

ECUADORI GASZTRONÓMIAI ÉS FŐZŐEST ECUADORIAN GASTRONOMY AND COOKING SHOW

FEHÉRRÉPÁS BURGONYALEPÉNY

(12 darabhoz)

5 nagyobb burgonya, megfőzve, feldarabolva
2 fehérrépa
2 ek. napraforgóolaj
50g póréhagyma, aprózva
2 tk. őrölt anatto
200g mozzarella, felaprózva
só, ízlés szerint

A burgonyát a fehérrépával puhára főzzük. A serpenyőben olajat hevítünk, rádobjuk a hagymát, és az annatot, és pároljuk, míg a hagyma felpuhul egy kicsit. A burgonyát és a fehérrépat összetörjük, hozzáadjuk a hagymás keverékhez, és ízlés szerint sózzuk. Golfabda nagyságú golyókat gyúrunk belőle, a közepén ujjunkkal bemélyedést nyomunk bele, és megtöltjük a sajttal. Forró serpenyőben sütjük készre a lepényeket, ügyelve rá, hogy forgatás közben nehogy sérüljenek.



STUFFED POTATO-WHITE CARROT PATTIES

(for 12 pieces)

5 large potatoes, peeled and cut in chunks
2 white carrots
2 tbs sunflower oil
1/2 cup finely chopped spring onion
2 tsp ground anatto
1 cup grated Mozzarella
Salt to taste

Boil the potatoes until soft with the white carrots. Heat the oil over medium high heat to make a refrito, add the onions and anatto, cook until the onions are soft, about 5 minutes. Mash the potatoes and carrots, mix in the onion refrito and salt to taste. Make small golf size balls with the potato dough. Make a hole in the middle of each ball and fill with the grated or crumbled cheese. Cook the patties on a hot griddle until browned on each side, be careful when turning them as they will be very delicate.

CÉKLASALÁTA

(4 személyre)

200g sárgarépa, főzve, felaprózva
200g cékla, főzve, felaprózva
1 kisebb hagyma, felaprózva
2 ek. olaj
5 ek. frissen facsart citromlé
2 ek. víz
1 tk. só
zöldkoriander, felaprózva

Elkeverjük a zöldségeket. Egy másik tálban a többi hozzávalóból öntetet készítünk, majd hozzáadjuk a zöldségekhez. Tálalás előtt kóstoljuk meg, hogy kellően savanykás-e a citromtól, és sós-e hozzáadott a sótól.

BEET SALAD

(serves 4)

1/2 cup chopped, cooked carrots
1/2 cup chopped, cooked beets
1 small chopped finely red onion
2 tablespoons vegetable oil
5 tablespoons fresh lemon juice
2 tablespoons water
1 teaspoon salt
Chopped coriander leaves

Mix beets, carrots, and onion together. In a separate bowl mix the oil, lemon juice, water, coriander and salt then mix all the ingredients together. Taste and make sure it is real tangy from the lemon and salty from the salt.

QUINOA LEVES MARHAHÚSSAL

(6-8 személyre)

2 ek. vaj
150g fehérrépa, felaprózva
4 gerezd fokhagyma, felaprózva
2 paradicsom, héjától megtisztítva, felkockázva
1 tk. őrölt anatto
1 tk. őrölt római kömény
1/2 tk. őrölt fehérbors
500g marhalábszár, közepes kockákra vágva
2l víz
200g zöldborsó, friss vagy fagyasztott
120g quinoa, hagymával, fokhagymával, alaplében felfőzve
4 közepes burgonya, héjától megtisztítva, felkockázva
4 ek. petrezselyem, felaprózva
2 ek. zöldkoriander, felaprózva
só, ízlés szerint

QUINOA SOUP WITH BEEF

(serves 6-8)

2 tbs butter
1 cup diced white onion
4 garlic cloves, minced
2 tomatoes, peeled and diced
1 tsp of ground anatto
1 tsp of ground cumin
1/2 tsp ground white pepper
1lb of beef, cut in medium sized chunks
8 cups of water
2 cups of fresh or frozen peas
2 cups cooked quinoa (with onion, garlic and broth)
4 medium sized potatoes, peeled and cubed
4 tbs finely chopped parsley
2 tbs finely chopped cilantro
Salt to taste

Előadó:

GRACE RAMÍREZ MORA
Ecuador Magyarországi Nagykövetsége

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. NOVEMBER 10–11.

