

HEGYI BARBARA ABRAKA BABRA

Monológok
a konyhámból

PARK KÖNYVKIADÓ

ABRAKA BABRA

BEVEZETŐ 12

TAVASZ 18

Sült bébifokhagyma • Kosszarvú paprika fokhagymával • Medvehagymás kenyérfonat • Mami-féle zöldborsóleves • Litván céklaleves • Tejszínes rebarbaraleves • Spárgakrémleves • Tárkonyos bárányleves • Báránysült Yorkshire pudinggal • Töltött tök/karalábé • Kerti főzelék • Túrós-kapros polenta • Köles • Sonkás kocka • Tojásos nokedli • Rebarbaratorta • *Rebarbarapuding* málnával • Epres tiramisù • Börcsi-féle krémes • Máktorta eperrel • Bodzaszörp

NYÁR 78

Sajtos répa • Spenót olívaolajjal, citrommal • Hideg saláta forró zöldségekkel • Articsóka • Olasz rántotta • Bazsalikomiszörp • Bazsalikomlekvár • Pesto • Joghurtos ananászleves mentával • Marcipános barackleves • Hideg zöldbableves • Uborkaleves • Salátaleves • Vörösboros meggye leves • Zöldséges lecsó • Lecsó tökfőzelékkel • Spenótos túrógombóc paradicsommártással • Koktélp paradicsomos gombóc • Röncsi-féle husi • Csevapsicsa • Pljeskavica • Barbecue oldalas • Fusilli friss paradicsommal és bazsalikommal • Petrezselymes-kapros újkrumpli • Villámgyors gombócok • Csörögefánk sárgabaracklekvárral • Sárgabaracklekvár főzés nélkül • Francia tejbegríz (hamis crème brûlée) • Málnás-áfonyás rétes mandulatejjel • Tápiókapuding ribizlivel

ŐSZ 140

Kesudiós, kelbimbós rétes mentás joghurttal • Zelleres krumplipüré-
egytál gombaszósszal • Kuskusz • Tabbuleh kuskuszból • Libamáj
zsírjában • Libatöpörtyű • Füstöltlibamell-szendvics • Spenótos,
bazsalikomos minestrone • Paradicsomos vöröslencse-leves • Krump-
likrémleves baconchipsszel • Hagymaleves • Házi tészta • Tízperces
spagettik • Libacomb • Csirkemáj száras kaprival • Steak kávéval
és csokival • Cékla tejfölben • Püré petrezselyemgyökérből • Kókusz-
tejes csirke • A mi stefániánk • Rakott krumpli • Párolt pisztráng
dobozban • Remoulade-mártás • Fehérboros kagyló • Túrós csusza •
Csirkepaprikás • Alma slafrokban • Gálffi-galuska • Tiramisù comme
il faut • Tiramisù à la carte • Csúsztatott palacsinta • Kávétorta

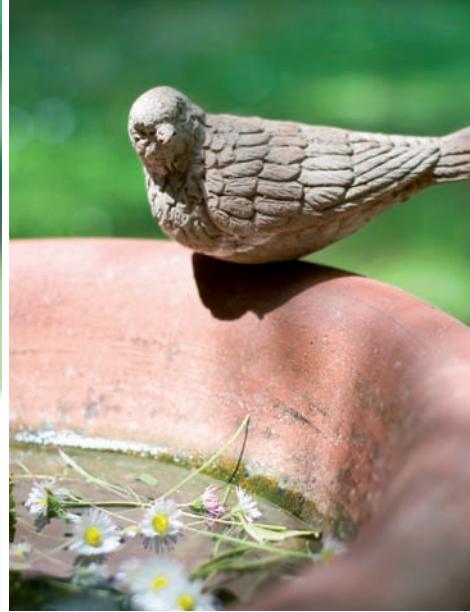
TÉL 212

George-féle bundás kenyér • Édesburgonya sajttal • Színházi krémek •
Kókusztejes zöldségleves • Sütőtökleves • Kókusztejes sárgarépa-
krémleves • Mami húslevese • Maceszgombóc • Daragaluska •
Májgombóc Erzsitől • Epres tormaszósz • Sültfácán-leves Zsikétől •
Karácsonyi süllő • Kapribogyós krumplisaláta • Karácsonyi pulyka •
Chilis-zöldcitromos lazac narancsos édesköménnyel • Sütőtökös
rizottó • Du Puy lencse • Részeg csirke • Tejszínes sárgaborsó-főzelék
oldalassal • Mákos guba • Ananászos gesztenyepüré • Kuglóf •
Csokoládék • Mártott csokoládék • Öntött csokoládék

