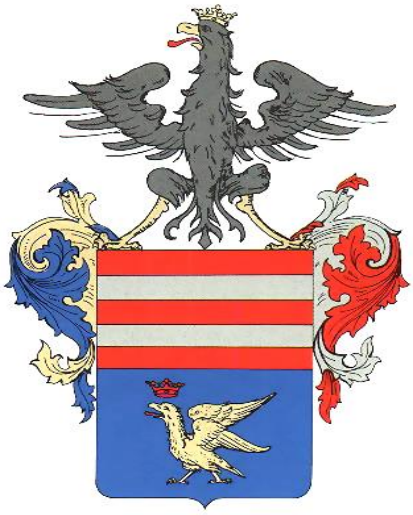
ABAÚJI RECEPTEK



2016.

FÖLDMŰVELÉSÜGYI MINISZTÉRIUM

HUNGARIKUM BIZOTTSÁG

Megbízó: **Encs Város Önkormányzata**

3860 Encs, Petőfi út 75.

Megbízott : **SALVINIA BT.**

3535 Miskolc, Bánki Donát út 9.

Koordinátor: Sándor Róbert

Szerkesztette: Bratu Dávid

„Mondd meg, mit eszel, s megmondom, ki vagy.”

(Anthelme Brillat-Savarin – 1800)

ELŐSZÓ

A magyar gasztronómia a hazai kultúra részét képezi, amelyre a természeti adottságokon valamint a termelési -és tenyésztési technológiákon túl a történelmi események is nagy hatást gyakoroltak.

A honfoglaló, szimbólumokkal teli magyar étkezési kultúrától eljutva a jelen állapotig, több történelmi változáson ment keresztül, az Európában egyedülállónak mondható magyar gasztronómia, amely mindig megőrizte egyediségét.

A Kárpát-medencébe érkező elődeink eltérően az európai népektől az édes, a savanyú, a sós és a keserű íz mellett a csípőset is külön ízként értelmezték.

Uralkodóink külföldi házassága révén többször érték olyan hatások a hazai étkezési kultúrát, amelyek kiegészítették, formálták azt. A legjelentősebbek a Szent István feleségéhez, Gizellához köthető bajor, és Mátyás király feleségéhez, Beatrixhez köthető itáliai hatások. A történelmi események közül az egyik legnagyobb hatással a 150 éves török megszállás volt, amely időszakban jellemzővé vált a sertéshús használata (a muszlim hitű törökök a sertést nem vették el, mert tisztátalannak tartották) illetve a társadalom széles körében elterjedt az édességek (pl. törökméz) és a kávé általános fogyasztása.

A XVII. század két olyan változást hozott a hazai gasztronómiában, amely a mai napig meghatározza és egyedivé teszi. Az egyik a leves, mint első fogás megjelenése, a másik, pedig a főzelék, mint jellemző magyar ételcsoport kialakulása. Az erős, jellegzetes magyar étkezési kultúra a XVIII. században hanyatlásnak indult, mert a nemesség gyakori külföldi utazásai miatt egyre több francia és angol étel jelent meg az éttermekben, háttérbe szorítva a hazai ízeket jelent. Ez hozzájárult a nemzeti büszkeség erősödéséhez, és az hazai vonások felerősödéséhez, aminek következtében az 1790-ben kezdődő nemzeti ellenállási mozgalom egyik jelképe a gulyás / pörkölt / paprikás volt. A XX. századа a nagy átalakulások időszak volt, hiszen a XIX. században letisztult gasztronómiát az I. és II. világháborúk ledegradálták (élelmiszerhiány), a kommunizmus pedig uniformizálta. A század végén elindult a magyar étel kultúra megújítása, és lendületet vett az ezeréves Kárpát-medencei gasztronómiánk megőrzése.

Sándor Róbert

LEVESEK

Abalé leves

(Disznótoros hurkaleves)

Gyűjtési hely: Abaúj - Cserehát
Fáj

Hozzávalók:

1 szál hurka, 3 db közepes burgonya, 1,5 l abalé, 1db zellergumó, 1 db babérlevél,
1 db sárgarépa, 1 db fehérrépa, 1 fej közepes vöröshagyma,
őrölt bors, pirospaprika, só,

Elkészítése:

A zöldségeket meghámozzuk, kockára vágjuk és az abalé zsírján megpároljuk. Szükség szerint pirospaprikát adunk hozzá.

A párolás után sózzuk, borsozzuk, majd felöntjük a hurkalével és feltesszük főzni.

A főzetbe bele tesszük a kockára vágott burgonyát és a felkarikázott hurkát majd készre főzzük.

Abalé: fűszeres, zsíros lé, amelyben disznóöléskor a szalonnát, és egyes húskészítményeket (kicsontozottakat) kifőznek.

Abaúji kaszásleves

Gyűjtési hely: Abaúj-Cserehát
Pusztaradvány

Hozzávalók:

1 db füstölt disznóköröm, 0,5 kg csontos disznóhús, 3 l víz, 1 l tej, tárkony,
3 evőkanál liszt, ecet,

Elkészítése:

A füstölt körmöt, a csontos disznóhúst és a tárkonyt 3 l vízben megfőzöm (sót nem kell bele tenni, mert a füstölt hús sós).

Miután a húst megfőzzük habarást készítünk, és folyamatos kavarás mellett, fokozatosan a leveshez adjuk.

Habarás: Egy lábasba 3 evőkanál lisztet teszünk és egy liter tej folyamatos hozzáadásával csomómentesre keverjük.

A habarás után kevés ecettel ízesítjük a levest (ízlés szerint), majd összeforraljuk.

A kaszásleves egy olyan tartalmas leves, amelyet hagyományosan a tavaszi kaszálások illetve a téli disznóvágások időszakában készítettek.

A fent közölt kaszásleves a téli disznóvágások időszakában készült tartalmas paraszti leves, egytál étel.

Abaúji tavaszi kaszásleves

Gyűjtési hely: Abaúj –Hegyköz
Bózsva

Hozzávalók:

25 dkg füstölt sonka, 3 db sárgarépa, 2 db petrezselyemgyökér, 1 fej vörös hagyma, 3 cikk fokhagyma, 2 db babérlevél, 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál liszt, só, szemes bors, fűszerpaprika, petrezselyem zöld,

Elkészítése:

A füstölt húst éjszakára beáztatjuk, majd hideg vízbe feltesszük főzni és hozzáadjuk a vörös hagymát, fokhagymát, a babérlevelet és a szemes borsot.

A sárgarépát és a petrezselyemgyökeret megpucoljuk, lereszeljük.

A puhára főtt füstölt húst kivesszük, a főző levet, pedig átszűrjük. A leszűrt lébe a reszelt zöldségeket ízesítés után (sózás) megfőzzük.

Rántást készítünk: a lisztet olajon világosra pirítjuk, hozzáadjuk a fűszerpaprikát és felöntjük vízzel.

Az elkészített rántást lassan belekavarjuk a zöldséges húslevesbe és összeforraljuk, majd megszórjuk petrezselyemmel. A kockára vágott füstölt húst visszatesszük a levesbe, és tejföllel tálaljuk.

A tavaszi kaszásleves egy olyan tartalmas leves, amelyet hagyományosan a tavaszi kaszálások időszakában készítettek az asszonyok a mezőn dolgozó férfiaknak.

Abaúji sárgabarack krémleves

Gyűjtési hely: Abaúj – Hegyköz
Boldogkőváralja

Hozzávalók:

1 kg sárgabarack, 1 l víz, 1 db citrom, 0,5 l tej, 1 evőkanál étkezési keményítő, 15 dkg akácméz, egész fahéj,

Elkészítése:

A sárgabarackot leforrázzuk, a héját lehúzzuk, és a magot eltávolítjuk belőle. Ezután fazékba tesszük, ráöntünk 1 l vizet és feltesszük főzni.

A citromot meghámozzuk (a sárga héjat valamint az alatta lévő fehéret is eltávolítjuk), feldaraboljuk és a főzethez adjuk az egész fahéjjal együtt.
Amikor felforrt hozzáöntjük a tejet és a benne feloldott keményítőt, majd összeforraljuk. Levesszük a tűzről, kivesszük belőle a fahéjat, és összetörjük (vagy mixeljük) benne a barackot. Ezután mézzel ízesítjük, és hűtőszekrénybe alaposan lehűtjük.
Tálaláskor tejszínhabbal és / vagy gyümölcsdarabokkal kínáljuk.

Az Abaúji tájegység jellemző gyümölcse a sárgabarack (kajszibarack), amelynek egyik tájfajtája a gönci barack, aminek a termőterülete megegyezik a valamikori Abaúj vármegye területével.

Andrássy gulyás

Gyűjtési hely: Abaúj – Határontúl
Kassa

Hozzávalók:

1 kg marhalábszár (nagyra vágott), 5 dkg fűszerpaprika, 12 dkg disznózsír, 1,5 dkg liszt, 1 evőkanál paradicsompüré, 1 fej hagyma, 1 teáskanál majoránna, só, köménymag, 2 gerezd fokhagyma, ecet,

Elkészítése:

A felkockázott hagymát zsíron üvegesre pirítjuk, és elkeverjük rajta a fűszerpaprikát, majd felöntjük vízzel.

Hozzáadjuk a nagyra vágott marhalábszárt, a zúzott fokhagymát, a köménymagot és a majoránnát, azután fedő nélkül pároljuk.

Ha elpárolgott róla a víz, akkor paradicsompürével dúsítjuk, liszttel meghintjük, ízesítjük (sózzuk, borsozzuk), és vízzel felöntjük. A főzethez 0,5 dl vízben hígított kevés ecetet adunk és fedő alatt kislángon készre főzzük.

