



*Szilvásváradi ihlette ételek
receptfüzet*



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Köszöntő



Tisztelt Olvasó!

Szilvásvár egy gyönyörű természeti adottságokkal rendelkező település a Bükk-hegység szívében. Az itt élő emberek számára nem csak természeti értékeink megóvása, de szellemi értékeink átörökítése is fontos feladat, amelynek egy részét ez a kis receptgyűjtemény őrzi.

A TOP-5.3.1-16-HE1-2017-00014 „A helyi identitás és kohézió erősítése Szilvásváradon” azonosító számú projekt keretében, a szilvásvárad lakosok saját és kedvenc receptjei alapján állítottuk össze, nagyanyáink, rokonaink, ismerőseink jól bevált, hosszú évekre, akár évtizedekre visszavezethető receptjeit, amely gyermekkorunk és a tájegységre jellemző ízeket őrzi.

Olvasása közben „Szilvásvár ihlette ételek” kis csokra tárul elénk.

Ezúton is köszönjük a szilvásvárad hölgyek, asszonyok, valamint a Szilvásvárad Szociális Szolgáltató Központ és ellátottjai segítségét a receptek összeírásában és gyűjtésében.

Tisztelettel:

Szaniszló László
polgármester

~ Gasztronómiai kisokos ~

A szegények elsősorban növényi ételeket ettek, így pl. *kásaféléket, kukoricát, kölest, hajdinát, burgonyából készült ételeket, gyúrt és kifőtt tésztákat*. A hús elsősorban *sertéshúst* jelentett, tájegységenként változóan *birkát* vagy *baromfit* főztek, vasárnaponként vagy ünnepnapokon. A sütemények készítése is jeles ünnepekhez kapcsolódott. A különböző vallások előírásai is befolyásolták mikor mit ettek. A hagyományos paraszti ételek az adott tájegység jellegzetes ízeit képviselik. Az Észak-magyarországi régióban nagy szerepe volt a különféle kásából, lisztből készült ételeknek. Egyik kedvelt ételük a sült pép, más néven *görhe* vagy *málé*. A burgonya ezen a tájon előbb kapcsolódott be a néptáplálkozásba, mint az Alföldön. Ebben a régióban ma is szívesen fogyasztják a burgonyából készült ételeket. Legismertebb a tört pép vagy *krumpliganca*.

Levesek a napi étrendben mindig szerepelnek. Legegyszerűbb leves, amikor a kifőtt tészta levét ízesítik pirított hagymával, fűszerezik paprikával, esetleg berántják és betétként *csíkot* – metéltre vágott tésztát – tesznek bele. Ez az úgynevezett „*maga levi*”.

A húсок közül a legnagyobb jelentősége a *disznóhúsnak* volt és van is. Húsvétra lakodalomra szokás birkát vágni. Néhány jellegzetes étel: *húsos, juhtúrós kukoricatekercs, legényfogó krumplitalpas, lábatlan tyúkhúsleves*. Ételeik elkészítésénél nélkülözhetetlen a vöröshagyma, régies itteni szóhasználat szerint a „*veres hagyma*”.

Az *öhom* is ilyen egytál étel – a határból hazatérve gyorsan elkészíthető étel volt, amelyet száraztésztából, ún. *gombótából* készítettek. Apróra vágott hagymát kevés zsíron lepirítottak, rádobták a gombótát, ezt is pirították. Annyi vízzel öntötték fel, hogy éppen ellepje, kockára vágott krumplival főzték együtt, félfővéskor még egy kis maradék gombótát adtak hozzá.

A talaj és éghajlati viszonyoknak köszönhetően ezen a tájon nagyon népszerűek a különböző *káposztaételek*. Az *édes káposztát* párolva, egy kis ecettel savanyítva főtt és sült húсок mellé savanyúság helyett adták, de savanyítva töltelékkel, káposztás tésztának, *hajdúkáposztának, korhelylevesnek* is készítették. Érdemes még megemlíteni a *babot*, amelyre szegény helyen gyakran még rántás sem jutott, de így megfőzve sóban, vízben is ehető volt. Babból készítették a *karácsonyváró böjti levest*, amely sárgaré-

pával együtt puhára főzött bab. Elkészülte előtt melegített tejjel engedték föl bő lére. Máskor malackörömmel főzték a *bablevest*.

Nagy esemény volt télen a *disznóölés*, amely ellátta a családot szinte egész évre *sózott-füstölt hússal, szalonnával* és egyebekkel.

