

FRANCIA SZAKÁCSKÖNYV



Franciaország Ízei

Klasszikus francia receptek otthoni konyhába



Háttérgyár Kiadó

2026

Franciaország Ízei

Klasszikus francia receptek otthoni konyhába

Bevezető

A francia konyha nem a bonyolultságról szól, hanem a türelemről és a jó alapanyagok tiszteletéről. Ez a könyv hat fejezetben, huszonnégy receptben mutatja be azt a klasszikus francia szemléletet, amely vidéki konyhákból nőtt nemzetközi rangra: a lassan összeérő levesektől a vajás, ropogós süteményekig.

A receptek négy főre készültek, és otthoni konyhában, hétköznapi eszközökkel is elkészíthetők. Nem kell hozzájuk különleges felszerelés, csak egy kis idő és az a fajta figyelem, amivel a franciák minden ételt kezelnek – legyen szó egy egyszerű levesről vagy egy ünnepi desszertől.

Jó étvágyat kívánunk – Bon appétit!

Tartalomjegyzék

Levesek és Előételek **5**

Hagymaleves gratinírozva	5
Póréhagymás-burgonyás krémleves	6
Provence-i zöldséges leves bazsalikompesttóval	7
Sajtos gougères	9

Húsok és Szárnyasok **11**

Vörösboros marharagu gombával	11
Dijoni mustáros csirkecomb	12
Normandiai almás sertésszelet	13
Kacsamell narancsos-mézes glazúrral	14

Halak és Tenger Gyümölcsei **17**

Provence-i halragu	17
Citromos-vajas laposhal fehérboros szósszal	18
Kagyló fehérborban és fokhagymában	19
Rák saláta citrusos majonézzel	20

Zöldségek és Köreték **22**

Ratatouille	22
Gratinírozott burgonya	23
Zöldbab mandulával	24
Sült articsóka citromos vinaigrette-tel	25

Szószek és Alapok **27**

Alap bézsamel szósz	27
Vörösboros alapszósz	28
Házi majonéz és aioli	29

Desszertek és Sütemények	30
Klasszikus creme brulee	30
Csokoládé fondant	31
Almás tarte Tatin	32
Citromos madeleine	33
Palacsinta narancs likőrrel	34

Levesek és Előételek

1. fejezet

A francia étkezés hagyományosan egy könnyed, mégis karakteres fogással indul. Ebben a fejezetben a legismertebb francia levesek és egy klasszikus sajtos falat kapott helyet – mindegyik alkalmas arra, hogy megalapozza a következő fogások élvezetét.

Hagymaleves gratinírozva

Adag: 4 fő • Előkészítés: 20 perc • Elkészítés: 1 óra 15 perc

A lassan karamellizált hagyma és a ropogósra sült sajtos kenyér találkozása – ez a francia bisztrók egyik legszeretettebb fogása, amit hideg estéken szinte kötelező elkészíteni.

Hozzávalók

- 6 nagy fej vöröshagyma, vékonyra szeletelve
- 40 g vaj
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál cukor
- 2 evőkanál liszt
- 1,5 liter marhahúsleves
- 150 ml száraz fehérbor
- 2 babérlevél
- 4 szelet bagett
- 150 g reszelt gruyère sajt
- só, frissen őrölt bors

Elkészítés

1. Egy nagy, vastag aljú lábosban olvasszuk meg a vajat az olívaolajjal, majd adjuk hozzá a hagymát és a cukrot.

2. Alacsony lángon, gyakran kevergetve pirítsuk 35-40 percig, amíg a hagyma mélybarna, karamellizált állagú nem lesz.

3. Szórjuk meg liszttel, keverjük össze, majd 2 percig pirítsuk tovább.

4. Öntsük fel a fehérborral, kevergetve oldjuk fel a lábos alján lévő pirulást, majd adjuk hozzá a húslevest és a babérlevelet.

5. Forraljuk fel, majd lefedve, lassú tűzön főzzük további 25-30 percig. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.