Galuska készítése: 1 tojást ízlés szerint sózunk és vízzel elkeverjük, majd az egészhez annyi lisztet adunk, hogy félkemény masszát kapjunk. A forró vízbe bele szaggatjuk, és ha feljön a tetejére ajkkor leszűrjük.

Betyárgulyás – Angyal Bandi

Gyűjtési hely: Abaúj - Hegyköz
Nyíri

Hozzávalók:

25 dkg füstölt hús, 1 kg burgonya, 2 dkg zsír, 1 db sárgarépa, 1 db fehérrépa, 1 fej hagyma, 2 babérlevél, 1 marék csipetke, 1 teáskanál pirospaprika, 0,5 teáskanál szódabikarbóna, 1 teáskanál kristálycukor, 10 szem köménymag, 2 evőkanál sűrített paradicsom

Elkészítése:

A betyár hagyományoknak megfelelően az ételt bográcsban, szabad tűzön kell elkészíteni.
A felkockázott hagymát zsíron üvegesre pirítjuk, amihez az egységes kockára vágott húst hozzáadjuk.

A hús kifehéredésekor a piros paprikát és a sűrített paradicsomot beletesszük az ételbe, majd felöntjük vízzel és ízlés szerint megfűszerezzük.

Fedő alatt kislángon addig főzzük, amíg a hús már majdnem megpuhul. Ekkor hozzáadjuk a kockára vágott burgonyát, a karikára vágott répákat és szükség szerint még utoljára ízesíthetjük.

Lassú tűzön főzzük, és amikor elkészült akkor csipetkét szaggatunk bele.

Borleves

Gyűjtési hely: Abaúj - Cserehát
Krasznokvajda

Hozzávalók:

1l fehérbor, 2 dl víz, 5 tojás, 3-4 szem szegfűszeg, 1 db fahéj, cukor, 0,5 kisméretű citromhéja, 4 evőkanál tejföl,

Elkészítése:

A 7 dl fehérborhoz, 2 dl vizet öntünk, majd cukorral, szegfűszeggel, fahéjjal és citromhéjjal ízesítjük, ezután az egészet felforraljuk.

Egy külön edénybe összekeverünk 5 tojás sárgáját, 3 evőkanál tejföllel és 4 evőkanál hideg fehérborral. Gyors kavargatás mellett az edénybe lévő keveréket a forró ízesített borhoz öntjük, és állandó kavarás mellett felforraljuk. Az elkészített levest galuska tésztával tálaljuk.

Abaúj-Torna vármegyének (megegyezik az Abaúji tájegységgel) a XIX. században két területrészen volt jelentős bortermelő területe, az egyik a Hegyközi részen (Abaújszántó központtal), a másik, pedig a Csereháti dombvidéken.

Felvidéki korhelyleves – Kassa

Gyűjtési hely: Abaúj - Határontúl
Kassa

Hozzávalók:

50 dkg savanyú káposzta, 25 dkg laskagomba, 1,5 l víz, só, bors, szárított kapor,
10 dkg füstölt szalonna, 1 fej vöröshagyma,
Rántáshoz: 1 evőkanál étolaj, 1 evőkanál liszt, pirospaprika,

Elkészítése:
Az 50 dkg savanyú káposztát (ne mossuk ki a káposztát) 1,5 l vízben megfőzzük.

A káposzta főzése közben a felkockázott szalonnát elkezdjük sütni. A szalonna zsírra rátesszük a kisebb darabokra vágott laskagombát, sózzuk, borsozzuk, majd hozzáadjuk a kaprot és megpároljuk.

Ha a káposzta kész hozzáadjuk a laskagombát, majd az egészet az étolajból, lisztből és pirospaprikából készítetett rántással berántjuk.

Rántás: a lisztet olajon világosra pirítjuk, hozzáadjuk a fűszerpaprikát és felöntjük vízzel.
Tálaláskor az ételt ízlés szerint lehet tejföllel ízesíteni.

Gombóc leves

(Felvidéki gombócleves)

Gyűjtési hely: Abaúj - Cserehát
Abaújszolnok

Hozzávalók:

A leveshez: 30 dkg marhacsont, 20 dkg vegyes zöldség (sárgarépa, fehérrépa, karalábé), só, 1 fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, egész bors, 2 dl tejföl, 5 dkg liszt,
A gombóchoz: 10 dkg sertéshúr, 5 dkg marhahús, 5 dkg füstölt kolbász, só, bors, 3 dkg füstölt szalonna, 25 dkg burgonya, 1 tojás, 0,5 db citrom,

Elkészítése:
A csontból és a zöldségekből 1,5 l vízzel tartalmas csontlevest készítünk. Amikor a leves elkészült, leszűrjük, a csontokat kivesszük, és forrás előtt behabarjuk, majd összeforraljuk.

Habarás: 3 dl tejbe 5 dkg lisztet teszünk, majd hozzáadjuk a 2 dl tejfölt és csomómentesre dolgozzuk

A gombócok elkészítése: a sertéshúst, a marhahúst és a füstölt kolbászt és a füstölt szalonnát ledaráljuk, összekeverjük. A burgonyát (nyersen) lereszeljük (jól kinyomkodjuk), hozzáadjuk a tojást, és az összekevert húsokat, majd sóval és borssal ízesítjük, és végezetül összedolgozzuk. Apró gombócokat formálunk belőle és a forrásban lévő levesbe tesszük. Mielőtt a leves kész lenne kevés citrom levével enyhén savanykásra ízesítjük.

Habart bableves

Gyűjtési hely: Abaúj - Cserehát
Abaújdevecser

Hozzávalók:

0,5 kg tarkabab, 2 ek. disznózsír, 2 ek. liszt, 3 dl tejföl, 1 l tej,
só, pirospaprika,

Elkészítése:
A 0,5 kg tarkababot feltesszük főni annyi vízzel, amennyi bőven ellepi. A főzetet megsózzuk (ízlés szerint) és az elfövő vizet folyamatosan pótoljuk.

Rántást készítünk: 2 ek. olvasztott zsíron 2 ek. lisztet megpirítunk, amelyhez egy kevés pirospaprikát adunk majd az egészet hideg vízzel felengedjük.

Ha megfőtt a bab, akkor levesszük a tűzről és az elkészített rántást szűrőn keresztül hozzáadjuk. A főzetbe 3 dl tejfölt és 1 l tejet adunk, majd ismét feltesszük a tűzre és állandó kavargatás mellett „simára” főzzük.

Az Abaúji tájegységen a habart bableveshez soros laskát fogyasztottak, ami egy tartalmas egytálétel.

Habart krumplileves

Gyűjtési hely: Abaúj – Hernád-völgye
Fügöd

Hozzávalók:

0,5 kg burgonya, 2 ek. disznózsír, 2 ek. liszt, 3 dl tejföl, 1 l tej,
só, pirospaprika,

Elkészítése:
A 0,5 kg burgonyát feltesszük főni annyi vízzel, amennyi bőven ellepi. A főzetet megsózzuk (ízlés szerint) és az elfövő vizet folyamatosan pótoljuk.

Rántást készítünk: 2 ek. olvasztott zsíron 2 ek. lisztet megpirítunk, amelyhez egy kevés pirospaprikát adunk majd az egészet hideg vízzel felengedjük.

Ha megfőtt a burgonya, akkor levesszük a tűzről és az elkészített rántást szűrőn keresztül hozzáadjuk. A főzetbe 3 dl tejfölt és 1 l tejet adunk, majd ismét feltesszük a tűzre és állandó kavargatás mellett „simára” főzzük.

Az Abaúji tájegységen a habart krumplileveshez soros laskát fogyasztottak, ami egy tartalmas egytálétel.

Füstölt húsleves

Gyűjtési hely: Abaúj – Hernád-völgye
Encs

Hozzávalók:

1 kg füstölt oldalas, sárgarépa, petrezselyem, 1 fej hagyma, karalábé, zeller, só, 4 cikk fokhagyma, 7 db burgonya, 1 db tojás, 1 tk pirospaprika, liszt, 6 szem bors,

Elkészítése:

A főzőlábasba beletesszük a füstölt húst, a sárgarépát, a karalábét, a petrezselymet, a zellert és a hagymát, majd felöntjük vízzel és megsózzuk.

A felöntött főzethez hozzáadjuk a fokhagymát és a szemes borsot.

Lassú tűzön, fedő nélkül főzzük, és a habot folyamatosan leszedjük róla. Az elfövő vizet pótoljuk.

A főzés vége előtt 30 perccel beletesszük a 3 db egész (megpucolt) burgonyát illetve a pirospaprikát.

Levesbetét: A megmaradt 4 db burgonyát lereszeljük, hozzáadjuk a tojást, sóval ízesítjük, illetve annyi lisztet teszünk bele amennyit felvesz. A forró vízbe beleszaggatjuk, és ha feljön a víz tetejére akkor leszűrjük.

Muskotályos szőlőleves

Gyűjtési hely: Abaúj – Hegyköz
Abaújszántó

Hozzávalók

50 dkg szőlő, 3 dl muskotályos bor, 1 dl tejszín, fél közepes citrom leve,
2 dl víz, só és cukor,

Elkészítése

A szőlőt megmosás után leszemezzük és a felét annyira összetörjük, hogy a magok ne sérüljenek. Az összetört szőlőt szitán átnyomjuk, hogy csak a gyümölcslé kerüljön a levesbe.
A szőlőlevet, a bort, a citrom levét 2 dl vízzel összekeverjük, majd ezt sóval és cukorral ízesítjük. Ezután hűtőbe jól lehűtjük.
Tálalás előtt a tejszínből kemény habot verünk és lazán belekeverjük a lehűtött, ízesített borkeverékbe.
Az elkészített levest olyan tányérba tálaljuk, amelynek az aljára szőlőszemeket teszünk. (Olyannak kell lenni a szőlőszemeknek, mint amelyekből a szőlőlét nyertük.)

