

Az inyencek példaképe: a francia konyha

Lyoni hagymaleves

Hozzávalók: 60 dkg vöröshagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, 25 dkg reszelt trappista sajt, 4 tojássárgája, 1 babérlevél, 1 szál kakukkfű, 15 dkg vaj, 2 evőkanál liszt, 6 szelet toastkenyér, só, őrölt bors.

A hagymát megtisztítjuk, vékony karikákra szeljük és felhevített vajon megpároljuk. Megszórjuk a liszttel, összekavarjuk, és 2 perc alatt lepírítjuk. Felöntjük 2,5 liter hideg vízzel, jól elkeverjük, sózzuk, borsozzuk és beledobjuk a csomóba kötött petrezselymet. Takaréklángon főzzük félórán keresztül. A kenyérszeleteket megpirítjuk, hőálló üvegtál aljába vagy cserépedénybe fektetjük, majd ráöntjük az átpasszírozott levest. Tetejét megszórjuk a reszelt sajttal és az előmelegített sütőben aranyárgára pirítjuk.

A tojássárgákat kikeverjük 1 dl forró levestel, majd a levesbe vegyítjük. Forrón adjuk asztalra.

Provánszi halles

Hozzávalók: 1,2 kg tengeri halfilé, 2 közepes vöröshagyma, 4 gerezd fokhagyma, 3 nagyobb paradicsom, 1 szál rozmarin, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 póréhagyma, 4 evőkanál olívaolaj, 3 zsemle, kevés sáfrány, só, őrölt bors.

Az olajat felhevítjük, majd üvegesre pároljuk benne a finomra vágott vöröshagymát. Hozzáadunk a hámozott, kimagozott és cikkekre vágott paradicsomot, majd pépesített fokhagymával ízesítjük, és megpároljuk. Ráfektetjük a felszeletelt tonhalat, lazán összekeverjük, és felengedjük 1 dl vízzel. Sózzuk, borsozzuk, megszórjuk a sáfránnyal, majd beledobjuk az összekötött póré, petrezselyemzöldet és rozmarinot. Lefedjük, és takaréklángon fél órán át pároljuk. A kész levest szűrőn átpasszírozzuk. A zsemlet kisebb kockákra vágjuk, megpirítjuk és a tányérokra osztjuk.

Rámerjük a forró levest, és rozskenyérral kínáljuk.

Francia babfőzelék

Hozzávalók: 1 kg száraz tarkabab, 3 közepes vöröshagyma, 15 dkg füstölt, húsos szalonna, 3 dl húsleves (lehet kockából is), 1 gerezd fokhagyma, 3,5 dl száraz vörösbors, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 db szegfűszeg, 2 babérlevél, 2 szál kakukkfű, 1 evőkanál liszt, 6 dkg vaj, só, őrölt bors.

A babot jól megmossuk, legalább fél napig hideg vízbe áztatjuk. Lecsöpögtetjük, felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje, majd felforraljuk. A kakukkfűvet, a babérlevelet és néhány szál petrezselyemzöldet összekötözünk, és a pépesített fokhagymával együtt a levesbe tesszük. Egy vöröshagymát megtisztítunk, beleszúrjuk a szegfűszeget, majd azt is a babhoz adjuk. Lefedjük és lassú lángon másfél órán át főzzük. A

szalonnát apróra vágjuk, forró vízben két perc alatt megabáljuk, majd leitatjuk róla a nedvességet. A vajat serpenyőben felforrósítjuk, beleszórjuk a szalonnát, és megpirítjuk. Beletesszük a maradék apróra vágott vöröshagymát, és megpároljuk. Megszórjuk a liszttel, jól elkeverjük, majd felöntjük a borral és a húslevesel. A puhára főtt babot leszűrjük, kiszedjük belőle a fűszerzöldséget, a hagymát, és beleöntjük a mártásba. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, majd fedő nélkül kis lángon néhány perc alatt összefőzzük.

Béarni zöldséges, sonkás egytálétel

Hozzávalók: 40 dkg füstölt házisonka, 3 dkg sertészsír, 6 db konzerv articsókatörzs, 3 édes zöldpaprika, 6 gyöngyhagyma, 5 sárgarépa, 4 paradicsom, 15 dkg zsenge zöldbab, 2 dl száraz fehérbor, só, őrölt bors.