Remélem sikerült felkeltenünk érdeklődését az említett ételek iránt! Könyvünket tovább olvasva, valamennyi említett étel receptjét megtalálhatja. Egy-egy ételről többször is olvashat, más-más készítőőtől, eltérő elkészítési eljárással.





~ Levesek ~

~ Botratekencs leves ~

Hozzávalók:

2 db tojás
1 fej hagyma
delikát, só, bors, zsír

Elkészítés:

2 db tojásból kis vízzel levestésztát gyúrunk. Vékonyra kinyújtjuk, hagymát apróra vágjuk és bő zsírban pirosra sütjük, azzal megkenjük a tészta egész felületét.

Megsózzuk, borsozzuk és a tésztát két felől feltekerjük. Középen elvágjuk, majd 10 cm-es darabokra szeleteljük.

Csavarunk minden darabon kettőt, hármat és a végét megnyomjuk. Bő delikátos vízben kifőzzük. A kis rudacskákat falatnyira vágjuk a tányérban és a főzővízből szedünk rá levet.

Aprított friss kolbászt sütünk rá, pirospaprikával megszórva találjuk.



~ Rántott bableves ~

Hozzávalók:

0,5 kg tarkabab
0,5 – 1 kg füstölt hús
1 fej fokhagyma
1 fej vöröshagyma
só, bors, őrölt pirospaprika, ecet ízlés szerint

Elkészítés:

A babot beáztatom előző este.

Füstölt húst feldarabolom és felteszem főzni. Kb. három liter vízben fél órát főzöm. Utána leöntöm a babról a vizet és beleteszem azt is a hús mellé főzni. Pucolok fokhagymát és apróra vágom a vöröshagymát és ezt is beleteszem a főzőlébe. Sózom, borsozom.

Hagyom főni, amíg a hús és a bab meg nem puhul.

Közben elkészítem a rántást:

Felteszem a serpenyőt a tűzre, beleteszem az olajat vagy a zsírt egy jó kanállal. Ráteszem a lisztet, amennyit a zsír elbír, hígabban. (Annyi liszt kell, hogy még könnyen kavarható legyen, de már ne legyen folyós a rántás.) Elkezdem pirítani.

Leveszem a tűzről amikor a pirospaprikát belekeverem, nehogy megégjen és megkeseredjen. Ezután felengedem vízzel és visszarakom a rántást kicsit főni.

Szűrőkanállal ráengedem a babra, hogy ne legyen darabos. Közben a bablevest kavaram.

Aki szereti tehet bele egy kis ecetet is.



Apostol Bertalanné

~ Fehérbab leves ~

Hozzávalók:

0,5 kg fehérbab
2 db sárgarépa
2 db fehérrépa
1 fej vöröshagyma
só, bors

Elkészítés:

A babot pár órával előtte beáztatom. Felteszem főzni és kb. fél órát főzöm. Zöldségeket karikára vágom és a hagymával együtt beleteszem. Sózom, borsozom.

Közben csinállok rá rántást. Ha csipetkét akarok bele szaggatni, akkor azt a rántás előtt kell beletenni.

~ Csipetke tészta ~

Hozzávalók:

2 tojás, liszt (amennyit felvesz, hogy kemény legyen), só

Elkészítés:

A hozzávalókból kemény tésztát gyúrok. Reszelőn lereszeljük. Kiterítjük konyharuhára, ha forr az étel behajítjuk.



~ Tojásos–köményes leves ~

Hozzávalók:

1 ek. zsír
2 ek liszt
1 fej hagyma
1 tk. köménymag
1 tk. őrölt köménymag
1 tk. őrölt piros paprika
két kis darab füstölt kolbász
só
víz
1 tojás

Elkészítés:

Az 1 ek. zsírból és 2 ek. lisztből zsemleszínű rántást készítek, majd lehúzom a tűzről és hozzáadom a piros paprikát. A tűzre visszatéve a vizet apránként adom hozzá, csomómentesre keverem.

Hozzáadom az összes vizet. Sózom és köménymaggal fűszerezem. A hagymát megmosom, egészben a levesbe teszem és a kolbászokat is.

Ha a hagyma és a kolbász megfőtt, beleütök egy egész tojást, vigyázva arra, hogy a sárgája ki ne pukkadjon. Óvatos mozdulatokkal, időnként megkavarom.

Ha kész pirított zsemlekockával tálalom.



