

Böjti receptes füzet



Különszám

2021. február

MISKOLCI
EGYHÁZMEGYE

FEBRUÁR

2021



Böjti ételek

*A Miskolci Egyházmegye Tisztelendő
Asszonyainak bevált receptjei alapján*



Tartalomjegyzék

1. Vöröslencse fasírt
2. Vöröslencse-krémleves
3. Káposztás leves
4. Nagypénteki savanyú mártás
5. Zsámiska
6. Betyár krumpli
7. Tojáspörkölt
8. Töltött tojás
9. Hamis hús
10. Csicseri fasírt
11. Köles kása
12. Sajtos-tojásos tepsiben sült karfiol
13. Zellerropogós
14. Gomba vadasan
15. Káposztás tekercs
16. Tejszínes-citromos spagetti
17. Zöldséges lasagne gazdagon
18. Császármorzsa
19. Egérke
20. Káposztás tészta házi tésztával
21. Gombóta

Tartalomjegyzék

22. Szaftos piskura
23. Túrógombóc
24. Csöröge
25. Röshti mártogatóssal
26. Zöldséges bableves
27. Káposztalepény
28. Cukkinifasírt
29. Töltött gombafejek
30. Zöldfűszeres morzsás karfiol
31. Tésztasaláta sült zöldségekkel
32. Chilis piritott tészta
33. Juhtúrós ravioli spárgaszószban
34. Rakott zellerrétes
35. Vega hamburger
36. Kukoricaleves zöldségekkel
37. Egyszerű paradicsomos lepény
38. Répás palacsinta krémsajttal
39. Mákosguba torta
40. Rakott zöldségek besamel mártásban

I. böjtös fogás

Papp Annamária Tisztelendő Asszony receptje:

Vöröslencse fasírt



Hozzávalók:

250 g lencse
1 fej kisebb vöröshagyma
3 gerezd fokhagyma
1 db tojás
 $\frac{1}{2}$ tk római kömény
1 tk pirospaprika
só, bors
olaj

A panírozáshoz:

liszt
zsemlemorzsa
2 db tojás

Elkészítés:

A vöröslencsét 7-8 dl sós vízben kb. 30 perc alatt puhára főzzük. Leszűrjük és még melegen összetörjük. A finomra vágott vöröshagymát és a zúzott fokhagymát 2 evőkanál olajon lepirítjuk és a pépesített lencséhez adjuk, majd mehetnek hozzá a fűszerek és a tojás.

Vizezett kézzel körülbelül tojás nagyságú darabokat vagdalt alakúra formázunk a masszából és liszt-tojás-morzsa sorrendben egyesével bepanírozzuk őket. Végül egy serpenyőben közepes lángon kevés olajban készre sütjük. Fontos, hogy sütés közben forgatva minden oldalát alaposan megsüssük.

Ízlés szerint sültkrumplival, krumplipürével, bulgurral, rizzsel vagy salátával tálalhatjuk. Amellett, hogy főételnek tökéletes a vöröslencse-fasírt, vendégváróként vagy előételként is megállja a helyét. Miután hagytuk kihűlni a fasírtokat, kenyérrel vagy savanyúsággal fel is szolgálhatjuk a családnak és a vendégeknek.

2. böjtös fogás

Papp Annamária Tisztelendő Asszony receptje:

Vöröslencse-krémleves



Hozzávalók:

2ek olaj
1 fej hagyma
4 gerezd fokhagyma
só, bors
1 szál sárgarépa (nagyobb)
2 tk sűrített paradicsom
250 g vöröslencse
1 mk chilipehely
1 csipet fahéj
1 tk őrölt kömény
1 tk szárított oregánó
1.8 l alaplé
1 csokor friss menta (kisebb)
pár csepp citromlé

Elkészítés:

Az olajon egy nagy lábasban üvegesre pároljuk a felaprított hagymát. Rányomjuk a fokhagymát, sózzuk, borsozzuk, és mehet rá a kis kockákra vágott répa is. Ráakjuk a sűrített paradicsomot, és kicsit lepirítjuk. Belekeverjük a lencsét, majd megszórjuk a menta kivételével az összes fűszerrel. Elkeverjük, és felöntjük az alaplével. Felforraljuk, majd alacsony lángon addig rotyogtatjuk, amíg a lencse meg nem puhul.

Belerakjuk a mentát, az egészet leturmixeljük, pár csepp citromlével ízesítjük, és visszarakjuk egyet forni. Chilipehellyel és friss mentával díszítjük.

3. böjtös fogás

Miklós Simonné Marika néni receptje Irotáról:

Káposztás leves



Elkészítése:

3-4 marék savanyúkáposztát felteszünk főni, sózzuk és megborsozzuk.

Egy másik edényben ízlés szerint szárított gombát kevés vízben megfőzünk. Azért külön főzzük, hogy a levesünket ne színezze be teljesen barnára a gomba.

Világos rántást készítünk: A zsiradékot a lábasban csak felmelegítjük, és ebbe szórjuk a lisztet, majd lassú tűzön, állandó keverés mellett pirospaprika hozzáadásával lepirítjuk. Ezután hirtelen öntsük fel hideg vízzel, majd erőteljes mozdulatokkal keverjük csomómentesre. Ha kész, a gyenge forrásban lévő leveshez szűrjük, és fedő nélkül, lassú tűzön 10 percig összeforraljuk.

4. böjtös fogás

Miklós Simonné Marika néni receptje Irotáról:

Nagypénteki savanyú mártás



Világos rántást készítünk, melyet megfűszerezünk sóval, borssal, paprikával, majd víz helyett hideg savanyúkáposzta lével engedjük fel a rántást, majd lassú tűzönk kevergetve sűrűre főzzük. Főtt burgonyával tálaljuk.

5. böjtös fogás

Miklós Simonné Marika néni receptje Irotáról:

Zsámiska



Hozzávalók:

6 dl kukoricadara, 1,4 l víz, 1 púpos teáskanál só.

