

# SOROZATUNK KÖTETEI:

## A 100 LEGJOBB

- bajor fogás
- bárány- és birkaétel
- burgonyás recept
- csülkös recept
- disznótoros finomság
- egytálétel
- étel bográcsban
- étel marhahúsból
- étel római tálban
- falusi étel
- fokhagymás recept
- francia recept
- gombás étel
- gyümölcsös recept
- hagymaétel
- halétel
- húsos jó falat
- káposztás finomság
- kenyérféle
- kínai étel
- magyar étel
- mediterrán recept
- mézes finomság
- német recept
- paprikás étel
- paradicsomos recept
- pástétom és előétel
- pikáns étel
- recept borjúhúsból
- recept darált húsból
- recept erdei gyümölcsökből
- recept ínycsemegeknek
- recept kirándulóknak
- recept sörrel és borral
- recept szárnyasokból
- skandináv recept
- távol-keleti recept
- vadétel
- vendégváró falat
- zöldséges finomság

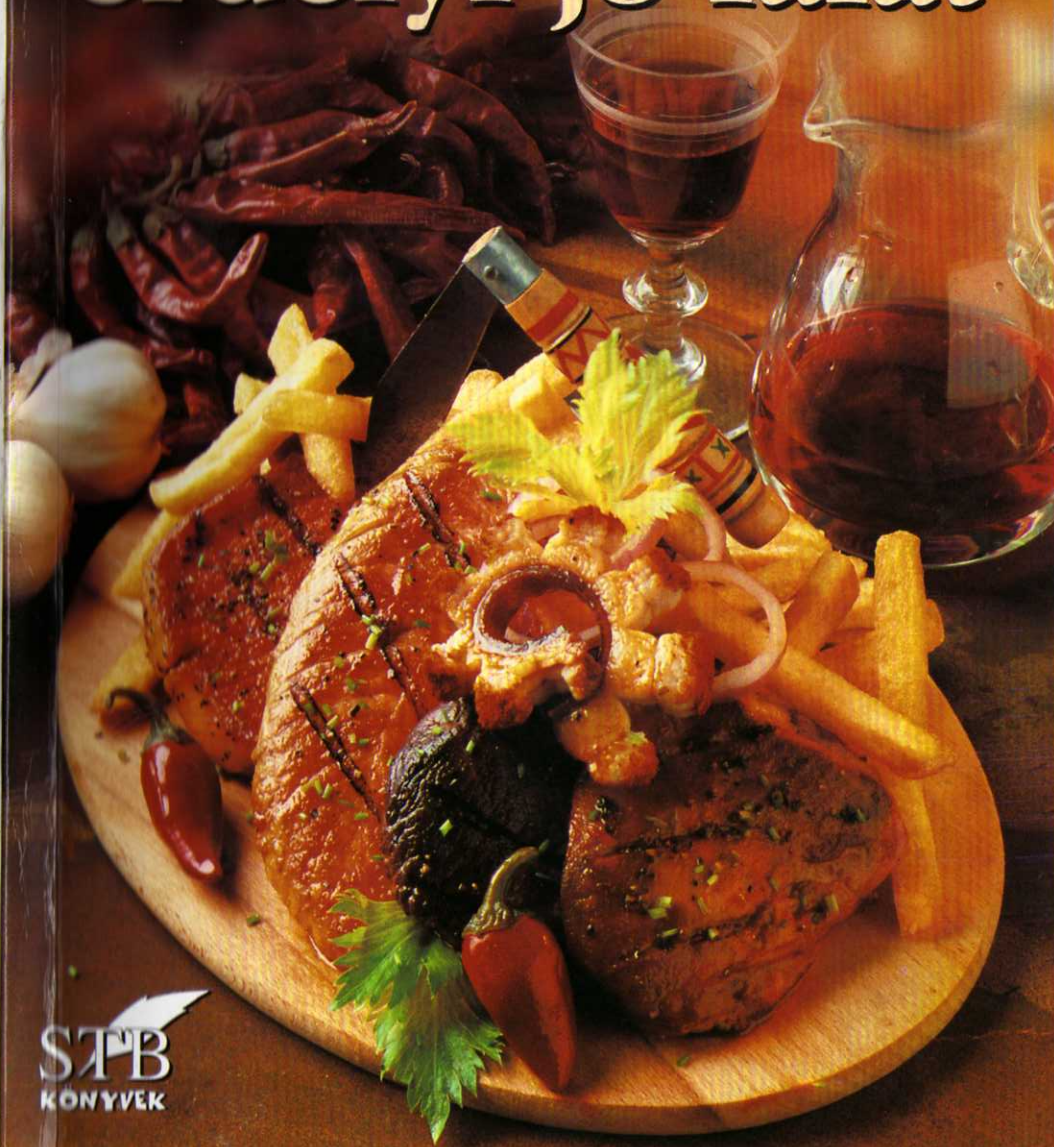
ISBN 963-0367-58-0



9 789630 367585  
www.stbkonyvek.hu

**STB**  
KÖNYVEK

# A 100 LEGJOBB erdélyi jó falat



**STB**  
KÖNYVEK

A 100 LEGJOBB  
erdélyi jó falat

A 100 LEG-JOB B

Sorozatszerkesztő

Toró Elza

6. kötet

A 100 LEG-JOB B  
erdélyi jó falat

STB Könyvek Könyvkiadó  
Kistarcsa, 2004

Az erdélyi ember kamrája igazi „éléstár”, melyre beszerzési nehézségek esetén is számíthat, de váratlan vendég érkezésekor sem jön zavarba.

A receptek többsége 4 személyre szóló mennyiségre vonatkozik. (Vagy: célszerűen megválasztott mennyiségre, azaz nem érdemes, ezért nem szokásos kisebb mennyiségben elkészíteni.) Disznóöléskor például a következő disznóölésig a család számára elegendő mennyiségű húskrémet érdemes készíteni. Ha hozzájutunk nagyobb mennyiségű alapanyaghoz, dolgozzuk fel, hogy kárba ne vesszen.