~ Szabógallér leves ~

(4-5 személyre)

Hozzávalók:

Az alapléhez: 50 dkg csontos vagy csont nélküli disznóhús
5-6 sárgarépa
3 petrezselyemgyökér
1 kis zeller
1 fej vöröshagyma
ecetben és sóban eltett lestyán
szárított zöld petrezselyem
só
15 szem fekete bors

A tészta töltelékéhez: 1 kisebb hagyma
3 szelet füstölt szalonna
10 dkg búzadara
1 teáskanál pirospaprika

A tésztához: 15 dkg liszt
2 tojás
csorrintásnyi olaj
pici só

A tészta kenéséhez: 1 tojásfehérje

Elkészítés:

A csontos vagy csont nélküli disznóhúst hideg vízben feltesszük főzni, sóval, szemes borssal ízesítjük.

Leszedjük a leves tetején képződött habot. Ha már nem keletkezik több hab, hozzáadjuk a répát, petrezselyemgyökereket, zellert és a vöröshagymát (megmosva, egészben), petrezselymet és lestyánt. Ízlés szerint sót vagy delikátot adunk hozzá. Addig főzzük míg a hús és a zöldségek meg nem puhulnak.

A „szabógallér” derelye formájú töltött tészta, mely a húsleves betétjeként szolgál.

A tojásból, lisztből és a hozzáadott pici sóból tésztát gyúrunk, majd vékonyra nyújtjuk. A hagymát apróra vágva megpirítjuk, rászórjuk a búzadarát és aranyárgára (rózsaszínűre, kinek hogy tetszik) pirítjuk.

Kevés aprított petrezselyemzöldet, paprikát hintünk rá és tetszés szerint sózzuk.

A töltelék a kinyújtott tészta egyik felére sorban kis halmokba rendezük, majd ráhajtjuk a tészta másik felét. A sorok között ujjunkkal óvatosan lenyomkodjuk kocka alakúra, aztán derelyevágóval „kiszabjuk”.

A kis „gallérokat” sós vízben kifőzzük, majd hideg vizes öblítés után a leveshez adjuk.





~ Foetelek ~

~ *Ganca* ~

Hozzávalók:

0,5 kg krumpli
½ mk. só
víz
liszt
15 dkg lecsókolbász

Elkészítés:

A krumplit megpucolom, karikára vágom. Beleteszem a lábasba, vizet annyit teszek hozzá, hogy ellepje. Megsózom.

Lecsókolbászt karikára vágom, azt négy felé és megsütöm.

Amikor a krumpli puhára főtt, hozzáadok annyi lisztet, hogy híg ne legyen és összekeverem. (Olyan állagúnak kell lennie, mint a galuskának.)

Kanállal kisebb darabokat szaggatok belőle egy tálba.

A szaggatás közben a kolbász zsírából csurgatok a tésztára, hogy össze ne tapadjon. Ízlés szerint egy tepsibe is szaggathatjuk a tésztát, amit zsírral meglocsolunk és kicsit megpirítunk a sütőben.

Ha kiszaggattuk a tálba a tésztát vagy ha megpirult a sült kolbászt is ráteszszük. Ízlés szerint magában vagy tejföllel tálaljuk.



~ Csombékos haluska ~

Hozzávalók:

½ kg liszt
1-2 tojás
1 fej hagyma
1 nagy kanál zsír
kenyér
víz
só

Elkészítés:

Fél kg lisztből 1-2 tojással, esetleg pici vízzel kemény, de jól nyújtható tésztát gyúrunk és vékonyra elnyújtjuk.

Közben egy jó kanál zsíron 1 fej hagymát apróra vágva megdinsztelünk, majd nagy adag apróra összevagdalt kenyeret teszünk hozzá és összepirítjuk.

A tésztát kb. 20-25 cm szélesre vágom, olvasztott vajjal vagy zsírral meglocsolom, tölteléknek jó vastagon a pirított kenyérmorzsából teszünk. Besodorjuk, mint a rétest és egyszer átvetjük csombéokra. (Két nagy csomót kötünk a két „hurkából”.)
Bő, forró vízben kifőzzük.

Lapostányérra téve másfél ujjnyi szélesre szeleteljük.

Második fogásnak is igen jó, de levesbetétként is fogyasztották.



