

VEGETÁRIÁNUS GASZTRONÓMIAI ÉS FŐZŐEST VEGETARIAN GASTRONOMY AND COOKING SHOW

LIME-OS AVOKÁDÓLEVES

1 l szójajoghurt
 3 érett avokádó
 1/2 jalapeño paprika, apróra vágva
 2 gerezd fokhagyma
 50 g zöldkoiander, apróra vágva
 1 tk. szürke tengerisó
 2 ek. ume boshi
 800 ml zöldség alaplé
 1 kisebb fehérgyömb, apróra vágva
 2 ek. frissen facsart limelé
 zöldkoriander, lime és tortilla chips a
 díszítéshez



AVOCADO-LIME SOUP

1 liter plain soy yogurt
 3 ripe avocados
 1/2 jalapeño pepper, roughly chopped
 2 garlic cloves
 1/4 cup loosely packed chopped fresh
 coriander
 1 tsp. gray sea salt
 2 Tbsp. umeboshi
 2-3 cups vegetable stock (or water and
 organic vegetable cubes)
 1 small white onion, finely diced
 2 Tbsp. fresh lime juice
 coriander sprigs, lime wedges, and
 crushed tortilla chips for garnish

Turmixokjuk le a joghurtot, az avokádót, a jalapeñot, a fokhagymát, a koriandert, a sót és az ume boshi-t. Öntsük fel az alaplével, míg krémessé nem válik. Öntsük egy lábasba, és engedjük fel a maradék alaplével. Adjuk hozzá a hagymát és a limelét. Merjük kis tálkába, díszítsük zöldkorianderrel, lime-mal és tortilla chips-szel. Hidegen tálaljuk.

In a food processor, blend the soy yogurt, avocados, jalapeños, garlic, coriander, sea salt, and umeboshi until smooth. Add small amounts of the vegetable stock until creamy. Place in a pot and stir in any remaining stock. Add the diced red onion and the lime juice. Pour into serving bowls and garnish with the coriander sprigs, a lime wedge, and crushed tortilla chips. Serve cold.

GÖRÖG SPENÓTOS PITE

1 cs. rétestészta
 1 kg friss spenót
 2 tk. vaj
 80 g salotthagyma, apróra vágva
 1 gerezd fokhagyma, apróra vágva
 3 ek. vaj
 3 ek. liszt
 4 dl tej
 1 1/2 tk. só
 1/4 tk. bors
 csípő szerezsendió
 6 tojás
 200 g feta sajt



GREEK SPINACH PIE

1 pkg phyllo pastry
 1 1/2 lbs fresh spinach
 2 tbsp butter
 1/2 cup chopped onion
 1 clove garlic, chopped
 3 tbsp butter
 3 tbsp flour
 1 1/2 cups milk
 1 1/2 tsp salt
 1/4 tsp pepper
 dash nutmeg
 6 eggs
 8 oz. shredded feta cheese

Szedjük szét a tészta lapokat, s egyet fektessünk bele a tortaformába. Forrázzuk le a spenótot, és egy villával nyomkodjuk szét. Egy serpenyőben olvasszunk fel 2 ek. vajat és pirítsuk le rajta a hagymát és a fokhagymát, majd adjuk hozzá a spenótot. Egy másik serpenyőben olvasszunk vajat, adjunk hozzá lisztet, majd öntsük fel tejjel. Addig forraljuk, míg be nem sűrűsödik. Sózzuk, borsozzuk, fűszerezzük szerecsendióval, és öntsük hozzá a spenótos keveréket. Törjük bele a tojásokat, adjuk hozzá a fetát és alaposan keverjük el. A keveréket öntsük a formába és 180 fokra előmelegített sütőben süssük 30-40 percig. Forrón tálaljuk.

Prepare pie crust by separating the sheets, brush each one and layer in a pie pan. Cook spinach, press out all moisture. Chop finely. In skillet heat 2 Tbsp butter or margarine and sauté onion and garlic until golden. Stir in spinach. In saucepan, melt 3 Tbsp butter or margarine, stir in flour and gradually stir in milk. Stir over low heat until sauce bubbles and thickens. Stir in salt, pepper, nutmeg and spinach mixture. Beat eggs until well blended. Stir eggs and cheese into spinach mixture -- stir until well blended. Pour into pie shell. Bake in preheated oven (350 degrees) for 40-45 minutes or until puffed and firm to the touch in the center. Serve hot.



www.jp cuisine.com

Professional
 gourmet chef service.
 At home, at the office,
 anywhere.

James McClure
 +36-70 382-1281
 cook@jpcuisine.com

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

Tel.: 345-0779

Fax: 345-0777

e-mail: fc@culinaris.hu

www.culinaris.hu

CULINARIS – ÍZAKADÉMIA

1036 BUDAPEST,

PERC U. 8.

