

**MEGMARADT SZIKKADT KENYÉR, ZSEMLE, KIFLI ÉS MÁS PÉKÁRÚK HASZNOSÍTÁSA,
FELHASZNÁLÁSA
ÍZLETES ÉTELEK RECEPTJEI**

Sósan, vacsorára

Szalonnával sült bundás kenyér

Hozzávalók: lehet szikkadt bagett, zsemle, kifli, kenyér (bármelyik jó)

4 tojás, felkockázott húsos szalonna, só, bors, olaj

Elkészítés: A kenyérfélét, kiflit, zsemlét vagy bagettet először hosszában félbevágjuk, majd felszeleteljük. Minden kenyérdarab közepébe nyomunk egy kis kocka húsos szalonnát (vagy kettőt). A tojásokat felverjük, sózzuk, majd a kenyereket megforgatjuk benne, és forró olajban kisütjük. Friss salátával nagyszerű vacsora, és 15 perc alatt kész!

Bundás kenyér másképpen

A szikkadt kenyérből bundás kenyeret is készíthetünk a hagyományos olajban sütés helyett másképpen is.

Elkészítés: a süttöt közepes lángra kapcsolom. A kenyérszeleteket félbevágom, a sütőlemezt beolajozom. Mély tálban a tojást a tejjel habosra verem, belekeverem a fűszereket (törött bors, só, esetleg egy kis szerecsendió), és a zúzott fokhagymát.

Minden darab kenyeret belemártok a fűszeres tojásba, majd egymás után addig mártogatom, amíg el nem fogy a tojás. Ezután a kikent sütőlemezre teszem a nedves kenyereket, szorosan egymás mellé. A már forró sütőbe tolom, és addig sütöm, amíg szép pirosas-barna nem lesz a tetejük. Még tűzforróan meghintem reszelt sajttal (füstölt, vagy parmezán, de lehet egyszerű trappista sajt is) és azonnal tálalom. Különbféle saláták, vagy savanyúságok illenek hozzá.

Pizza, kenyérből

Hozzávalók: szikkadt kenyér, tejföl, ketchup, sajt pizzára valók (pl. gomba, szalámi, sonka, kolbász, hal, stb.) ízlés szerint, vaj vagy olaj

Elkészítés: Fóliával kibélelünk egy nagy tepsit, majd beolajozzuk/vajazzuk. A felszeletelt kenyeret megszabadítjuk a héjától. A kenyérszeleteket úgy fektetjük le a tepsire, hogy ne maradjon lyuk. A tejfölt összekeverjük annyi ketchuppal, hogy erős rózsaszínű legyen, majd azt rakunk rá, amit akarunk, és a legvégén megszórjuk reszelt sajttal. Sütőben sütjük, míg megpirul a sajt a tetején. Elronthatatlan, egyszerű és nagyon finom. A kenyér a tejföltől olyan lesz, mint a pizza tésztája.

Spenótfőzelék sűrítése

Elkészítés: A mirelit spenótot felengedjük, ha friss spenótból készítjük, akkor a leveleket zsiradékban megfonnyasztjuk. Tejben megáztatjuk a nagyobb darabokra vágott szikkadt zsemlét, vagy kiflit. A spenótot és az áztatott zsemlét összeturmixoljuk, hozzáadjuk az apróra vágott fokhagymát, megborsozzuk, sózzuk. Az olajat felforrósítjuk, a lisztel rántást készítünk. Hozzáöntjük a spenótot, jól kiforraljuk, ha túl sűrű lenne, tejjel felhígítjuk.

Édességek, desszertek szikkadt pékárúból

Túróval töltött zsemle

Hozzávalók:

szikkadt zsemle, tej, tehéntúró, tojás, vaníliás cukor, porcukor, mazsola, kevés margarin

Elkészítés: A tejet meglangyosítom, és a porcukorral, vaníliás cukorral megédesítem. A zsemlék tetejét mint egy kis kalapot levágom, és a belsejüket kikaparom (de a belsejüket

félreteszem, mert a túrós töltelék sokkal lazább és finomabb lesz ha beleaprítom). Az így lefejezett zsemléket tejben megáztatom, és a sütőlapra helyezem. (VIGYÁZAT, ha a zsemléket sokáig áztatjuk szét fognak esni!).

Töltelék: a túrót villával összetöröm, ráütöm a tojást, beleteszem a mazsolát, édesítem porcukorral és vaníliás cukorral. Itt apríthatjuk bele a zsemlék félretett belsejét is. Az egészet összekeverem, és a zsemlékbe töltöm. Végül a zsemle tetőket is megáztatom az édes tejben, és a helyükre rakom őket. Kis margarint tegyünk a tetejére. Süssük ropogósra!

