

VEGETÁRIÁNUS GASZTRONÓMIAI ÉS FŐZŐEST VEGETARIAN GASTRONOMY AND COOKING SHOW

GYÖMBÉRES PASZTERNÁK KRÉMLEVES

30ml olívaolaj	1,2l zöldség alaplé
1 fehérhagyma, felaprózva	10ml magyórovaj
1 gerezd fokhagyma, felaprózva	15ml alacsony sótartalmú szójaszósz
1 sárgarépa, felkockázva	Só, frissen őrölt bors
450g paszternák	Crème fraiche a tálaláshoz
Friss gyömbér, felaprózva	

Az olajat felhevítjük, lepírtjük rajta a hagymát, majd hozzáadjuk a fokhagymát, a sárgarépát, a paszternákot és a gyömbért, és puhára pároljuk őket. Felöntjük az alaplével, hagyjuk forni, majd közepes lángon további 30 perc alatt készre főzzük. Sózzuk-borsozzuk, magyórovajjal és szójaszósszal ízesítjük, majd hagyjuk langyosra hűlni. Egy botmixer segítségével leturmixoljuk. Egy kis crème fraiche-sel a tetején tálaljuk.

**Előadó:
 KAMLESH
 SHARMA**

PARADICSOMOS MANGÓALÁTA ÉDES CHILISZÓSZBAN MARINÁLT TOFUVAL

A salátához:	Só, frissen őrölt bors
1 friss, érett mangó, megtisztítva, felkockázva	Zöldkoriander, felaprózva
400g koktélpáradicsom, felezve	A tofuhoz:
2 salotthagyma, felkarikázva	1 dl édes chiliszósz
250 mesclun	1 doboz selyem tofu
30ml olívaolaj	Olaj a sütéshez
30ml rizsecet	1 salotthagyma, felaprózva

A tofut fél cm széles szeletekre vágjuk, leitatjuk róla a nedvességet egy papír törülköző segítségével, majd háromszögekre szeleteljük. Olajat hevítünk, majd kisütjük a szeleteket benne. A tofut tányérra tesszük, leöntjük az olaj nagy részét, csak annyit hagyunk meg belőle, hogy egy salotthagymát le tudjunk rajta pirítani. Ezt követően visszatevünk a tofu szeleteket, édes chiliszószot öntünk hozzá, és néhány percig hagyjuk összeérni. Az összetevőket elkeverjük, az erőteljesebb izhatás kedvéért egy éjszakán át hagyjuk a hűtőben összeérni. A tofuszeletekkel tálaljuk.

MEZEDAR BHINDI (OKRA VÁLOGATOTT FŰSZEREKBE)

500g okra	½ tk. kurkuma
3 ek. olaj	1 tk. chilipor
150ml joghurt	1 tk. mangópor
1 ek. garam masala	1 tk. őrölt koriander
1 ek. reszelt gyömbér	4 közepes fehérhagyma, felszeletelve
1 ek. reszelt fokhagyma	só

Az okrát megmossuk, egy papírtörülköző segítségével megszáritgatjuk. Mindkét végét levágjuk, majd egy éles késsel hosszában kettévágjuk. Egy serpenyőben olajat hevítünk, rádobjuk a hagymánkat és kb. 2 percen át pirítjuk. Hozzáadjuk a gyömbér- és a fokhagyma pasztát és további 2-3 percen át pirítjuk. Hozzáadjuk a kurkumát, a chiliport, a mangóport, a korianderport, és a garam masala-t. Rádobjuk a szeletelt okrát és elkeverjük. 5 percen át pároljuk, nem lefedett serpenyőben. Ezután hozzáadjuk a joghurtot, és további 5-7 percen át főzzük. Melegen tálaljuk.

Tel.: 345-0779, 06-30-663-1544

Fax: 345-0777

e-mail: fc@culinaris.hu

www.culinaris.hu

CULINARIS – ÍZAKADÉMIA
 1036 BUDAPEST,
 PERC U. 8.
 2009. MÁJUS 20–21.