6. A bagettszeleteket pirítsuk meg, majd a levest tűzálló csészékbe töltve tegyük rá egy-egy szeletet, szórjuk meg bőségesen sajttal.

7. Grillezőben vagy sütőben, magas hőfokon süssük 5-8 percig, amíg a sajt aranybarnára pirul.

Tipp: A hagyma karamellizálását ne siettessük – ez adja a leves mély, édeskes alapízét.

Póréhagymás-burgonyás krémleves

Adag: 4 fő • Előkészítés: 15 perc • Elkészítés: 35 perc

Selymes, hűvös hangulatú krémleves, amely melegen és hidegen találva egyaránt kiváló – a francia konyha egyik legelegánsabb, mégis egyszerű levese.

Hozzávalók

– 3 szál póréhagyma, csak a fehér és világoszöld része, felszeletelve

- 1 fej vöröshagyma, apróra vágva
- 30 g vaj
- 500 g burgonya, kockára vágva
- 1 liter zöldségalaplé
- 150 ml tejszín
- só, fehér bors
- friss snidling a tálaláshoz

Elkészítés

1. A vajon fedő alatt, alacsony lángon pároljuk a póréhagymát és a vöröshagymát puhára, pirulás nélkül, kb. 10 percig.

2. Adjuk hozzá a burgonyát és az alaplevet, forraljuk fel, majd lassú tűzön főzzük 20-25 percig, amíg a burgonya szétfő.

3. Botmixerrel pürésítsük simára, szükség esetén szűrjük át.

4. Keverjük bele a tejszín nagy részét, sózzuk, borsozzuk.

5. Tálaláskor csorgassunk a tetejére egy kevés tejszínt, szórjuk meg snidlinggel.

Tipp: Ha hidegen tálaljuk, a főzés után hűtsük le teljesen, és csak tálalás előtt keverjük bele a tejszínt.

Provence-i zöldséges leves bazsalikompesztóval

Adag: 4 fő • Előkészítés: 20 perc • Elkészítés: 40 perc

Nyári zöldségekből készülő, könnyű leves, amit egy erőteljes fokhagymás-bazsalikomos pesztó dob fel az utolsó pillanatban – így minden kanál más élményt ad.

Hozzávalók

- 2 közepes cukkini, kockázva
- 2 sárgarépa, kockázva
- 200 g zöldbab, apróra vágva
- 2 érett paradicsom, meghámozva és kockázva
- 1 fej hagyma, apróra vágva
- 1,2 liter zöldségalaplé
- 100 g apró tésztafélék (pl. törtmetélt)
- 2 marék friss bazsalikom
- 2 gerezd fokhagyma
- 4 evőkanál olívaolaj
- 40 g reszelt parmezán
- só, bors

Elkészítés

1. Az olívaolaj felén futtassuk üvegesre a hagymát, majd adjuk hozzá a sárgarépát és a cukkinit, pároljuk 5 percig.

2. Öntsük fel az alaplével, forraljuk fel, adjuk hozzá a zöldbabot és a paradicsomot.

3. Lassú tűzön főzzük 20 percig, majd tegyük bele a tésztát, és főzzük további 8-10 percig, amíg megpuhul.

4. Közben a bazsalikomot, a fokhagymát, a parmezánt és a maradék olívaolajat turmixoljuk sima pesztóvá.

5. A levest sózzuk, borsozzuk, tálaláskor kanalazzunk mindegyik tányérba egy kanál pesztót.

Tipp: A pesztót külön tálban is felszolgálhatjuk, hogy mindenki maga adagolja.

Sajtos gougères

Adag: kb. 24 darab • Előkészítés: 20 perc • Elkészítés: 25 perc

Levegős, ropogós héjú, belül puha sajtos choux tészta – tökéletes falatka egy pohár borhoz, még mielőtt az étkezés elkezdődne.