A zsámiskához a vizet felforraljuk, beletesszük a sót, és apránként, folytonos keverés közben hozzáadjuk a kukoricadarát. Addig főzzük, amíg jó sűrű lesz, és elkezd puffogni. Ekkor félretesszük.

Forrón pirított vajjal a legfinomabb, de ha kihűlt, akkor aludttejjel, vagy akár tejjel, vagy savanyú káposztával is fogyasztható.

Kocsis Istvánné Tisztelendő Asszony receptje:

Betyár krumpli



Hozzávalók:

krumpli
hagyma
só
bors
olaj

Elkészítés:

A krumplit, hagymát meghámozzuk, egy zománcozott tepsit olajjal kikenü nk.

A krumplit fél cm vastagságúra karikázva, egy rétegben a tepsi aljára terítünk, sózzuk, borsozzuk, majd ráteszünk egy réteg hagymát karikára vágva, amit enyhén megsóznak, majd 2-3 evőkanál olajjal meglocsolunk. A fenti sorrendben folytatjuk a rétegezést, amíg a hozzávalók tartanak (tetejére krumpli kerüljön) és végül meglocsoljuk olajjal.

Előmelegített sütőben (200 C) sütjük. Amikor kezd pirulni, egy fém lapáttal, óvatos mozdulatokkal az aljáról átfordítjuk részletekben a krumplit, hogy az alsó réteg is piruljon. Ezt a műveletet még 1-2-szer megismételjük, amíg készre sül a krumpli.

Savanyúsággal tálalva finom 'egytál' étel.

7. böjtös fogás

Kocsis Istvánné Tisztelendő Asszony receptje:

Tojás pörkölt



Hozzávalók:

2 db tojás
személyenként
2 fej hagyma
só
bors
őrölt piros paprika
Piros arany
zsír

Elkészítés:

A tojásokat megfőzzük, megtisztítjuk és tojás szeletelővel felkarikázzuk.

A hagymát kockára vágjuk, a zsírban megdinszteljük és a többi fűszerrel pörkölt-alapot készítünk. Amikor a hagyma már teljesen puha, lazán beleforgatjuk a tojás szeleteket és éppen csak felrottyantjuk takaréklángon, amíg átmelegszik a tojás. Petrezselymes krumplival, fejes salátával kitűnő étel.

8. böjtös fogás

Kocsis Istvánné Tisztelendő Asszony receptje:

Töltött tojás



Hozzávalók:

személyenként 2 db tojás

2-3 evőkanál zsemlemorzsza

zsír, só, bors, petrezselyemzöld, kevés vaj/margarin, tejfel

Elkészítés:

A megtisztított főtt tojásokat hosszában ketté vágjuk, a sárgáját kiemeljük és egy kis tálban villával finomra törjük.

Forró zsíron 'megfuttatjuk' a zsemlemorzsát, majd levesszük a tűzről. Hozzáadjuk az áttört tojássárgáját, apróra vágott petrezselyem zöldet, tejfelt, sót, borsot és simára keverjük.

A félbevágott tojásokat margarinnal kikent tűzálló (jénai, kerámia) tálban sorba rakjuk és púposan megtöltjük a krémmel, majd a tojások tetejére kiskanálnyi tejfelt és elszórtan apró vaj/margarin darabkákat teszünk. (Ha marad töltelék, tehetjük a tojások közé, ott is jól megsül).

Előmelegített sütőben (180 C fokon) készre sütjük. (Vigyázat! Nem jó túlsütni!)

9. böjtös fogás

Kocsis Istvánné Tisztelendő Asszony receptje:

Hamis hús



Hozzávalók:

száraz zsemle
1 fej hagyma
petrezselyem zöld
3-4 nyers tojás
só, bors
olaj vagy zsír a sütéshez.

Elkészítés:

A hagymát apró kockára vágjuk, kevés zsíron/olajon üvegesre pároljuk, levesszük a tűzről. A zsemleket vízbe áztatjuk, majd kinyomkodjuk és rátesszük a hagymára, hozzáadjuk a nyers tojásokat, az apróra vágott petrezselyem zöldet, sót, borsot, majd jól összedolgozzuk és kevés ideig állni hagyjuk.

A forró zsírba egy evőkanál segítségével kis halmokat teszünk, kissé ellapítjuk, világos barnára sütjük, papírtörőre kiszedjük. Főzelékre feltétnek, vagy krumplipürével, savanyúsággal fő ételnek is kitűnő.

10. böjtös fogás

Galambvári Andrea Tisztelendő Asszony receptjei:

Csicserifasírt



Hozzávalók:

1 konzerv (400 g) csicseriborsó
1 kis fej hagyma
2 gerezd fokhagyma
1/2 citrom leve
1 csapott teáskanál őrölt római
kömény
5 evőkanál finomabb szemű
zabpehely
jó maréknyi friss bazsalikom
vagy petrezselyem
2 evőkanál olívaolaj
só, bors

Elkészítés:

A csicseriborsót leszűrjük, és egy késes robotgépbe tesszük. A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, nagyjából összevágjuk a bazsalikkal vagy a petrezselyemmel együtt, és a csicserihez adjuk. Hozzáfacsarjuk a citromot, sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a zabot és az olajat és a római köményt, és elkezdjük összedolgozni, menet közben kevés vizet adhatunk hozzá, hogy formázható, nagyjából egyenletes masszává összeálljon. A pépből kézzel korongokat formázunk, sütőpapírral fedett tepsire rakosgatjuk, és 180 fokra sütőbe tolva kb. 20 perc alatt megsütjük, félidőben megforgatva. Aki ropogósabban szereti, pár csepp olajon serpenyőben is megsütheti! A csicserifasírtot fogyaszthatjuk salátával, tehetjük egészséges szendvicsbe vagy burgerbe, tökéletes főzelék feltétjeként is, de magában is nagyon finom mártogatósokkal.

