



**főzőnapló**  
MISKEY MELINDÁVAL

# Készíteni, enni is élvezet

*A főzés nem csak terápia, de közösségi élmény is: megnyugtat és összehozza az embereket. És persze nem csak az étel elfogyasztása, de a készítése is élvezet, vallja Miskey Melinda, a Gastrotherapy blog írója.*

**H**a nem is dolgozik a keze alá senki, Melinda akkor is szereti, ha van valaki a közelében, míg süt, főz. – Lehet, hogy az édesanyám a nappaliban üldögél, de akkor is szeretek átszólni neki a konyhából, hogy éppen mit csinállok, hogy állok az aprítással, milyen sorrendben használom fel az alapanyagokat – meséli főzési szokásairól Melinda. Mert a konyha a ház lelke, itt történik a csoda, és a legjobb, ha nem csak az étkezés, de az ételkészítés során is együtt a család. – Az ételkészítés számomra közösségi élmény és terápia is egyben – feltölt, kikapcsol, erre utal a blogom neve is.

Már egészen kislány kora óta fontos számára a főzés: kétlakásos családi házában éltek a nagyszüleivel, a nagymamája sokat főzött a családra, Melinda pedig állandóan körülötte sündörgött. – Az egyik nagymamám bácskai, a másik az Alföldről származik, a gasztronómiai hagyatékukat a budapesti konyháikban is tovább vitték. Azt is nagyon szeretem, hogy édesapám mennyire kreatív a konyhában: ő bármikor szívesen kísérletezget, vakmerően nyúl az alapanyagokhoz, a végeredmény pedig mindig remek lesz.

Melinda blogja ugyan viszonylag friss – két éve indította útjára a Gastrotherapyt –, azonban a blog indulása előtt is szívesen osztotta meg barátaival a privát közösségimédia-felületein az új ételkölteményekről készült fotóit. – Többet javasolták, indítsak már blogot, de a munkám elvitte az időmet. – Mivel Melinda, mielőtt a gasztronómiának szentelte volna az életét, dolgozott könyvkiadóknál (a főzés mellett az olvasás a szenvedélye), besegített a családi vállalkozásba, de értékesítőként és marketingesként is kereste a kenyerét – hogy csak néhányat említsünk a sok munkakörből. – Szeretek csapatban dolgozni, azonban fontos



Édesapjával és nővérével a Gasztroblogger Fesztiválon

FOTÓK: BÁRÓ MÓNIKA, SLEZÁK ZSUZSI

**TRÜKK**

Nem kell, hogy csurig töltsük a tésztával a gofrisütőnket, mert a sütőportól eléggé megdagad a tészta, ha túl sokat teszünk bele, kifolyhat.



## Gofri almaraguval, piritott magyorróval

1 ADAG:  
280 kcal

**NEHÉZSÉGI FOK:** ●○○○  
**ELŐKÉSZÍTÉS:** 25 perc  
**SÜTÉS:** 5 perc/adag  
**FŐZÉS:** 25 perc

**HOZZÁVALÓK (KB. 16 DB-HOZ):**

**A GOFRIHOZ:** 300 g finomliszt  
• 4 tojás • 4 dl tej • 4 evőkanál cukor • 1,5 csomag sütőpor  
• 2 csomag vaníliás cukor  
• 1-2 csipet só • pici olaj a kenéshez  
**AZ ALMARAGUHOZ:** 4-5 nagy piros alma • fél citrom leve  
• 40 g cukor • 1 kávéskanál őrölt fahéj • 1 kávéskanál vaníliás pudingpor • hámozott, pörkölt magyorró

A gofrihoz a tojások szétválasztása után a fehérjét a csipet sóval kemény habbá verjük, a sárgáját a cukorral és a vaníliás cukorral habosra keverjük. A sárgájához folyamatosan keverés mellett apránként

hozzásztáljuk a lisztet és a tejjel együtt csomómentesre elkeverjük. Legvégül óvatosan forgassuk bele a tojásfehérjét is, majd hagyjuk egy pár percet állni a tésztánkat. A forró gofrisütőt leheletnyit olajozzuk meg, majd öntsünk bele egy kis merőkanányi tésztát és süssük kb. 4-5 percig.

Az almaraguhoz az almákat megmossuk, kimagozzuk, megpucoljuk és kicsi kockákra vágjuk. Lábosba öntjük, hozzáadjuk a citromlevet, cukrot, fahéjat, és sűrűn megkeverve addig főzzük, amíg teljesen meg nem puhul (kb. 25-30 perc). A legvégén keverjük hozzá a kiskanányi pudingport.

Tálaláskor a gofira halmozott almaragut hintsük meg porcukorral és szórunk rá egy kevés összetört pörkölt magyorrót.

számomra az is, hogy a magam ura legyek és azt csináljam, amit a legjobban szeretek. Nem telik el úgy nap, hogy ne foglalkoznék a gasztronómiával. Újabb és újabb recepteket töröm a fejem, keresem az inspirációt, a remek éttermeket, újdonságokat. – Melinda blogja ugyanis jóval több, mint receptgyűjtemény, gasztronomiznak is nevezhetnénk: interjúk, ajánlók, érdekességek színesítik az oldalt, a blogolás mellett pedig tucatnyi élelmiszer márkával dolgozott már együtt. Ő a kitalálója és főszervezője a Gasztroblogger Fesztiválnak is.