Pacalleves

Gyűjtési hely: Abaúj – Határontúl
Szina

Hozzávalók:

1 kg pacal, 2 db sárgarépa, 2 db fokhagyma, 2 tojássárgája, 1 piros paprika, petrezselyem zöldje, só, bors, ecet, 5 evőkanál olaj, tejföl,

Elkészítése:

A megtisztított és csíkokra felszeletelt pacalt sós vízben, a fele fokhagymával odarakjuk főni.
A sárgarépát és a fokhagymát nagy lyukú reszelőn lereszeljük, majd olajon megdinszteljük, azután forró vízzel felengedjük. Sóval, borssal ízesítjük, és készre főzzük.
A tejfölt összekeverjük a tojássárgájával, szükség szerint rakunk bele egy kevés lisztet és a levest besűrítjük vele.
A megfőtt pacalt a levéről leszűrjük, a leveshez adjuk, majd (*szükség szerint sózzuk, borsozzuk*) ecettel ízesítjük.
A levest tálaláskor petrezselyem zöldjével meghintjük, és tejföllel, csípős paprikával kínáljuk.

Tejleves

Gyűjtési hely: Abaúj – Hernád-völgy
Hernádszurdok

Hozzávalók:

1,5 l tej, 4 dkg liszt, 3 dkg cukor, 2 dkg vaj, só, citrom,

Elkészítése:

A tejet felforraljuk, majd hozzáadjuk a szárazon világosra pirított és egy kevés hideg vízzel elkevert lisztet. A tejet és a lisztet összeforraljuk. A főzetet sóval, cukorral és citromhéjjal ízesítjük, majd finom metéltet főzünk bele.

A levest forrón tálaljuk és a kiszedés után vajat morzsolunk bele. A vajat bele lehet morzsolni akkor is, amikor a tejleves felfőtt és akkor nem kell külön, mindig a tálaláskor adagolni.

Az Abaúji tájegységen a tejleves a Csereháti területen volt elterjedt, ahol jellemzően legeltetéses állattartással foglalkoztak.

Telkibányai raguleves

Gyűjtési hely: Abaúj - Hegyköz
Telkibánya

Hozzávalók:

1 kg sertéslapocka, 10 dkg füstölt szalonna, 1 kis fej vöröshagyma, 4 dl tejföl, 1 gerezd fokhagyma, 5 db sárgarépa, 2 db petrezselyemgyökér, ecet, őrölt bors, 4 csiperke gomba, 2 teáskanál tárkony, kevés liszt, olaj, só, fűszerpaprika.

A levesbetét galuskához: 2 db tojás, 4 evőkanál liszt.

Elkészítése:

A finomra vágott vöröshagymát üvegesre dinszteljük, aztán hozzáadunk 1 tk. tárkonyt, (ezzel még egy percig pirítjuk) majd rádobjuk az apró kockákra vágott húst, a szalonnát, és 1 gerezd fokhagymát.

Amikor a hús kifehéredik és levet ereszt, akkor megsózzuk, fűszerezzük, és felengedjük kevés vízzel, majd fedő alatt pároljuk.

A hús megpuhulása előtt, beletesszük a felkockázott zöldségeket, felengedjük vízzel, és szükség szerint újra ízesítjük. Fedő alatt főzzük addig amíg a zöldségek meg nem puhulnak.

Kevés olajból és lisztből és fűszerpaprikából világos rántást készítünk (*Rántás: a lisztet olajon világosra pirítjuk, hozzáadjuk a fűszerpaprikát és felöntjük vízzel.*), hozzáadjuk a tejfölt a maradék 1 tk. tárkonnyal, és az egészet a leveshez öntjük.

Jól összeforraljuk, és annyi ecettel savanyítjuk, hogy kellemesen pikáns legyen az étel, majd végezetül beleszaggatjuk a 2 tojásból és 4 ek lisztből készített galuskatésztát.

FŐÉTELEK

Csirkezúza fokhagymásan

Gyűjtési hely: Abaúj - Határontúl
Debrőd

Hozzávalók:

0,5 kg zúza, 60 dkg burgonya, 1 fej hagyma, 3 gerezd fokhagyma,
0,5 csokor petrezselyem, olaj, só, bors,

Elkészítése:

A csirke zúzát megtisztítjuk, és sós vízben puhára főzzük. A burgonyát megmossuk, és sós vízben, héjában megfőzzük. A megfőtt zúzát 3 darabba vágjuk, a főtt burgonyát, pedig felkarikázzuk. Serpenyőbe olajt forrósítunk, amin az apróra vágott hagymát üvegesre pirítjuk, majd hozzáadjuk a zúzott fokhagymát.

A felvágott zúzát sóval, borssal, petrezselyemmel ízesítjük, és az olajon megpirítjuk. Ezután beletesszük a főtt burgonyát és óvatos kevergetés mellett pirosra pirítjuk.

Felvidéki csavart felsál

Gyűjtési hely: Abaúj - Határontúl
Stósz

Hozzávalók:

80 kg marha felsál, 25 dkg sovány darált marhahús, 2 dl tejföl, 1 fej hagyma, 10 dkg füstölt szalonna, 1 gerezd fokhagyma, petrezselyem zöld, só, bors, 3 borókabogyó, 1 dl olaj, 1 dl vörös bor, 1 teáskanál mustár,

Elkészítése:

A húst négy szeletre vágjuk, kiklopfoljuk és megsózzuk.

A darált húshoz hozzáadunk 2 evőkanál tejfölt, sót, borsot és finomra vágott petrezselymet, majd összedolgozzuk.

A hússzeletekre rárakjuk az ízesített darált húst, mindegyikre egy füstölt szalonna szeletet helyezünk, ezután összetekerjük és hústűvel megtűzzük.

Serpenyőbe olajt hevítünk, amibe a hústekercsek mindegyik oldalát hirtelen átsütjük. A visszamaradt zsiradékba megpirítjuk a finomra vágott hagymát, és hozzáadjuk a szétnyomott fokhagymát, a borókabogyókat, majd felöntjük vörösborral. A húst a serpenyőbe visszatesszük, és fedő alatt addig pároljuk, amíg meg nem puhul.

Tálalás előtt a levet tejföllel összekeverjük, mustárral ízesítjük, majd felforraljuk.

Felvidéki sztrapacska (juhtúrós)

Gyűjtési hely: Abaúj - Határontúl
Szepsi

Hozzávalók:

1 kg burgonya, 2 tojás, 50 dkg liszt, 30 dkg juhtúró,
20 dkg füstölt szalonna, só,

Elkészítése:

A szalonnát apró darabokra vágjuk, ropogósra sütjük, majd kiszedjük egy tányérra, és félretesszük.

A burgonyát lereszeljük, és minden lereszelt burgonyát liszttel megszórjuk, hogy ne barnuljon meg. (*Egy maroknyi lisztet félreteszünk, mert ha a burgonya vizes, akkor kell hozzáadni liszt.*) A liszttel megszórt lereszelt burgonyát összekeverjük, majd ehhez hozzáadunk 2 tojást, 2 evőkanállal a szalonnából kisütött zsírból és megsózzuk. Ha az összedolgozott burgonyás massza túl híg, akkor hozzáadjuk a félretett 1 maroknyi lisztet.

A tésztát vizezett deszkára tesszük, majd késsel forró vízbe hosszúkás kövér galuskákat vágunk. A vízbe hullott galuskákat óvatosan megkeverjük, hogy nehogy letapadjanak az edény aljára. Amikor a galuskák a víz tetejére följönnek, akkor még közepes lángon 5 - 6 percig főzzük.

A megfőtt galuskákat leszűrjük, betesszük egy szalonnazsírral kikent tepsibe, rászórjuk az összemorzsolt juhtúrót és a ropogósra sült szalonnapörcöket. A tepsit kb. 5 percre betesszük az előmelegített sütőbe, majd kiszedés után tálalásig lefedve tartjuk (*ha nem fedjük le akkor kiszárad*).

Gesztenyével töltött csirke

(Mátyás király kedvence)

Gyűjtési hely: Abaúj - Határontúl
Kassa

Hozzávalók:

1 bontott csirke, 50 dkg szelídgesztenye, 1 fej vöröshagyma, 2 szelet rozskenyér, 2 dl húsleves, 2 dl száraz fehérbor, 1 evőkanál fenyőmag, reszelt gyömbér, őrölt szegfűszeg, fahéj, só,

Elkészítése:

A gesztenye héját vagdossuk be, és húslevesbe főzzük meg, majd a megfőtt gesztenyét krumplinyomón törjük át.

A rozskenyeret morzsoljuk szét és 2 evőkanál fehérborban áztassuk be.

A megtisztított hagymát vágjuk apróra, és keverjük a gesztenye masszához, majd adjuk hozzá a kenyérpépet, a fenyőmagot és a fűszereket.

A bontott csirkét töltsük meg a töltelékkel és a nyílást varrjuk be. A csirkét sózzuk majd, locsoljuk meg a maradék borral és a húslevessel, azután, pedig lassú tűzön főzzük egy órahosszát.

Főzés után tegyük egy tepsi a csirkét, kenjük meg olajjal és előmelegített sütőbe süssük pirosra.

Mátyás király emlékét Kassán több épület is őrzi, és az európai hírű Szent Erzsébet székesegyháznak egyik mecénása volt, amiért a város lakói szívükbe zárták. A király uralkodása alatt (1458 – 1490) többször járt a városba, és részére a gesztenyés csirkét készítették száraz furminttal, ami kedvenc étele lett.