A sárgarépát megtisztítjuk, felkarikázzuk, a paprikát kicsumázzuk, négybe szeljük, a zöldbabot és az articsókatörzseket pedig nagyobb darabokra vágjuk. A sonkát felszeleteljük, a felhevített zsiradékra mindkét oldalát megpirítjuk, majd tetejére szórjuk a megtisztított, egészben hagyott gyöngyhagymákat. Ráhalmozzuk a sárgarépát, a zöldbabot és az articsókát, majd sózzuk, borsozzuk. Hozzáadjuk a megmosott, cikkekre vágott paradicsomot, kevés vizet, majd fél órán át főzzük. Forrón tálaljuk.

Hagymás lepény elzászi módra

Hozzávalók: 35 dkg porhanyós vajastészt (mirelite), 45 dkg vöröshagyma, 5 dkg vaj, 4 dl tejszín, 4 tojás, só, őrölt bors, szerecsendió.

A vöröshagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk, majd a fölhevített vajon üvegesre pároljuk. A fölengedett, mélyhűtött vajastésztát 1 cm vastagra nyújtjuk, és kivajazott, kerek tortaformába fektetjük. A tojásokat fölverjük, és lassan beleöntjük a tejszínt. Sózzuk, borsozzuk, és kevés szerecsendiót reszelünk bele. Belekeverjük a hagymát, és ráöntjük a tésztára, majd előmelegített sütőben, 35 perc alatt készre sütjük.

Kiborítjuk a formából, tortaszerűen szeleteljük, és melegen kínáljuk.

Korzikai zöldséges egytálétel

Hozzávalók: 3 padlizsán, 3 édes zöldpaprika, 3 kisebb zsenge spárgatók (vagy cukkini), 1 nagy hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 3 érett paradicsom, 2 evőkanál olívaolaj, 10 szem fekete olajbogyó, só, őrölt bors

Meghámozzuk a padlizsánokat és a paprikát, 1 cm széles csíkokra szeleteljük, majd a hagymát és a fokhagymát finomra vágjuk. Forró vízbe dobjuk a paradi-

csomokat, és meghámozzuk, végül negyedekbe vágjuk. Egy lábosban olajat melegítünk, beleöntjük a hagymát és a paprikát, lassú tűzön 5 percig pároljuk, majd hozzáöntjük a többi zöldséget. Beletesszük az összetört fokhagymát, kevés sót és borsot, majd 10 percig folytatjuk a párolást. Megszórjuk a két evőkanálnyi fekete olajbogyóval, pár percre forró sütőbe állítjuk, és tetszés szerint forrón vagy hidegen tálaljuk.

Burgundi marhahús vörösborban

Hozzávalók: 1,25 kg marhafelsál, 15 dkg füstölt, húsos szalonna, 2 vöröshagyma, 25 dkg sampinyon gomba, 7 dl vörösbor, fél deci konyak, 2 evőkanál liszt, 2 gerezd fokhagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 babérlevél, késhegynyi kakukkfű, 2 evőkanál olaj, só, őrölt bors.

Serpenyőben felolvasztjuk a vajat, beleöntjük az olajat, és megpirítjuk rajta az apróra vágott szalonnát. Beleszórjuk a vékonyra szelt vöröshagymát és gombát, kissé megpirítjuk, majd szűrőkanállal kiszedjük. A húst megtisztítjuk, felkockázzuk, és a visszamaradt zsiradékon lepírítjuk. Hozzáadjuk a pépesített fokhagymát, az apróra vágott petrezselyemzöldet, a kakukkfűvet, és a babért. Megszórjuk liszttel, összekeverjük, és felöntjük a felmelegített vörösborral. Sózzuk, borsozzuk, és takaréklángon, két órán keresztül pároljuk. Amikor megpuhult, meglocsoljuk a konyakkal, beleverjük az előzőleg megpirított zöldségeket és a szalonnát, majd húsz percig főzzük. Forrón tálaljuk.

Rostélyos szépasszony módra

Hozzávalók: 4 nagy szelet rostélyos, 3 evőkanál olaj, 2 vöröshagyma, 3 evőkanál sűrített paradicsom, 2 sárgarépa, 2 dl bor, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 babérlevél, 1 mokkáskanál kakukkfű, só, frissen őrölt bors

Felhevített olajon rozsdaszínűre sütjük a hússzeletek mindkét oldalát, majd kivesszük, és melegen tartjuk. A visszamaradt peccsenyelében megpirítjuk a felkockázott vöröshagymát, és a répát, majd hozzáöntjük a bort. Felengedjük 3 dl vízzel, belekeverjük a paradicsomot, és babérlevéllel, kakukkfűvel ízesítjük. Megsózzuk, borsozzuk, majd visszatesszük bele a hússzeleteket. Lassú tűzön addig pároljuk, míg megpuhul.

