



Kulináris utazások

Európában





Megállók



1 Portugália Pastéis de nata 4-7. oldal

2 Franciaország Paradicsomos Tarte Tatin 8-11. oldal

3 Olaszország Torta di semolino al cioccolato 12-15. oldal

4 Lengyelország Paszteciki z ciasta francuskiego 16-19. oldal

5 Anglia Cornish Pasties 20-23. oldal

6 Svédország Köttbullar Pot Pie's 24-27. oldal

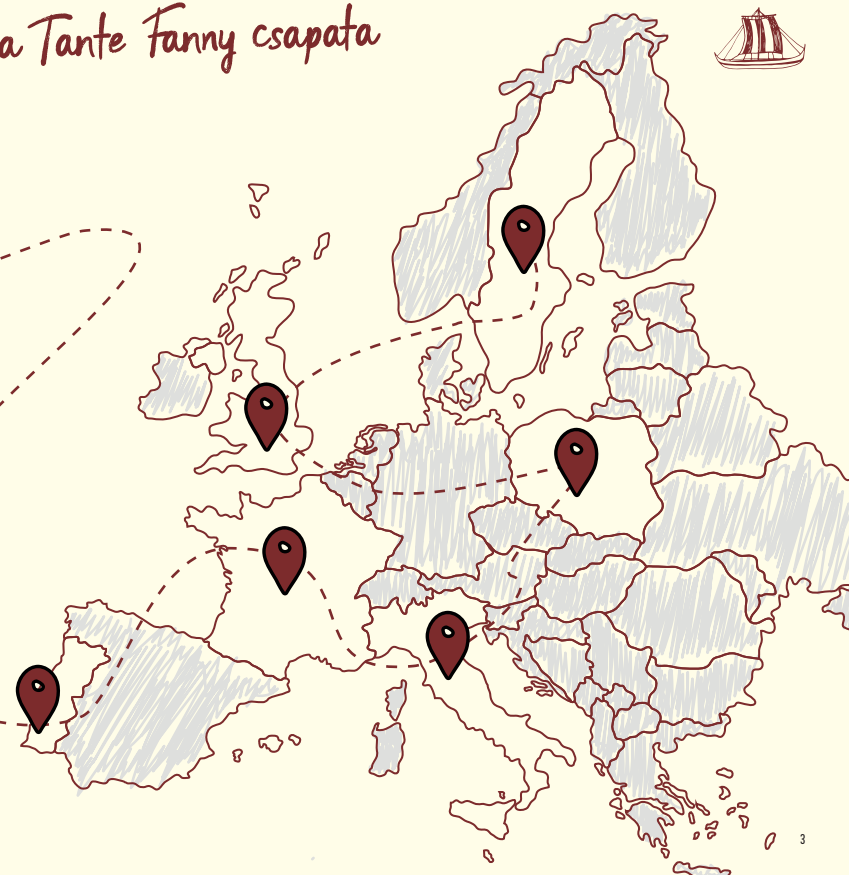
Az európai konyha ízei

Mindenki a fedélzetre! Alig várjuk, hogy újra együtt induljunk kulináris felfedezőútra! Korábbi receptfüzetünkben nemzetközi utazásra hívtunk Marokkótól Egyiptomon át Thaiföldre. Ezúttal Európában maradunk: otthon, édes otthon!

Ebben a füzetben nemcsak az adott ország konyhájáról találhatsz információkat, hanem hat jellegzetes receptet is bemutatunk, amelyeket kipróbálhatsz. Így könnyedén elhozhatod otthonodba az európai konyha klasszikusait és a legutóbbi nyaralást egy csodálatos vacsora mellett idézheted fel. Velünk tartasz? Elvisszünk magunkkal!

Jó szórakozást kívánunk!

Katus és a Tante Fanny csapata





Portugália



Nemzeti étel: Bacalhau (száritott tőkehal)

Kulináris klasszikusok: Caldo Verde (burgonya- és káposztaleves chorizóval), Feijoada (babos egytálétel), Sardinhas Assadas (grillezett szardínia), Pastéis de Nata (pudinggal töltött leveles tésztás kosárka)

Hagyományos italok: bor, ginjinha (meggylikőr)

Nélkülözhetetlen fűszerek: fokhagyma, koriander, szerecsendió, szegfűszeg, oregánó, kakukkfű, paprika, babérlevél, piri-piri (egy chili-fajta)

Kulináris hatások: Különösen a városokban érezhető a korábbi portugál gyarmatok hatása, ekkor számos új fűszert és élelmiszert hoztak Portugáliába. A brazil, afrikai, arab, indiai és kínai hatások egyaránt felfedezhetők. Mivel Portugália 60 évig Spanyolország része volt, a portugál konyha ötvözi a spanyol, az angol és a francia elemeket is.