II. böjtös fogás

Galambvári Andrea Tisztelendő Asszony receptjei:

Köleskása



Hozzávalók:

1 bögre köles (2,5 dl)
1 bögre víz
1,5 bögre tej
1 teáskanál vanília-kivonat
csipet só
ízlés szerint édesítő vagy
cukor
gyümölcs a tetejére

Elkészítés:

A kölest este egy szűrőbe téve folyó víz alatt alaposan leöblítjük, majd egy kisebb lábasba tesszük, felöntjük a vízzel, és egy éjszakát pihenni hagyjuk. Reggel felöntjük a tejjel, hozzáadjuk a vaníliát és egy csipet sót, és tűzre téve, kevergetve kb. 10 perc alatt krémesre főzzük.

A tűzről levéve ízlés szerint édesítőt adhatunk hozzá, de ha édes gyümölccsel, például banánnal tálaljuk, akkor ez el is hagyható.

Galambvári Andrea Tisztelendő Asszony receptjei:

Sajtos-tojásos tepsiben sült karfiol



Hozzávalók:

1 fej karfiol - vagy 60 dkg
fagyasztott
1 nagyobb fej lilahagyma
2 evőkanál olívaolaj
6 tojás
3 evőkanál étkezési keményítő
1 kávéskanál sütőpor
1,5 dl tej
10 dkg kemény, érlelt sajt
1 teáskanál őrölt rozmaring
só, bors

Elkészítés:

A karfiolt rózsáira szedjük, a torzsa külsejéről levágjuk a fás részt, és a zseme belsőt is felaprítjuk. Vizet forralunk, sózzuk, a karfiolt beletesszük, és újraforrástól 5 percet főzzük, majd leszűrjük, hagyjuk jól lecsöpögni.

Közben a lilahagymát megtisztítjuk, felkockázzuk, és a felforrósított olajon megfonnyasztjuk, félretesszük. A tojásokat egy keverőtálba felütjük, hozzáadjuk a kukoricakeményítőt, a sütőport, a tejet és a rozmaringot, sózzuk, borsozzuk, hozzáreszeljük a sajt felét, és alaposan összekeverjük, majd beleforgatjuk a karfiolt és a pirított lilahagymát.

Sütőtálba öntjük, ráreszeljük a maradék sajtot, és 180 fokban, légkeverés mellett 20 percet sütjük, amíg megszilárdul, és kicsit megpirul a sajt a tetején.

13. böjtös fogás

Galambvári Andrea Tisztelendő Asszony receptjei:

Zellerropogós



Hozzávalók:

1 nagyobb zellergumó
1 db tojás
1 db fokhagyma
só
bors
1 csokor petrezselyem
4 evőkanál
zabpehelyliszt

Elkészítés:

1 nagyobb megtisztított zellergumót nagy lyukú reszelőn reszeld le.

Keverj hozzá 1 tojást, 1 duci zúzott fokhagymát, sót, borsot, 1 csokor apróra vágott petrezselymet.

Tegyél hozzá 3-4 evőkanál zabpehelyliszttel és kevés vízzel keverd össze, hogy egy jó állagú masszát kapj.

Formázz belőle pogácsákat és kevés kókuszszsírban süsd ropogósra.

Koleszárné Vatamány Viktória Tisztelendő Asszony receptje:

Gomba vadasan



Hozzávalók:

40dkg friss gomba
10 dkg zsír
1 db vöröshagyma,
2 dl tejföl
10 dkg sárgarépa
10 dkg petrezselyemgyökér
2 dkg liszt
bors, mustár, babérlevél,
citromhéj, citromlé, cukor, só

Elkészítés:

A megtisztított, cikkekre vágott gombát zsírban megpároljuk, sóval, törött borssal meghintjük.

Ezalatt zsírban megpirítjuk a karikára vágott zöldséget, sóval, szemes borssal, citromhéjjal, babérlevéllel, mustárral ízesítjük. Felöntjük vízzel, puhára főzzük, majd szűrőn áttörjük.

2 dkg zsírból és lisztből cukorral barnított rántást készítünk, besűrítjük vele a zöldséglevet és citromlével ízesítjük. Tejföllel dúsítjuk és a párolt gombára öntjük. 1-2 percig forraljuk.

Zsemlegombóccal vagy pörkölttésztaival tálaljuk.

Gulybán Tiborné Tisztelendő Asszony receptje:

Káposztás tekercs



Elkészítés:

Tészta:

35 dkg liszt
18 dkg margarin
30 dkg túró

Ezeket összegyúrni pici sóval.

Töltelék:

80 dkg hordós káposzta megpárolva (fedő alatt kb. fél óra, borssal és kevés cukorral)

A tésztát szétsikálni, és rákenni a káposztát. Feltekerni, mint a bejglit és kb. 5 cm-esre felvágni. 2 dkg margarinnal kikenni egy jénai tálat, és csiga alakban szétrakni a tésztát. Karikára vágott nyers lila hagymát szétrakni a tetején, és leönteni 3 dl tejföllel melybe 2 db egész tojást elkevertünk. Ezt fűszerezzük sóval, fehér borssal, kevés ételízesítővel. Végül az egészet megszórjuk 10 dkg reszelt füstölt sajttal.

Előmelegített sütőben kb. 40 percig sütjük.

Tejszínes-citromos spagetti



Hozzávalók:

fél gerezd fokhagyma

2 dl főző tejszín

10 dkg reszelt sajt

1 db citrom

só, bors

Spagetti

Oliva olaj

Elkészítés:

A fokhagymával alaposan bedörzsölünk egy tálat. A tejszínt a tűzhelyen besűrítjük a sajttal, hozzáadjuk a citrom kifacsart levét, majd megsózzuk, megborsozzuk.

A csomagon található utasítás szerint forrásban lévő sós vízben főzzük a tésztát, majd leszűrjük és lecsepegtetjük.

A tésztát a fokhagymás tálba tesszük, majd ráöntjük a citromos szószot. Megszórjuk reszelt parmezánnal és a lereszelt citromhéjjal. Ízlés szerint olívaolajjal díszíthetjük.