Nizzai hátszín

Hozzávalók: 4 szelet hátszín, 4 szelet kenyér, 4 szardellafilé (konzerv), 1 evőkanál szardellapaszta, 1 evőkanál olívaolaj, 3 dkg vaj, 20 szem fekete olajbogyó, morzsolt bazsalikom, só, őrölt bors.

A szardellapasztát csomómentesre keverjük a vajjal, és rákenjük a megpirított kenyérszeletekre. A hússzeleteket megmossuk, leitatjuk róluk a nedvességet, majd mindkét oldalukat megkenjük az olívaolajjal. Sózzuk, borsozzuk, megszórjuk bazsalikkal, majd forró rostlapon mindkét oldalát hirtelen megsütjük.

Ráfektetjük a vajas pirítóásra, mindegyikre terítünk egy-egy szardellafilét, majd kimagozott olajbogyóval díszítjük, és forrón kínáljuk.

Burgonyapiürés vagdalt

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 60 dkg marhahús, 2 közepes vöröshagyma, 6 dkg vaj, 10 dkg füstölt húsos szalonna, 1 tojás, 1 csokor petrezselyemzöld, 2 liter húsleves (készülhet leveskockából is), 1 dl tej, só, őrölt bors

A marhahúst – legjobb a hártymentes lábszár, vagy a sovány fehérpecsenye – puhára főzzük fedő alatt, takaréklángon. Kivesszük, lecsöpögtetjük, kissé hűlni hagyjuk, majd a szalonnával és a petrezselyemzölddel együtt ledaráljuk. Felhevítünk egy kiskanál vajat, és megpároljuk rajta a vékonyra szeletelt vöröshagymát. Felöntjük 1 dl vízzel, sózzuk, borsozzuk, kissé összefőzzük, végül hozzáadjuk a darált, húsos masszát. Jól összekeverjük, és lassú tűzön közel fél órán át pároljuk. Közben a burgonyát megtisztítjuk, felkockázzuk, és sós vízben puhára főzzük. Leszűrjük, meglocsoljuk a tejjel, és krémesre keverjük. Egy tepsit kikenünk kevés vajjal, beleterítjük a párolt húst, végül a tetejére simítjuk a burgonyapiürét. Előmelegített sütőben tíz percen át sütjük. Ekkor kivesszük, tetejét megkenjük a felvert tojással, megszórjuk vajdarabkával, és lassú tűznél további 15 percig sütjük.

Breton pástétom

Hozzávalók: 30 dkg darált borjúhús, 2 dkg vaj, 10 dkg húsos füstölt szalonna, fél deci konyak, 2 nagy vöröshagyma, 1 tojás, 5 dkg zsemlemorzsa, 2 evőkanál tej, só, őrölt bors, kakukkfű őrölt babér, zsálya, turbolya, tárkony, metélőhagyma.

A zsemlemorzsat meglocsoljuk a tejjel, és hagyjuk, hogy ázzon. Közben a vöröshagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk, és felhevített vajon megfonnyasztjuk. Cseréptálba tesszük a darált húst, hozzáadjuk a megpárolt hagymát, a tejes zsemlemorzsat és az apróra vágott füstölt szalonnát. Megszórjuk a fűszerekkel, beleütjük a tojást, és meglocsoljuk a konyakkal. Sózzuk, borsozzuk, és jól összedolgozzuk. Előkészítünk nyolc egyforma méretű alufóliát, mindegyik közepébe egy adag masszát teszünk, és lazán összehajtogatjuk. Sütőlapra helyezük, forró sütőben 30 percig sütjük. Kihűtjük, az alufóliában hagyjuk, és tányérra téve, friss kenyérral kínáljuk.

Őszibarack charlote

Hozzávalók: 35 dkg babapiskóta, 75 dkg őszibarack – lehet befőtt is, ilyenkor kevesebb cukor kell –, 1 deci rum, 8 dkg cukor, 1 dl tej, 3 tojás, 2 dl tejszínhab vagy vaníliakrém

A rumot felhígítjuk 1 dl vízzel, meglocsoljuk vele a babapiskótát, és néhány percig állni hagyjuk. Előkészítünk egy mélyebb, hőálló tálat, majd kibéleljük a piskóta felével. A gyümölcsöt megmossuk, felkockázzuk, megszórjuk a cukorral, és a piskóta tetejére szórjuk. A tojásokat felfeverjük, beledolgozzuk a langyos tejet, és ráöntjük a gyümölcsre. Beterítjük a megmaradt piskótával, és középmeleg sütőbe téve, takaréklángon, negyedóráig sütjük. Lehűtjük, tálra borítjuk, és tejszínhabbal vagy vaníliakrémmel leöntve tálaljuk.