

## INDIAI GASZTRONÓMIAI ÉS FŐZŐKURZUS

### INDIAN GASTRONOMY AND COOKING COURSE

#### MANGÓS VANÍLIÁS LASSI KOKTÉL

A lassi egy hagyományos, joghurt alapú, India szerte elterjedt ital. Egy üdítő, amit sokan az ételek mellett fogyasztanak. Az alábbi recept alapján egy klassz kinézetű, pompás íz kombinációjú italt készítünk el.

Első réteg (mangó):

20 ml mandarin vodka (vagy vodka és mandarin szeletek)  
20 ml mangópüré, plusz egy szelet mangó a díszítéshez  
10 ml mangószirup  
30 ml almalé

Második réteg (vaníliás lassi):

15 ml vodka  
50 ml alacsony zsírtartalmú joghurt stirred  
15 ml vanília esszencia  
10 ml gyömbérszirup  
4 jégkocka

Tegyen egy kevés jeget egy koktél-sékerbe, majd adja hozzá a mangó réteg összes hozzávalóját, majd alaposan rázza fel, és szűrje egy magas pohárba, amelyet előzőleg félig feltöltött jégkockákkal.

A második réteg alapanyagait tegye egy turmixgépbe, és addig turmixolja, amíg a lassi krémes állagú nem lesz. Óvatosan öntse a lassit a mangó alapra, hogy 2 különálló réteget kapjon. Díszítse egy szelet mangóval.

#### MANGO VANILLA LASSI COCKTAIL

Lassi is a traditional yoghurt-based drink common to much of India. It is a refreshing drink that many enjoy as a meal accompaniment. This version is a stunning-looking drink with a superb combination of flavours.

Layer one (mango):

20 ml mandarin vodka (or vodka and mandarin slices)  
20 ml mango puree, plus a slice of mango to garnish  
10 ml mango syrup  
30 ml apple juice

Layer two (vanilla lassi):

15 ml vodka  
50 ml low fat stirred yoghurt  
15 ml vanilla essence  
10 ml ginger syrup  
4 ice cubes

Put some ice in a cocktail shaker and add all the ingredients for the mango layer. Shake vigorously, then strain into a tall glass, half filled with ice.

Put all the ingredients for layer two in a blender and blend thoroughly, until the lassi takes on a creamy consistency. Slowly pour the lassi on to the mango base, creating 2 layers. Garnish with a slice of mango.

#### SERTÉS VINDALOO

Egy fűszeres étel India déli Goa nevű tartományából, mely többek között erről az ételről is híres. Egy curry-s sertésből készült étel, mely enyhén csípős. Sáfrányos rizzsel és chipati kenérrrel fogyasztják (a chipati egy indiai lepény, amely különösen illik a curry-s ételekhez.)

Hozzávalók 30 személyre:

20 g köménymag  
25 g friss csili, magozva és felvágva  
10 g feketebors (egész)  
20 g kardamon  
50 g fekete mustármag  
50 g friss egész fokhagyma  
20 g őrölt fahéj  
250 ml rizsecet  
5 g asztali só  
50 g barna cukor  
50 ml napraforgóolaj  
1 kg vörshagyma  
250 ml víz  
4 kg sertés szűz  
25 g gyömbér  
40 g fokhagyma egész  
5 g szárított őrölt koriander  
5 g őrölt kukurma  
900 g natúr joghurt

Őrölje apróra a köményt, a csilit a fekete borsot, a kardamom magvakat, a fahéjat és a fekete mustár-

#### PORK VINDALOO

A spicy Goan (Goa is an area in the south of India famous for this dish). A Pork curry dish that is a bit spicy. Served with Saffron rice and chipati bread (chipati is an Indian flat bread that goes well with curries

Ingredients (30 servings):

20 g Cumin Seed  
25 g Chilli - Fresh, Padi (Birds Eye), seeded & chopped  
10 g Pepper - Corns, Black  
20 g Cardamon Pod Black  
50 g Mustard - Seed Black  
50 g Fresh Garlic  
20 g Cinnamon Powder  
250 ml Rice Vinegar  
5 g Table Salt  
50 g Brown Sugar  
50 ml Sunflower Oil  
1 kg Brown Onion  
250 ml Water  
4 kg Pork - Loin  
25 g Fresh Ginger  
40 g Fresh Garlic  
5 g Coriander Dried Ground  
5 g Turmeric Ground  
900 g Yoghurt Plain

Grind the cumin, red chillies, peppercorns, cardamon seeds, cinnamon, black mustard seeds in a mortar & pestal until fine

magokat egy mozsárban. Adja hozzá az ecetet, a cukrot és a sót és tegye félre (ez a vinaloo paszta).