Gombapaprikás

Gyűjtési hely: Abaúj - Cserehát
Keresztéte

Hozzávalók:

0,5 kg csirkegomba, 1 fej hagyma, 1 pohár tejföl, fűszerpaprika,
só, bors, petrezselyem zöld, fél paradicsom, fél paprika, olaj,

Elkészítése:

Az apróra vágott hagymát olajon megdinszteljük, majd hozzáadjuk a fűszerpaprikát és az apró darabokra vágott gombát. Így 2 – 3 percig sütjük, majd felöntjük vízzel, sózzuk, borsozzuk és belerakjuk a paradicsomot, paprikát.

A főzés végén ráöntjük a tejfölt, belerakjuk a sztrapacskát rakunk, majd az egészet összeforraljuk.

Az elkészült ételt petrezselyem zölddel meghintjük.

Gombás tojáspörkölt

Gyűjtési hely: Abaúj – Hegyköz
Kány

Hozzávalók:

6 db tojás, 1 fej hagyma, 300 g csiperke gomba, 1 dl étolaj, 2 marék zöldborsó, 1 evőkanál pirospaprika, só, 2 kávéskanál bors, 1 doboz tejföl (20%),

Elkészítése:

A tojásokat keményre főzzük, és hosszába négyfelé vágjuk.

Tésztát főzünk ki (*Abaújban szarvacska tésztát készítenek hozzá*).

Olajon a hagymát üvegesre dinszteljük, sóval, borssal ízesítjük, majd levesszük a tűzről és pirospaprikával összekeverjük.

Beletesszük a gombát, felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje, és puhára főzzük (*rövid idő alatt megvan*). A tejfölt keverő edénybe tesszük, adunk hozzá a pörkölt szaftból, majd simára kikeverjük és ezt szűrőn keresztül a tűzről levett pörkölthöz adjuk.

Visszatesszük a tűzre, hozzáadjuk a főtt tojásokat és végezetül összeforraljuk. A gombás tojáspörköltet főtt szarvacska tésztával tálaljuk.

Kassai krumplis kocka

Gyűjtési hely: Abaúj – Határontúl
Kassa

Hozzávalók:

80 dkg krumpli, 1 fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2 dl tejföl, 10 dkg juhtúró, 10 dkg liszt, olaj, só, bors,

Elkészítése:

A burgonyát meghámozzuk, és finom reszelőn lereszeljük. A hagymát finom reszelőn leszeljük és olajba megpároljuk.

A lereszelt burgonyához hozzá adjuk a megpárolt hagymát, a lisztet, majd összekeverjük és sóval, borssal ízesítjük. Kiolajozott tepsibe rakjuk és közepes hőfokon 15 percig sütjük. A tetejét megkenjük olajjal és pirosra sütjük.

A kockára vágott burgonyára, juhtúrót morzsolunk a tetejére pedig zúzott fokhagymával kevert tejfölt öntünk.

Kékedi hústekercs

Gyűjtési hely: Abaúj – Hegyköz
Kéked

Hozzávalók:

8 szelet karaj, 25 dkg füstölt tarja, 1 dl tejföl, 2 tojás, zsemlemorzsa, zsír, liszt,

Elkészítése:

A tarját megdaráljuk és hozzákeverjük a tejfölt. A karajt kicsontozzuk, és jól kiklopfoljuk. Minden karaj közepére teszünk a tejfölös darált tarjából, majd összetekerjük és hústűvel megtűzzük.

A hústekercset lisztbe, tojásba és zsemlemorzsába meghengergetjük, és bő zsírban kisütjük. Hasáb burgonyát készítünk köretnek és azzal tálaljuk.

Lábatlan tyúk (Abaúji)

Gyűjtési hely: Abaúj – Hernád-völgy
Encs

Hozzávalók:

12 tojás, 1 evőkanál zsír, só, bors, kis fej hagyma, petrezselyem zöldje, 2 dl kefír, 2 kávéskanál sütőpor, 2 evőkanál liszt, zsemlemorzsa, 10 dkg szalonna,

Elkészítése:

Keverő tábla beleütjük a tojásokat, adunk hozzá egy kevés zsírt, kefírt, sütőport, lisztet, apróra vágott hagymát, és ízesítjük sóval, borssal, petrezselyem zölddel.

Az egészet felverjük és folyamatosan annyi zsemlemorzsát adagolunk hozzá, amennyit felvesz ahhoz, hogy ne legyen folyós.

A sütő lábast kizsírozzuk és zsemlemorzsával beszórjuk, majd az elkészített masszát beleöntjük.

A tetejére felkockázott szalonnát teszünk, és készre sütjük.

A lábatlan tyúkot jellemzően a húsleves után tálalták fel, magában (másodikként) vagy, pedig a húslevesben főtt hússal. Jelen időszakban elterjedt, hogy sonkával, vagy füstölt kolbásszal eszik.

Az Abaúji lábatlan tyúkot a vasárnapi ebédek részeként illetve az egyházi ünnepek időszakában (húsvét, pünkösd, karácsony) készítették, készítik.

Nagyidai cigánypecsenye

Gyűjtési hely: Abaúj – Határontúl
Nagyida

Hozzávalók:

4 szelet sertés tarja, 3 dl tej, 3 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál finomliszt,
1 kávéskanál pirospaprika, 4 szelet füstölt szalonna, só,

Elkészítése:
A tarja szeleteket gyengén kiverjük. A tejet, sóval és zúzott fokhagymával felforraljuk, majd kihűtjük. A tejes lébe beletesszük a kivert tarját és egy éjszakára a hűtőbe tesszük.

Másnap a szalonnát bevagdaljuk, megsütjük, és félre tesszük.
A lisztet elkeverjük piros paprikával, megforgatjuk benne a lecsepegtetett tarját, majd mindkét oldalát átsütjük a szalonna zsírjába.
A tarja tetejére tesszük a szalonnát (*kakastaréj formában*) és burgonya körettel tálaljuk.

Az Abaújban (de mondhatjuk azt is, hogy hazánkban) élő cigányság közül a leghíresebbek a nagyidai cigányok, akiknek várvédéséről több irodalmi mű is született.

Nádasdy húsgombóc

(gróf Nádasdy Ferencről nevezték el)

Gyűjtési hely: Abaúj – Határontúl
Nádasd

Hozzávalók:

1 kg marhacsont, 25 dkg vegyes zöldség, 10 dkg zeller, 1 fej hagyma
1 csokor petrezselyem, zsír, paprika, só, bors, 40 dkg darált hús, 10 dkg rizs,
1 tojás, 2 gerezd fokhagyma,

Elkészítése:

A csontot hideg vízben lassú tűzön egy órahosszat főzzük.

Zsíron megpároljuk az apróra vágott hagymát, majd a zöldségeket rátesszük, és erős tűzön pirítjuk. Paprikával megszórjuk és azzal a lével, amiben a csont főtt felengedjük. Ezután ízesítjük sóval, borssal és fedő alatt puhára főzzük.

A darált húst összedolgozzuk az előfőzött rizzsel, a tojással, a zúzott fokhagymával, majd ízesítjük sóval, borssal.

Vizes kézzel apró gombócokat formázunk belőle és a leveshez adjuk. A gombóc és a zöldségek puhulásáig főzzük. Tálaláskor a levesbe szórjuk az apróra vágott petrezselymet.

Pányi pulyka

Gyűjtési hely: Abaúj – Határontúl
Pány

Hozzávalók:

1 kg pulykamell, 3 tojás, 5 dkg rétesliszt, 50 dkg bacon szalonna (vékony),
3 dl sovány tejszín, 15 dkg aszalt szilva, 15 dkg aszalt barack, 15 dkg mazsola,
25 dkg reszelt kemény sajt (Pannónia), só, bors, kakukkfű,

Elkészítése:
A pulykamellet vékonyra szeleteljük és sóval, borssal, kakukkfűvel befűszerezzük.
A tojást a tejszínt összekeverjük, aminek az egyharmadát a reszelt sajt egyharmadával szintén összekeverjük és félretesszük.

Az aszalt gyümölcsöket vékony csíkokra vágjuk.

A pulykamelleket klopfoljuk, majd rétesliszbe megforgatjuk.

A bacon szalonna felét a tepsi aljára tesszük, amire a pulykamell szeleteket és az aszalt gyümölcsöket rétegesen rakjuk. Minden réteget enyhén megszórjuk sajttal és meglocsoljuk egy kevés tejszínnel. A rétegek felénél a bacon szalonna megmaradt részével letakarjuk és rakjuk tovább a rétegeket. A legfelső rétegnek pulykamell húsnak kell lenni.

A tepsit alufóliával lefedjük és előmelegített sütőbe közepes lángon (30 – 35 percig) sütjük. Ezután levesszük az alufóliát és a félretett tejszínes-tojásos sajttal a tetejét leöntjük, majd addig sütjük, amíg a sajt enyhén (5 - 10 perc) meg nem barnul.

Az Abaúji tájegységen jellemzően rizottóval illetve alma –vagy sárgabarack kompóttal fogyasztják.

Rákóczi rostélyos (II. Rákóczi Ferenc kedvence)

Gyűjtési hely: Abaúj - Határontúl
Kassa

Hozzávalók:

4 szelet, egyenként 16 dkg-os magas hátszín (rostélyos), 2 evőkanál finomliszt, 2 evőkanál zsír vagy 4 evőkanál olaj, 15 dkg füstölt szalonna, 1 fej vöröshagyma, 0,5 evőkanál pirospaprika, 5 dkg sűrített paradicsom, só, 1 gerezd zúzott fokhagyma, 30 dkg csiperkegomba

A körethez: 60 dkg burgonya, só, 4 tojássárgája, 3 dkg vaj, reszelt szerecsendió, 8 evőkanál zsemlemorzsa, a köret sütéséhez bő olaj

Elkészítése:

A húst kiklopfoljuk, széleit, inas részeit bevágjuk, nehogy a pecsenye a sütés közben összekunkorodjon. Az előkészített húst megsózzuk, lisztbe forgatjuk, és zsíron pár perc alatt elősütjük, majd lecsöpögtetve félretesszük.