Almás kifli felfújt

Hozzávalók: szikkadt kiflik, tej, vaníliás pudingpor, 3-4 db alma, tojás, vaníliás cukor, fahéj, cukor, kevés vaj

Elkészítés: A kiflit felkarikázom, s leöntöm tejjel. (8 kiflihez 6 dl frissen forralt tej). Egyben szoktam forralni az összes tejet, s így az egy liter tejből megmaradt mennyiségből elkészítem a pudingot. Kicsit hígabb legyen, mint általában. A tojások sárgáját elkeverem a kb. 5 dkg vajjal, 2 kanál cukorral, a vaníliás cukorral, hozzákeverem a leforrázott kiflihez. A tojásfehérjét felferem, nagy mozdulatokkal hozzákeverem a tojásos, kiflis masszához.

Egy kerek sütőtálba merem a massa felét. Rádarabolom a meghámozott alma felét, majd megszórom cukor/fahéj keverékével. Jöhet a 2. réteg kifli, tetejére alma s a fahéjas cukor.

Sütőben kb. 30 percig sütöm 180 fokon, a tetején a cukor kicsit barnára karamellizálódik. Kihűlés után a pudinggal, esetleg tejszínhabbal tálalható.

Ha a maradékot hűtőbe teszed, másnap, hidegen is nagyon finom! Az alma helyettesíthető más gyümölcsökkel, mazsolával is.

Mazsolás kenyérpuding megszikkadt, kenyérből vagy kalácsból

Hozzávalók: kb. 6 szelet kenyér, 2 tojás, 2 kanál olvasztott vaj (margarin), fél liter tej, 8-10 dkg cukor, vaníliás cukor, fahéj, szegfűszeg, mazsola.

Elkészítés: A tűzálló tálat kivajazom. A kenyeret/kalácsot darabokra töröm és meglocsolom olvasztott vajjal, majd megszórom mazsolával. A többi hozzávalót (tej, tojás, cukor, fűszerek) össze kell keverni, rá kell önteni a kenyérre és jól bele kell nyomkodni a kenyérdarabokat a tejes-tojásos keverékbe. 170-180 fokon kb. 45 perc alatt meg kell sütni. Fontos, hogy mindenhol átsüljön!

Variációk: Készülhet fonott kalácsból vagy kifliből, zsemléből is. Nem feltétlenül kell olvasztani a vajat, a kenyérszeleteket meg is lehet kenni vékonyan vajjal, sőt még vékonyan lekvárral is. pl. narancslekvárral. A fűszerek tetszés szerint kombinálhatóak. Fahéj és szegfűszeg helyett mehet bele egy kis gyömbér is vagy reszelt narancshéj, illetve citromhéj. A mazsola bármikor lecserélhető szárított vörös áfonyára, de meggyel is remek. A csokis változat, amikor csokidarabok és holland kakaó kerül bele, egyszerűen isteni. A tej egy része lecserélhető tejszínre, akkor még gazdagabb a kenyérpuding.

Gruiz K. receptjei

Zöldséges zsemlepuding

Tescós adomány feldolgozására ideális: minden zöldség, korábbról megmaradt zsemle/kifli/kenyér felhasználható. A többi, ami még kell, többnyire van otthon.

Hozzávalók:

10–12 zsemle vagy annak megfelelő kenyér, kifli, sajtos kifli, egy-egy briós is belemehet, nem baj, hogy ha az egy picit édes.

Hagyma, paprika, gomba, kevés szalonna.

Nyers zöldség: sárga és fehérrépa, paszternák, zeller, karfiol brokkoli, cukkini, zellerszár, gomba, tökfélék, stb.

Kell még egy kis zsiradék, oliva olaj vagy napraforgó olaj, margarin vagy vaj, kókuszszír, esetleg ezek helyett egy kis majonéz is megteszi.

Húsleves, vagy sült hús alja, ha az nincs maggi vagy hasonló tyúkhúsleves kocka.

Bors, majoránna, kakukkfű, esetleg ha szereti valaki curry. 4–5 tojás, sajt, füstölt sajt: nem sok kell belőle, csak a tetejére. Ha van maradék szalonna, sonka, sült hús, akár pörkölt, azt is bele lehet tenni.

Elkészítés:

A hagymát, paprikát apróra vágva olajon megpirítjuk, ha van gombánk, beletesszük, a végén rövid ideig pirítva. Erősen fűszerezzük, sóval borssal, majoránnával, kakukkfűvel vagy amit szeretünk.

Közben a nehezen puhuló zöldségeket (fehérrépa, zellergumó, ilyesmi) langyos vízzel és egy kis olajjal, fűszerekkel és két csirkehúsleves kockával (ha van húslé vagy sült hús alja, akkor azzal) turmixban pépesítjük.

A könnyen puhulókat vagy nyerseket is finomra, apróra vágjuk (répa, borsó, zellerszár, karfiol brokkoli, tökfélék, cukkini). (Mirelit is megfelel, néha van adomány).

A zsemleket egy nagy edénybe tesszük 8–9 darabba felvágva. A felvágott zsemlekre ráöntjük a turmixgéppel pépesített zöldséges, fűszeres húslevet. Ha kevésnek tűnik a lé, akkor hígítsuk vízzel vagy tejjel. Keverjük meg az ázott zsemleket, tegyük hozzá a pirított hagyma+paprika+gomba keveréket, az apróra vágott zöldséget (vagy mirelitet), továbbá a szétválasztott tojás sárgákat.