Az olajat melegítse egy nehéz lábasban, közepes lángon. Állandó rázás mellett addig süsse benne a hagymákat, amíg majdnem meg nem barnulnak. Vegye ki a hagymát egy lyukas fakanállal, és tegye a turmixgépbe. Zárja el a lángot, de tartsa az olajat a lábasban. Vágja apróra a gyömbért és a fokhagymát, és egy kevés vízzel turmixolja össze a hagymával, amíg krémes pasztát nem kap.

A sertéshúst vágja kb. 2,5x2,5cm-es darabokra, és törölje meg egy papírtörővel. Melegítse fel a hagymáknál használt olajat (szükség esetén adjon még hozzá egy kevés olajat). Amikor az olaj már forró, tegye bele a sertéshúst, és minden oldalán pirítsa meg, majd vegye ki, és tegye egy edénybe. Ha a sertéshús készen van, akkor a gyömbér-fokhagyma-hagyma pasztát közepes lángon néhány másodpercig süsse, majd adja hozzá a koriandert és a kurkumát, és még egy ideig süsse. Ezt követően adja hozzá a húst, a vinaloo pasztát és 250ml vizet, majd forralja fel, és 45 percig hagyja rottyogni, amíg a hús megpuhul.

Végül adja hozzá a joghurtot (egyszerre csak egy keveset), fűszerezze.

Add the vinegar, sugar & salt and set aside (this is the vinaloo paste).

Put the oil in a wide heavy pan and set over medium heat. Saute the onions until almost brown stirring frequently. Remove with a slotted spoon and

transfer to the food processor. Turn off the heat but keep the pan. Chop the ginger & garlic and add to the processor along with the onions.

Add in a small amount of water and blend to a smooth paste.

Cut the pork into cubes about 1" x 1", pat dry with a paper towel. Heat the same oil from the onions and add a small amount more if needed.

When hot, add the pork and brown on all sides. remove and keep in a bowl. Do not crowd the pan. when the pork is done add in the ginger, garlic & onion paste and turn down the heat to medium. Stir the paste for a few seconds, add the coriander and turmeric stir a bit more. Add the meat, the vinaloo paste and 250ml water. Bring to the boil cover and simmer gently for 45 minutes or until the pork is tender.

Add the yogurt a little at a time as not to curdle, adjust seasoning and set in bain marie for service.

## SAMOSA – RÁNTOTT, TÖLTÖTT, PIKÁNS VEGETÁRIÁNUS BATYU

A samosa kiváló előételként!

A samosa-k elterjedt indiai „utcai” gyorsételek: ízletes batyuk pikáns töltelékkel (ebben az esetben kardamom-burgonya-borsó).

Klasszikus vegetáriánus étel, szívesen látott előétel, amelyet a „húsevők” ugyanúgy kedvelnek, mint a vegák. Fogyassza magában vagy kedvenc chutney-ával.



Samosas make excellent appetizers.

A common Indian street food, samosas are delicious bubbly pastries filled with a savory filling (in this case, cardamom, potatoes, and peas). A classic vegetarian treat, these are always welcome at a hors d'oeuvres buffet and will be gobbled up by vegetarians and carnivores alike.

Serve plain, or alongside your favorite chutney

A tésztához:

225 g liszt  
5 g asztali só  
60 ml napraforgó olaj  
60 ml víz  
vagy fagyasztott leveles tészta

A töltelékhez (16 darabhoz):

725 g burgonya (saját héjában főzve, majd lehűtve)  
60 ml ghee vagy napraforgó olaj  
100 g hámozott és apróra vágott vöröshagyma  
175 g friss zöldborsó  
15 g friss, hámozott gyömbér, apróra reszelve  
15 g friss zöld csili, apróra vágva  
45 g friss koriander levél (taaza Dhania), nagyon apróra vágva  
45 ml víz  
15 g só az ízesítéshez  
5 g szárított, őrölt koriandermag  
5 g garam masala por vagy keverék  
5 g római kömény  
fél teáskanál csilipor  
30 ml citromlé  
napraforgóolaj a sütéshez

Pastry:

225 g Plain flour  
5 g Table Salt  
60 ml Sunflower oil  
60 ml Water (To substitute, buy frozen puff pastry in markets)

Filling (16 pieces):