Egy lábasban felolvasztjuk a vaját. Rádobjuk a hagymát, a fokhagymát, a paradicsomot, annattót, a római köményt, és a fehérborsot. Kb. 5 percen át, folyamatos kevergetés mellett piritjuk. Hozzáadjuk a marhahúst, ügyelve rá, hogy a szósunk alaposan ellepje, és további 5 percen át pároljuk. Hozzáadjuk a vizet, emeljük a hőfokot, és hagyjuk felforrni. Ismét visszaveszünk a lángból, és közepes hőfokon, kb. 40 perc alatt puhára főzzük a húst. Hozzáadjuk a burgonyát, a borsót, a quinoat, majd ismét felforraljuk. Ezután ismét visszaveszünk a lángból, és alacsony hőfokon, 25–30 perc alatt készre főzzük a levesünket. Tálalás előtt hozzáadjuk az aprózott zöldeket, végül ízlésszerint sózzuk.



Melt the butter over medium heat in soup pot. Add the diced onions, minced garlic, diced tomatoes, annatto, cumin and white pepper, cook for about 5 minutes, stirring often. Add the beef, mix until well coated with the sauce, cook for about 5 minutes. Add the water, increase the heat to high and bring it to the boil. Reduce heat to medium and cook until the meat is tender, about 40 minutes. Add the potatoes, peas and cooked quinoa, increase the heat and bring to a boil. Reduce the heat to low and simmer for about 25–30 minutes or until the potatoes are tender. Add the chopped parsley, chopped cilantro and salt to taste.

HALPITE, TÖRT FŐZŐBANÁNNAL A TETEJÉN (6 személyre)

1kg fehérhúsú hal
1 zöld, félig főtt főzőbanán
1 főzőbanán
50 g fehérhagyma, felaprózva
4 gerezd fokhagyma
1 zöld californiai paprika, felaprózva
1 paradicsom, felaprózva
100g mogoró
2 tk. örölt annatto
1 csomag zöldkoriander, felaprózva
só, bors, rómaikömény és napraforgóolaj

A hagymát olajon lepirítjuk, majd hozzáadjuk a fokhagymát, a paprikát, és a paradicsomot. Hozzáadjuk a halat, kis vizet, a fűszereket és tovább főzzük. A botmixer darálójába tesszük a zöld főzőbanán negyedét, 500ml vizet, az annattót és a mogorót. Hozzáadjuk a szószt a halhoz, és tovább főzzük kicsit. Az étel tetejét megszórjuk a lereszelt főzőbanánnal, és 25 perc alatt, 200 fokon előmelegített sütőben ropogósra sütjük.

FISH PIE WITH MASH PLANTAIN CRUST AND GREEN RICE (serves 6)

2lb of white fish
1 green half cooked plantains
1 plantain
1 cup of onion finely chopped
4 cloves garlic
1 green pepper, finely chopped
1 tomato, finely chopped
½ cup of peanuts
2 tsp ground annatto
1 bunch of cilantro chopped very finely
Salt, pepper, cumin and sunflower oil

Fry the onion, garlic, pepper and tomato, add the fish and water and let it cook with salt, cumin and pepper. Put into the blender ¼ green plantains, ½ lt of water, annatto and the peanuts. Add this preparation to the fish and let it simmer. Grain the plantain and put it on the top. Bring it to the oven for 25 min until it is crispy.



ZÖLD RIZS (6 személyre)

fél csomag zöldkoriander
200g bébispenót
300ml csirkeleplé
300ml tej
1 tk. só
1 ek. olívaolaj
3 ek. sózatlan vaj
300g hosszúszemű rizs
100g hagyma, felaprózva
1 gerezd fokhagyma, felaprózva

A koriandert, a spenótot és az alaplevet leturmixoljuk. Hozzáadjuk a tejet, és a sót, majd kicsit pürésítjük tovább. Egy magasfalú serpenyőben felolvasztjuk a vaját, hozzáadjuk az olajat. Hozzáadjuk a rizst, folyamatos kevergetés mellett piritgatjuk, egészen addig, míg kicsit barnulni nem kezd. Hozzáadjuk a hagymát és a fokhagymát, további 1 percen át piritjuk, folyamatos kevergetés mellett.



GREEN RICE (serves 6)

1/2 cup fresh cilantro sprigs
1 cup tightly packed fresh stemmed spinach leaves
1-1/4 cups homemade or low-salt chicken broth
1-1/4 cups milk
1 tsp. salt
1 Tbs. olive oil
3 Tbs. unsalted butter
1-1/2 cups long-grain rice
1/4 cup finely minced onion
1 clove garlic, minced

Put the cilantro, spinach, and broth in a blender and blend until the vegetables are puréed. Add the milk and salt and blend a bit more until it is well combined. In a medium heavy-based saucepan over medium heat, heat the olive oil and butter. When the butter is melted, add the rice and sauté, stirring constantly. Add the onion and garlic and cook for 1 minute. Add the contents of the blender, stir well, turn the heat to

Hozzáadjuk a zöld keverékünket, és hagyjuk az egészet felforrni. Lefedjük a serpenyőt, csökkentjük a lángot, és további 20 percen át főzzük. Ezután óvatosan kevergetve, még további 5 percig főzzük. Elzárjuk a lángot, és fedő alatt hagyjuk még kb. 10 percig párolódni. Melegen tálaljuk.