**Előadó:
KAMLESH
SHARMA**

Phone: 345-0779, 06-30-663-1544
Fax: 345-0777
e-mail: fc@culinaris.hu
www.culinaris.hu

CULINARIS – FOOD CLUB
H-1036 BUDAPEST,
PERC U. 8.
20–21. MAY 2009

MATTAR PANEER (PANEER SAJT ZÖLDBORSÓVAL)

200g Fagyasztott zöldborsó, kiengedve	½ tk. chilipor
400g Paneer, felkockázva	½ tk. frissen őrölt bors
1 közepes fehérhagyma, felaprózva	1-2 zöldchili félbevágva
Friss gyömbér, felaprózva	2 ek. paradicsompüré
1 Fahéjrúd, széttördelve	só
3 ek. olaj	300 ml meleg víz
½ tk. kurkuma	1 ek. zöldkoriander, felaprózva
½ tk. őrölt rómakömény	

Egy serpenyőben olajat hevítünk, rádobjuk a fehéjat, a gyömbért és a hagymát, és addig piritjuk, míg a hagymánk barnulni nem kezd. Csökkentjük a hőfokot, majd hozzáadjuk a kurkumát, a chili port, és a borsot. További két percen át piritjuk majd beletesszük a zöld chilit, a sót és a paradicsompürét és folyamatos kevergetés mellett további 3-4 percig piritjuk. Hozzáadjuk a zöldborsót, és további 4-5 percig kevergetjük. Felöntjük a vízzel, és 5-6 perc alatt készre főzzük a borsót. Hozzáadjuk a felkockázott paneert, és további 2-3 percig piritjuk. Ezt követően lehúzzuk a tűzről, és megszórjuk a felaprózott korianderrel. Melegen tálaljuk.

FRISÍTŐ ÁRPAGYÖNGY RIZOTTÓ

150g fehérhagyma, felaprózva	2 ek. petrezselyem, felaprózva
2 ek. sózatlan vaj	2 ek. menta, felaprózva
750ml zöldségalaplé	2 ek. frissen reszelt limehéj
250ml víz	10 db crême fraiche
500g árpagyöngy	1 kisebb édeskömény, felkockázva
150g pekándió, piritva, felaprózva	

Egy lábasban vajat olvasztunk és megpároljuk benne a hagymát. Hozzáöntünk 500 ml alaplevet, a vizet, hozzáadjuk az árpagyöngyöt, és lefedve főzzük, míg a rizottónk al dente nem lesz. Ezt követően folyamatosan adagoljunk hozzá egy merőkanál alaplevet. Mindig hagyjuk, hogy felszívja, amit épp hozzáadtunk. Tegyük bele a piritott pekándiót, sózzuk-borsozzuk, majd húzzuk le a tűzről. Crême fraiche-el lazítsuk, majd adjuk hozzá a vajon néhány percig párolt édesköményt. Keverjük bele a frissen vágott zöldeket és a limehéjat, majd tálaljuk.

EPRES-REBARBARA PITE

A tésztához:	A töltelékhez:
450g teljes kiőrlésű liszt	200g eper
3 ek. nádcukor	200g rebarbara
1/2 tk. só	1 ek. keményítő
10 ek. sózatlan vaj, felkockázva	4 ek. nádcukor
1 tojás	fél tk. őrölt fahéj
2 ek. tejszín	1 lime leve és héja
	100g őrölt mandula

A lisztet elkeverjük a cukorral és a sóval, majd hozzákeverjük a vajat. A tejszín felét felverjük egy tojással, majd hozzákeverjük a tésztánkhoz. Ha túl száraznak érezzük a tésztát, kevés tejszínnel lazíthatunk rajta. Ezt követően gömböt formázunk belőle, és lefóliázva minimum két órára a hűtőbe tesszük pihenni. Egy tálba tegyük a jól megmosott és félbevágott eperszemeket, valamint a két centis kockákra felvágott rebarbarát. Szórjuk rá a keményítőt, cukrot, az őrölt mandulát és az őrölt fahéjat és óvatosan keverjük össze. A tésztánkat belenyomkodjuk a kivajazott forma aljába, ügyelve rá, hogy legyen egy 4-5cm-es pereme; majd a közepére halmozzuk az epres töltelékét. 150 fokon, előmelegített sütőben 30-35 perc alatt készre sütjük. Ha elkészült, még langyosan szeleteljük cikkekre, szórjuk meg porcukorral és tálaljuk.

ITALOK / DRINKS



Simonsig
Sauvignon Blanc



Salentein
Chardonnay

Előadó:
**KAMLESH
SHARMA**

Tel.: 345-0779, 06-30-663-1544
Fax: 345-0777
e-mail: fc@culinaris.hu
www.culinaris.hu

CULINARIS – ÍZAKADÉMIA
1036 BUDAPEST,
PERC U. 8.
2009. MÁJUS 20–21.

Borospoharainkat a **RIEDEL**  biztosította.
THE WINE GLASS COMPANY

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