725 g Potato - Boiled in their jackets and allowed to cool  
60 ml Ghee or sunflower oil  
100 g Onion - Peeled and finely chopped  
175 g Peas - (fresh)  
15 g Ginger - Fresh, peeled, finely grated  
15 g Chilli Green Fresh, finely chopped  
45 g Coriander Leaves Fresh (taaza Dhania), very finely chopped  
45 ml Water  
15 g Table Salt, to taste  
5 g Coriander Seeds - Dried, ground  
5 g Garam masala powder or mix  
5 g Cumin Seed, ground, roasted  
0.5 tsp Chilli Powder  
30 ml Juice Lemon  
Oil - Sunflower, for deep frying

Szítálja a lisztet és a sót egy tálba, adjon hozzá 4 evőkanál olajat és dörzsölje az ujjával, amíg a keverék durva szemlemorzására nem hasonlít. Lassan adjon hozzá 4 evőkanál vizet (vagy kicsivel többet), és gyúrja össze a tésztát golyóvá.

Tegye gyúródeszkára és dagassza kb. 10 percig, amíg sima nem lesz. Csináljon belőle golyót. Kenje be kb. 1/4 teáskanál olajjal és tegye egy műanyag zacskóba. Pihentesse 30 percig.

A töltelék elkészítése: Hámozza meg, és vágja kb. 5 mm-es kockákra a krumplit. Közepes lángon melegítsen fel 4 evőkanál ghee-t egy nagy serpenyőben. Ha eléggé forró, tegye bele a hagymát. Kevergesse és pirítsa ameddig a széle megbarnul. Keverje hozzá a borsót, a gyömbért, a zöld csilit, a friss koriandert és 3 evőkanál vizet. Takarja le a serpenyőt, és kis tűzön rottyogtassa a tölteléket, amíg a borsó meg nem fő. Alkalmanként kevergesse meg, esetleg adjon hozzá még vizet, ha úgy tűnik, hogy a keverék „kiszárad”.

Adja hozzá a kockára vágott paradicsomot, a sót, az őrölt koriandert, a garam masalát, a római köményt, a csiliport és a citromlevet, majd az egészet keverje össze. Alacsony hőmérsékleten főzze 3-4 percig, óvatos kevergetés mellett. Ellenőrizze a só és a citromlé egyensúlyát, esetleg tegyen még mindkettőből, ha szükségesnek érzi. Vegye le a lángtól a keveréket és hagyja lehűlni.

Ismét gyúrja át a tésztát, és ossza 8 golyóra. Amíg az egyikkel dolgozik, a többi tartsa letakarva. Csináljon belőle egy 18 cm átmérőjű kört, majd vágja félbe egy éles késsel. Az egyik félkörből most formázzon egy tölcsért, úgy, hogy a két szegélynél 5mm-es átfedés legyen. A szegélyeket egy kevés vízzel ragassza össze, majd a tölcsérbe helyezzen két és fél evőkanálnyi burgonyás töltelékéből. Zárja le a tölcsér nyitott tetejét (a szegélyeket „ragassza össze” egy kevés vízzel.) Az átfedés itt is körülbelül 5mm széles kell legyen. A felső szegélyt hajtsa le egy villa segítségével vagy az ujjával. Hasonlóan csináljon még 15 számószát.

Egy kis serpenyőt töltsön meg olajjal körülbelül 4-5 centiméter magasságig, és közepesen lángon kezdje el melegíteni. Amikor az olaj (közepesen) forró, helyezzen annyi samosa-t a serpenyőbe, amennyi csak egyszerre belefér. Lassan, a samosa-k állandó forgatása mellett addig süsse őket, ameddig aranybarnák, és ropogósak nem lesznek. Egy konyhai törülközőn csepegtesse le a samosa-kat, majd szolgálja fel izlés szerint forrón, melegen vagy szobahőmérsékleten kedvenc chutney-jával.

## VEGYES ZÖLDSÉGEK MUSTÁR - RÓMAI KÖMÉNY SZÓSZBAN (SHORVEDAR SUBZI)

Az indiaiak sokféle vegyes zöldségételt főznek. Ez egy ezek közül. Hüvelyesekkel és rizzsel vagy kenyérral tálalható, de kiválóa illik majdnem az összes húsfételhez.