Zöldséges lasagne gazdagon



Hozzávalók:

25 dkg lasagne lap
2 db sárgarépa és cukkini
1/4 db zellergumó
0,5 db póréhagyma
3 db paradicsom
2 fej hagyma
2 gerezd fokhagyma
1 dl bor
Só, bors, fűszerpaprika
1,25 dl zöldségleves alaplé

Elkészítés:

A lasagnelapokat haraphatóan keményre előfőzzük, közben a zöldségeket megtisztítjuk és megmossuk. A sárgarépát és a zellert durvára reszeljük, a póré csíkokra vágjuk, a hosszában félbevágott cukkinit felszeleteljük. A paradicsomokat leforrázzuk, és húsukat a héj lehúzása után felkockázzuk. A petrezselymet, a hagymát és a fokhagymát apróra kockázzuk. A szószhoz a felforrósított olajon megpároljuk a hagymát a fokhagymával együtt. Hozzáadjuk a petrezselymet és az előkészített zöldségeket, majd felöntjük az alaplével és a borral. Paprikával, sóval, borssal, szerecsendióval erőteljesen megfűszerezzük, és lassú tűzön főzzük 12-15 percig. Végül belekeverjük a tejfölt, és szükség szerint utánaízesítjük. A sütőtálat, és az alján elosztatunk egy kevés zöldséges szószot. Megszórjuk reszelt sajttal, befedjük lasagnelapokkal, majd ebben a sorrendben folytatjuk a rétegezést. A legfelső rétegre valamivel több sajtot tartalékoljunk. Végül a lasagnét a 190 fokra előmelegített sütőben készre sütjük 35-40 perc alatt.

Császármorzsa



Hozzávalók:

1 db tojás

Só, cukor, vaniliás cukor

Fahéj, szegfűszeg

Citromhéj

Tej

Búzadara

Elkészítés:

Búzadarát összekeverek egy tojás sárgájával, csipet sóval, cukorral, vaniliás cukorral, késhegynyi őrölt szegfűszeggel és fahéjjal, kis citromhéjjal, és annyi tejjel, hogy sűrű palacsintatészta állagú legyen. Beleforgatom a felvert tojásfehérjét. Állni hagyom, hogy a dara jól megszívja magát. Ha nagyon sűrű, öntök még hozzá tejet. Egy lábosban kb. két ujjnyi olajat hevíték, ha jó forró, beleöntöm a masszát és nem nyúlok hozzá. Előmelegítem a sütőt. Ha már pirul a massa széle, átteszem az edényt a sütőbe, és addig sütöm, míg a teteje is megpirul. Akkor fakanállal jól összekeverem, morzsásra, és picit még visszadugom a sütőbe, hogy az esetleg nyersebb részek is megszilárduljanak. Saját baracklekvárral tálalom.

Egérke



Elkészítés:

Fél liter tejet felforrósítunk, fél liter rétes lisztet belekavarunk. Ha kihűlt egyenként 6 darab tojást hozzá kavarunk. Zsiradékba kanállal szaggatjuk, úgy sütjük hogy legyen helye forgolódni. Aranybarnára sütjük, még forrón kakaós porcukorban meghempergetjük.

Káposztás tészta házi tésztával



Hozzávalók:

1 közepes fej káposzta

Zsiradék

Só, bors,

50 dkg liszt

3 db tojás

víz

Elkészítés:

A káposztát lereszelem és besózom , utána kinyomkodom a levét és zsíron megpirítom.

A gyúrt tészta készítése:

50 dkg lisztet (25 dkg finom liszt , 25 dkg rétes liszt) kevés sóval és 3 egész tojással, valamint vízzel kidolgozom. A tésztának kell félkeménynek kell lennie. Ezután kicsit pihentetem. Majd vékonyra elnyújtom és kockákra vágom. Bő, sós vízben kifőzöm , majd összekeverem a káposztával. Borssal vagy cukorral is frogyasztható.

Gombóta



Elkészítés:

A hajdúságban igen gyakran főzték ezt a nagyon egyszerű régi egytálételt. Kizárólag frissen gyúrt reszelt tésztából az igazi. Két tojásból egy csipet sóval gyúrtam meg a tésztát keményre, hogy a reszelőn könnyen lehessen belőle szép szálas tészta darabokat varázsolni. 6 db közepes krumplit kisebb kockára vágtam, de ezek inkább vastag szeletnek kell tűnjenek. Sós vízbe feltettem főzni, amikor felforrt bele szórtam a friss tésztát. Időnként megkevergetve összefőztem.

Tálalásához mi mindig olvasztunk egy csapott evőkanálnyi zsírt és amikor már nem éghet meg benne a pirospaprika egy teáskanálnyit elkeverünk benne. Ebből egy keveset rácsorgatunk az ételre. Van aki őrölt borsot is tesz bele, ez ízlés dolga. Friss salátával az igazi, de így télvíz idején bármilyen savanyúság jól esik mellé. Az elkészítési ideje mindent beleszámítva max 45 perc.

22. böjtös fogás

Szaftos piskura

Somogyban közkedvelt étel.



Tészta:

1 kg főtt tört burgonya
30 dkg liszt
1 evőkanál búzadara
2 ek olaj, vagy 3 dkg zsír
1 tojás
Só

Elkészítése:

A tészta hozzávalóit összegyűrjük, nudlikat készítünk és sós vízben kifőzzük, jól leöblítjük, kis olajjal összekeverjük.

A szafthoz:

1dl olajjal kb 2-3 evőkanál liszttel, 1-2 fej kockára vágott vörös hagymával, hagymás rántást készítünk. A hagyma ha megdinsztelődik piros paprikát szórunk rá és hideg vízzel felengedjük. Ízesítem sóban eltett darált paprikával, egy kis paradicsomlével, leves kockával és besűríttem mártás sűrűségűre.

