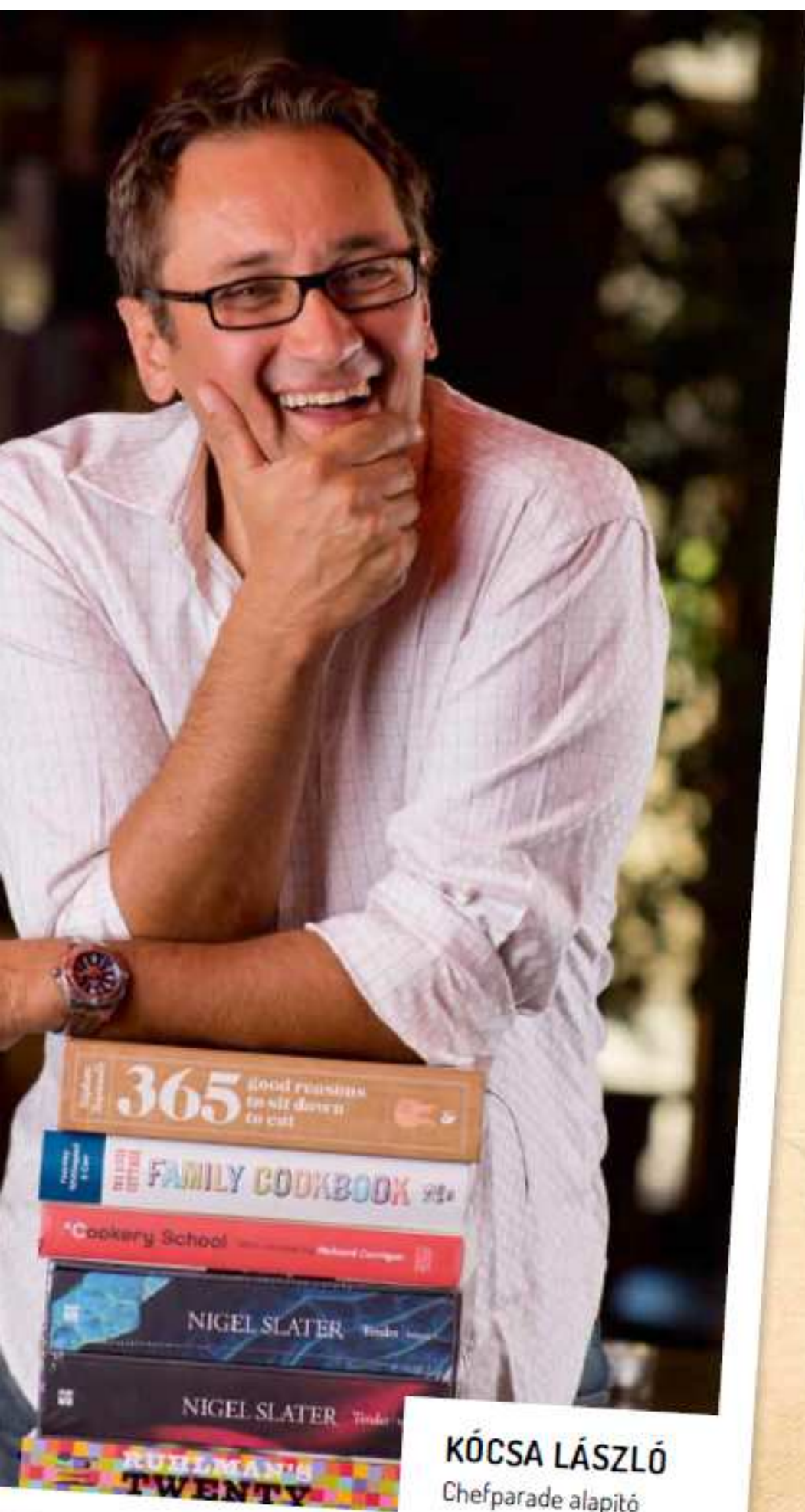




 **chefparade**  
**A SZAKÁCSKÖNYV** FŐZŐISKOLA



**KÓCSA LÁSZLÓ**  
Chefparade alapító

# MIÉRT

## SZAKÁCSKÖNYV

Ezt a könyvet nagyon sok minden inspirálta. Elsősorban az elmúlt évek: a sok főzés, előkészület, a sok bevásárlás – meg a sok takarítás, és persze a sok recept, receptfordítás, javítás, nyomtatás, újak keresése, kitalálása, tesztelése. A főzőiskola sok-főzésének, a sok-sok diáknak szerettük tisztelegni, és a munkának meg persze nek emléket állítani. Köszönet az ügyfelek kollégáknak, hogy eljutottunk idáig.

Ez a könyv egy szép album. Nagyon rengeteg hasznosak, hálásak a receptek. Ugyanakkor szeretnénk ha azoknak is tetszene, akik nem olvasgatni, képeket nézni, átfutni óhajtják. Ezért burjánztattuk túl a képeket, a szöveget a kulturális háttérinformációkat. Jó pár év szakácskönyv-kereskedelem, több ezer megbeszerzett és eladott könyv után, úgy éreztük tapasztaltak vagyunk: és ha mi irhatnánk egy új könyvet, na akkor abba mindent beleírunk, szerkesztünk, amitől vélelmezünk, hogy lesz ez a könyv: a Chefparade Szakácskönyv.

Albumunk jobban azokhoz szól, akik ismernek, beszállnak a főzés világába. Ha nem teljesen kezdők, de mondjuk heti egyszer főznek. A sok kiegészítő magyarázat, főleg azért van, hogy biztos sikerüljön – sőt ne csak ételek válogatása ezért van. De akik tapasztalatlanabbak, ő nekik is hasznos lehet, ha nem egész recept, de egy-egy kép, egy-egy ötlet vagy külön a nekik írt magyarázat.