Hozzávalók 6 személyre:

1 kg főtt, lehűtött, meghámozott magyar burgonya  
 150 ml növényi olaj a főzéshez  
 500 g karfiol, nagyobb darabokra törve  
 3 hüvellyknyi friss gyömbér, hámozva és durvára vágva  
 8 gerezd friss fokhagyma, hámozva és durvára vágva  
 660 ml víz  
 1 teáskanál fekete mustármag  
 1 teáskanál római kömény  
 1/4 teáskanál édeskömény  
 1/2 teáskanál őrölt kukurma

Sift the flour and salt into a bowl. Add the 4 tbsp of vegetable oil and rub it in with your fingers until the mixture resembles coarse breadcrumbs. Slowly add about 4 tbsp water or a tiny bit more and gather the dough into a stiff ball.

Empty the ball out on to a clean work surface. Knead the dough for about 10 min or until it smooth. Make a ball. Rub the ball with about 1/4 tsp oil and slip it into a polythene bag. Set aside for 30 min or longer.

Make the stuffing: Peel the potatoes and cut them into 5mm (1/4 inch) dice. Put 4 tbsp ghee in a large frying pan and set over medium heat. When hot, put in the onions. Stir and fry them until they begin to turn brown at the edges. Add the peas, ginger, green chilli, fresh coriander and 3 tbsp water. Cover, lower heat and simmer until the peas are cooked. Stir every now and then and add a little more water if the frying pan seems to dry out.

Add the diced potatoes, salt, ground coriander, garam masala, ground, roasted cumin seeds, chilli powder and lemon juice. Stir to mix. Cook on low heat for 3 - 4 min, stirring gently as you do so. Check balance of salt and lemon juice. You may want more of both. Turn off the heat and allow the mixture to cool.

Knead the pastry dough again and divide it into 8 balls. Keep 7 covered while you work with the eighth. Roll this ball out into a 18cm (7 inch) round. Cut out a 18cm (7 inch) round from the pastry. Cut it into half with a sharp, pointed knife. Pick up one half and form a cone, making a 5mm (1/4 inch) wide overlapping seam. Glue this seam together with a little water. Fill the cone with about 2,5 tbsp of the potato mixture. Close the top of the cone by sticking the open edges together with a little water.

Again, your seam should be about 5mm (1/4 inch) wide. Press the top seam down with the prongs of a fork or flute it with your fingers. Make 15 more samosas.

Put about 4 - 5 cm (1,5 - 2 inches) oil in a small deep frying pan and set over medium low heat. When the oil is medium hot, put in as many samosas as the pan will hold in a single layer. Fry slowly, turning the samosas frequently until they are golden-brown and crisp. Drain on kitchen paper and serve hot, warm or at room temperature.

## MIXED VEGETABLES IN A MUSTARD AND CUMIN SAUCE (SHORVEDAR SUBZI)

Indians like to cook a lot of mixed vegetable dishes and this is one of them. It may be served with any pulse and either rice or bread. It is also a good accompaniment to almost all the meat dishes.

Ingredients (6 servings):

1 kg Potato - Local, boiled, cooled and peeled  
 150 ml Oil Vegetable, for shallow frying  
 500 g Cauliflower, broken into fairly chunky florets  
 3 inch Ginger - Fresh, peeled and coarsely chopped  
 8 Clove Garlic Fresh, peeled and coarsely chopped  
 660 ml Water  
 1 tsp Mustard - Seed Black  
 1 tsp Cumin Seed  
 0.25 tsp Fennel  
 0.5 tsp Turmeric Ground

1 teáskanál római kömény por  
 2 teáskanál szárított, őrölt koriander  
 1 teáskanál Cayenne bors  
 1,5 teáskanál asztali só  
 450 g paradicsom, finomra vágva  
 2 sárgarépa, hámozott, kb. 1cm vastag szeletekre vágva  
 1/2 teáskanál Garam masala  
 150 g zöldborsó

1. Vágja a burgonyát vastag, (kb. 4cm) szeletekre. A wokba tegyen olajat, és közepes-magas lángon melegítse. Amikor az olaj már nagyon forró tegye bele a burgonyaszleteket, és süsse őket aranyárgára, majd vegye ki őket egy lyukas kanállal, és helyezze egy konyhai törőpapírral bélelt edénybe. Tegye a karfiolt ugyanebbe az olajba, és süsse, amíg aranyárga nem lesz. Vegye ki a karfiolt egy lyukas kanállal, és helyezze egy konyhai törőpapírral bélelt edénybe. Kapcsolja ki a tűzhelyet, és tegye félre az olajat.

2. A gyömbért és a fokhagymát tegye 4 evőkanál vízzel tegye a turmixgépbe, és addig turmixolja, amíg egy finom pasztát kap.