23. böjtös fogás

Túrógombóc



Hozzávalók:

50 dkg túró

2 db tojás

1 egész citrom héja

2 ek. porcukor

7-8 dkg búzadara

pici só

Elkészítés:

A túrót jó alaposan elkeverjük a búzadarával, a tojásokkal és a porcukorral. Ezután ízesítjük egy egész citrom héjával és egy pici sót is teszünk bele. Ne ijedjünk meg, ha a massa lágynak tűnik, hiszen akkor nyeri majd el a végső állagát, amikor a búzadara kellően bedagadt. Ehhez minimum két órára van szükség, de akkor sem lesz baja, ha egész délelőtt hűtőben áll.

Amikor a túrós massa eleget állt, elővesszük a hűtőből, és ízlés szerinti méretű gombócokat formázunk belőle. Közben felteszünk egy nagyobb lábasban vizet forni, illetve megpirítjuk a zsemlemorzsát is egy kevés olajon egy kis cukorral. Vigyázzunk, nehogy megégjen a morzsa, akkor is kevergezzük még egy kicsit, amikor már lehúztuk a tűzhelyről.

Ha a vízünk forr, kicsit vegyük vissza a tüzet, és főzzük ki a gombócokat. Miután feljöttek a víz tetejére, várjunk még 2-3 percet, majd szedjük ki őket, és azonnal forgassuk a pirított zsemlemorzsába. Ezután tejföllel és porcukorral tálaljuk.

24. böjtös fogás

Csöröge



Hozzávalók:

3 db tojás
20 dkg finomliszt
1 ek rum
1 ek cukor
3 ek tej

Elkészítés:

A lisztet egy keverőtálba kimérjük, hozzáadjuk a sütőport, a sót, a kétféle cukrot, elkeverjük, majd a vaját, a tejfölt, a tojássárgákat és a rumot is hozzáadjuk, és gyors mozdulatokkal összedolgozzuk, majd negyed órát a hűtőben pihentetjük. Lisztezett munkafelületen fél centi vékonyra kinyújtjuk, rombuszokra vágjuk, a közepükön hosszanti irányban bevágjuk, és az egyik csücsköt a vágáson áthúzzuk.

Bő olajat forrósítunk, és fánkokat szép aranyszínűre sütjük néhány perc alatt, időnként megforgatva, majd szűrőkanállal kiemeljük, alaposan lecsöpögtetjük, és konyhai papírtörlőre szedjük, hogy a felesleges olajat felszívja.

Porcukorral meghintve tálaljuk, lekvárt - de akár csokiszószt is - kínálhatunk hozzá.

Rösztli mártogatóssal



Hozzávalók:

Rösztli:

20 dkg sárgarépa

30 dkg burgonya

3 ek liszt

1 ek zsemlemorzsa

2 db tojás

só

bors

frissen őrölt szerecsendió

Mártogatós:

1 db paradicsom

1 kis csokor petrezselyem

1 kis csokor metélőhagyma

1,5 dl tejföl

1,5 dl natúr joghurt

só

A sárgarépát és burgonyát lereszeljük, hozzáadjuk a többi hozzávalót és kikavarjuk, majd zsiradékban kisütjük.

A mártogatós hozzávalóit összekeverjük és tálaljuk a rösztli mellé.

Zöldséges bableves



Hozzávalók:

0.5 kg fejtett bab

1 db sárgarépa

1 db petrezselyemgyökér

1 db zeller

Petrezselyemzöld, zellerzöld

só, 1 tk ételízesítő, bors

1 ek zsír, 2 ek liszt

1 fej hagyma, 2 tk pirospaprika

1 db tojás

Elkészítés:

A bableveshez a babot feltesszük főni a feldarabolt zöldségekkel együtt. A petrezselyem- és zellerzöldeket összekötjük és azt is beletesszük a levesbe és megsózzuk.

Amikor már minden zöldség puha, és a bab is megfőtt, a zsírból, a kockázott hagymából és a lisztből hagymás rántást készítünk. Amikor már világosbarna, a tűzről lehúzva hozzáadjuk a pirospaprikát, hideg vízzel felengedjük és a levesre öntjük, összeforraljuk, borsozzuk és ha szükséges, még sóval ízesítjük.

A tojást annyi liszttel keverjük össze, hogy kemény, csipegethető tésztát kapjunk. Lisztezett tálcára csipegetjük.

A csipetkét beletehetjük a levesbe is (5 perc alatt megfő), de kifőzhetjük külön is, és amikor puha, belekeverjük a levesbe, így hagyjuk állni még 10 percig.

Káposztalepény



Hozzávalók:

1 fej káposzta

3 db tojás

10 dkg liszt

só, bors, cukor

olaj

Elkészítése:

A káposztát lereszeljük egy káposztareszelőn. Megsózzuk, és 20 percig állni hagyjuk. A kiengedett levét kicsavarjuk és leöntjük róla.

Felforrósított olajon megpirítjuk, végül megszórjuk egy kevés cukorral és karamellizáljuk. Ezután egy tálba tesszük és kihűtjük.

Beleütjük a tojást, majd annyi liszttel összegyúrjuk, hogy lágy masszát kapjunk. Sóval és borssal fűszerezzük.

Serpenyőben egy kevés olajat forrósítunk, és a masszából kisebb halmokat teszünk bele. Lelapítjuk, majd a lepények mindkét oldalát aranyárgára sütjük.

Cukkinifasírt



Hozzávalók:

50dkgcukkini

só

bors

3dbtojás

2gerezdfokhagyma

1csokpetrezselyem

10dksajt

10dkgzsemlemorzsa

1dlolaj

Elkészítése:

A cukkinit megmossuk, lereszeljük vagy gyaluljuk, megsózzuk, 10-15 percre félretesszük, majd kinyomkodjuk a levét.

Egy tálban összekevejük a cukkinit a tojással, a zúzott fokhagymával, a borssal, és az aprított petrezselyemmel. Hozzáadjuk a lereszelt sajtot, és annyi zsemlemorzsát, hogy a masszánk formázható legyen.