~ Juhtúrós sztrapacska ~

Hozzávalók:

1 kg krumpli
1 tk. só (a főzővízhez)
2 db tojás
40-45 dkg liszt
15-20 dkg füstölt szalonna
50 dkg juhtúró
3 dl tejföl

Elkészítés:

A krumplit meghámozzuk, kislyukú reszelőn lereszeljük és kinyomjuk a levét. Megsózzuk, hozzáadjuk a tojást és apránként a lisztet.

Lobogó, bő, sós vízben galuskákat szaggatunk a tésztából és kb. három perc alatt felfőzzük, majd kiszedjük.

A szalonnát apróra kockázzuk és ropogós pirosra sütjük.

A leszűrt galuskát megforgatjuk a lesült szalonna zsírában és a juhtúróban.

Tejföllel meglocsolva tálaljuk.

Kaprot is szórhathatunk rá.



~ Pisztráng ~
paprikás lisztben

Hozzávalók:

pisztráng
liszt
őrölt pirospaprika
só

Elkészítés:

A halat vagy halakat konyhakészre tisztítom.
Beirdalom, besózom kívül-belül. Fedeles dobozban a sütésig hűtőben érlelem.
Sütés előtt paprikás lisztbe forgatom.
Közepes lángon bő olajban pirosra sütöm.



~ Szilvás gombóc ~

Hozzávalók:

főtt, áttört burgonya
só
liszt
magozott, felezett szilva
porcukor
fahéj
zsemlemorzsa
kevés zsiradék

Elkészítés:

A burgonyát megfőzzük, áttörjük. Sózzuk, annyi liszttel összegyúrjuk amennyit felvesz, hogy nyújtható legyen a tészta, ne legyen ragacsos. Kinyújtjuk, 10x10 cm-es négyzeteket vágunk, majd mindegyik közepére rakunk fél kimagozott szilvát, cukorral és fahéjjal megszórjuk ízlés szerint. A tészta négy sarkát összefogva óvatosan gombóccá formáljuk. Forrásban lévő sós vízbe dobva kifőzzük őket, majd kevés zsiradékban pirított zsemlemorzsát készítünk és ebbe forgatjuk a kifőtt gombócokat.



~ Langalló ~

Hozzávalók:

2.5 dkg élesztő
5 dl tej
1 kg liszt
1 dkg porcukor
3 dkg só
2 dl víz
10 dkg szalonna
4 fej lilahagyma
5 gerezd fokhagyma
só
bors
5 dl tejföl
10 dkg kolbász
10 dkg sonka
10 dkg sajt

Elkészítés:

Az élesztőt belemorzsoljuk a langyos tejbe, a tetejére rászórunk két marék lisztet és a porcukrot, egy kicsit összekeverjük, és hagyjuk felfutni.

A többi lisztet beletesszük egy nagy dagasztótálba, belekeverjük a sót. Amikor feljött a kovász, ráöntjük a lisztre, és elkezdjük összedolgozni. Folyamatosan öntjük hozzá a meglangyosított vizet, ahogy a tészta felveszi. Olyan állagúnak kell lennie, mint a lángostésztaé. A keverőtálban lévő tésztát letakarjuk konyharuhával, és fél órán át hagyjuk kelni.

Ezután lisztezett gyűrűdeszkára tesszük a tésztát, egy kicsit átgyúrjuk, majd három részre szedjük, és egy órán át kelesztjük.

Amíg a tészta kel, elkészítjük a feltétet. A szalonnát, kolbászt, hagymát felszeleteljük. A tejfölt reszelt fokhagymával, sóval és borssal ízesítjük. A keveréket a tésztára kenjük és megszórjuk a feldarabolt feltétekkel, tetejére sajtot reszelünk. Előmelegített sütőben kb. 200 fokon szép pirosra sütjük.

~ Mocskos tészta ~

Hozzávalók:

A tésztához: 3 tojás
50 dkg liszt
1 evőkanál sertészsír
csipetnyi só

A töltelékhez: 20 dkg dió
20 dkg szilvalekvár
7-8 evőkanál kristálycukor
1 dl forró víz

Elkészítés:

A három tojást a liszttel és egy evőkanálnyi vízzel összegyúrjuk. Három cipót formázunk belőle. Ezeket egyenként 1-2 mm vékonyra kisodorjuk és egy kicsit szikkadni félretesszük.

A diót ledaráljuk, a szilvalekvárt a forró vízzel kicsit meglazítjuk, hogy ne legyen darabos a tésztán, és így könnyebb lesz kenni.