A szalonnát apró kockákra vágjuk, és a hús visszamaradó zsírjában üvegesre sütjük. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, a szalonnára dobjuk, és megfonnyasztjuk. Pirospaprikával meghintjük, elkeverjük, majd hozzáadjuk a sűrített paradicsomot és a zúzott fokhagymát. 4 dl vízzel fölöntjük, kevergetve fölforraljuk, majd belerakjuk az elősütött húsokat. Lefedve, kis lángon 1 óra alatt a húst puhára pároljuk.

Köret: A burgonyát kockákra vágjuk, és enyhén sós vízben puhára főzzük. Leszűrés után, melegen szitán áttörjük, és hűlni hagyjuk. Az összetört burgonyát 2 tojássárgájával, puha vajjal és a fele zsemlemorzsával összekeverjük, majd szerecsendióval fűszerezzük. A masszából 4 nagy, egyforma körte alakot formálunk. (*Ha túl lágy, akkor nehezen formálható ezért tegyük rövid időre a hűtőszekrénybe.*) A körte alakokat a maradék tojássárgájával lekenjük, és a felmaradt zsemlemorzsába beforgatjuk.

A gombát akkora kockákra vágjuk, mint korábban a szalonnát, a puha rostélyoshoz adjuk, és így 8-10 percig pároljuk. Ez elegendő idő arra, hogy a ropogósokat bő olajban aranybarnára süssük, és lecsöpögtessük. Tálaláskor a rostélyost a gombás szafttal leöntjük,

Soros laska (Abaúji)

Gyűjtési hely: Abaúj – Hernád-völgye
Abaújdevecser

Hozzávalók:

0,5 kg liszt, 5 dl kefír, 1 teáskanál só, kevés szódabikarbóna, zsír

Elkészítése:

A liszthez hozzáadjuk a kefírt, a szódabikarbónát, sózzuk, majd az egészet jól összedolgozzuk.

Elnyújtjuk a tésztát, hideg zsírral megkenjük, összehatogatjuk (soroljuk) és 15 percet pihentetjük.

Ismét elnyújtjuk a tésztát, majd az előző hajtással ellentétesen ismét összehajtjuk (soroljuk) és megint 15 percet pihentetjük.

A tésztát ujjnyi vastagra elnyújtjuk, 10 x 10 cm-es négyzetekre vágjuk és palacsinta sütőbe vagy vason (masina / sparhelt teteje) mindkét oldalát megsütjük.

A soros laska a paraszti étkezés jellemző étele volt, amelyet magában vagy habart ételekhez (habart bab -és habart krumpli leves) ettek.

Önállóan a Hernád völgyében szilvalekvárral, a Cserehát nyugati részén tejföllel illetve a Hegyközben kapros-tejföllel fogyasztották.

Szentistváni birkapörkölt

Gyűjtési hely: Abaúj – Hernád-völgye
Szentistvánbaksa

Hozzávalók:

1 kg birkacomb, 0,5 kg füstölt szalonna, 1 fej hagyma, szemes bors, só, zeller zöld, 2 paprika, 2 paradicsom, száraz vörösbor,

Elkészítése:

A füstölt szalonna zsírján üvegesre pirítjuk a hagymát, amire rátesszük az összevágott birkacombot. Néhány perc alatt átsütjük, majd felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje a húst. Ezután fűszerezzük (*szemes bors, zeller zöldje*), aztán belerakjuk a paprikát és a paradicsomot. Amikor zsírjára lesült, akkor vörösborral pótoljuk a levet és puhára főzzük a húst.

Az ételbe bele főzünk (az *elkészítés előtt kb fél órával*) apróra vágott burgonyát és teszünk bele néhány egész cseresznyepaprikát.

Az Abaúji tájegységen a birkapásztorok az ételt jellemzően szabadtűzön bográcsba készítették, mert az ízét ebben a főzési módban adja ki a legjobban.

Szikszói csirke (juhtúrós)

Gyűjtési hely: Abaúj – Hernád-völgye
Szikszó

Hozzávalók:

1 kg csirkemell, 20 dkg reszelt sajt, 1 pohár tejföl, 3 gerezd fokhagyma, só, bors, liszt, tojás, zsemlemorzsa, olaj

Elkészítése:

A csirkemelleket letisztítjuk, szeleteljük és kiklopfoljuk, majd mindkét oldalát sózzuk és borsozzuk.

Az előkészített csirkemelleket lisztbe, tojásba és zsemlemorzsába forgatjuk, majd olajba kirántjuk.

A fokhagymát összetörjük (*nem szeleteljük*) belekeverjük a tejfölbe és ízlés szerint sózzuk. A kirántott csirkemelleket egy tepsibe egymás mellé helyezzük, és a tetejére ráöntjük a fokhagymás tejfölt majd a lereszelt sajttal megszórjuk.

A sütőbe pirosra sütjük és sült burgonyával tálaljuk.

Tátrai batyu

Gyűjtési hely: Abaúj – Határontúl
Aranyida

Hozzávalók:

A tésztához: 40 dkg burgonya, 10 dkg liszt, 1 dl tej, 1 tojás, fokhagyma, só, bors, majoránna, olaj

A töltelékhez: 60 dkg sertés szűzpecsenye, 20 dkg hagyma, 10 dkg szalonna, só, olaj, bors, 1 zöldpaprika, 20 dkg gomba, 2 cseresznyepaprika, mustár, paradicsompüré,

Elkészítése:

Burgonyalepény: a burgonyához keverjük a felvert tojást, sót, majoránnát, borsot és lisztet, majd fokozatosan adagoljuk hozzá a tejet (*kevergetés mellett*) amíg lágy tésztát nem kapunk. A tésztából lepényeket formálunk és olajba kisütjük.

Töltelék: a darált húshoz adjuk a mustárt, a felkockázott szalonnát, ezután sózzuk és borsozzuk. Serpenyőbe olajt melegítünk, amin megpirítjuk a hússal összekevert szalonnát. Ezután hozzáadjuk a felkockázott gombát, a felszeletelt hagymát majd tovább pirítjuk. Legvégül beletesszük a zöldpaprikát, a cseresznye paprikát, a paradicsompürét és véglegesre sütjük.

Tálaláskor a kisütött burgonyalepény egyik felére helyezzük a tölteléket, a másik felével, pedig betakarjuk.

Tojáspörkölt

(Angyal Bandi kedvence)

Gyűjtési hely: Abaúj – Cserehát
Gagyvendégi

Hozzávalók:

tojás, hagyma, zsír, pirospaprika, só, bors, tejföl,

Elkészítése:

A tojásokat keményre főzzük, hosszába felvágjuk.

A zsíron a hagymát üvegesre dinszteljük, azután levesszük, a tűzről majd meghintjük pirospaprikával, sózzuk és borsozzuk.

Visszatesszük a tűzre, összefőzzük, azután végezetül belerakjuk a tejfölt.

A tojáspörköltet főtt tésztával tálaljuk.

A hozzávalók egy személyre: 2db főtt tojás, 15 dkg hagyma, 10 dkg zsír, 2 dkg pirospaprika és ízlés szerint só, bors.

Tornai libacomb

Gyűjtési hely: Abaúj – Határontúl
Tornaváralja

Hozzávalók:

2 kg libacomb, 20 dkg füstölt szalonna, 50 dkg savanyú káposzta, 1 fej hagyma, 50 dkg burgonya, 2 gerezd fokhagyma, 2 dl tejföl, só, bors, paprika,

Elkészítése:

A szalonna felét apróra vágjuk, feltesszük a tűre és zsírjába megpirítjuk az apróra vágott hagymát.

A libacombokat feltesszük sütni, hozzáadjuk a paprikát, sót, borsot és a zúzott fokhagymát, majd 0,5 dl vízzel fölöntjük és puhára pároljuk.

A káposztát és a burgonyát külön – külön megfőzzük.

A tepsit vékony szelet szalonnával kibéleljük, erre rátesszük a karikára vágott burgonyát, megsózzuk, majd befedjük a káposztával. Tetejére rakjuk a libacombokat és leöntjük az egészet a libahús főzőlevének és a tejfölnek a csomómentes keverékével. Előmelegített sütőben 30 percet sütjük.

Tornyosnémeti rostélyos

Gyűjtési hely: Abaúj – Hernád-völgy
Tornyosnémeti

Hozzávalók:

60 dkg marhahátszín, 40 dkg zsír, 1 fej hagyma, 2 evőkanál paradicsompüré,
40 dkg sárgarépa, 5 dkg zeller, 5 dkg zöldborsó, 1 evőkanál olaj,
só, bors, petrezselyem zöld, piros paprika

Elkészítése:

A húst felszeleteljük, kicsit kiverjük, és a széleit bevagdossuk. Ezután sózzuk, borsozzuk és zsírban mindkét oldalát megpirítjuk (*meleg helyre tesszük*).

A zsíron megfuttatjuk az apróra vágott hagymát, megszórjuk pirospaprikával, hozzátesszük a paradicsompürét és felöntjük forró vízzel, majd visszarakjuk bele a hússzeleteket.

A kockára vágott sárgarépát, zellert és a zöldborsót felhevített olajba tesszük, összekeverjük és kevés vízzel megpároljuk.

A megpárolt zöldségeket betesszük a húshoz, megszórjuk petrezselyem zölddel és készre főzzük.