Étkezési szokások: A déli országokhoz hasonlóan a reggelire Portugáliában sem fektetnek nagy hangsúlyt. Az étkezési kultúra régióként változik. A partvidéken a hal igen kedvelt étel, míg az ország belsejében inkább húst fogyasztanak. A portugál konyha egyszerű és kiadós, elengedhetetlen elemei az egytálételek és levesek.

Tudtad, hogy ...

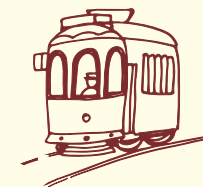
...Európában sehol máshol nem terem annyi jellegzetes vörös és fehér szőlőfajta, mint Portugáliában?

Tipp

A még ropogósabb tésztáért:
A tésztát kb. 10 percig elősütjük.
Egy kanál segítségével a tészta közepét
kissé visszanyomkodjuk, megtöltjük
a pudinggal, majd kb. 15 percen
keresztül, alsó-/felső sütéses
fokozaton 170°C-on sütjük.



Portugália



Pastéis de Nata

Hozzávalók 12 muffinhoz:

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

20 g vaj a formák kenéséhez olvasztva
2 ek. fahéj őrölve
250 ml tej
100 g kristálycukor
1 db vaníliarúd
10 g kukoricakeményítő
fél citrom héja reszelve
1 tojás
2 tojás sárgája
kevés porcukor a szóráshoz

kb. 30 perc 220° C 200° C

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 220°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A tejet a cukorral, a vaníliarúd kikapart belsejével és a reszelt citromhéjjal lassan felmelegítjük. A kukoricakeményítőt 2 evőkanál hideg vízzel kikeverjük, és a tejhez adjuk. Felforraljuk, majd hagyjuk kihűlni. Ezután a tojássárgáját és az egész tojást is hozzáadjuk, majd simára keverjük.
3. A tésztát a sütőpapírral együtt egy tepsire kitékerjük, kevés fahéjjal megszórjuk, majd hosszában feltekerjük.
4. 12 egyforma szeletre vágjuk. A tésztadarabokat kosárka formájúra nyújtjuk és a muffinformákba tesszük.
5. A muffinformákba 3/4 részig pudingot öntünk, majd az előmelegített sütőben kb. 30 perc alatt aranybarnára sütjük.
6. Kicsit hagyjuk kihűlni, majd megszórjuk fahéjjal. Langyosan tálaljuk.





Franciaország



Nemzeti étel: Coq au vin (csirke fehérboros mártásban)

Kulináris klasszikusok: Cassoulet (babos egytálétel kacsacombbal és sertéshússal), Bouillabaise (halászlé), Ratatouille (zöldséges egytálétel - mediterrán lecsó)

Hagyományos italok: Café au Lait (tejeskávé), pezsgő, pastis (ánizspálinka), chouchen (mézes almabor Bretagne-ből), cidre (almás habzóbor), bor

Nélkülözhetetlen fűszerek: tárkony, fokhagyma, zeller, Espelette paprika (Gorria chilipaprikából készült chilifűszer), szegfűszeg, borsikafű, rozmaring, oregánó, kakukkfű, bazsalikom

Kulináris hatások: A francia konyhát Európa legbefolyásosabb nemzeti konyhájának tartják. Mivel XIV. Lajos korában a párizsi szakácsokra egész Európában igény volt, a francia konyha futótűzként terjedt. Maga a francia konyha régióként változik, de az egész országban megfigyelhető az egységes nemzeti konyha.

Étkezési szokások: Az „Haute cuisine”, azaz a magas konyhaművészet a 19. század eleje óta létezik Franciaországban. Ez egy hagyományos, legalább három fogásból álló menüsört foglal magába. Emellett ismertek a vidéki konyha egytáléletei is, mint például a pot-au-feu vagy a cassoulet.

Tudtad, hogy ...

...Franciaországban évente hatmilliárd bagettet adnak el? Ha utánaszámolunk, ez azt jelenti, hogy minden francia naponta fél bagettet eszik. A franciák 90 százaléka minden nap frissen vásárolja a bagettet.