Hozzávalók

- 250 ml víz
- 100 g vaj
- 1 teáskanál só
- 150 g liszt
- 4 tojás
- 120 g reszelt gruyère sajt
- csipet szerecsendió

Elkészítés

1. A vizet a vajjal és a sóval forraljuk fel egy lábosban.
2. Vegyük le a tűzről, egyszerre öntsük hozzá a lisztet, és fakanállal keverjük simára.
3. Tegyük vissza alacsony lángra, és 1-2 percig szárítsuk, amíg a tészta elválik a lábos falától.
4. Vegyük le a tűzről, hagyjuk kicsit hűlni, majd egyenként keverjük bele a tojásokat, amíg fényes, sűrű tésztát kapunk.

5. Adjuk hozzá a sajt nagy részét és a szerecsendiót, keverjük össze.

6. Zsírpapíros tepsire diónyi halmokat nyomjunk a tésztából, szórjuk meg a maradék sajttal.

7. 200 fokra előmelegített sütőben 22-25 percig süssük, amíg aranybarnák és megkeltek.

Tipp: Sütés közben ne nyissuk ki a sütő ajtaját, különben a gougères összeeshet.

Húsok és Szárnyasok

2. fejezet

A francia vidéki konyha ereje a lassú főzésben és a jól megválasztott fűszerezésben rejlik. Ez a fejezet a legnépszerűbb húsos fogásokat gyűjti össze, a mély, boros ragutól a ropogós bőrű kacsamellig.

Vörösboros marharagu gombával

Adag: 6 fő • Előkészítés: 25 perc • Elkészítés: 2 óra 30 perc

Lassan párolt marhahús vörösborban, szalonnával, gombával és apró hagymával – ünnepi vasárnapi ebédre vagy hétvégi családi asztalra egyaránt kiváló.

Hozzávalók

- 1,2 kg marhalapocka, kockákra vágva
- 150 g füstölt szalonna, csíkokra vágva
- 2 sárgarépa, karikára vágva
- 2 fej hagyma, felkockázva
- 3 gerezd fokhagyma, apróra vágva
- 750 ml testes vörösbor
- 500 ml marhahúsleves
- 2 evőkanál paradicsompüré
- 2 babérlevél, néhány szál kakukkfű
- 300 g gomba, félbevágva
- 200 g apró gyöngyhagyma
- 2 evőkanál liszt
- olaj, só, bors

Elkészítés

1. Egy nagy lábosban pirítsuk ropogósra a szalonnát, majd vegyük ki és tegyük félre.

2. A visszamaradt zsiradékon, adagokban pirítsuk körbe a marhahúst, majd azt is vegyük ki.

3. Ugyanabban a lábosban pirítsuk üvegesre a hagymát, sárgarépát és fokhagymát.

4. Szórjuk meg liszttel, keverjük össze, majd öntsük fel a vörösborral és a húslevesvel.

5. Adjuk vissza a húst és a szalonnát, tegyük hozzá a paradicsompürét, babérlevelet és kakukkfűvet.

6. Forraljuk fel, majd lefedve, alacsony lángon vagy 160 fokos sütőben pároljuk 2-2,5 órán át, amíg a hús omlós lesz.

7. Az utolsó fél órában adjuk hozzá a gombát és a gyöngyhagymát.

8. Tálalás előtt kóstoljuk, sózzuk, borsozzuk szükség szerint.

Tipp: A ragu másnapra még finomabb, mert az ízek jobban összeérnek.

Dijoni mustáros csirkecomb

Adag: 4 fő • Előkészítés: 10 perc • Elkészítés: 35 perc

Ropogós bőrű csirkecomb krémes, mustáros-tejszínes szószban – gyors elkészítésű, mégis elegáns hétköznapi vacsora.