3. A felhasznált olajból 4 evőkanálnyi tegyen egy nagy tepsibe, és melegítse fel közepes-magas lángon. Amikor az olaj már forró, tegye bele a mustármagokat és a római kömény magokat. Amint a mustármagok elkezdenek "kipattogni" - ez csak egy pár másodperc - tegye bele az édeskömény magvakat. Gyorsan keverje össze, majd adja hozzá a pasztát a turmixgépből. Süsse kb. 2 percig, majd adja hozzá a kurkumát, az őrölt római köményt, az őrölt koriandert, és a cayenne borsot. Keverje meg egyszer-kétszer, majd adja hozzá a sót és a paradicsomot. Állandó kevergetés mellett addig főzze, amíg a folyadék el nem párolog, és a paradicsom meg nem puhul. Öntsön hozzá 600ml vizet, és rotyogtassa. Fedje le, a lángot vegye le kicsire, és kb. 7 percig rotyogtassa. Adja hozzá a sárgarépát, fedje le, és további 3 percig rotyogtassa, majd keverje bele a garam masalát, a zöldborsót, a sült burgonyát és karfiolt. Óvatosan keverje össze, és forralja fel. Fedje le, és kis lángon 6-7 percig ritka kevergetés mellett rotyogtassa.

1 tsp Cumin Powder  
 2 tsp Coriander Dried Ground  
 1 tsp Cayenne Pepper  
 1.5 tsp Table Salt  
 450 g Tomato - Local, finely chopped  
 2 piece Carrot, peeled and cut into 1cm thick rounds  
 0.5 tsp Garam masala  
 150 g Peas Frozen, or fresh

1. Cut the potatoes into thick 'chips' about 4cm long. Put the oil in a wok or frying pan and set over medium-high heat. When very hot, put in the potatoes and fry them until they are golden-red. Remove with a slotted spoon to a plate lined with kitchen paper. Put the cauliflower into the same oil and fry until golden-red. Remove with a slotted spoon and put on a plated lined with kitchen paper. Turn heat off and reserve the oil.

2. Put the ginger and garlic into the container of an electric blender or food processor along with 4 tbsp water and blend until you have a smooth paste, pushing down with a rubber spatula when necessary.

3. Put 4 tbsp of oil used for frying into a large, preferably non-stick frying pan and set over medium-high heat. When very hot, put in the mustard seeds and cumin seeds. As soon as the mustard seeds begin to pop - this takes just a few seconds - put in the fennel seeds. Give one quick stir and put in the paste from the blender. Stir and fry for 2 min. Put in the numeric, ground cumin, ground coriander and cayenne. Stir once or twice and put in the salt and tomatoes. Stir and cook until most of the liquid has evaporated and the tomatoes are soft. Add 600ml (1 pint) water and bring to a simmer. Cover, turn heat to low and simmer for about 7 min. Put in the carrots, cover again and simmer for 3 min. Now put in the garam masala, peas, fried potatoes and cauliflower. Mix gently and bring to a simmer. Cover and continue to simmer on low heat for 6-7 min, stirring gently now and then.

## INDIAI MEE GORENG

A sült tészta továbbfejlesztett indiai változata, amelyben a kínai búzatésztát indiai fűszerekkel és olyan „nyugati” alapanyagokkal, mint a paradicsomszósz és a burgonya sütik meg.

Az ízesítést egy füstös wok, csilipaszta és élénkpiros, üveges paradicsomszósz adja. Bár nem tudni, mikor ez az étel, de már az 1950-es években is népszerű volt, mikor árusok rótták az utcákat.

Hozzávalók (10 adag):  
 500 g tojásos tészta (Mie)  
 45 ml ghee vagy napraforgó olaj  
 200 g szeletelt vöröshagyma  
 15 g sambal olek vagy chili paszta  
 5 g currypor  
 500 g hámozott, és kockákra vágott burgonya  
 350 g apróra vágott Bok Choy (kínai leveles zöldség)  
 100 g paradicsom, negyedelve  
 300 g szójacsíra  
 15 g só  
 5 ml sötét szójaszósz ízlés szerint  
 15 g ketchup  
 800 g darált marha vagy ürühús  
 5 tojás

## INDIAN MEE GORENG

This is the innovative dry Indian version of fried noodles where Chinese wheat noodles are fried with Indian spices and yes, Western ingredients of tomato sauce and potato.

Flavouring comes from the smoky wok, chilli paste and bright red bottled tomato sauce! It is not known when this dish was created, but it was already being sold in the 1950s, when street hawkers trawled the streets.