Tipp

Paradicsom helyett
használhatunk 500 g apróra
vágott paprikát is.



Franciaország

Paradicsomos Tarte Tatin

Hozzávalók 1 tortához:

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

3 ek. cukor
400 g koktélpáradicsom félbevágva
2-2 szál rozmarying és kakukkfű
4 szál friss tárkony vagy bazsalikom
a díszítéshez

1 hőálló és tapadásmentes serpenyő
(A fogantyúnak is hőállónak kell lennie!)

25-30 perc 200° C 180° C

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 200°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. Egy hőálló, tapadásmentes serpenyőt felhevítünk a tűzhelyen, majd beletesszük a cukrot és a balsamecetét és lassú tűzön körülbelül 5 perc alatt karamellizáljuk.
3. Hozzáadjuk a koktélpáradicsomot, a rozmaryingot és a kakukkfűvet, majd összekeverjük és ízlés szerint sóval borssal ízesítjük. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és lazán a páradicsomra tesszük. A lelógó tészta széleket levágjuk és a tészta alá tesszük díszítésként. A tésztát többször megzurkáljuk villával.
4. A tarte tatint az előmelegített sütő középső sínén kb. 25-30 perc alatt aranybarnára sütjük.
5. Sütés után óvatosan fejjel lefelé a tányérra borítjuk, majd tárkonnyal díszítjük. Azonnal tálaljuk, így a leveles tészta nem tud átázni a páradicsom levétől.





Olaszország



Nemzeti étel: Tészta

Kulináris klasszikusok: Pizza, Lasagne, Arancini (olajsütőben sült rizsgolyók töltelékkel), Rizottó, Minestrone

Hagyományos italok: limoncello, bor, eszpresszó, spritz (prosecco aperollal és szódával), víz, aranciata (narancslimonádé), grappa

Nélkülözhetetlen fűszerek: bazsalikom, oregánó, rozmaring, zsálya, babérlevél, kakukkfű, boróka, menta, peperoncini (chili paprika)

Kulináris hatások: A dél-tiroli konyha ötvözi az osztrák-magyar elemeket, ami az almás rétesben vagy a sokféle gombócban is megmutatkozik. Észak-Olaszország konyháját erősen befolyásolják a szomszédos országok. Minél délebbre megyünk, annál eredetibb ízeket találunk.

Étkezési szokások: Mivel napközben túl meleg van, az olaszok főétkezése a vacsora. Ez hagyományosan több fogásból áll (antipasti - előétel, primi piatti - 1. fogás, secondi piatti - 2. fogás, dolci, caffè e aperitivo - desszert és kávé) és a hangulat szinte ünnepi: vacsorakor együtt van a család.

Tudtad, hogy ...

... Olaszországban egy kávé olcsóbb állva, mintha asztalnál iszod?



Tipp

Amaretto helyett használhatunk édes olasz bort is, vagy almalevelet, ha alkoholmentes változatot készítenénk.



Torta di semolino al cioccolato

Hozzávalók 1 tortához:

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

250 ml főzõtejszín
250 g étcsokoládé durvára vágva
500 ml tej
csipet só
120 g búzadara
120 g cukor
50 ml amaretto likör
3 tojás (M)

díszítéshez:
friss eper, csokoládéreszelék
vagy csokis kekszrudak



1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 200°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A csokikrém elkészítéséhez a főzõtejszínt felforraljuk, majd levesszük a tűzről és hozzáadjuk a csokoládét. Addig keverjük, amíg homogén masszát nem kapunk. Hagyjuk kihűlni, de időnként megkevergetjük.
3. A tésztát a sütőpapírral együtt kitékerjük és egy kivajazott tortaformába (ø 26 cm) tesszük, a lelógó széleket pedig visszahajtjuk. Lefedjük a sütőpapírral és hüvelyesekkel megtöltve a sütő alsó rácsán kb. 25 percig vakon sütjük.
4. A tejet egy serpenyőben felforraljuk, hozzáadjuk a csipet sót, hozzákeverjük a búzadarát és lassú lángon addig főzzük, amíg a massa be nem sűrűsödik. Levesszük a tűzhelyről, majd hozzákeverjük a cukrot, az amaretto-t és a tojásokat.
5. A meleg búzadara keveréket az elősütött tésztára öntjük és további 25 percig sütjük. Ezután hagyjuk teljesen kihűlni.
6. A csokikrémet a tortára öntjük és legalább egy órára a hűtőbe tesszük, hogy megszilárduljon. Tálalás előtt díszítjük.





