeverjük.
7. Az így kapott masszát egy teáskanállal a cruffinokra öntjük és rögtön megszórjuk krokanttal.



kb. 25 perc 180° C 160° C



## Tipp

Ha szeretnéd, néhány szelet bacon is tehetsz a pizzára.

# Pizza „sajtburger” stílusban

Hozzávalók 1 db pizzához:

1 cs. **Tante Fanny friss pizzatészta XXL 550 g**

120 g tejföl

1 ek. paradicsomos ketchup

1 ek. mustár

70 g reszelt cheddar sajt

1 felkockázott paradicsom

1 fej karikákra vágott vöröshagyma

50 g hamburger uborka (esetleg ecetes uborka)

110 g grillezhető és süthető, fűszeres hamburger pogácsa

1 marék vékony csíkokra vágott jégsaláta

só és bors



15-20 perc



220° C



200° C

1. A sütőt felső/alsó sütéses fokozaton 220°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A tejfölt a ketchuppal és a mustárral összekeverjük, sóval és borssal ízesítjük. A pizzatésztát a sütőpapírral együtt közvetlenül a tepsire kiterjük és megkenjük a krémmel, a szélénél 1 cm-t kihagyva.
3. Rátesszük a cheddart, a paradicsomot, a vöröshagymát és az uborkát. A hamburger pogácsákat nagyobb darabokban elmorzsoljuk és a tésztán elosztatjuk..
4. A tepsit a legelső sínre tesszük és a pizzát 15-20 perc alatt ropogósra sütjük. Tálalás előtt jégsalátával megszórjuk.



## Tipp

A maradék tésztát kinyújthatod és ízlés szerint pl. fahéjas cukorral is megszórhatod.

## Vegán ropogós csokis cronut

Hozzávalók 8 darabhoz:

1 Pkg. **Tante Fanny** friss  
tönkölyös leveles tészta 270 g

50 g cukor  
50 g mandulaforgács  
csipet só  
200 g nagyobb darabokra tört vegán  
fehér csokoládé

1. Az olajsütőt 160°C-ra vagy a forrólevegős sütőt 180°C-ra melegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A cukrot 1 evőkanál vízzel egy serpenyőben felforraljuk, míg el nem kezd karamellizálódni. Hozzáadjuk a mandulát, egy kicsit megpirítjuk és sütőpapíron hűlni hagyjuk.
3. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és kiszűrővel 8 kör alakú formát (ő kb. 10 cm) készítünk belőle. A kör alakú tészadarabok közepébe egy kisebb lyukat (ő kb. 3 cm) szúrunk.
4. A tészatarikákat forró zsiradékban 4-6 perc alatt aranybarnára sütjük, közben 3-4 alkalommal fakanállal megforgatjuk. Végül konyhai papírtörőn lecsepegtetjük és hagyjuk teljesen kihűlni. Forrólevegős sütőben kb. 8 perc alatt készül el.
5. Csokoládét olvasztunk vízgőz fölött egy fém edényben. A cronutokat belemártjuk és megszórjuk a mandulaforgáccsal.



## Tipp

Ízlés szerint füstölt lazacot is adhatunk a burgonyamasszához.

# Szaftos burgonyakosár

## sajttal

Hozzávalók 2 darabhoz:

1 cs. **Tante Fanny friss leveles tészta** 270 g

4 kisebb darab burgonya lereszelve (kb. 400 g)

1 fej finomra vágott vöröshagyma  
fél finom kockákra vágott pirospaprika  
1 tojássárgája  
1 tojás a kenéshez  
100 g reszelt sajt (pl. ementáli)  
növényi olaj a sütéshez  
só, bors