ANANÁSZOS FLAN (10 személyre)

400g cukor
 120ml víz
 600ml friss ananászlé (1 ananászból)
 1 ek. tapiókaliszt, vagy kukoricakeményítő
 240ml tej
 10 tojás
 1 tk. vaníliakivonat
 2 ek. rum
 10 kivajazott tűzálló edény
 egy nagy tűzálló edény, félig vízzel megtöltve
 barnacukor,
 és ananászszeletek a díszítéshez

A karamell készítéséhez egy serpenyőre öntünk 200g cukrot, és 100ml vizet, és elkezdjük karamellizálni. Kb. 8-10 perc alatt borostyán színűvé kell váljon. A kész karamellt beletöltögetjük a tálkák aljába. Elkeverjük az ananászlevet a maradék cukorral és a tapiókaliszttel, majd alacsony lángon felforraljuk. Forrás után csökkentünk a lángon, és 5-8 perc alatt hagyjuk kicsit besűrűsödni majd hagyjuk kihűlni. A sütőt 180 fokon előmelegítjük. A tojásokat felforraljuk, óvatosan hozzáöntjük az ananászleves keveréket, a tejet, a vaníliakivonatot és a rumot is. Átszűrjük a krémet, és beletöltögetjük a karamellel bélelt formákba. Ezután behelyezzük őket a vízzel félig feltöltött magasfalú tepsi-be, vagy hőálló táliba, és 45-50 percre 180 fokos sütőbe küldjük őket főni. Ha elkészültek, hagyjuk őket kihűlni, és néhány órára tegyük be a hűtőszekrénybe pihenni. Tálalás előtt néhány percre tegyük ki a tálkákat egy meleg vízzel teli táliba, hogy a karamell elkezdjen olvadni rajtuk, és könnyen ki tudjuk fordítani őket egy tányérra. Karamellizált ananászszelletekkel tálaljuk!



high, and bring it to the boil. Cover the pan, turn the heat to very low, and cook for 20 minutes. Stir the rice carefully to avoid crushing it, cover, and cook another 5 minutes. Take the pan off the heat and let the rice steam in the covered pot for 10 minutes. Serve hot.

PINEAPPLE FLAN (serves 10)

2 cups of sugar,
 ½ cup of water
 2 ½ cups pure fresh pineapple juice
 1 tbs tapioca starch or corn starch
 1 cup whole milk
 10 eggs
 1 tsp vanilla extract
 2 tbs rum
 10 buttered oven proof ramekins or flan molds
 large oven proof dish filled with water
 brown sugar
 pineapple slices

To make the caramel, bring 1 cup of sugar and ½ cup of water to a boil over medium heat and boil until it gets a deep amber color, about 8-10 minutes. Pour the hot caramel into the previously buttered flan molds or ramekins and try to distribute it evenly on the bottom of the molds. Combine the pineapple juice with the sugar and tapioca starch in a small saucepan over low heat and bring to a boil, keep an eye on it as it is prone to boil over, let simmer until it begins to thicken, about 5-8 minutes, remove and cool completely. Pre-heat oven to 350 F. Beat the eggs on low speed; slowly mix in the pineapple mixture, the milk, the vanilla, and the rum until well combined. Strain the flan mixture and pour into the caramel coated molds. Place the flan molds in the oven dish with water – the water should cover at least ½ of the height of the ramekins – and bake until the flans solidify, about 45-50 minutes. Let the flans cool completely, then refrigerate for a couple of hour. To help release the flans place the ramekins in a bowl with warm water before serving to melt the caramel and loosen the flan. Serve accompanied by caramelized pineapple slices.

ITALOK / DRINKS



**Kovács Nimród
Pinot Noir
2007**



**Chateau Dereszla
Sauvignon Blanc
2008**

Előadó:

GRACE RAMÍREZ MORA
Ecuador Magyarországi Nagykövetsége

Phone: 345-0779, 06-30-663-1544

Fax: 345-0777

e-mail: fc@culinaris.hu

www.culinaris.hu

CULINARIS – FOODCLUB

H-1036 BUDAPEST,

PERC U. 8.

10–11. NOVEMBER 2009



Borospoharainkat
a **RIEDEL**
biztosította.

STEENBERGS
ORGANIC®

A Culinaris Ízakadémia
STEENBERGS
fűszereket használ.

SIEMENS

A Culinaris Ízakadémia konyha gépeit
a Siemens biztosította.
1126 Budapest, Királyhágó tér 8-9.
www.siemens-haztartasi-gepek.hu