Lengyelország



Nemzeti étel: Bigos (savanyú káposztás és fejes káposztás egytálétel, húsfélékkel és kolbásszal, gombával és sárgaréppával)

Kulináris klasszikusok: Pirogi (töltött tészta), Borscs (céklaleves), Zrazy (töltött és párolt húroládok)

Hagyományos italok: fekete tea citrommal és cukorral, író, zubrowka (bölényfű vodka), Piwo (sör)

Nélkülözhetetlen fűszerek: majoránna, kapor, szegfűbors, szerecsendió, koriander, borókabogyó, babérlevél, fűszerkömény

Kulináris hatások: A lengyel konyhát keleti szomszédai, valamint Skandinávia és Közép-Európa, jelen esetben például az osztrák-magyar konyha inspirálta. Ugyancsak készítenek magyar gulyást, bécsi szeletet vagy császármorzstát.

Étkezési szokások: Lengyelországban a főétkezés általában délután történik. A főétel előtt levest tálalnak. Reggel és este leginkább kenyér, kolbász és sajt kerül a táányra.

Tudtad, hogy ...

...a lengyelek az átlagosnál jobban szeretik a húst? Lengyelország a világ egyik legnagyobb húsfogyasztó országa. A legnépszerűbb a sertéshús.

Tipp

A lengyel Pasztecikit
hagyományosan
céklalevessel eszik



Paszteciki z ciasta francuskiego

Hozzávalók 24 darabhoz:

1 cs. **Tante Fanny**
friss élesztős leveles tészta 400 g

1 kis vöröshagyma apróra vágva
1 gerezd fokhagyma préselve
2 ek. vaj
120 g gomba apróra vágva
120 g vegyes darált hús
100 g savanyú káposzta lecsepegtetve,
apróra vágva
1/2 csokor petrezselyem apróra vágva
1 tojás a kenéshez
2 tk. kömény
őrölt só és bors



kb. 20 perc 200° C 180° C

1. A hagymát és a fokhagymát a vajban megdinszteljük, majd hozzáadjuk a gombát és a darált húst, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk és kb. 10 percig pirítjuk. Ezután hozzáadjuk a savanyú káposztát és a petrezselymet, majd hűlni hagyjuk.
2. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 200°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
3. A tésztát a sütőpapírral együtt egy tepsire kitekerjük és egyszer hosszában, egyszer pedig keresztben elvágjuk.
4. A tölteléket a négy tésztadarab alján egyenletesen elosztatjuk. A maradék tésztarészeket tojással megkenjük és alulról szorosan feltekerjük.
5. A tésztákat 6-6 részre vágjuk, megkenjük tojással és megszórjuk köménnyel.
6. A töltött pitéket a sütőben a középső sínen kb. 20 perc alatt aranybarnára sütjük.





Anglia

Nemzeti étel: Fish and chips

Kulináris klasszikusok: marhasült, Yorkshire puding, csirke tikka masala, piték

Hagyományos italok: fekete tea tejjel, sör, cider, sloe gin (gin alapú likőr)

Nélkülözhetetlen fűszerek: mustár, menta, rozmaring, currypor, bors, kapor

Kulináris hatások: Mivel Banglades sokáig brit gyarmat volt, az 1960-as években sokan menekültek az anyaországba a zavargások elől. Ezért van az, hogy az indiai curry mindenhol kapható. A csirke tikka masala olyan népszerű, hogy Anglia második nemzeti ételének tartják a fish and chips mellett.

Étkezési szokások: Az angolok szeretik a kiadós reggelit. A full english breakfast sült babot, kolbászt, sült szalonnát, piritóst, fekete pudingot, sült paradicsomot és gombát, tükörtojást, teát vagy kávé tartalmaz.

Tudtad, hogy ...

... hogy az angolok terjesztették el a chutney-t egész Európában? A gyarmataik révén hozzájutottak az egzotikus indiai és ázsiai fűszerekhez és ételekhez, ezekben az országokban megismerkedtek a chutney-val is, majd hazahozták Angliába és megismertették az európaiakkal.



Tipp

Linzertészta helyett
használhatunk leveles
tésztát is.

