A Nőileg lapcsoportunk társult kiadványa.

Nőileg
Az erdélyi nők magazinja

Megúszós kaják

Ha se időnk, se kedvünk nincs főzni

• Így hívom az egytálas csőben sülteket. Olyan fogások ezek, amelyek jól mutatnak, laktatók, és nagy adagban is elkészíthetők, rendszerint kevés előkészülettel, sokszor egy edényben. Ezek a kedvenceim.

KOVÁCS ESZTER

Mac-and-cheese gazdagon

Az amerikai kedvenc igazán testet-lelket melengető fogás, viszont mindig úgy éreztem, valami zöld(ség) hiányzik belőle, mellőle. Íme az én változatom. Nem diétás fogás!

Hozzávalók két személyre: egy fej vöröshagyma, egy cikk fokhagyma, négy evőkanál liszt, két evőkanál vaj, fél liter tej, szerecsendió, só, fehér bors, háromféle sajt (parmezán, maasdamer, cheddar), egy kis csupor fagyasztott borsó és/vagy tíz szál spárga, illetve kétszáz gramm száraztészta kifőzve vagy friss csigatészta. A ropogós feltéthez: négy szelet bacon, egy marék zsemlemorzsa, kevés kakukkfű.

Elkészítése: A vajat megolvasztom, megpárolom rajta az apróra vágott hagymát. Hozzáadom a lisztet, enyhén megpirítom, majd felöntöm a tejjel, és sűrű mártást főzök belőle. Az edényt leveszem a tűzhelyről, majd hozzáadom a reszelt sajtokat. Két személyre körülbelül háromszor ötven gramm-nyi reszelt sajt elegendő. A mártást fűszerezem, majd hozzáadom a kifőzött tésztát, és összeforgatom. Itt jöhetnek bele a zöldek: a borsó és/vagy a feldarabolt spárga. A kész masszát a sütőbe teszem, 180 fokon húsz perc alatt készre sütöm. A textúrák miatt tartom fontosnak a krémes tésztaétel tetejére kis ropogóst készíteni: a bacont apróra vágom, forró serpenyőben megpirítom, hozzáadom a zsemlemorzsát, és barnára sütöm, majd jöhet a friss kakukkfű. A csőben sültet tányérra halmozom, rászórom a morzsát. Friss zöldsalátával az igazi.

Töltött zöldség lecsóágyon

Imádom a lecsót, viszont nálunk a férfi népség hiányolja belőle, mellőle a húst. Ugyanígy vagyok a töltött paprikával is, de – mint tudjuk – ez is megosztó étel. Ezért ötvöztem a kettőt: a lecsóba ültetem bele a darált hússal töltött paprikát (paradicsomot, cukkinit stb.), de golflabdaméretű húsgolyókat is készíthetünk, így is remek, látványos fogást kapunk.

Hozzávalók a lecsóhoz 2 személyre: két fej vöröshagyma, három paprika, négy-öt nagyobb paradicsom, oregánó és/vagy bazsalikom, só, bors. A töltelékhez: fél kiló sertés-marha kevert darált hús, két cikk reszelt fokhagyma, só, bors, oregánó, ízlés szerint Cayenne-bors, csili, a tetejére mozzarella vagy parmezán.

Elkészítése: A lecsót a hagyományos módon, ám a sütőedényben készítem el (minek feleslegesen mosogatni?) A hagymát apróra vágom, kevés olajon megpárolom, ehhez jön a feldarabolt paprika, majd a meghámozott, feldarabolt paradicsom és a fűszerek. A húst a fűszerekkel és a lereszelt vagy összezúzott fokhagymával összedolgozom, kerülhet bele kis zsemlemorzsa vagy rizs is, utóbbinál azonban vigyázzunk, mert kissé hosszabb időbe telik, hogy a rizsszemek is megfőjenek. A tölteléket az előkészített, magházától megszabadított cukkiniba töltöm, vagy golyókat formálok belőle, és a lecsóágyra helyezem. Alufóliával lefedem, és 180 fokos sütőben legalább fél órát sütöm. A sütési idő utolsó tíz percében eltávolítom a fóliát, mozzarellát vagy akár parmezánt szórok a húsos töltelék tetejére, és rápirítom. Önmagában, friss kenyérrel, esetleg tejföllel kínálom.