A tésztából kétlevélnyi szélesmetéltre felvágunk, a harmadikat most nem használjuk fel. Lobogó forró vízben kifőzzük, leszűrjük, és hideg vízzel leöblítjük. Zsírral és kevés sóval összekeverjük. A felét a kizsírozott sütőforma aljába terítjük, szilvalekvárt halmozunk rá, vastagon megszórjuk dióval, négy evőkanál kristálycukorral. Rátesszük a maradék tésztát, a dió másik felét, cukorral ízesítjük, és előmelegített sütőben szép barnára sütjük.



~ Krumplilaska ~

Hozzávalók:

1 kg burgonya
30–40 dkg liszt
1 ek. zsír
ízlés szerint só

Kenéshez: zsír

Elkészítés:

A burgonyát megfőzzük, krumplinyomón áttörjük. Kihűtjük.
Rugalmas tésztát gyúrok belőle a liszttel, a zsírral és a sóval.

Hosszúkás rudakat formázunk a rudakat felszeleteljük, a szeleteket kinyújtjuk.

Előre melegített palacsintasütőben (de legjobb sparhelton) mindkét oldalát megsütjük.

Mindkét oldalát meleg zsírral megkenjük.

Fogyasztható édesen, lekvárral vagy sósan, tejjel, sajttal.





~ Desszertek ~

~ *Puhi* ~

Hozzávalók:

1 kg liszt
2 és fél marék cukor
5 dkg élesztő
30 dkg krumpli
7 dl tej
lekvár (alma vagy barack)
1-2 ek. zsír

Elkészítés:

Az élesztőt kevés cukorral és a tejjel felfuttatjuk. Ezután összekeverjük a hozzávalókat. (A krumplit megfőzzük és villával összetörjük.) Simára dagasztjuk a tésztát. A megkelt tésztát kétfelé osztjuk, majd külön-külön kinyújtjuk. A tetejét megkenjük lekvárral, majd feltekerjük és a tekercseket feldaraboljuk. A csigákat zsírozott tepsibe rakjuk. A tetejüket olvasztott zsírral kenjük meg. 200 C fokon 20-25 perc alatt készre sütjük.



~ Szerelmes levél ~

Hozzávalók:

Tésztához: 30 dkg liszt
 30 dkg vaj
 8 db tojás sárgája
 pici só, cukor
 fél kanál ecet

Töltetlékhez: 30 dkg dióbél
 30 dkg cukor
 8 tojás habja

Elkészítés:

A tészta hozzávalóit összedolgozzuk. Diónyi gombócokat formálunk belőle. Egy éjjel a hűtőben pihentetjük a tésztát.

Másnap a golyókat vékonyra nyújtjuk, kör alakúra, kb. 12-15 cm átmérőjűre. A tojások fehérjét habbá verjük a cukorral és belekeverjük a 30 dkg dióbelet. Egyik oldal, majd másik oldal felhajtva a végei visszahajtva, megnyomva. Beletesszük őket egy sütőpapírral bélelt tepsibe és pirosra sütjük őket. Ha kihűlt porcukorral meghintve tálaljuk.



Sir Jenőné

~ Gönkő / Gönke ~

Hozzávalók:

1 liter kukoricadara
10 dkg zsír
tej vagy tejföl
cukor
késhegynyi szóda**bikarbóna** vagy sütőpor

Elkészítés:

A kukoricadarát a zsírral elmorzsoljuk. Ízlés szerint kevés cukorral, késhegynyi szóda**bikarbónát** vagy sütőport teszünk bele. Annyi tejjel gyúrjuk össze (tejföl is lehet), hogy ne legyen túl kemény a tészta, pogácsákat lehessen belőle formázni. Zsírozott tepsibe rakjuk, egymástól távolabb, hogy ne keljen össze.



~ Csönöge ~

Hozzávalók:

3-4 tojás
3 kanál tejföl
1 kanál rum
2 kanál porcukor
liszt
só
olaj vagy zsír a sütéshez

Elkészítés:

Tálban elkeverünk 3-4 tojássárgáját, három kanál tejfölt, egy kanál rumot, két kanál porcukrot, csipetnyi sót és annyi lisztet, amennyit felvesz, hogy könnyen gyúrható tésztát kapjunk. Jól kidolgozzuk és 30 percnyi pihentetés után vékonyra kinyújtjuk, derelyemetszővel különböző formákat és téglalapokat (10x4cm) vágunk.