Vakaró

(Kázsmárki cigánykenyér)

Gyűjtési hely: Abaúj – Hernád-völgy
Kázsmárk

Hozzávalók:

1 kg liszt, 1 evőkanál só, 2 kávéskanál szódabikarbóna, 1 dl olvasztott zsír,

Elkészítése:

Egy mélyebb tálba beletesszük a lisztet, azt szódabikarbónával elkeverjük, és után sóval ízesítjük.

A liszt közepébe öntjük a megolvasztott zsírt, majd folyamatosan annyi vizet adagolok hozzá, amennyit felvesz (*puha tésztát készítek belőle*).

A tésztát kinyújtjuk, szeletekre vágjuk és sütőbe vagy masinán (*sparhelt*) kisütjük.

Töltött vakaró

A tésztát kinyújtjuk, pohárral köröket szaggatunk belőle, majd a közepébe szalonnát és reszelt sajtot teszünk. A tésztát kettéhajtjuk, oldalait összenyomjuk és sütőben kisütjük.

Az Abaúji tájegységen a téli időszakban disznózsírt, a nyári -és tavaszi időszakban, pedig jellemzően libazsírt használtak a vakaró elkészítéséhez

A vakaró (*van olyan tájegység ahol bodagnak hívják*) a magyar cigány gasztronómia egyik legismertebb alap élelmiszere, amely illeszkedik a történelmi vándorló népek lepénykenyerei közé.

Zsámiska / kukorica

Gyűjtési hely: Abaúj – Cserehát
Büttös

Hozzávalók:

1 kg kukoricadara, 4 l víz, só, 1 evőkanál cukor,

Elkészítése:

A vizet feltesszük főni és belerakjuk a kukoricadarát. Amikor a víz felfő, és a kukoricadara megdagad benne, akkor sóval, cukorral ízesítjük.

Sűrű masszát főzünk belőle, majd 10 - 15 perc pihentetés után tálalhatjuk, olvasztott vajjal, szilvalekvárral vagy cukorral megszórva.

Az Abaúji tájegységen cukorral édesített un. édes tejet isznak hozzá.

Ami nem fogy el azonnal, abból másnap kanállal kiszaggatunk nudlikat és vajon megpirítjuk.

Jellemzően Felső-Magyarországi étel, amelyet vidéken (falun) a nagyböjti időszakban fogyasztottak

Zsámiska / burgonya

Gyűjtési hely: Abaúj – Hernád-völgy
Abaújdevecser

Hozzávalók:

1 kg burgonya, víz, só, 1 fej hagyma, zsír,

Elkészítése:

A burgonyát megpucoljuk, kockára vágjuk és feltesszük főni, annyi vízben amennyi jól ellepi. Mielőtt megfőne, sózzuk, majd saját levében durvára törjük.
Tányérra kiterítjük és zsíron dinsztelt apróra vágott hagymát teszünk a tetejére.

Patyolat zsámiska / burgonya

Gyűjtési hely: Abaúj – Hernád-völgy
Abaújdevecser

Hozzávalók:

1 kg burgonya, víz, só, 1 fej hagyma, zsír, tej, liszt,

Elkészítése:

A burgonyát megpucoljuk, kockára vágjuk, és feltesszük főni annyi vízben amennyi jól ellepi. Miután megfőtt, sózzuk, majd saját levében krumplinyomóval összetörjük, azután liszttel megszórjuk és tejet adunk hozzá. Folyamatos keverés mellett finomra (csomómentes), lágyra dolgozzuk.
Tányérra kiterítjük és zsíron dinsztelt apróra vágott hagymát teszünk a tetejére.
Az Abaúji tájegységen a zsámiskát jellemzően a böjti időszakokban, a patyolat zsámiskát, pedig vasárnaponként fogyasztották.

Dödölle

Gyűjtési hely: Abaúj – Hernád-völgy
Halmaj

Hozzávalók:

0,5 kg burgonya, 1 fej hagyma, 75 g sertészsír, 400 ml víz, 180 g liszt, só, 2 dl tejföl (20%)

Elkészítése:

Az Abaúji tájegységen az alábbi kétfajta dödölle recept él:

1. A burgonyát meghámozzuk és kockára vágjuk, majd enyhén sós vízben (pont ellepje a burgonyát) főzzük meg. A burgonyát a főző vízben törtjük össze.

A tűzhelyen (alacsony hő mellett) a tört burgonyához adjuk lisztet, és dolgozzuk össze, keverjük csomómentesre.

A hagymát kockázzuk fel és zsíron pirítsuk üvegesre, majd ízesítsük sóval. A burgonyás masszából evőkanál segítségével szaggassunk galuskát és azt hagymás zsíron pirítsuk aranybarnára. Szedjük tányérra a dödölléket és tejföllel öntsük le.

2. A burgonyát meghámozzuk és kockára vágjuk, majd enyhén sós vízben (pont ellepje a burgonyát) főzzük meg. A burgonyát a főző vízben törtjük össze és a levét egy csészébe öntsük le.

A lisztet zsíron pirítsuk világosra, majd keverjük a burgonyával össze és a főzőléből öntsünk vissza annyit, hogy sima masszát tudjunk készíteni.

A hagymát kockázzuk fel és zsíron pirítsuk üvegesre, majd paprikázzuk és sóval ízesítsük. A burgonyás masszából evőkanál segítségével szaggassunk galuskát és azt hagymás zsíron pirítsuk aranybarnára. (A zsírhoz lehet rakni 1 dl tejfölt –a hagymát akkor el kell hagyni- és abban pirítani.) Szedjük tányérra a dödölléket és tejföllel öntsük le.

ÉDESSÉGEK

Abaúji kásás lángos

Gyűjtési hely: Abaúj - Cserehát
Szemere

Hozzávalók:

A tésztához: 1/2 kg liszt, 3 dl tej, 3 dkg élesztő, 5 dkg porcukor, 5 dkg vaj, csipetnyi só, 1 tojás

A töltelékhez: 2 bögre (4 dl) rizs, 10 dkg vaj, 1,2 liter tej, 1 tojás, ízlés szerint cukor. A tetejére 1 tojás.

Elkészítése:

Az élesztőt kevés langyos, cukros tejben felfuttatjuk.

A lisztet egy nagy tálba tesszük, hozzáadjuk a tojást, a porcukrot, csipet sót, az élesztős tejet és elkezdjük dagasztani. Dagasztás közben annyi langyos tejet adunk hozzá, hogy közepesen lágy tésztát kapjunk.

A vajat felolvasszuk és a dagasztás befejezésével a tésztához adjuk, majd egy órán át langyos helyen kelesztjük.

A tészta kelesztése alatt tejberizst készítünk. Az olvasztott vajon a rizst megfuttatjuk, majd felöntjük forró tejjel, ízlés szerint cukrozzuk, és lassú tűzön, fedő alatt puhára főzzük. Amikor a tejberizs kihűlt (*langyos*), jól eldolgozunk benne egy egész tojást.

A megkelt tésztát két részre osztjuk, és lisztezett felületen két akkora lapot nyújtunk, mint a tepsi mérete. A jó alaposan kivajazott, kilisztezett tepsibe betesszük az egyik tésztalapot, majd eloszlatjuk rajta a tejberizst és annak a tetejére ráhelyezzük a másik tésztalapot.

A felső tésztalapot megkenjük a felvert egész tojással.

Hideg tepsiben kezdjük el sütni, egészen addig, amíg a teteje szépen meg nem pirul.

Barackos keverős

Gyűjtési hely: Abaúj - Hegyköz
Gönc

Hozzávalók:

1 csésze natúr joghúrt, 1 csésze cukor, 1 csésze olaj, 2 csésze liszt, 2 db tojás,
2 csomag vaníliás cukor, 0,5 csomag sütőpor, 1 kg megtisztított gönci barack,

Elkészítése:

A joghurtot összekeverjük az olajjal, a tojásokkal és a cukorral.
A lisztet összeszitáljuk a sütőporral, majd belekeverjük a joghurtos alapba (*nem szabad sokáig keverni, mert akkor a sütemény nem lesz omlós*).

Barackot előkészítjük: megtisztítjuk, kimagozzuk, lecsepegtetjük.
Sütőpapírral kibélelünk egy kerek tálat (*sütőformát*) és az aljár a tészta felét leterítjük. Sűrűn kirakjuk barackkal, majd a tészta másik felével befedjük és a tetejére barackokat teszünk. Előmelegített sütőbe készre sütjük. Ha nagyon barnul a teteje, akkor le lehet fedni alufóliával.

Bobajka

Gyűjtési hely: Abaúj – Hernád-völgy
Encs

Hozzávalók:

1 kg liszt, 2 tojás, 5 dkg élesztő, 0,5 l tej, 10 dkg vaj, 25 dkg cukor, só, mák, méz

Elkészítése:

Az élesztőt felfuttatjuk cukros tejben. A lisztbe belerakjuk a cukrot, a tojást, a sót, az élesztőt és a tejet majd összegyúrjuk. (*Közepesen kemény tésztát készítünk.*)

A tésztát megkelés után (*1 óra*) átgyúrjuk és vékony csíkokat sodrunk belőle, amiket 1,5 – 2 cm-esre daraboljuk. A kis hengerek oldalát megkenjük vajjal és szorosan egymás mellé rakjuk (*azért kell szorosan rakni, hogy ne tudjon a tészta elterülni*) a tepsibe, majd előmelegített sütőbe pirosra sütjük.

Sütés után kitesszük és hagyjuk kiszáradni, amihez kb. 2 nap kell.
A kiszáradt tésztát (*bobajkát*) és forrásba lévő vízbe tesszük (*1-2 perc*), majd lecsepegtetjük és tányérra rakjuk. Tálalás előtt megszórjuk porcukros mákkal és meglocsoljuk mézzel.