Keveréssel homogenizáljuk. Ha a massa túlszáraz, tegyünk hozzá még húslét, vagy tejet. Inkább egy kicsit híg legyen, sülés közben, a zsemlek felszívják a maradék lét.

Verjük fel a tojásfehérjét és hab formájában tegyük a masszához, hogy könnyű legyen a zöldséges zsemlepudingunk.

Olajjal, vajjal, megkent és zsemlemorzsával meghintett magas falú sütőedénybe öntsük bele a masszát. A tojástól, főleg a sok tojás fehérje habtól a massa ráragad és rásül az edény falára, tehát érdemes kikenni zsiradékkal. Szórjuk meg sajttal. Süssük lassan, alufóliával bevonva. Legalább egy órát kell sütni, és mielőtt elkészül, nézzük meg, hogy mindenütt megszilárdult-e a massa. A végén vegyük le a fóliát és pirítsuk meg a sajtot a tetején.

Ha valaki szereti a füstölt ízt, lehet egy kis szalonna megpirításával kezdeni és utána a hagyma, paprika. Aki szereti a májas ízt, a hagyma, paprika megpirítása után gomba helyett májat is tehet bele, de akkor érdemes a májat nagyon apróra vágni. A májat elkaparva vagy turmixolva is bele lehet tenni nyersen, de finomabb pirítva.

És amúgy meg, eresszék el a fantáziákat az összetételt és a fűszerezést illetően. Az zsemle/kenyér alap bármilyen ízt elbír.

Megjegyzés:

Kicsit aprólékos (bár simán leegyszerűsíthető, én a legbonyolultabb eljárást írtam le), de megéri, mert így mindenkinek jut feladat, valódi közös munka lehet, és az eredmény felséges, nem túlzok. Én kipróbáltam és egyáltalán nem tartott tovább, mint egy átlagos étel, inkább csak a sok edény, amit aztán el kellett mosogatni, meg a háztartási gépek, amiket elő is kellett szedni. Én főételnek ettem, de húsokhoz, mártásokhoz köretnek is kiváló, főleg, ha nem annyira gazdagon zöldséges.

Ezt a masszát nem csak tepsiben lehet sütni (egyben), hanem kanállal szaggatva olajban is ki lehet sütni, sőt, ha kicsit több tojást tesztek bele, megfőzhető és levesbetétként használható.

Édes változat

Ha egyszer kipróbáljátok a zöldségeset, nyilvánvalóvá válik, hogy édesen is lehet ugyanezt elkészíteni. Ekkor tejbe áztatjuk, ugyanúgy tojás, bármilyen gyümölcs, ami van adományként,

vagy mirelit, de friss gyümölcs nélkül mazsolával, aszalt áfonyával, szilvával is finom. Túróval is el lehet keverni, és vaníliával, szegfűszeggel, citromhéjjal ízesíteni.

Ezen kívül vannak a hagyományos máglyarakás típusú és a guba típusú édességek, arra ideális mind a kifli, mind a zsemle, a kalács is szuper, de fehérkenyér is jó.

A fehérjét cukros hab formájában a sütemény tetejére is lehet rakni, nem csak bele.

Ránkszáradt pékárú egyéb felhasználása

Pofézni: zsemleszeletek tejes tojásba áztatva, forró olajban kisütve feltétnek főzelékre.

Bundáskenyér: tejbe majd tojásba, vagy csak tojásba áztatva, olajban kisütve, forrón ráreszelt sajttal, telföllel vagy lekvárral tálalva.

Főzelékek, levesek sűrítésére: vízben megáztatva, kicsavarva, pép formájában habarás helyett spenótba, turmixolt krémlevesekbe habarék vagy rántás helyett maga a tökély.

Zsemlemorzsa, pirított zsemlekocka, fűszeres pirított kenyérszeletkék, ezek mind száraz pékárúból készülnek és finomak.

Levesbetétnek készülő zsemlekockát meg kell pirítani, csak simán megszáritva nem finom és gusztustalan is. Pirítás előtt, meg kell kenni egy kis olajjal, de aki gyakran csinál ilyet, annak érdemes beszerezni egy üres pumpás spray flakon, abba tölteni az olajat, és a zsemlekockákat finoman és lehetőleg egyenletesen bepermetezni olajjal sütés előtt. Serpenyőben és sütőben is lehet készíteni, és egy darabig el is lehet tárolni a hűtőben. Zellerkrém, gombakrém és egyéb krém leveshez, nagyon kell. Francia hagymaleveshez ugyanezt, de nem apró kocka, hanem szelet formában.

Olivaolajjal (persze napraforgó olaj ugyanolyan jó) megkent, sütőben megpirított kenyérszeletkékből finom szendvics is készíthető, pl. padlizsánkrémes, paradicsomos, gombakrémes, stb. olaszosan ízesítve.



Vámos Magdolna
egészségügyi szakmai vezető