A két vége közelében a derelyemetszővel egy-egy kis bevágást csinálunk, melyen keresztül átdugjuk a tészta végeit.

Bő, forró olajban vagy zsírban szép pirosra sütjük, egyik oldalát fedő alatt, majd megfordítjuk és a másik oldalát fedetlenül.

Még forrón fahéjas vagy vaníliás cukorral leszórjuk.



Id. Jaksics Istvánné:

~ Gözmetélt ~

Hozzávalók:

½ kg liszt
2 ek. vaj
2 tojás
kb. 2 l tej
só

Elkészítés:

½ kg lisztből 1 evőkanál vajjal, 2 tojással, kevés sóval és pici tejjel tésztát gyúrunk. Kinyújtjuk és vékony metéltre vágjuk fel.

Másfél liter tejben kifőzzük. A tejbe egy kis darab vajat teszünk, hogy a tészta ne ragadjon össze.

Ha kész, kivajazott tűzálló tálban tesszük, mazsolát, őrölt mandulát keverünk közé.

Tetejét leöntjük három tojássárgájából, ennek felvert habjából, három evőkanál porcukorból, pici vaníliából elkevert krémmel.

15 percre sütőbe tesszük és pirosra pirítjuk.



Berecz Lászlóné:

~ Málé ~

Hozzávalók:

2 dl kukoricaliszt
2 dl finomliszt
2 dl porcukor
2 dl olaj
kb. 2 dl tej
2 tasak vaníliás cukor
1 tasak sütőpor
késhegnyi szódbikarbóna
néhány csepp citromlé vagy ecet
3 tojás

Elkészítés:

Előkészítjük a hozzávalókat.

A tojásokat habosra kavargatjuk a porcukorral, vaníliás cukorral, lassan hozzáadagoljuk az olajat folyamatos kavargatás közben, aztán a finomlisztet.

A kukoricaliszt következik, majd a sütőpor és a néhány csepp citromlével vagy ecettel felfuttatott szódbikarbóna.

Végül a tejet adjuk hozzá, amennyit felvesz. Az állaga olyan kell legyen, mint a kavart tésztáé.

A tepsit kikenjük olajjal vagy zsírral, beletesszük a tésztát és kb. fél óra alatt megsütjük.

Amint kész, porcukrot hintünk rá.



~ *Kukorica málé* ~

Hozzávalók:

30 dkg kukoricaliszt
1 cs. sütőpor
1 dl napraforgó olaj
25 dkg cukor
2 dl tej
3 db tojás

Elkészítés:

A sütőport és a lisztet átszitáljuk.

A cukrot, a tejet és a tojást kézi habverővel kikeverjük. Fokozatosan hozzáadjuk az olajat. Majd a lisztet adagolva csomómentesre kikeverjük.

A tepsit kizsírozzuk, lisztezzük, beleöntjük a masszát.

A tetejét megszórjuk kristálycukorral, majd aranysárgára sütjük.

Lekvárral tálaljuk.



~ Kapros – túrós lepény ~

Hozzávalók:

| | |
|-----------|--|
| Tészta: | 50 dkg finomliszt 4 tojás sárgája 14 dkg margarin csipet só 3 dkg élesztő 2 dl tej 1 tk. cukor |
| Töltelék: | 75 dkg túró 20 dkg porcukor fél citrom reszelt héja 3 krumpli 1 cs. vaníliás cukor 1 ek. rétesliszt kapor vagy mazsola |

Elkészítés:

Az élesztőt a tejjel és 1 tk. cukorral felfuttatjuk, majd a többi hozzávalóval összedolgozzuk. A tésztát két cipőba osztjuk. Egy órát pihentetjük, ezalatt elkészítjük a tölteléket.

A túrót, a citrom reszelt héját, a vaníliás cukrot és a réteslisztet elkeverjük.

A tojásfehérjét kemény habbá verjük és hozzáadjuk.

A krumplit megfőzzük, összetörjük és hozzákeverjük a túrós masszához.

Ezt követően kettévesszük. Ez a tészta két tepsire elegendő.

Az egyikbe kaprot töltünk, a másikba mazsolát.

Előre kizsírított tepsibe tesszük. A tetejét tojássárgájával megkenjük.