Hozzávalók

- 4 csirkecomb, bőrös
- 2 evőkanál dijoni mustár

- 1 fej hagyma, apróra vágva
- 200 ml száraz fehérbor
- 200 ml tejszín
- 1 evőkanál vaj
- friss kakukkfű
- só, bors

Elkészítés

1. A csirkecombokat sózzuk, borsozzuk, majd forró serpenyőben, vajon süssük bőrös oldalukkal lefelé aranybarnára.

2. Fordítsuk meg, süssük még 5 percig, majd vegyük ki a serpenyőből.

3. Ugyanabban a zsiradékban pirítsuk üvegesre a hagymát.

4. Öntsük fel fehérborral, forraljuk össze, majd adjuk hozzá a tejszínt és a mustárt.

5. Tegyük vissza a csirkecombokat a szószba, szórjuk meg kakukkfűvel.

6. Fedő alatt, alacsony lángon pároljuk 20-25 percig, amíg a hús megpuhul és a szósz besűrűsödik.

Tipp: Ha sűrűbb szószt szeretnénk, az utolsó néhány percben főzzük fedő nélkül.

Normandiai almás sertésszelet

Adag: 4 fő • Előkészítés: 10 perc • Elkészítés: 25 perc

Vajban sült sertésszelet almával és almaborral, egy csepp tejszínnel lágyítva - a normandiai konyha almás-tejszínes

stílusának egyszerű, otthoni változata.

Hozzávalók

- 4 szelet sertéskaraj
- 2 alma, cikkekre vágva
- 1 fej hagyma, vékonyra szeletelve
- 150 ml száraz almabor vagy száraz fehérbor
- 120 ml tejszín
- 30 g vaj
- friss kakukkfű vagy zsálya
- só, bors

Elkészítés

1. A sertésszeleteket sózzuk, borsozzuk, majd vajon, közepes lángon süssük mindkét oldalukon aranybarnára, ezután vegyük ki a serpenyőből.

2. Ugyanabban a serpenyőben pirítsuk meg az almacikkeket és a hagymát 5-6 percig.

3. Öntsük fel almaborral, forraljuk össze, kaparjuk fel a serpenyő alján lévő pirulást.

4. Adjuk hozzá a tejszínt, forraljuk pár percig, amíg enyhén besűrűsödik.

5. Tegyük vissza a húsokat a szószba, melegítsük át, és szórjuk meg friss fűszernövénnel.

Tipp: Ha van otthon Calvados (almapárlat), egy kevés hozzáadása mélyebb ízt ad a szósznak.

Kacsamell narancsos-mézes glazúrral

Adag: 4 fő • Előkészítés: 10 perc • Elkészítés: 20 perc

Ropogósra süttött bőrrű kacsamell rózsaszín belsővel, édeskés-savanykás narancsos glazúrral – ünnepi vacsorák egyik legmutatósabb fogása.

Hozzávalók

- 2 kacsamell
- 2 narancs leve és reszelt héja
- 2 evőkanál méz
- 1 evőkanál balzsamecet
- 1 teáskanál vaj
- só, bors

Elkészítés

1. A kacsamell bőrét éles késsel rácsosan bevágjuk, majd sózzuk, borsozzuk.
2. Hideg serpenyőbe, bőrös oldalával lefelé tesszük, és fokozatosan felmelegítve süssük 8-10 percig, amíg a bőr ropogós és aranybarna.
3. Fordítsuk meg, süssük további 3-4 percig a húsos oldalán, majd vegyük ki és pihentessük fóliával letakarva.
4. A visszamaradt zsiradék nagy részét öntsük le, majd a serpenyőben forraljuk össze a narancslevet, héját, mézet és balzsamecetet.
5. Főzzük néhány percig, amíg szirupos állagú nem lesz, majd keverjünk bele egy kevés vajat a fényesebb állagért.

6. A kacsamellet vékonyan szeleteljük, és öntsük rá a narancsos glazúrt.

Tipp: A kacsamellet mindig hagyjuk pihenni tálalás előtt, így a szaftja nem folyik ki szeleteléskor.