Anglia



Cornish Pasties

Hozzávalók 8 darabhoz:

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

100 g marhasült apróra vágva
100 g burgonya hámozva,
apróra vágva
70 g sárgarépa hámozva,
apróra vágva
1 kis vöröshagyma apróra vágva
1 ek. mustár
1 tojás a kenéshez
őrölt só és bors



kb. 20 perc



200° C



180° C

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 200°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A húst, a burgonyát, a sárgarépát és a hagymát ízlés szerint sóval és borssal fűszerezzük, majd összekeverjük a mustárral.
3. A tésztát a sütőpapírral együtt egy tepsire kitekerjük és 8 kört (kb. ϕ 10 cm) vágunk ki a tésztából. A tészták közepére 1-1 evőkanál tölteléket teszünk úgy, hogy a 1 cm-t üresen hagyjunk a széleken.
4. A tészta szélét megkenjük a felvert tojással és félbehajtuk a tésztát. Villával jól összenyomkodjuk a széleket. A maradék tésztával díszítjük és tojással megkenjük.
5. A pitéket a sütőben a középső sinen 25-30 perc alatt aranybarnára sütjük.





Svédország



Nemzeti étel: Köttbullar (apró, darált húsos húsgombócok)

Kulináris klasszikusok: Sill (hering), Janssons frestelse (burgonyás-halas gratin), Smörgåstårter (krémes, csípős töltelékkel megkent, süteményhez hasonló kenyér)

Hagyományos italok: kávé, sör, akvavit (római köményből és/vagy kaporból készült svéd pálinka)

Nélkülözhetetlen fűszerek: kapor, kardamom, szegfűszeg, szegfűbors, fahéj, sáfrány

Kulináris hatások: A vikingeknek köszönhetően Svédországba már korán érkeztek egzotikus fűszerek. A Németországból, Finnországból és Vallóniából (Belgium egyik régiója) érkező sok bevándorló szintén erősen befolyásolta a svéd konyhát.

Étkezési szokások: A svéd konyha egyszerű és nincs túlbonyolítva - klasszikus házas konyha, amely olyan különleges ételeket is tartalmaz, mint a jávorszarvashús vagy a pácolt hering. Más vadhúsok, a lazac és a sok burgonya szintén elengedhetetlen részei a svéd étkezési kultúrának.

Tudtad, hogy ...

...a svédek szívesen tartanak kávészünetet? Ezt ők úgy nevezik, hogy „fika”. A kávé mellett az édes sütemény (a svédek tartják a fahéjas csiga feltalálójának) vagy egy szelet torta is a kávészünet része. És mivel minden svéd évente közel nyolc kiló kávét iszik meg, Svédország a világon a harmadik helyen áll a kávéfogyasztás tekintetében.



Tipp

Áfonyalekvárral
tálaljuk.

Köttbullar Pot Pie's

Svédország



Hozzávalók 8 pitéhez:

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

250 g vegyes darált hús
30 g zsemlemorzsza
80 ml főzőtejszín
1 ek. mustár
2 tojás (M)
1 barnamártás alap
2 tk. juharszirup vagy cukor
1/2 csokor petrezselyem apróra vágva
300 g burgonya hámozva,
kockákra vágva
kevés olaj a sütéshez
őrölt só és bors

1. A darált húst a zsemlemorzsával, 30 ml főzőtejszínnel, a mustárral és egy tojással összekeverjük, majd ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Hagyjuk kb. 10 percig állni, majd formáljunk belőle 24 db labdát.
2. A hús-golyókat alajon aranybarnára sütjük, majd felöntjük 200 ml vízzel. Ehhez hozzáadjuk a barnamártás alapot és 50 ml főzőtejszínt és lassú tűzön további 10 percig főzzük. Ízlés szerint juharsziruppal, sóval és borssal ízesítjük. Hozzáadjuk a petrezselymet.
3. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 200°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
4. 8 muffinformában egyenletesen elosztjuk a kockára vágott burgonyát, majd ráöntjük a hús-golyókat és a szószt.
5. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és 8 kört (ø 10 cm) vágunk belőle. A tésztaköröket a muffinformákra helyezzük, villával többször megszurkáljuk. Kreativitásunktól függően a maradék tésztával díszítjük a maradék tésztával, majd felvert tojással megkenjük.
6. A pitéket a sütőben a középső sínen kb. 25-30 perc alatt aranybarnára sütjük. Forrón tálaljuk.

25-30 perc 200° C 180° C



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

Fannytasztikusan egyszerű!