~ Szilvásváradi ~
rakott zsemle

Hozzávalók:

4 db zsemle
3 dl tej
1 cs. vaníliás cukor + 4 ek. cukor
5 dkg dió
2 késhegynyi őrölt fahéj
0,5 dl vörösbor (mazsola beáztatásához)
2 dkg mazsola
4 db tojás
2 dkg vaj
fél citrom héja
4 dkg zsemlemorzsa

Öntethez: 1 ek. kakaópor
2 ek. cukor
1 mk. liszt
1 ek. olaj
100 ml víz
100 ml tej
tejszínhab a tálaláshoz

Elkészítés:

A szikkadt zsemleket vágjuk 1 cm-es kockákra. Melegítsük fel a tejet a két-féle cukorral és öntsük a zsemlekockákra. Keverjük hozzá az őrölt fahéjat, a reszelt citromhéjat, a diót és a vörösborban beáztatott mazsolát, végül az előzőleg elkevert tojásokat.

Kivajazott, morzsával meghintett tepsibe öntjük a keveréket, és kb. 170 fokos sütőben megsütjük kb. 30 perc alatt.

Az öntet hozzávalóit egy edényben vegyítsük el, és folyamatos kevergetés mellett forraljuk egy percen keresztül. A langyosra hűlt tésztát daraboljuk fel, majd locsoljuk meg a csokimártással, és tejszínhabbal díszítve tálaljuk.

~ *Vízen guggoló* ~

Hozzávalók:

1 kg liszt
10 tojás sárgája
50 dkg sertészsír
1 mokkáskanálnyi só
2 dl tej
két evőkanál cukor
5 dkg élesztő
2 evőkanál tejföl
50 dkg kristálycukor

Elkészítés:

A langyos, cukros tejbe belemorzsoljuk az élesztőt. Amíg megkel, a tojások sárgáját a zsírral, kevés sóval habosra keverjük. Hozzáöntjük a felfutott élesztőt, a lisztet, és az egészet összedolgozzuk. Kevés tejfölt is adunk hozzá. Jó alaposan kidagasztjuk. A kalácstésztnél keményebb állagú tésztát kell készítenünk. Gyúródeszkán is átdolgozzuk.

Nagyobb vászon konyharuhába kötjük, és egy nagy fazék hideg vízbe beletesszük. Ebben másfél óráig kelesztjük. Ennyi idő alatt a tészta lassan „fuggol” a víz tetejére, és ha jól megkelt, meg is fordul.

Ekkor kivesszük a vízből és a konyharuhából. Gyúródeszkára helyezük, de ezután már nem liszttel, hanem cukorral formázzuk tovább. Kis darabokat szakítunk belőle, ezeket csavaró mozdulatokkal hosszú rudakká sodorjuk a cukrozott deszkán. Kisebb darabokat vágunk belőle, amelyeket kifli formájúra alakítunk. Egyik oldalát cukorba mártjuk, ez lesz a kifli teteje. Így helyezük a sütőpapírral kibélelt tepsibe.

Előmelegített sütőben 20-25 perc alatt készre sülnek. A vízen guggoló sokáig eltartható, finom sütemény.



~ Tartalom ~



| | |
|------------------------------|-----------|
| Köszöntő | 2 |
| Gasztronómiai kisokos | 3 |
| Levesek | 5 |
| Botratekeracs leves | 6 |
| Rántott bableves | 7 |
| Fehérbab leves | 8 |
| Tojásos-köményes leves | 9 |
| Szabógallér leves | 10 |
| Főételek | 12 |
| Ganca | 13 |
| Csombékos haluska | 14 |
| Juhtúrós sztrapacska | 15 |
| Pisztráng paprikás lisztben | 16 |
| Szilvás gombóc | 17 |
| Langalló | 18 |
| Mocskos tészta | 19 |
| Krumplilaska | 20 |
| Desszertek | 21 |
| Puhi | 22 |
| Szerelmes levél | 23 |
| Görhő/Görhe | 24 |
| Csöröge | 25 |
| Gőzmetélt | 26 |
| Málé | 27 |
| Kukorica málé | 28 |
| Kapros-túrós lepény | 29 |
| Szilvásváradai rakott zsemle | 30 |
| Vízen guggoló | 31 |



FELELŐS KIADÓ
Szilvásvárad Község Önkormányzata

EMAIL
info@szilvasvarad.hu

FORRÁS
Szilvásvárad Szociális Szolgáltató Központ

DESIGN:
Tóth Andrea, Muszka Krisztina, Demeter Dénes

www.szilvasvarad.hu

Készült: Szilvásvárad 2020