Halak és Tenger Gyümölcsei

3. fejezet

A francia tengerparti konyhák egyszerű, mégis kifinomult módon bánnak a hallal és a kagylófélékkel. Ebben a fejezetben a legismertebb tengeri fogások otthonra alakított változatait találjuk.

Provence-i halragu

Adag: 4 fő • Előkészítés: 20 perc • Elkészítés: 35 perc

Sáfrányos, paradicsomos halleves különféle halfélékből – a dél-francia part klasszikus fogásának egyszerűsített, otthon is elkészíthető változata.

Hozzávalók

- 600 g vegyes fehér húsú hal filé (pl. tőkehal, tengeri süllő), kockázva
- 200 g garnélarák, tisztítva
- 1 fej hagyma, apróra vágva
- 1 fej fokhagyma, apróra vágva
- 1 fej édeskömény, vékonyra szeletelve
- 400 g konzerv paradicsom
- 500 ml halalaplé vagy zöldségalaplé
- 1 csipet sáfrány
- 1 narancshéj csík
- 4 evőkanál olívaolaj
- só, bors, friss petrezselyem

Elkészítés

1. Az olívaolajon pároljuk üvegesre a hagymát, fokhagymát és édesköményt.

2. Adjuk hozzá a paradicsomot, az alaplevet, a sáfrányt és a narancshéjat.

3. Forraljuk fel, majd lassú tűzön főzzük 15 percig, hogy az ízek összeérjenek.

4. Adjuk hozzá a halkockákat, főzzük 5-6 percig, majd a garnélarákot, és főzzük további 2-3 percig, amíg minden hozzávaló átfő.

5. Sózzuk, borsozzuk, tálaláskor szórjuk meg friss petrezselyemmel.

Tipp: A ragut pirított bagettel tálaljuk, amit a szószba mártogatva fogyaszthatunk.

Citromos-vajas laposhal fehérboros szósszal

Adag: 4 fő • Előkészítés: 10 perc • Elkészítés: 15 perc

Gyorsan elkészülő, finom szerkezetű halétel, amelyben a citrom frissessége és a vaj lágyága kerül egyensúlyba egy könnyed fehérboros szósszal.

Hozzávalók

- 4 db laposhal filé (pl. nyelvhal vagy lepényhal)
- 2 evőkanál liszt a forgatáshoz
- 40 g vaj
- 100 ml száraz fehérbor
- 1 citrom leve
- 2 evőkanál apróra vágott petrezselyem
- só, bors

Elkészítés

1. A halfiléket sózzuk, borsozzuk, majd könnyedén forgassuk meg lisztben.
2. Serpenyőben olvasszunk fel egy kis vajat, és közepes lángon süssük a filéket oldalanként 2-3 percre, amíg átsülnek.
3. Vegyük ki a halat, tartsuk melegen.
4. Ugyanabba a serpenyőbe öntsük a fehérbort, forraljuk össze, majd adjuk hozzá a citromlevet.
5. Vegyük le a tűzről, keverjük bele a maradék vajat apránként, hogy fényes szószot kapjunk.
6. Öntsük a szószot a halra, szórjuk meg petrezselyemmel.

Tipp: A szószhoz a vajat mindig a tűzről levéve, apránként keverjük hozzá, hogy ne váljon ki.

Kagyló fehérborban és fokhagymában

Adag: 4 fő • Előkészítés: 15 perc • Elkészítés: 10 perc

Gőzben pár perc alatt elkészülő kagyló fehérboros, fokhagymás-petrezselymes alaplében – egyszerű, mégis ünnepi hangulatú fogás egy szelet friss kenyérrel.

Hozzávalók

- 1,5 kg friss kagyló, megtisztítva
- 2 gerezd fokhagyma, apróra vágva
- 1 salottahagyma, apróra vágva
- 200 ml száraz fehérbor
- 30 g vaj
- 2 evőkanál apróra vágott petrezselyem

- friss kenyér a tálaláshoz

Elkészítés

1. Nagy lábosban olvasszuk fel a vaját, és pároljuk üvegesre a salottahagymát és a fokhagymát.

2. Öntsük fel fehérborral, forraljuk fel.