Pogácsákat formázunk belőle, zsemlemorzsába forgatjuk, majd nem túl bő, nem túl forró olajban kisütjük.

Töltött gombafejek



Hozzávalók:

2 gerezd fokhagyma, 1 fej hagyma
1 db pritaminpaprika
10 dkg sajt, olívaolaj, só
8 dkg túró, 1 db tojás
4 db csiperkegomba, bors
8 dkg ricotta, bazsalikom

Elkészítése:

A süttőt előmelegítjük 200°C-ra. A zöldségeket megmossuk és szárazra töröljük. A fokhagymát és a hagymát felaprítjuk. A pritaminpaprikát kis kockákra vágjuk, a sajtokat lereszeljük. A bazsalikomot felaprítjuk, és a felét félretesszük a tálaláshoz.

Egy serpenyőben felhevítünk egy kevés olívaolajat. Közepes lángon megpirítjuk a hagymát, majd a fokhagymát. Ha megpirultak (kb. 5 perc), hozzáadjuk a pritaminpaprikát. Megsózzuk, és pirítjuk azt is kb. 4-5 percig. Ha kész, félretesszük, és hagyjuk egy kicsit kihűlni.

Egy keverőtálban összekeverjük a túrót, a sajtot, a tojást, a megpirult zöldségeket, és a felaprított bazsalikomot.

Egy kevés olívaolajat csepegtetünk a gombafejek tetejére, megsózzuk, megborsozzuk. A gombákat megtöltjük a sajtos töltelékkel, és megszórjuk mozzarellaival. Sütőpapírt teszünk a tepsibe, megkenjük olívaolajjal, és 20-25 perc alatt készre sütjük a gombákat. Ha kész, bazsalikomlevelekkel tálaljuk.

Zöldfűszeres morzsás karfiol



Hozzávalók:

- 1 fej karfiol
- só, bors, 0.5 dl olaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 20 dkg zsemlemorzsza
- 1tk morzsolt majoránna
- 1tk morzsolt kakukkfű
- 1marék friss bazsalikomlevél

Elkészítése:

A megmosott, nagyobb rózsáira szedett karfiolt lobogó, sós vízben roppanósra főzzük.

Közben egy nagy serpenyőben felhevítünk 1 ek olajat, és megpároljuk rajta a megtisztított, átnyomott fokhagymát. Beleforgatjuk a zsemlemorzsát, majd egy kevés sóval, a morzsolt majoránnával és kakukkfűvel, a felaprított bazsalikommal, továbbá némi borssal ízesítjük. Hozzáöntjük a maradék olajat, és közepes lángon, kevergetve addig sütjük a morzsát, amíg aranybarna nem lesz.

Szűrőlapáttal kiszedjük a karfiolrózsákat a főzővízből, és azonnal a zöldfűszeres morzsába forgatjuk őket. Bazsalikomlevelekkel díszítve tálaljuk.

Tésztasaláta sült zöldségekkel



Hozzávalók:

1db kis padlizsán

2 db kis cukkini

1db sárga kaliforniai paprika

25 dkg koktélpárlados

Só, 1 dl olívaolaj

40 dkg penne

5dkg feta sajt

1 ág bazsalikom

Elkészítése:

A zöldségeket megmossuk, megtisztítjuk, és mindent falatnyi darabokra vágjuk. Egy nagy tepsibe terítjük, megsózzuk, meglocsoljuk olívaolajjal, és alaposan összeforgatjuk. 200 fokra előmelegített sütőben kb. 30 percig sütjük.

Közben a tésztát forrásban lévő sós vízben a csomagoláson olvasható útmutatás szerint kifőzzük. Leszűrjük, leöblítjük, lecsepegtetjük. Egy nagy tálban összeforgatjuk a sült zöldségekkel, majd rámorzsoljuk a fetát.

A tésztára megmosott, leszárított bazsalikom leveleket csipkedünk, és azonnal tálaljuk.

Chilis pirított tészta

Hozzávalók:

1 fej vöröshagyma
3 cm gyömbér
1 db csilipaprika
6 levél kínai kel
1db sárgarépa
só, 1dl szójaszós, 2 ek olaj
25 dkg tojásos tészta
3ek csiliszósz



Elkészítése:

A felhevített olajon egy wokban üvegesre pirítjuk a felaprított hagymát, majd hozzáadjuk és megpirítjuk a felaprított gyömbért és a csilipaprikát. Ezután hozzáadjuk a felcsíkozott káposztát és sárgarépát, és néhány perc alatt roppanósra pirítjuk.

A tésztát sós és olajos vízben a csomagoláson található utasítás szerint kifőzzük, majd leszűrjük. A tésztát a wokba adagoljuk, és összeforgatjuk a zöldségekkel. Megpirítjuk, meglocsoljuk a szójaszósszal és a csiliszósszal, összeforgatjuk és azonnal tálaljuk.

Juhtúrós ravioli spárgaszószban



Hozzávalók:

A raviolihoz:

30 dkg liszt + a nyújtáshoz

4 db tojás, só

25 dkg juhtúró

A spárgaszószhoz:

8 dkg vaj, só, citromlé, cukor

50 dkg fehér spárga

3,5 dl cukrozatlan habtejszín

2 dl tej

0,5 csokor petrezselyem

Elkészítése:

Kemény tésztát gyúrunk a lisztből, 3 db tojásból és $\frac{1}{2}$ tk sóból. 30 percen keresztül pihentetjük, majd lisztezett deszkán 1 mm vastagra nyújtjuk.

Egy nagyobb pogácsaszaggatóval ki a tésztából köröket szúrunk ki. Minden másodikra egy keveset a juhtúróból kanalazunk, majd megkenjük a tésztaszéleket a megmaradt, felvert tojással. Az üres darabokkal befedjük, és összenyomkodjuk a széleket. Lobogó, sós vízben kifőzzük a raviolikat.