Az Abaúji tájegységben a mákos (*esetleg a diós*) bobájka a karácsonyi ünnepkör (*advent illetve szenteste*) jellemző étele.

Csereháti pezsgős lángos

Gyűjtési hely: Abaúj - Cserehát
Alsógagy

Hozzávalók:

1 kg liszt, 1 púpozott teáskanál szódabikarbóna, cukor
aludt tej (vagy író), zsír

Elkészítése:

A lisztbe, beletesszük a szódabikarbónát és egy késhegynyi cukrot, majd annyi aludttej hozzáadásával amennyit felvesz tésztává gyúrjuk.

A tésztát kb. ökölnyi darabokra felvágjuk és mintegy 10 percet letakarva pihentetjük.

Az ökölnyi darab tésztákból lángosokat formálunk.

A lángosokat zsíron, palacsintasütőben (mindkét oldalán) megsütjük.

Diós kőttes

Gyűjtési hely: Abaúj - Hegyköz
Baskó

Hozzávalók:

A tésztához: 1 kg liszt, 20 dkg margarin, 20 dkg porcukor, 4 db tojás,
6 dl tej, 1 csomag élesztő, só,
A töltelékhez: 60 dkg dió, 20 dkg cukor, 1 citrom reszelt héja, 2 csomag vaníliás cukor

Elkészítése:

A tojásfehérjéket habnak felverjük. A tojás sárgákat elkeverjük 1 dl meleg tejjel.
A lisztet beletesszük egy tálba, hozzáadjuk a sót, a porcukrot, és összekeverjük.
A beízesített liszthez adjuk a felvert tojásfehérjéket, az olvasztott margarint, a tojás sárgákat, a megfutatott élesztőt és annyi tejet, hogy könnyen dolgozható masszát kapjunk, majd jól kidagasztjuk.
A megkelt tésztából lisztezett gyúrótáblán négy egyforma vastagságú (kétujjnyi) cipót formálunk. A cipókat kinyújtjuk, megkenjük töltelékkel, majd feltekerés után zsírozott tepsibe tesszük és még egy kicsit kelesztjük (állni hagyjuk). Felvert tojással megkenjük, villával megszurkáljuk majd előmelegített sütőbe aranybarnára sütjük.

A kőttes megnevezés a kelt (régisen „kőtt”) tésztából való, ami olyan sütemény takar, amelynek tésztáját sütés előtt meg kell keleszteni.

Felvidéki túrós

Gyűjtési hely: Abaúj – Hernád-völgy
Novajidrány

Hozzávalók:

A tésztához: 30 dkg liszt, 10 dkg zsír, 15 dkg cukor, 1 tojás, 1 csomag sütőpor, tej

A töltelékhez: 50 dkg túró, 5 tojás, 10 dkg porcukor, 6 dkg mazsola, 1 evőkanál zsemlemorzsa, 0,5 csomag vaníliás cukor

Elkészítése:

A liszthez adjuk a sütőport, a zsírt, a tojást, a cukrot és annyi tejet, hogy összegyúrva lágy nyújtható tésztát kapjunk.

A tojás sárgákat porcukorral és vaníliás cukorral habosra keverjük, majd hozzáadjuk az áttört (lecsepegtetett) túrót a mazsolát és a zsemlemorzsát. A tojás fehérjét kemény habbá verjük, majd a töltelék többi részéhez keverjük.

A tésztát kétfelé vesszük. Az egyik felét tepsibe tesszük, amire rárakjuk a tölteléket, a másik felével, pedig ezt befedjük. A sütemény tetejét tojással megkenjük, villával megszúrkáljuk és közepes tűzön megsütjük.

Tálaláskor vaníliás cukorral meghintjük a tetejét.

Fűzéri páránfőtt

Gyűjtési hely: Abaúj - Hegyköz
Fűzér

Hozzávalók:

A tésztához: 50 dkg finom liszt, 5 dkg vaj (olvasztott), 2 tojás, 2 dl tejföl, 3 dl tej, 3 dkg élesztő, 1 evőkanál cukor, só.

A tetejére: 15 dkg vaj, 20 dkg cukor, 20 dkg mák (darált) 20 dkg dió (darált)

Elkészítése:

Az 5dkg olvasztott vajat a 2 tojással habosra keverjük. A keverékhez egymás után (nem egyszerre) hozzáadjuk a 2dl tejfölt, a 3dkg élesztőt majd cukorral és sóval ízesítjük. A legvégén lassan hozzáöntjük a tejet, figyelve arra nehogy túl sok legyen.

A hozzávalókat alaposan összedolgozzuk, (Akkor jó a tészta, ha fánkszerű, lágy, nem folyós-nyúlós.) addig dagasszuk, míg felhólyagosodik, és elválik a kezünktől.

Ha elkészültünk a tésztával, liszttel meghintjük, konyharuhát terítünk rá, és addig hagyjuk állni amíg kb. háromszorosára megkel.

A megkelt tésztából olyan darabokat tépünk amelyből kis gombócokat tudunk görgetni óvatosan. (lehet a tésztát kilisztezett deszkára borítani és bögrével kiszaggatni).

A tészta szaggatása közben egy lábasban úgy forralunk vizet, hogy annak szájára szorosan rákötünk zsineggel (vagy rágumizunk) egy konyharuhát vagy valamilyen textilt. A feszesen megkötött konyharuhára rá rakosgatjuk egymástól tisztes távolságra a tészta labdacsokat, melyeket aztán lefedünk egy nagyobb, mély tállal. A forró gőzben kb. 15 – 20 perc alatt alakul ki a tészta jellegzetes állaga, a páránfőtt.

A páránfőtt gombócokra forrón olvasztott vajat csurgatunk, és rögtön meghempergetjük cukrozott mákban vagy dióban.

Havas Tátra

Gyűjtési hely: Abaúj - Határontúl
Kassa - Béla

Hozzávalók:

A tésztához: 22 dkg liszt, 25 dkg margarin, 7 db tojás, 3 dl víz

A krémhez: 7 dl tej, 25 dkg margarin, 22 dkg porcukor, 2 csomag vaníliás cukor, 5 dl habtejszín, 3 csomag vaníliás puding

Elkészítése:

A vizet a margarinnal felforralom és a lisztet hozzákeverem, addig amíg össze nem áll (kb. 2 – 3 perc). Ezután egyenként alaposan eldolgozva hozzáadom a tojásokat.

A tésztát kétfelé osztom és sütőpapírral kibélelt tepsibe egyszerre, előmelegített sütőbe megsütöm.

Krém: A margarint a porcukorral habosra keverem. A pudingot a tejbe felfőzöm és ha kihűlt a margarinos krémhez keverem. Ezt a krémet rákenem az egyik megsütött lapra.

A habtejszínt a vaníliás cukor hozzáadásával felverem, majd az elkészített vajas krém tetejére kenem. Ezután a másik megsütött lapot is ráhelyezet a sütemény tetejére.

A süteményt érdemes egy éjszakát állni hagyni és utána szeletelni.

Háromhutai mézes puszedli

Gyűjtési hely: Abaúj - Hegyköz
Háromhuta

Hozzávalók:

A tésztához: 350 g liszt, 100 g porcukor, 100 g rétes liszt, 1 teáskanál szódabikarbóna, 2 teáskanál kakaó, 0,5 teáskanál őrölt fahéj, 0,5 teáskanál őrölt szegfűszeg, pár csepp citromlé, 1 db tojás, 1 db tojás sárgája, 1 evőkanál tejföl, 150 g akácméz, 80 g zsír

A mázhoz: 1 db tojás fehérjéje, 120 g porcukor, (3 adag puszedlihez elég)

Elkészítése:

A tészta száraz összetevőit egy tálba összekeverjük, majd hozzáadunk 1 db tojást, 1 db tojásának a sárgáját, a zsírt, a tejfölt és a mézet, majd ezt összegyúrjuk.

Sütőpapírral kibélelt tepsibe tojássárgája méretű gombócokat teszünk egymás mellé (nem szorosan). Előmelegített 200 fokos sütőbe 8 – 10 percig sütjük. A nem forró, de még meleg puszedlik egyik oldalát belemártjuk a mázba és kitesszük megszáradni.

A máz készítésénél a tojásfehérjét és a porcukrot úgy keverjük össze, hogy ne habosodjon.

A „Gasztroangyal” című hazánk legnépszerűbb gasztronómiai műsorának az egyik legkedveltebb és legtöbbet letöltött sütemény receptje.

Káposztás lángos

Gyűjtési hely: Abaúj – Hernád-völgy
Hernádszentandrás

Hozzávalók:

30 dkg édeskáposzta, 1 kg tönkölyliszt, 2 dl joghurt, 5 dkg élesztő,
15 dkg burgonya; só; bors, olaj

Elkészítése:
Az apróra vágott, besózott káposztát kevés olajon megdinszteljük.

A burgonyát megfőzzük, összetörjük, majd az élesztővel, a joghurttal, és a dinsztelt káposztával a liszthez keverjük. Ízesítés után (só és bors) alaposan összegyúrjuk (akkor jó, ha a tészta könnyű és hólyagos) és egy órán keresztül a hűtőbe pihentetjük.

A tésztából olajos gombócokat formálunk, majd lángos formára nyújtjuk és mindkét oldalukat pirosra sütjük.

Fokhagymával, tejföllel, reszelt sajttal és magába fogyasztják.