2008. MÁRCIUS 12.



www.jpcuisine.com

**Professional
gourmet chef service.
At home, at the office,
anywhere.**

**James McClure
+36-70 382-1281
cook@jpcuisine.com**

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

Phone: 345-0779
Fax: 345-0777
e-mail: fc@culinaris.hu
www.culinaris.hu

**CULINARIS – FOOD CLUB
H-1036 BUDAPEST,
PERC U. 8.
12 MARCH 2008**

GRILLEZETT PADLIZSÁN ÉS TOFU NAPOLEON KORIANDERES PARADICSOMSZÓSSZAL

2 közepes padlizsán
1 cs. tofu
közepesen csípős chilipaszta
100 ml extraszűz olívaolaj
3 paradicsom, blansírozva,
meghámozva
5 ek. sötét szójaszósz
1 ek. nádcukor
15 g friss gyömbér
3 ek. sherry ecet
2 zöldhagyma, vékonyan szeletelve
2 tk. kapribogyó, apróra vágva
3 gerezd fokhagyma, apróra vágva
50 g zöldkoriander



2 Eggplants, Medium size or 1 large
1 packet firm tofu
Mild or Medium chili paste
1/3-1/2 cup Extra Virgin Olive Oil
3 Tomatoes blanched and skinned
5 tbl dark soyasauce
1 tbl brown sugar
15 g fresh ginger
3 Tbsp Sherry Vinegar
2 Green Onions, finely chopped
2 tsp Capers, minced
3 Cloves Garlic, minced
1/4 cup Fresh coriander leaves

Készítsük el a szószot; keverjük el a cukrot a szójaszósszal, és ízesítsük a chilipasztával. Hámozzuk meg a padlizsánt, szeleteljük fel a padlizsánt, majd vágjuk csíkokra. Tegyük őket egy tepsibe, locsoljuk meg olívaolajjal és a szójaszósszal öntettel. Tegyük a tepsit a sütő középső rekeszébe, süssük a szeleteket barnára, majd fordítsuk meg őket, locsoljuk meg olajjal, és tegyük vissz sültni. Mikor elkészültek, tegyük át őket egy tábla, s tartuk melegen. Vágjuk szeletekre a tofut, süssük meg, közben locsolgassuk a szójas öntettel. Vágjuk fel a paradicsomot, és tegyük egy keverőtálba. Aprózzuk fel a zöldhagymát, adjuk hozzá a fokhagymát és a paradicsomot. Aprózzuk fel a kapribogyót, és adjuk a zöldségekhez. Vágjuk apróra a koriandert, és adjuk a többi hozzávalóhoz. Öntsük hozzá az olívaolajat és az ecetet, majd keverjük össze. Rétegezzük egymásra a padlizsán és a tofuszeleteket és öntsük nyakon a paradicsomos szósszal.

Mix the basting sauce by dissolving the sugar with the soya add in the chili paste to taste. Trim off any stems or blemishes on the skin of the eggplants. Cut eggplants crosswise into slices about 3/8 inch thick. Turn on broiler to high. Place slices on a baking sheet and coat with oil. Lightly brush each slice with olive oil then with the soya sugar and chili mix. Place baking sheets under broiler on second shelf from top, so that they are not too close, or they will burn. When one side is slightly browned and soft when you press lightly, turn slices over, apply olive oil and return to broiler. Remove slices individually as they are done cooking and place on a large platter or serving plate and keep warm. Slice and cook the tofu slices while brushing with the same soya mixture. While the eggplant is broiling, finely chop the tomatoes and place them into a medium size mixing bowl. Finely chop the green onions and mince the garlic cloves and place in the bowl with tomatoes. Remove the capers from the jar Chop the capers and mix into the bowl with other ingredients. Make sure that stems are removed from the coriander leaves, then chop and place in bowl. Pour Olive oil and vinegar into the bowl and mix with the other ingredients. Stack the Eggplant and tofu then top with the Vinaigrette

QUINOA SZÍNES PAPRIKÁVAL ÉS KECSKESAJTTAL

3 californiai paprika (színenként 1-1)
200 g quinoa
1/2 tk. só
1/8 tk. cayenne bors
500 g konzerves paradicsom, felaprítva
50 g petrezselyem, apróra vágva
200 g kecskesajt



3 peppers, one each of each color
(yellow, red, green)
1 cup uncooked quinoa
1/2 tsp salt
1/8 tsp. cayenne pepper
15 oz. can diced tomatoes
1/3 cup finely chopped parsley,
loosely packed
8 oz. crumbled fresh chevre