Puhára pároljuk a felforrósított vajon a megtisztított, meghámozott, feldarabolt spárgát, és 1-1 csipet sóval, cukorral, valamint egy kevés citromlével ízesítjük. Felöntjük a tejszínnel, a tejjel, és kiforraljuk. Azután lehúzzuk a tűzről, botmixerrel krémesre törjük, majd közepes lángon, kevergetve tovább főzzük addig, amíg kissé besűrűsödik. 4 db mélytányérban elosztjuk a spárgaszószot, belehalmozzuk a raviolikat, majd a felaprított petrezselyemmel megszórjuk.

Rakott zellerrétes



Hozzávalók:

30dkg zeller

30dkg sárgarépa

20 dkg póréhagyma

3ek olaj, 1ek liszt, só, bors

szerecsendió

1csokor petrezselyemzöld

1dl tej

1 csomag réteslap

Elkészítése:

A zellert, a répát és a póréét megtisztítjuk, majd mindet felcsíkozzuk vékonyan.

Felforrósítunk 3 ek olajat egy vastag falú serpenyőben, majd 3 percig pirítjuk a zöldségeket. Megsózzuk, -borsozzuk, majd meghintjük a liszttel, és lepirítjuk. Felöntjük a tejjel, majd felkapargatjuk a leragadt részeket. 1 percig forraljuk, majd hozzáadjuk a finomra vágott petrezselymet.

Egy tepsit kiolajozunk, és belesimítunk egy réteslapot. Ugyanígy eljárva rétegezzük egymásra 5-6 réteslapot.

A tésztán elosztjuk a zöldséget, majd rárétegezzük a megmaradt, olajjal átkent réteslapokat. 170 fokra előmelegített sütőben 25–30 percig sütjük. Szeletelve tálaljuk.

Vega hamburger



Hozzávalók:

1 doboz vörösbab (450 g)
1 fej hagyma
3 gerezd fokhagyma
1 marék aprított petrezselyem
2 tk csípős mustár
5 dkg liszt, 1 db tojás, só, bors
1 tk oregánó, 4 tk csípős paprika
80 dkg édesburgonya
3 ek olívaolaj, 1 db lime
12 dkg joghurt
15 dkg grillezett paprika olajban
4 db hamburgerzsemle
4 db salátalevél

Elkészítése:

A babot szűrőbe öntjük, hideg vízzel leöblítjük és lecsepegtetjük. A hagymát és a fele fokhagymát finomra vágjuk, a babot botmixerrel durvára pépesítjük. Hozzáadjuk a kétféle hagymát és a petrezselymet, majd összedolgozzuk a mustárral, a liszttel, a tojással, az oregánóval és 2 tk fűszerpaprikával. Megsózzuk, megborsozzuk, és letakarva pihentetjük kb. 30 percre.

Közben a sütőt előmelegítjük 220 fokra. Az édesburgonyát meghámozzuk, és 1 cm vastag hasábokra vágjuk. Egy nejlonzacskóban jól összeforgatjuk az olívaolajjal, sóval, borssal és a maradék csípős paprikával, majd egyenletesen elosztjuk egy sütőpapírral leterített tepsiben. A sütő középső részében sütjük 20-25 percre, és közben egyszer átforgatjuk.

Kukoricaleves zöldségekkel



Hozzávalók:

5 dkg vaj, 1 dkg liszt
1 fej hagyma
1 db kápia paprika
1 fej gomba
1 db burgonya
1 gerezd fokhagyma
1 db kukoricakonzerv
2 dl tejszín, 2 dl tej
1 csokor snidling, só, bors

Elkészítése:

A vajat felforrósítjuk, meghintjük a liszttel, majd 2 percig pirítjuk. Hozzáforgatjuk a finomra vágott hagymát és a kimagozott, felaprított paprikát. Hozzákeverjük a felkockázott burgonyát és a zúzott fokhagymát. Hozzáadjuk a lecsepegtetett kukoricát és a felszeletelt gombát, majd felöntjük a tejszínnel és a tejjel.

Felforraljuk, majd ízlés szerint borssal fűszerezzük. 20 percig főzzük a levest, közben néhányszor megkeverjük. Meghintjük a finomra vágott snidlinggel. További 5 percig főzzük együtt, végül sózzuk ízlés szerint, és forrón tálaljuk.

Egyszerű paradicsomos lepény



Hozzávalók:

500g liszt

1 tasak instant élesztő

2 tk só

4 ek olívaolaj

60 g aszalt paradicsom

2 ág oregano

350 g koktélpáradicsom

0.5 ek tengeri só

Elkészítése:

Szórjuk tálba a lisztet, az élesztőt, valamint a sót, adjunk hozzá 300 ml langyos vizet 2 ek olívaolajjal együtt, és alaposan dolgozzuk össze az egészet 3 perc alatt. Ezután enyhén lisztezett deszkán dagasszuk a tésztát 5 percig, majd dolgozzuk bele a lecsepegtetett, felaprított aszalt paradicsomot. Formázzunk a tésztából gombócot, tegyük kiolajozott tálba, végül fedjük le alufóliával, és meleg helyen kelesszük 30-40 percig.

Gyúrjuk át a tésztát, majd dolgozzuk bele az oregánó lecsipkedett leveleit. Nyomkodjuk a tésztát egy kisebb tepsibe, belisztezett ujjal sűrűn nyomjunk bele mélyedéseket, és tegyük azokba a megmosott, félbevágott koktélpáradicsomokat. Fedjük le a tésztát egy darab, olívaolajjal megkent alufóliával, és meleg helyen kelesszük további 15-30 percig.

Répás palacsinta krémsajttal



Hozzávalók:

45 dkg sárgarépa
2.5 dkg dió
15 dkg liszt
2 tk sütőpor
1tk őrölt fahéj, só, gyömbér
1 db tojás, 4 evőkanál cukor
2,5 dl tej, 5dkg porcukor
17.5 dkg tejszínes krémsajt
4 ek vaj

Elkészítése:

A megtisztított répát reszeljük finomra. A diót aprítsuk fel, majd keverjük össze a liszttel, a sütőporral, a fahéjjal, a sóval és 1 csipet gyömbérrel. Keverjük habosra a tojást a barna cukorral és a tejjel. Adjuk hozzá a répát, majd forgassuk a lisztes keverékbe. Pihentessük a tésztamasszát 30 percig.