Végül ami a legfontosabb: ezek hálás, kiegészítő receptek. Ide azokat gyűjtöttük, amelyeket az ügyfeleink legjobban szerettek, szerettek, amelyeket nagyon sok órán próbáltuk: tényleg működnek.

# TARTALOM

MIÉRT EZ A KÖNYV?	6	TEX - MEX	66
CHEFPARADE, A FŐZŐISKOLA	8	Nachos babpürével és salsával	68
TARTALOM	10	Fajitas	70
ÉTLAP (tartalom másképp)	12	Chili con carne	72
A CSAPAT	14	USA	74
MIÉRT EZEK A RECEPTEK? a világ kulináris térképe	16	Kaliforniai Cobb saláta	76
HOGYAN FŐZZÜNK EBBŐL A KÖNYVBŐL?	18	Cajun tonhal fasirt	78
AZ ESZKÖZÖK TULÉLŐ KÉSZLETE	20	Texas tortilla leves	80
		Jambalaya	82
INDIA	22	OLASZ	84
Tandoori csirke curry	24	Toszkán csirkemájpástétom	86
Benghali vöröslencsés dhal	26	Caponata - szicíliai zöldségragu	88
Csicseriborsó curry	28	Sáfrányos halles	90
Mango chutney	30	Zöldségimádó cannelloni	92
Pilau fűszeres rizs	32	Vörösboros borjúragu zellerpürével	94
Roti indiai kenyér	34	SPANYOL	96
THAI	36	Tortilla de patatas	98
Thai marhahússaláta	38	Empanadas - hússal töltött batyuk	100
Tavaszi tekercs	40	Albóndigas - paradicsomos húsgolyók	102
Tom Yum leves	42	Tenger gyümölcsei paella	104
Pad thai	44	FRANCIA	106
Green curry	46	Quiche lorraine	108
KÍNA	48	Pöré- és burgonyakrémleves	110
Tojásos sült rizs	50	Dijoni mustáros szüzérmék	112
Csirkefalatok chiliszószban	52	Tejszínes rakott burgonya	114
Marha és szárzeller wok	54	GÖRÖG - TÖRÖK	116
Sertés édes-savanyú szószban	56	Tepsiben sült óriásbab	118
MAROKKÓ	58	Padlizsános moussaka	120
Narancs és répasaláta	60	Fűszeres bulgur pilaf	122
Harira leves	62	Mega húsos stifado	124
Csirkés zöldséges tagine	64		