De vissza a receptekhez! Melinda semmilyen étel-intoleranciával nem küzd, ezért az oldalán találni mindenféle ételt, leveseket és süteményeket, húseteleket és tésztákat, tortákat és egytálételeket is. – Szeretem, ha van valami csavar az ételben, valami különlegesség, egyre keresem az újat, ugyanakkor

töreksem rá, hogy az ételeim elkészíthetőek legyenek, ne beszerezhetetlen hozzávalókból készüljenek. – A tortacsodákat elnézve hihetetlen, de a blogger nem végzett cukrásziskolát, saját maga tökéletesítette receptjeit. – Bár nagyon szeretek főzni, nem állok a tűzhely mellett mindennap. Van, amikor egyszerűen nem megy, nem úgy sikerül az étel, ahogyan azt az ember elképzelte. Ha viszont nekiállok, nem kis adagokat tálalok. Nagyon közel élünk egymáshoz a szüleimmel és a nővérem családjával, így nálunk minimum hét főre kell ételt készíteni. Nagy lakomákat csapunk, mindenki készít valamit. A nyolcéves unokaöcsém pedig, ahogyan én is tettem kislányként a nagy konyhájában, állandóan körülöttem kering, ha sütök vagy főzök, lelkesen figyel és sokat is segít. Szerencsére minden ízlik neki, lehet, hogy ő lesz a gasztroutódom?

HARDI JUDIT







1 ADAG:  
190 kcal

## Krémes, fűszeres szilvaleves

**NEHÉZSÉGI FOK:** ●○○○  
**ELŐKÉSZÍTÉS:** 20 perc  
**FŐZÉS:** 20 perc

**HOZZÁVALÓK (6 SZEMÉLYRE):**  
500 g szilva • 1 nagy édes piros alma • 1,5 l víz • 10 szegfűszeg  
• 1 csapott kávéskanál fahéj  
• 60-70 g cukor • 2 csomag vaníliás cukor • 2-3 evőkanál citromlé • fél citrom, felkarikázva  
• 2 dl tejszín • 2 evőkanál vaníliás pudingpor

A szilvákat megmossuk, kimagozzuk és nyolc részre vágjuk. Az almát megpucoljuk és felkockázzuk. A felkockázott gyümölcsöket egy nagy lábosba borítjuk, felöntjük a vízzel és hozzáadjuk a fahéjat, cukrot, vaníliás cukrot és a citromlevet. A szegfűszeget és a citromkarikákat tegyük teatojásba és úgy a vízbe, hogy a tur-

mixolás előtt könnyen ki tudjuk venni majd. Forraljuk fel és forrás után közepes hőfokon 20 perc alatt főzzük puhára a gyümölcsöket. Ha megpuhultak, húzzuk félre a tűzről, vegyük ki a teatojást, és a levest turmixoljuk homogénre. Helyezzük vissza a tűzre, öntsük bele a tejszínt és a kevés levessel csomómentesre elkevert pudingport, forraljuk újra fel. Tálaláskor díszítsük tejszínhabbal és friss, apróra vágott szilvával.

**TRÜKK**

*Melegen is fogyasztható, de lehűtve is isteni finom.*

## Ízletes lecsós csirke

1 ADAG:  
540 kcal

**NEHÉZSÉGI FOK:** ●○○○  
**ELŐKÉSZÍTÉS:** 30 perc  
**SÜTÉS:** 1 óra  
**FŐZÉS:** 20 perc

**HOZZÁVALÓK (6 SZEMÉLYRE):**  
8 csirkefelsőcomb • 4 lecsőpaprika • 4 közepes paradicsom  
• 1 vöröshagyma (elhagyható)  
• só • bors • szárnyasfűszerkeverék • fél dl víz  
**A KÖRETHEZ:** 240 g bulgur  
• 1 evőkanál vaj • 500 ml víz  
• só • bors • zöld fűszerek, pl. petrezselyem zöldje

A zöldségeket megmossuk és nagyobb kockákra vágjuk, majd beleborítjuk egy közepes méretű tepsibe, megsózzuk. A csirkefelsőcombokat ízlés szerint fűszerezzük, majd ráhelyezzük a zöldségágyra. Ráöntjük a fél dl vizet, és 200 fokra előmelegített sütőben kb. 1 óra alatt készre sütjük.

Amíg sül a csirkénk, egy lábosban felolvasztjuk a vaját,

1-2 perc alatt magas hőfokon lepirítjuk rajta a bulgurt, majd felöntjük 500 ml vízzel és felforraljuk. Forrás után lezárjuk a hőt, ízlés szerint fűszerezzük, és fedő alatt 15-20 perc alatt készre főzzük.

**TRÜKK**

*Elkészíthető nyeles csirkecombbal vagy csirkemellel is.*



**További receptekért keres fel a [gastrotherapy.blog.hu](http://gastrotherapy.blog.hu) oldalt és a [gastrotherapy.hu](http://gastrotherapy.hu) oldalakat!**