Ingredients (10 servings)  
 500 g Egg Noodles Hokkien (Mie)  
 45 ml Ghee or sunflower oil  
 200 g Onion - sliced  
 15 g Sambal olek or chili paste  
 5 g Curry Powder  
 500 g Potato - Skinned and sliced into cubes  
 350 g Baby Bok Choy, cut into small pieces  
 100 g Tomato - Quartered  
 300 g Bean Sprouts  
 15 g Salt  
 5 ml Sauce Soy Dark to taste  
 15 g Tomato Catsup  
 800 g Beef - Or mutton, minced  
 5 ea Eggs

Phone: 341-7001  
 Fax: 345-0777  
 e-mail: [fc@culinaris.hu](mailto:fc@culinaris.hu)  
[www.culinaris.hu](http://www.culinaris.hu)

**CULINARIS – FOOD CLUB**  
 H-1076 BUDAPEST,  
 HUNYADI TÉR 7.  
 MARCH 24, 2006

Köret:  
 piros és zöld csiliszeletek  
 sült salotthagyma  
 lime  
 uborka

Forraljon fel 2-2,5 liter vizet, majd helyezze bele a tésztát. Az újraforrás után egy percig főzze a tésztát, majd szűrje le, alaposan öblítse le, és tegye félre.

Egy wokban melegítsen ghee-t. Ha elég meleg a ghee, addig süsse benne a hagymát, amíg az meg nem puhul. Keverjen hozzá sambal olek-et és curryport. Alacsony tűzön állandóan kevergesse, hogy ne ragadjanak össze a hozzávalók. Adjon hozzá kevés vizet, nehogy lángra kapjon.

Állítsa a hőfokot közepes lángra. Rakja a wokba a marhahúst, tördelje kis darabokra. Keverje hozzá a zöldségeket: előbb a burgonyát, utána a zöldeket, majd a paradicsomot, végül pedig fűszerezze egy csipetnyi sóval.

Lazítsa fel a tésztát, tegye a wokba, adjon hozzá szója- és paradicsomszószt, majd alaposan keverje össze. A könnyebb keverés érdekében - ha szükséges - meglocsolhatja egy kevés vízzel.

A wok közepén csináljon egy kis mélyedést, majd üsse bele a tojásokat, és keverje össze őket. A tojásokat addig tartsa a wok közepén, amíg elkezdenek megkeményedni, majd keverje hozzá a szójacsírát és keverje össze az egészet. Addig főzze, amíg a szójacsíra megfonnyad, a tojás pedig megsül.

Diszítse friss chilivel, sült salotthagymával, és azonnal szolgálja fel.

Garnish:  
 Red and green chillies, sliced  
 Fried Shallots  
 Lime  
 Cucumber

Bring 2-3 quarts of water to a boil. Add noodles. Bring to a second boil, then boil 1 minute longer. Drain noodles in a colander. Rinse well and set aside.

Heat ghee or in wok. When hot, sauté onions till soft. Add chilli paste and curry powder. Keep stirring over a low fire to ensure no sticking. Sprinkle a little water to prevent burning.

Turn up fire to medium. Add minced beef and break them up into little pieces. Add vegetables – potato first, followed by the greens and tomato. Season with a pinch of salt.

Loosen noodles and add to the wok. Add soya sauce and tomato sauce. Mix thoroughly. Sprinkle a little water, if needed, for easier mixing.

Make a well in the middle of the wok; crack eggs into well and scramble them, keeping them in the middle until they begin to set. Add bean sprouts and toss mixture together until eggs are cooked and bean sprouts are wilted.

Garnish with fresh chillies and fried shallots. Serve immediately.

Tel.: 341-7001  
 Fax: 345-0777  
 e-mail: [fc@culinaris.hu](mailto:fc@culinaris.hu)  
[www.culinaris.hu](http://www.culinaris.hu)

**CULINARIS – ÍZ AKADÉMIA**  
 1076 BUDAPEST,  
 HUNYADI TÉR 7.  
 2006. MÁRCIUS 24.



**jp cuisine**  
[www.jpcuisine.com](http://www.jpcuisine.com)  
 Professional gourmet chef service.  
 At home, at the office, anywhere.

**James McClure**  
 +36-70 382-1281  
[cook@jpcuisine.com](mailto:cook@jpcuisine.com)

Cocktail receptions  
 Private served lunches  
 and dinners.  
 At home cooking demonstrations  
 Catered events