Az átlagosnál hosszabb elkészítési idővel találkozunk, de a hosszas főzőcskésért kárpótol a gazdag választék a kamrában, hűtőszekrényben.

A számos alapanyag kimeríthetetlen és sokszor megdöbbentő párosításban, a gazdag zöldfűszerszám-használat érdekes és izgalmas konyhai kalandot ígér.

Itt és most százat a javából! Jó étvágyat kíván hozzá

#### A SZERKESZTŐ

## Házilag készített halkrém

Elkészítési idő: 30 perc

### Hozzávalók:

- 60 dkg tisztított hal • 1 citrom leve
- 10 dkg vaj • só • bors • petrezselyemzöld.

Lehetőség szerint többféle halat kevés sós vízben, lassú tűzön egy órán át főzünk. Ezután a halszeleteket szitán áttörjük, hozzáadunk egy késhegynyi törött borsot és citromlevet ízlés szerinti mennyiségben.

Mindezt 10 dkg vajjal jól elkavarjuk és behűtjük. Tálaláskor olajbogyóval, citromkarikákkal, zöldpetrezselyemmel díszítjük.

## Pontyikra

Elkészítési idő: 30 perc

### Hozzávalók:

- 3-4 ponty ikrája • só • 1 dl olaj
- ½ vöröshagyma
- 1 citrom leve • kevés szóдавíz.

Az ikrát gondosan megtisztítjuk a hártóaktól. Ha az ikrát frissen vettük ki a halakból, besózzuk, és 2-3 órát állni hagyjuk. Porcelán- vagy üvegtálban villával kikeverjük, s mikor habot képez, cseppenként olajat adunk hozzá, akár csak a majonéz készítésekor – közben állandóan keverjük. Addig adagoljuk az olajat, míg az ikra annyira megkeményedik, hogy nem esik le a villáról.

Fél fej hagymát reszelünk hozzá, és ráfacsarjuk a citrom levét. Ha kevés az ikra, folytonos keverés közben szóдавizet adunk hozzá.