MUTATÓ 280

Monológok a konyhámból

- Az otthon melege* 24
- Kerítőleves* 30
- Az anyák mindig jót akarnak* 38
- Tisztítókéúra* 52
- Görzendl* 58
- Lili hagyatéka* 72
- Nagy a baj...* 85
- Étvágygerjesztő tabletta* 95
- Röncsi, a lábszépségkirálynő* 113
- A cukor bosszúja* 128
- Szegény óvodás panaszai* 137
- A kocka nincs elvetve* 154
- Tésztagyár* 165
- A rizses bús bolondja* 178
- Legenda a csirkepaprikásról* 196
- Fog ez menni, Baruskám!* 206
- Boursin magyarul* 218
- Kovács néni láblevese* 228
- Disznótor a konyhámban* 248
- Karácsonyi csokoládé* 260



BEVEZETŐ

Asors kegyeltje vagyok, mert már gyerekkoromban csodálatos emberek vettek körül, akiktől mindent megkaptam: szeretetet, kultúrát, jó nevelést. Irányt mutattak, és ma is az ő lépteik nyomán járok – többnyire szándékosan, olykor öntudatlanul. Példaképeim ők, nemcsak abban, ahogyan az életüket élték, ahogyan sorsuk alakulását fogadták és befolyásolták, de abban is, ahogyan emberségükben és mesterségükben igyekeztek mindig a legtöbbet adni magukból.

Népes, sokágú családból származom, sokféle kultúrából gyúrtak össze bennünket, számtalan unokatestvérem, nagynénim és nagybácsim van. Rengeteget tanultam tőlük, elleshettem szemléletüket, gesztusaikat, technikáikat. Igyekszem megőrizni a fiatalabb generációra hagyományozott tudásukat, tapasztalataikat, és átadni azokat a nálam fiatalabbaknak, elsősorban Rozinak, Sandrának és Miminek úgy, hogy a magamét is hozzáteszem.

A generációkon át öröklődő receptek óhatatlanul átíródnak – nagyrészt az állandóan fejlődő technika következtében, de a felhasználható alapanyagok változása miatt is. A régi ételek többnyire még disznósírral készültek, amit én biztosan nem használnék, és a kézi húsdaráló is ritkán kerül elő, de minden bizonnyal vannak olyan összetevők, módszerek, eljárások, amelyek elődeinktől származnak, és amelyektől az étel megkapja azt a hamisítatlan ízt. Szeretném, ha az én lányaimnak is részük lenne az élvezetben, amely ezeknek az ételeknek a készítésével és fogyasztásával jár. És ha már nekik továbbadom – miközben emléket állítok néhány általam rajongva szeretett rokonomnak –, miért ne adhatnám tovább másoknak is?

Örömeimet lelem a főzésben, leginkább azért, mert imádom enni. Jókat és jól enni. Társaságban. Nem állítom persze, hogy soha nem kapok be egy-két falatot csak úgy magamban akár sietősen, akár ráérősen a konyhám sarkában, de igazán másokkal együtt szeretek enni. Körbeülni egy asztalt, jóízűen beszélgetni, nézni a nevető vagy elmélyülten figyelő arcokat, miközben esznek, isznak és remekül szórakoznak.

Azért is írom a könyvet, mert büszke vagyok rá, hogy a szeretet és a gondoskodás, amellyel az ételeimet készítem, másoknak örömet szerez. Azzal a nem titkolt szándékkal, hogy legyen alkalom, amikor nem a tévé vagy a számítógép előtt üldögélünk a tökéletesen civilizált gondolatainkkal, hanem együtt vagyunk, csak úgy, mert pár barát összejött. Eszünk és beszélgetünk. És odafigyelünk egymásra. Beszélgetni muszáj. És az asztal mellett sokkal könnyebb, mint bárhol máshol. Mert az együttevés old. Hiszen olyankor van módunk nevetni, megbékélni. És nem szabad elfelejtenünk azt sem, hogy mindez mit idéz elő. Mit idéz elő a szájban, a fejben, a gyomorban és a lélekben. Ehhez szeretnék segítséget nyújtani a könyvemmel, a receptjeimmal.

Szeretném meggyőzni az olvasót, hogy mindezt ő is képes létrehozni. Nem akarok kérkedni, a könyvben szereplő receptek a legkevésbé sem bonyolultak. Inkább csak segítenék olvasómnak elkerülni a hibákat, amelyeket a kísérletezés fázisai alatt én magam elkövettem. Ha csupán egy receptre van szükségünk, azt az interneten is megtaláljuk. A könyvet azonban olvasni akarjuk, bele akarunk merülni a világába. Szeretnénk találkozni azokkal a fordulatokkal, történetekkel és élményekkel, amelyeket a szerző megtapasztalt, mert az ő személyiségére vagyunk kíváncsiak. Látjuk, miket főz, látjuk, miket szeret, és ha ez nekünk is megtetszik, azt mondjuk, „aha”, és megfőzzük. Remélem, hogy az én könyvem is ilyen.