Kapros-túrós lángos

Gyűjtési hely: Abaúj - Cserehát
Abaújlak - Szanticska

Hozzávalók:

A tésztához: 50 dkg liszt, 5 dkg vaj (olvasztott), 1 tojás,
3 dl tej, 2,5 dkg élesztő; só; cukor
A töltelékhez: 1 db tojás; 0,5 kg tehéntúró; cukor
aprított kapor; só

Elkészítése:

Az élesztőt ½ dl tejben, kis cukorral felfutatjuk. A liszthez adjuk a tojást, az olvasztott vajat, a tej megmaradt részét és a tejben felfutatott élesztőt, majd kézzel jól összedolgozzuk. Konyha kendővel letakarjuk, hogy megkeljen.

A töltelék elkészítéséhez a túrót és az aprított kaprot (ízlés szerinti mennyiség) összekeverem, majd sóval és cukorral ízesítem.

A megkelt tésztát két vagy négy egyenlő részre veszem, és négyzet alakúra nyújtom. A közepébe belerakom a kapros túrót és a tésztát összehajtom. (Először behajtom a négyzet négy sarkát, majd pedig a kialakult sarkokat ismét behajtom. Úgy kell behajtani, hogy középen a kapros túrót lehessen látni.) Állni hagyom 30 percet a tésztát, majd a tetejét tojással lekenem és berakom az előmelegített sütőbe.

Krumplis - túrós

Gyűjtési hely: Abaúj - Cserehát
Krasznokvajda

Hozzávalók:

A tésztához: 40 dkg liszt, 1 tojás, 1 sütőpor, 15 dkg porcukor, 25 dkg margarin
tejföl vagy tej szükség szerint
A töltelékhez: 50 dkg túró, 3 tojás, 15 dkg kristálycukor, 5 db krumpli,
Vaníliás cukor, 1 citrom reszelt héja és leve

Elkészítése:
A lisztet a margarinnal simára elmorzsolom, majd hozzáadom a porcukrot, a tojást, és a sütőport. A tésztába reszelek citrom héjat, majd a összegyúrom (szükség szerint tejföllel vagy tejjel, hogy jó laza linzertésztát kapjak).

A kész tésztát kettéveszem, az egyik felét elsimítom, és az előre elkészített, kizsírozott, lisztezett tepsibe fektetem, majd erre ráteszem a tölteléket.

Töltelék: A túróhoz a megfőzött és melegen megtört burgonyát, valamint a tojásokat, a vaníliacukrot, a kristálycukrot, a citrom reszelt héját és levét hozzáadom. (Pici só lehet bele tenni.)

A tölteléket ráöntöm a tepsibe lévő tésztára. A tészta másik felét csíkokra felvágom és a tölteléket „berácsozom” vele és beteszem az előmelegített sütőbe.
Amikor a sütemény kihűlt kockákra szeletelem és porcukorral meghintve tálalom.

Ostyás szelet

Gyűjtési hely: Abaúj - Határontúl
Szepsi

Hozzávalók:

ostyalap,

A piskótához: 6 db tojás, 25 dkg kristálycukor, 20 dkg dió, 4 evőkanál prézli

¼ csomag sütőpor

A krémhez: 3 dl tej, 4 evőkanál grízes liszt, 20 dkg vaj, 20 dkg porcukor

2 db tojás sárgája, rum, 1 csomag vaníliás cukor

Elkészítése:

A tojásfehérjét kemény habbá verjük, aztán hozzáadjuk a cukrot és tovább verjük. A tojás sárgájához adjuk az őrölt diót, a prézlit és a sütőport, majd jól összekeverjük. A tojásfehérjét és a sárgáját összekeverjük, majd a tepsi aljára tett ostyalapra öntjük, és előmelegített sütőbe megsütjük.

Krém: A lisztet és a vaníliás cukrot összekeverjük, azután folyamatos kevergetés mellett a tejet hozzáöntjük. A tűzön sűrű péppé főzzük, és félretesszük kihűlni. Krémes állagúvá kiverjük a vajat a porcukorral és a tojások sárgájával. A vajas krémet a kihűlt péppel összekeverjük, majd az egészet a piskótára terítjük.

Durvára darált diót előmelegített serpenyőbe pirítunk, és a krémre szórjuk. (Esetleg csokoládé forgácsot is lehet a sütemény tetejére szórni.)

Ördögpirula

Gyűjtési hely: Abaúj – Hernád-völgy
Aszaló

Hozzávalók:

50 dkg liszt, 5 dl tej, 5 dkg vaj, 6 db tojás
1 evőkanál cukor, 1 teáskanál sütőpor, cukros kakaópor, cukrozott fahéj

Elkészítése:
A tejbe belerakom a vajat, a cukrot és egy csipet sót, majd az egészet felforralom.
A felforrt ízesített tejet leveszem a tűzről és gyorsan belekeverem a lisztet, addig amíg elválik az edény falától.

A kihűlt (langyos) tésztába egyenként beledolgozom a tojásokat, majd belekeverem a sütőport.

Forró olajba (bő) kanállal beleszaggatom a tésztát és aranybarnára sütöm. A kiszedett gombócokat lecsepegtetem és még melegen beleforgatom először a cukros kakaóba, majd, pedig a cukrozott fahéjba.

Somodi perec

Gyűjtési hely: Abaúj – Határontúl
Somodi

Hozzávalók:

10 kg finomliszt, 50 db tojás, 2,5 l tej, 50 dkg vaj, 1 kg kristálycukor,

Elkészítése:

A híres Somodi perec készítését a XIX. században leírtak szerint teszem közzé:

Az asszonyok este a liszt megszitálása utána kovászolták, majd hajnalba begyúrták a tésztát (összegyúrták a teljes mennyiséget, majd kenyér nagyságúra szétszedték és külön-külön is kigyúrták) és félretették megkeleszteni (kendővel fedik le). A megkelt tésztát cikkenként újragyúrják, majd perecet (kört) formálnak belőle. A nyers pereceket meleg, de nem forrásban lévő vízbe beteszik, és amikor megkeményedtek feljöttek (nem szabad megfőzni, mert akkor sütés közben megfonnyad) a tetejére. Ezután a pereceket kemencébe vagy sütőbe rakják.

„A perecsütő központok piacterülete gyakran pontos földrajzi határokkal illeszkedett egymáshoz. Jelentősebb pereckészítő központok a XX. században Debrecen (Hajdúság), Erdőhorváti (Hegyalja), Somodi (Abaúj-Torna vármegye) és Kapuvár (Rábaköze) volt.”

(Magyar Néprajzi Lexikon)

Vizenkullogó

Gyűjtési hely: Abaúj – Bódva-völgy
Komjáti

Hozzávalók:

50 dkg liszt, 25 dkg zsír, 20 dkg kristálycukor, 3 dkg élesztő, 1 dl tejföl,
Kevés citromhéj, só, töltelékhez lekvár (szilva)

Elkészítése:

A lisztet, zsírt, tejfölt összedolgozzuk majd citromhéjjal, sóval ízesítjük, az élesztőt hozzáadjuk és végezetül összegyúrjuk.

A tésztát egy órán keresztül pihentetjük. A tésztát textil szalvétába, kendőbe kötjük és a hideg vízzel telt edényen keresztül tett fakanál nyelére felkötjük. Amikor a tészta feljön a víz tetejére akkor kivesszük és kristálycukorral meghintett deszkára borítjuk, majd vékonyra kinyújtjuk.

Pogácsa szaggatóval kiszaggatjuk, lekvárral megtöltjük, és félhold formájúra hajtjuk a tésztát. A kis „félholdakat” tepsibe egymás mellé tesszük, és előmelegített sütőbe megsütjük.

EGYÉB

Kocsonya

Gyűjtési hely: Abaúj – Hernád-völgy
Baktakék

Hozzávalók:

1 kg. füstölt kocsonyának való (köröm, csülök, bőr, fül) sertéshús, 1 fej fokhagyma, só, bors

Elkészítése:

A füstölt sertés kocsonyahúst váltott vízben kiáztatom. Fazékba rakom és annyi vizet öntök rá, hogy bőven ellepje. A főzővízbe egy egész fokhagymát teszek és enyhén sózom, borsozom. Lassú tűzön addig főzöm, amíg a hús le nem válik a csontról.

A kocsonya tetejéről leszedem a felesleges zsírt, a húst kicsontozom és felaprítom.

Tányérokra apróra vágott nyers fokhagymát teszek, amire rárakom a húst és rászedem a levet, majd hűvös helyre teszem megkocsonyásodni.

Kovászos káposzta

Gyűjtési hely: Abaúj – Hernád-völgy
Aszaló

Hozzávalók:

1,5 kg káposzta, 1 evőkanál só, 1 csokor kapor, 10 db szemes bors, 3 db babérlevél, 1 db kenyérvég, 2 gerezd fokhagyma, 1 kávéskanál egész kömény

Elkészítése:

A káposzta külső leveleit leszedjük és a fejet legyaluljuk, majd közzé keverjük a fűszereket.
A fűszerezett káposztát 2 literes befőttes üvegbe rakjuk, felöntjük annyi vízzel, hogy kétujjnyira ellepje. Rátesszük a kaprot és a kenyérvéget majd egy tányérral lefedjük.
A Napra kell tenni (védett helyen) és 5 – 7 nap múlva önmagába fogyasztható vagy felhasználható.

Márai fröccs

Gyűjtési hely: Abaúj

Hozzávalók

0,5 l somlói juhfark bor, 0,5 l szódavíz

Elkészítése

A somlói juhfark borból és a szódavízből készített (1:1 arányú) kisfröccs.

AzAbaúj Tájegységi Értéktár Bizottság által 2016. évben szervezett „Értékek” konferencián Sándor Róbert javaslatára a résztvevők döntötték el, hogy Márai Sándor tiszteletére a somlói juhfark borból készített kisfröccsöt Márai fröccsnek fogják elnevezni.