3. Adjuk hozzá a kagylót, fedjük le a lábost, és magas lángon pároljuk 5-7 percig, időnként megrázva, amíg a kagylók héja kinyílik.

4. A be nem nyílt kagylókat dobjuk ki.

5. Szórjuk meg petrezselyemmel, és azonnal tálaljuk friss kenyérrel.

Tipp: A kagylót vásárlás után még aznap dolgozzuk fel, és mindig alaposan tisztítsuk meg főzés előtt.

Rák saláta citrusos majonézzel

Adag: 4 fő • Előkészítés: 20 perc • Elkészítés: 0 perc

Friss, könnyed előétel rákhúsból, citrusos majonézzel és ropogós salátalevelekkel – ideális nyári vacsorák bevezetőjeként.

Hozzávalók

- 300 g főtt rákhús vagy garnélarák, felkockázva
- 3 evőkanál majonéz
- 1 teáskanál dijoni mustár
- 1/2 citrom leve és reszelt héja
- 1 szál snidling, apróra vágva
- 1 fej jégsaláta vagy vegyes leveles saláta
- 1 avokádó, szeletelve
- só, bors

Elkészítés

1. Egy tálban keverjük össze a majonézt, mustárt, citromlevet és héjat.
2. Adjuk hozzá a rákhúst és a snidlinget, óvatosan forgassuk össze.
3. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.
4. A salátaleveleket rendezzük tányérokra, tegyük rá az avokádószeleteket, majd a rákos salátát.
5. Tálalás előtt hűtsük 15-20 percig.

Tipp: Ha friss rákhús helyett fagyasztottat használunk, alaposan csepegtessük le felhasználás előtt.

Zöldségek és Köretetek

4. fejezet

A francia konyha köretei önmagukban is megállják a helyüket főételként. Ebben a fejezetben a legnépszerűbb zöldséges fogások szerepelnek, amelyek bármelyik hús- vagy halétel mellé tökéletesen illenek.

Ratatouille

Adag: 4-6 fő • Előkészítés: 20 perc • Elkészítés: 45 perc

Nyári zöldségek – padlizsán, cukkini, paprika és paradicsom – lassú tűzön összefőzve, olívaolajjal és friss fűszernövényekkel. Melegen és hidegen is remek.

Hozzávalók

- 1 padlizsán, kockázva
- 2 cukkini, kockázva
- 1 piros paprika, kockázva
- 1 sárga paprika, kockázva
- 3 érett paradicsom, kockázva
- 1 fej hagyma, apróra vágva
- 3 gerezd fokhagyma, apróra vágva
- 5 evőkanál olívaolaj
- 1 csokor friss kakukkfű és bazsalikom
- só, bors

Elkészítés

1. Az olívaolaj felén pirítsuk üvegesre a hagymát és a fokhagymát.

2. Adjuk hozzá a padlizsánt, süssük 5-6 percig, majd tegyük hozzá a paprikát is.

3. Pár perc pirítás után adjuk hozzá a cukkinit és a paradicsomot.

4. Fűszerezzük kakukkfűvel, sózzuk, borsozzuk, majd fedő alatt, alacsony lángon pároljuk 30-35 percig, amíg minden zöldség megpuhul, de nem esik szét.

5. Tálalás előtt csepegtessük meg a maradék olívaolajjal, szórjuk meg friss bazsalikommal.

Tipp: A ratatouille másnapra összeérve még finomabb – nyugodtan készíthető előre.

Gratinírozott burgonya

Adag: 4-6 fő • Előkészítés: 20 perc • Elkészítés: 1 óra 10 perc

Vékonyra szeletelt burgonya tejszínben, fokhagymával és szerecsendióval sütve, aranybarna, ropogós tetővel – a francia konyha egyik legkedveltebb köretének klasszikus receptje.

