

Pintér család – karácsonyi menü, 2011.12.25. (négy személyre)

Reggeli: fonott kalács tejjel

(A kalácsot saját kézzel sütjük, a tej pedig a helyi termelőtől származik.)

Ebéd:

1. Tejszínes hagymaleves

Hozzávalók:

1 kg hagyma

2 dl tejszín

só,bors

olaj

kenyér kockák

Elkészítés:

A hagymát megpucoljuk ,apró kockákra vágjuk, bő olajon üvegesre pirítjuk. Felengedjük annyi vízzel, hogy ellepje a hagymát és fedő alatt addig főzzük, amíg meg nem puhul. Amikor ez elkészül, beletesszük a sót és a borsot, felengedjük vízzel, megvárjuk, míg felforr és ezt követően hozzáadjuk a tejszínt. Többször jól átkeverjük, hogy ne álljon össze a tejszín benne. Közben, míg levesünk készül, elkészíthetjük a kenyér kockákat is, én tepsire szoktam szórní és a sütőben pirítom meg!

Érdeemes ez utóbbi műveletet egy sütemény elkészülése után megejteni, hiszen a sütő „maradvány-melege” bőven elég a kenyérkockák megpirítéséhez.

(Egyebekben az alapanyagok közül a hagyma a helyi termelői piacról származik, szintúgy a sajt és a tejszín is, a pirítandó kenyeret pedig magunk készítjük.)

2. Rántott sajt hasábburgonyával és franciasalátával

Hozzávalók:

30 dkg zöldborsó dkg sárgarépakocka

1 közepes, savanykás alma

3 kisméretű ecetes uborka

1 pohár tejföl (3,75 dl)

1,5 ek majonéz

2 tk mustár

1 kk cukor

1 kk só

1 tk citromlé

Elkészítés:

A zöldségeket megfőzzük. Amikor az alaposan leszűrt borsó és répa kihűlt, belekeverjük a felaprított nyers almát és ecetes uborkát. Ezt követően elkészítjük az öntetet: a tejfölt a majonézzel és a mustárral, valamint az ízesítőkkal jól elkeverjük. Ráöntjük a zöldségekre és lazán összekeverjük őket, majd jól lehűtve kínáljuk.

A hasábburgonya és a rántott sajt elkészítésének részletezésétől a köztudomás okán ezúttal eltekintünk. ☺ A hasábburgonya az egészséges étkezés követelményeinek megfelelően serpenyő helyett sütőben, minimális olaj felhasználása mellett készül. A felhasznált zöldségeket a család termeszti, fagyasztott állapotukban várják a felhasználást, a sajt és a tejföl pedig a helyi termelői piacról származik.

3. Desszertként túrós rétes:

Hozzávalók:

500g túró
1 citrom reszelt héja
4 tojás
2 vaníliás cukor
csipet só
4 kanál cukor (vagy ízlés szerint)
kb. 3 ujjnyi margarin
búzadara

Elkészítés:

Előkészítjük a túrót. A tojások sárgáját a cukrokkal, citrom reszelt héjával habosra keverjük, majd jöhet a túró. A végén a tojások felvert habját is óvatos, lassú mozdulatokkal adjuk hozzá.

Mikor kész a túró, nedvesítsünk be egy konyaruhát, tegyünk rá egy, a lentiek szerint elkészített réteslapot, majd ecsettel jól kenjük meg az olvasztott margarinnal, jöhet rá még egy lap, amit ugyancsak megkenünk. Szórjuk meg egy kevéske búzadarával és kanalazzuk az egyik hosszabb oldalára a túrót. A krém adagunkat szemmértékkel, próbáljuk három részre osztani. A vizes konyharuha segítségével tekerjük fel, úgy hogy az elején a két szélét pár centire hajtsuk be, hogy sütés közben ne folyjon ki a krémünk. Tegyük kikent tepsibe, kenjük jól meg a tetejüket is, majd 180 fokon előmelegített sütőben süssük készre, kb. 3 rétesünk lesz.

A rétestészta elkészítése:

35 dkg rétesliszt
egy tojásnyi zsír
kb. 2 dl langyos víz
enyhe ecet
egy kis tojás
só
olaj a kenéshez

A lisztet a fagyos zsírral egy tálban összegyúrjuk, hozzáadjuk a tojást, a csipet sót és kb. 2 dl enyhén ecetes langyos vízzel összegyúrjuk. Ha a tészta állaga már olyan, hogy a kezünktől elválk, lisztezett felületen dagasztjuk tovább, úgy, hogy közben jól az asztalhoz csapkodjuk. Ezt kb. addig kell csinálni, amíg a tészta hólyagokat vet. Ekkor meglisztezzük, langyos tállal letakarva fél órát pihentetjük. A pihenőidő után a konyhaasztalra egy nagy abroszt/lepedőt terítünk, enyhén meglisztezzük, és lisztes kézzel elkezdjük húzni, nyújtani. Ehhez jó, ha ketten vagyunk. A tészta felületét néha langyos olajjal vékonyan átkenjük. Nagyon vékonyra kell húzni, akkor jó, ha az alátett újságot el tudjuk olvasni. ☺

Vacsora: sajtfondü, fűszeres pirítóssal

A felhasznált fokhagyma családi termesztésű, a sajt helyi termelőtől származik, a kenyér saját sütésű, sok köménymaggal készül.

Megjegyzések:

A menü sor elkészítése, illetőleg az alapanyagokkal történő gazdálkodás során hatékonyan igyekszünk eljárni. Így például törekszünk arra, hogy az egyes sütést igénylő fogások előkészítésére olyan módon kerüljön sor, hogy a kisütések egymást követően történhessenek meg, így ne kelljen a sütőt több alkalommal bemelegíteni.

A felhasznált alapanyagok megválasztásakor igyekszünk a saját termesztésű, illetve a közvetlen környezetünkben előállított termékeket preferálni.

A menü elkészítése során használt konyhai eszközök mosogatása A kategóriás mosogatógéppel történik, ezzel biztosítjuk a hatékony vízfelhasználást.

A menü tervezésekor igyekszünk kerülni a nagyobb energia-ráfordítás mellett előállítható alapanyagok (pl. húsrúk) alkalmazását, és előnyben részesítjük a szezonális árukat.