Receptjeim természetesen nem kőbe vésett utasítások. Sőt! Kifejezetten biztatnám az olvasót, hogy a saját ízlése, tetszése szerint térjen el itt-ott a leírtaktól, kísérletezzen bátran! Lehetséges, hogy a fotózás kedvéért én az egyik ételt egy meghatározott formába tettem, de te, kedves olvasóm, teheted bármi másba is, mert nálad nem kell egy fotón csinosan mutatnia. Nyugodtan csináld meg így is, úgy is, biztos lehetsz benne, hogy sikerül, mert olyan anyagok vannak benne, amelyekből garantáltan finom lesz. (Jól ismerem a szorongást egy új szerep miatt; vajon sikerül-e a legjobban, a leghitelesebben megformálnom majd a színpadon. Soha nem gondoltam, hogy hasonlóan keserves azt lesni, hogy a töltött tök elég fotogén-e.)





Zoránnal



Rozival és Ribizlivel



Dióval



Sandrával

A könyvben látható ételek természetes hozzávalókból készültek, természetes módon, és a fényképezés kedvéért semmin nem változtattunk. Mindenféle tartósítószer, fényező, színező- vagy állagfokozó anyag nélkül fotóztuk őket. A saját otthonomban fogadtam a stábot, mert úgy gondoltam, ezáltal még személyesebbé válik a könyv. Mert bizony ez az én könyvem, az én konyhám, az én kertem, az én ételeim, az én receptjeim és az én történeteim szerepelnek benne.

A történetek rövid villanások csupán, amelyekkel hol családom kedves tagjaira és a gyerekkoromra emlékszem, hol hétköznapijaim gondjaiba, örömeibe engedek bepillantást. Nem könnyen szántam rá magam a feltárulkozásra, de azt hiszem, ha el akarom fogadtatni a főztömet, akkor magamból is adnom kell valamennyit. Ilyen vagyok, így főzök, így gondolkodom, így élek.

Kívánom, hogy az olvasás, a főzés és az ételek elfogyasztása az olvasónak is szerezzen annyi örömet, mint nekem, miközben kikísérleteztem, megfőztem, leírtam és feltálaltam őket. Jó mulatság, női munka volt...



Helen Baber

TAVASZ

bé bifokhagyma medvehagyma zöldborsó
rebarbara spárga tárkony bárány zsenge tök
cukkini fejes saláta málna eper bodza
bé bifokhagyma medvehagyma zöldborsó
rebarbara spárga tárkony bárány zsenge tök
cukkini fejes saláta málna eper bodza
bé bifokhagyma medvehagyma zöldborsó
rebarbara spárga tárkony bárány zsenge tök
cukkini fejes saláta málna eper bodza



SÜLT BÉBIFOKHAGYMA

Májusban csupán 2-3 hétig tart az az időszak, amikor az egész fej mindenestől ehető, mert a cellák még nem válnak el, a gerezdek még nincsenek „börtönbe zárva”. Az év többi részében nemigen fogyaszt a család sült fokhagymát, a szezonjában bezzeg szinte folyamatosan. Ha éppen rdérek, tehát hosszú távú terveket is kivitelezhetek, akkor veszek legalább 10 fej friss kiskorút (jó drága ilyenkor az istenadta!), megtisztítom, mintha megsütném, de aztán apróra vágom mindet, és fejenként külön kis zacskókba csomagolva lefagyasztom őket. A mi családukban ez a mennyiség garantáltan nem tart el a tél beálltáig.

8 db SZÉP, EGÉSZSÉGES

BÉBIFOKHAGYMA

OLÍVAOLAJ

SÓ

1. Megtisztítom a fokhagymákat, vagyis a zöld szárukat, és a popsijukon található „szakállkát” is levágom. Megmosom, csúcsával felfelé állítom, és 4 részre osztva bevagdalom őket. Nem vágom át a fejet, csak annyira, hogy a só és az olaj belül jól átjárja.
2. Kerámia sütőtálban szépen egymás mellé teszem a bébiket. Megsózom, olívaolajjal bőségesen meglocsolom a közepüket, majd 30 percre beteszem őket a sütőbe.
3. Barna kenyérrel, salátával csodás tavaszi vacsora. (A sütés végére képződött zamatos, fokhagymás olívaolaj isteni mártogatós finomság!)