## CHEFPARADE KREÁCIÓK 126

Paradicsomos lazac leves	128
Libamáj brülée házi brióssal	130
Rosé kacsamell zöldségtortával és hagymalekvárral	132

## DESSZERTVILÁG 134

Churros csokiöntettel	136
Indiai mandulapuding	138
Crème brülée	140
Csokoládés pite málnával	142
Mandulás cantucci	144
Passion fruit gyümölcsvaj	146
New York sajtorta	148
Csokoládé mousse	150
Toszkán meggylikörös krémdesszert	152
Olasz nagymama tortája	154
Almás tarte tatin	156
Pavlova torta	158
Diós baklava	160

<b>KURZUSAJÁNLO</b>	162
- a receptek élőben is megtanulhatóak	
<b>6 ÉV</b>	166



# MAROKKÓ

## HARIRA LEVES

A harira egy marokkói eredetű leves, amit Ramadám alatt is tradicionálisan fogyasztanak. Akár előételként, akár önmagában egytálcélként is gazdag, tartalmas ízvilágú étel. Most a Chefparade kedvenc vegánja mégis gazdag változatát mutatjuk be.

### HOZZÁVALÓK 4 FŐRE

- 2-3 ek olívaolaj
- 2-3 szarzellér
- 2 sárgarépa
- 1 vörshagyma
- 1 lilahagyma
- 30 dkg félkész csicseriborsó
- 30 dkg hámozott paradicsomkonzerv (külön a szemek, és külön a leve)
- 1 liter víz vagy zöldség alaplé
- ½ tk római kömény
- ½ tk őrölt fahéj
- ½ tk őrölt gyömbér
- ½ tk őrölt cayenne bors
- ½ tk őrölt kurkuma
- 1 citrom leve

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 40-50 PERC



1. Felkockázzuk a zellert, a répát és a hagymát.



2. Leveses fazékban olajat melegítünk, beledobáljuk a zöldségeket, átforгатjuk a forró zsíradékon. 8-10 perc.



3. Hozzáadjuk a fűszereket. Alacsony hőmérsékleten, folyamatosan kevergetve pároljuk további 3-4 percig.



4. Beleöntjük a félkész csicseriborsót, tovább pároljuk-pirítjuk 5-6 percig.

5. Ezután a darabokra vágott paradicsomokat adjuk hozzá és kb. 8-10 percig főni hagyjuk. Majd felöntjük a paradicsomlével.



6. Hozzáöntünk 1 liter vizet – amivel keverjük – és főzzük kb. fél óra alatt alacsony tűzön. A végén citromlével izesítjük.



## ÖTLETEK AZ ELKÉSZÍTÉSHEZ



A **csicszeriborsó** a tipikus arab ételek hozzávalója is, választhatunk konzerv változatot (ez esetben jól mossuk át) vagy szárazon is vehetünk, ekkor áztassuk be előző este, majd főzzük annyi vízben, amennyi ellepi kb. félkeményre (2-3 óra), így tegyük a levesbe.

Sokfelé a csicszeriborsó helyett/mellett arab fehér babot adnak hozzá.

Remek íz és díszítés a tálra pár levél friss koriander vagy petrezselyem.

Marokkóban letipikusabb sűrű, majdnem főzelékszerű bableves.

## FORTÉLYOK PROFIKNAK



Levesünk sűrű lesz, ha azonban bővebb lére főzzük, gazdagíthatjuk: rizzsel (kb. 10 perc főzés a levesben), vagy kevés vermicelli tésztával (kb. 2-3 perc főzés), vagy sűrűsíthető tojássárgájával is (merjünk ki egy merőkanálnyit a forró levesből és fokozatosan keverjük össze vele, majd a kész levesbe öntsük vissza).

Hűsimádók kevés bárányhúst is adhatnak hozzá már az elején - együtt a hagymával.