Tegyük tálba a porcukrot, adjuk hozzá a krémsajtot, és keverjük habosra. Forrósítsunk fel kevés vaját egy serpenyőben, majd merjünk bele 3 apró halmot a tésztából. Süssük mindkét oldalukat aranyszínűre. Ugyanígy készítsük el az egész tésztamasszát. A kész palacsintákat tartsuk melegen 50 fokos sütőben.

Rétegezzük egymásra a kisütött palacsintákat és a krémsajtot. Rendezzük tányérra, és 1-1 szem friss gyümölccsel díszítve tálaljuk.

Mákosguba torta



Hozzávalók:

6 db kifli, 450 ml tej
50 g vaj, 50 g cukor
50 g méz, 2 db tojás
100 g darált mák, 1 db citrom

Krém:

8 dkg cukor, 15 dkg vaj
400 ml tej, 10 g vaniliás cukor
40 g vanília puding
200 ml Hulala

Elkészítése:

A kifliket karikára vágjuk. A reszelt citromot a darált mákkal összekeverjük. A tejet, vaját, mézet, cukrot és tojásokat összefőzzük. A süttöt 180 fokra előmelegítjük. A kifliket a citromos mákkal és a főzettel összekeverjük és kivajazott tortaformába simítjuk. Ezután 20 perc alatt készre sütjük. Ezután kihűtjük. Közben a krémet készítjük el. A tejben megfőzzük a pudingot, vaniliás cukrot, cukrot. Kihűtjük, majd összedolgozzuk a vajjal. Ezt simítjuk a kihűlt mákosguba tetejére.

A tetejére a felvert Hulalát simítjuk.

Rakott zöldségek besamel mártásban



Hozzávalók:

1 kis fej brokkoli
1 kis fej karfiol
5 dkg vaj
3 dl tejszín (sovány)
15 dkg juhtúró
10 dkg ementáli sajt
10 dkg kecskesajt
3 evőkanál liszt
só, bors, szerecsendió

Elkészítése:

Kevés sós forró vízben előfőzöm az apró rózsákra szedett karfiolt és brokkolit kb. 5-6 percig, majd leszűröm, és hideg vízzel leöblítem. A lé tetejét óvatosan leöntöm az aljából. A sűreje maradjon meg, az kell a mártáshoz.

Egy lábosban az 5 deka vaját felolvasztom, és a lisztel, némi tejszínnel készítek egy besamel mártást. Felöntöm a sűrű zöldséglével és a maradék tejszínnel, majd a sajtok és a juhtúró felét bele olvasztom.

Kikenem vajjal a sütőedényt, belerendezem a karfiolt és a brokkolit, majd leöntöm a mártással. A tetejére morzsolom a maradék juhsajtot és a többi sajtot is. Előmelegített sütőbe teszem. Közepesnél kicsit erősebbre állítom, és kb 15. percig összesütöm, kissé megpirítva az ételt.

Sajtos-tejfölös kelbimbó

Hozzávalók:



5dkgvaj
1 ek olaj
50 dkg kelbimbó
só, bors, 1tk ételízesítő
15 dkg sajt
1 pohár tejföl
1 ek olaj
10 dkg füstölt sajt
ételízesítő

Elkészítése:

A vajat egy mélyebb serpenyőben megolvasztjuk, hozzáadjuk az olajat, majd beletesszük a kelbimbót. Megpároljuk, megsózzuk. Ezután gyakori kevergetés mellett megpirítjuk, majd ízlés szerint megborsozzuk és meghintjük ételízesítővel.

Amíg puhulnak a bimbók, lereszeljük a sajtokat, és elkeverjük a tejföllel. Ráöntjük a kelbimbóra, és vagy összeforraljuk vagy a 180 fokra előmelegített sütőbe toljuk 10-15 percre.

"Úr Jézus Krisztus Istenünk, a föld összes határain és a messze tengeren levők reménysége, ki a bűnhánattartásra és a szenvedélyek megfélemezésére nekünk példát mutattál, eszerint böjti napokat rendeltél el az ószövetségi törvény s a próféták által, ki magad az idők teljével a földön megjelenvén, negyven nap és éjjel böjtölve azt törvényerőre emelted és megszentelted, kegyesen és irgalmasan engedd, hogy mindnyájan tökéletes bűnhánattal, őszinte alázatossággal, buzgó imával, szellemi szomjúsággal és éhezéssel, gyakori térdhajtással és töredelmes szívvel kezdjük meg a szent napokat, hogy azok tartamát hiba nélkül, tiszta lelkiismerettel fejezzük be, a hitegységet megőrizzük és a bűn felett győzelmet üljünk. Allítsd azért életünk mellé a béke angyalát, hogy összes ellenségeink incselkedései és akadályvetései ellenére óvja meg az eltévelyedéstől, megbotlástól járás-keelésünket, az összes erények követőjévé emeljen, hogy a böjt küzdelmében a szenvedélyek megfélemezésére, lelkünk és testünk megtisztítására a te hatalmaddal erősítsen meg. Mert az irgalom, könyörület és emberszeretet Istene vagy, ki mindnyájunkat üdvözíteni akarsz, azért neked, a te kezdetnélküli Atyáddal, legszentebb, jóságos és elevenítő Lélkeddel együtt dicsőséget zengünk most és mindenkor és örökkön-örökké. Amen."

GÖRÖGKATOLIKUS KIADVÁNY

Kiadja: A Miskolci Egyházmegye Missziós Irodája — MI

Ezt a kiadványt Lipéczné Botkó Bernadett készítette. (tel.: 06 46/792-713)

Felelős kiadó: Juhász Géza első helynök (tel.: 06 30 7426266)

Forrás: <https://www.mindmegette.hu/>