Melegítsük elő a sütőt 200 fokra. Vágjuk le a paprikák tetejét, távolítsuk el a belsejét, és öblítsük át. Tegyük vissza a paprikák tetejét, fedjük le őket, és tegyük be a sütőbe. Süssük 31 percig, majd vegyük ki. Tegyük a quinoát egy mély serpenyőbe, öntsük fel fél liter vízzel, és hagyjuk felforrni. Csökkentsük a hőfokot, és várjuk meg, míg a víz teljesen elforr a quinoa-ról. Adjuk hozzá a paradicsomot, főzzük további 1 percig, majd vegyük le a tűzről. Adjuk hozzá a petrezselymet és a villával megtört kecskesajtot, majd keverjük össze. Vegyük le a paprikák tetejét, majd

Preheat oven to 350 degrees. Slice tops off peppers just below the crown. Pull out seeds then rinse peppers quickly under running water to remove all remaining seeds. Place tops back on peppers and put in a casserole dish with a lid. Put the dish in the oven with the lid on. Bake for 30 minutes then remove from oven. Set aside, leaving the lid on the dish. Keep the oven on. Place quinoa and 2 cups water in a 1 1/2 quart saucepan. Bring to a boil. Reduce heat and simmer until water is absorbed and quinoa is chewy but not hard, about 15 minutes. Add canned tomatoes.

óvatosan töltsük bele a quinoa-s keveréket. Tegyük vissza a paprikákra a tetejüket, fedjük le, és tegyük vissza további 20 percre a sütőbe. Tálalás előtt 5 percig hagyjuk hűlni.

MOGYORÓVAJAS TORTA

A krémhez:

80 g nád kristálycukor
 80 g teljes kiőrlésű liszt
 50 g mogyoróvaj
 3 ek. vaj

A tortához:

500g teljes kiőrlésű liszt
 150 g nád kristálycukor
 2 tk. élesztő
 1/2 tk. szódadikarbóna
 1/4 tk. só
 150 ml szójatej
 80 g mogyoróvaj
 2 tojás, vagy ennek megfelelő helyettesítő anyag
 50 g vaj

A süttöt előmelegítjük 220 fokra. Kivajazunk egy tortaformát. A krémhez összekeverjük a lisztet és a cukrot. Összetörjük a mogyoróvaját, hozzákeverjük a vajat, s félretesszük. A tortához összeöntjük a lisztet a cukorral, az élesztővel és a szódadikarbónával, majd ízlés szerint sózzuk. Hozzáöntjük a szójatejet, a mogyoróvaját, a tojást, majd hozzákeverjük a vajat. Kézimixer segítségével kb. 3 perc alatt simára keverjük. Ha kész, beleöntjük egy formába, ráborítjuk a krémet, s 30 perc alatt készre sütjük.

Cook 1 more minute then turn off heat.

Add parsley. Add crumbled goat cheese. Mix well. Take tops off peppers. Simply scoop quinoa-mixture into the peppers, packing the peppers full. Spoon remaining quinoa around the sides of the peppers. Set the tops back loosely on peppers. With the lid on the casserole dish, bake for another 20 minutes. Remove from oven. Let sit five minutes before serving.

PEANUTBUTTER CAKE

For the topping:

1/2 cup packed light-brown sugar
 1/2 cup unbleached all-purpose flour
 1/4 cup peanut butter
 3 Tbsp. butter

For the cake:

2 1/4 cups unbleached all-purpose flour
 1 cup packed brown sugar
 2 tsp. baking powder
 1/2 tsp. baking soda
 1/4 tsp. salt
 1 cup soy milk
 1/2 cup peanut butter
 Egg Replacer equivalent of 2 eggs
 1/4 cup (1/2 stick) butter

Preheat the oven to 375°F. Grease a 9 x 13-inch baking pan. For the topping, mix the brown sugar and flour. With a pastry knife, a fork, or your fingers, cut in the peanut butter and butter until crumbly; set aside. For the cake, combine the flour, brown sugar, baking powder, baking soda, and salt. Add the soy milk, peanut butter, egg replacer, and butter. Beat until smooth, about 3 minutes with an electric mixer. Pour into the baking pan and sprinkle with the topping. Bake for 30 minutes or until a toothpick inserted into the center comes out clean.

BOROK / WINES



Sauska
 Villányi Rosé Cuvée
 2007



Sauska
 Portugieser
 2007

Borospoharainkat a



biztosította.

A Culinaris Ízakadémia **STEENBERGS** fűszereket használ.
 ORGANIC®

A Culinaris Ízakadémia konyha gépeit a Siemens biztosította.

SIEMENS

1126 Budapest, Királyhágó tér 8-9.
 www.siemens-haztartasi-gepek.hu