30-35 perc



190° C



170° C

1. A sütőt felső/alsó sütéses fokozaton 190°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A burgonyát kézzel alaposan kinyomkodjuk. A vöröshagymát, a paprikát és a burgonyát egy serpenyőben rövid ideig sütjük és sóval, borssal fűszerezzük. A masszát egy szűrőn kissé lehűtjük, majd összekeverjük a tojássárgájával.
3. A tésztát a sütőpapírral együtt a tepsibe kitekerjük és hosszában elfelezzük. A tésztát megkenjük tojással.
4. A masszát hosszában elosztjuk a tésztadarabokon úgy, hogy a szélén 2 cm-t ráhagyunk.
5. A tésztát hosszában feltekerjük és a széleit kissé összenyomjuk. A tésztavégeket úgy igazítjuk össze, hogy egy kerek, közepén lyukas formát kapjunk. A kör alakú tésztadarabokat még egyszer megkenjük tojással és a tészták közepébe sajtot teszünk.
6. A sütőben a középső sínen 30-35 perc alatt aranybarnára sütjük.





## Tipp

Vanília vagy dió fagyit  
kínálhatunk hozzá.



## Csokoládés brownie torta

Hozzávalók 1 pitéhez (ø 26 cm):

1 cs. **Tante Fanny friss omlós quiche és linzertészta 300 g**

150 g felaprított tejes csokoládépasztilla

150 g felaprított

étcsokoládés pasztilla

150 g vaj

csipet só

200 g cukor

4 db tojás

80 g búzaliszt

100 g diófélékből ízlés szerint (pl. dió, mogyoró vagy pekándió), aprítva



25-30 perc



200° C



180° C

**1.** A pasztillákat a vajjal egy nemesacél tálba tesszük és vízgőz fölött megolvasztjuk. Sót és cukrot adunk hozzá és jól elkeverjük, mindaddig, amíg egy homogén masszát nem kapunk. Rövid ideig hűlni hagyjuk.

**2.** A sütőt felső/alsó fokozaton 200°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.

**3.** A tojásokat és a választott dióféléket hozzákeverjük a csokoládé masszához és hozzáadjuk a lisztet. A tésztát a sütőpapírral együtt közvetlenül egy piteformába (ø 26 cm) kitekerjük és a lelógó részeket a szélére visszahajtjuk.

**4.** A csokoládé masszát a tésztára öntjük és a formát a legalsó rácson 25-30 percre a sütőbe tesszük.



## Tipp

A megmaradt tésztát tojással is megkenheted és ízlés szerint fűszerekkel vagy fűszernövényekkel megszórhatod.



## Mini csirkehúsos pite

Hozzávalók 12 csészéhez:

1 cs. **Tante Fanny friss leveles tészta** 270 g

1 csirkemell csíkokra vágva  
2 db lereszelt sárgarépa  
negyed szár póréhagyma, karikázva  
100 g kiolvasztott borsó  
150 ml tejszín (habtejszín)  
1 csokor finomra vágott petrezselyem  
1 ek. szezámmag a díszítéshez  
só, őrölt bors



15-20 perc



200° C



180° C

1. A sütőt felső/alsó fokozaton 200°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A csirkét, a zöldséget és a tejszínt összekeverjük, sóval és borssal ízesítjük. Az egészet 150 ml vízzel együtt egy edénybe tesszük és kevergetés mellett összeforraljuk, majd hozzáadjuk a petrezselymet.
3. A csirkés masszát 12 kisméretű, hőálló csészébe tesszük. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és kiszűrővel 12 kört (kb. 1 cm-rel nagyobb átmérővel, mint a csésze) készítünk belőle.
4. A tésztát a csészék tetejére helyezük és a széleken kissé rányomkodjuk. Megkenjük tojással és szezámmaggal díszítjük.
5. A sütőben a legalsó sinen 15-20 perc alatt aranybarnára sütjük.



# Ingyenes és kreatív

# Tante Fanny receptfüzetek



Még több receptre vagy kíváncsi?

Olvasd le a QR kódot és töltsd  
le az összes receptfüzetet.



[www.tantefanny.hu](http://www.tantefanny.hu)

Fanytasztikusan egyszerű!