Hozzávalók

- 1 kg burgonya, vékonyra szeletelve
- 300 ml tejszín
- 200 ml tej
- 2 gerezd fokhagyma, apróra vágva
- 80 g reszelt gruyère sajt
- csipet szerecsendió
- vaj a forma kikenéséhez
- só, bors

Elkészítés

1. A sütőt melegítsük elő 170 fokra, a tűzálló formát kenjük ki vajjal.

2. Egy lábosban melegítsük össze a tejszínt, tejet és fokhagymát, fűszerezzük szerecsendióval, sóval, borssal.

3. Rendezzük a burgonyaszeleteket rétegesen a formába, majd öntsük rá a tejszínes keveréket.

4. Fedjük le fóliával, süssük 40 percig.

5. Vegyük le a fóliát, szórjuk meg sajttal, és süssük további 25-30 percig, amíg a teteje aranybarna és a burgonya megpuhul.

Tipp: Hagyjuk 10 percig állni sütés után, így könnyebben szeletelhető.

Zöldbab mandulával

Adag: 4 fő • Előkészítés: 10 perc • Elkészítés: 10 perc

Ropogósra főzött zöldbab pirított mandulával és vajjal – egyszerű, de elegáns köret, amely szinte minden főételhez illik.

Hozzávalók

- 500 g zöldbab, megtisztítva
- 40 g szeletelt mandula
- 30 g vaj
- 1/2 citrom leve
- só, bors

Elkészítés

1. A zöldbabot sós, forró vízben 4-5 percig főzzük roppanósra, majd azonnal öntsük le jeges vízzel.

2. Száraz serpenyőben pirítsuk meg a mandulát aranybarnára, majd vegyük ki.

3. Ugyanabban a serpenyőben olvasszuk fel a vaját, adjuk hozzá a lecsepegtetett zöldbabot, forgassuk át.

4. Fűszerezzük sóval, borssal, csepegtessünk rá citromlevet, és szórjuk meg a pirított mandulával.

Tipp: A zöldbab jégre öntése megőrzi élénk zöld színét és roppanós állagát.

Sült articsóka citromos vinaigrette-tel

Adag: 4 fő • Előkészítés: 15 perc • Elkészítés: 40 perc

Egészben sült articsóka egyszerű citromos-mustáros vinaigrette-tel – levélről levélre elfogyasztható, elegáns előétel.

Hozzávalók

- 4 db articsóka
- 1 citrom
- 4 evőkanál olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma, egészben
- 1 evőkanál dijoni mustár
- 1 evőkanál fehérborecet
- só, bors

Elkészítés

1. Az articsókák szárát vágjuk le, a tetejüket vágjuk egyenesre, dörzsöljük be citrommal, hogy ne barnuljanak.

2. Nagy lábosban forraljunk vizet sóval, citromlével és fokhagymával, majd főzzük bennük az articsókákat

30-35 percig, amíg a leveleik könnyen elválnak.

3. Csepegtessük le, hagyjuk kicsit hűlni.

4. Közben az olívaolajból, mustárból, borecetből, sóból és borsból keverjünk vinaigrette-et.

5. Az articsókát melegen vagy langyosan tálaljuk a vinaigrette-tel.

Tipp: A leveleket egyenként húzzuk le, a húsos alsó részüket mártsuk a szószba, és a fogunkkal húzzuk le a puha részt.

Szószer és Alapok

5. fejezet

A francia konyha erejét nagyrészt az alapszószer adják. Aki ezt a néhány alapszer elsajátítja, számtalan étel ízét tudja majd emelni velük.

Alap bézsamel szer

Adag: kb. 500 ml • Előkészítés: 5 perc • Elkészítés: 15 perc

A francia konyha egyik legfontosabb alapszer, amelyre számos gratin és tésztaétel épül.

Hozzávalók

- 40 g vaj
- 40 g liszt
- 500 ml tej, langyosra melegítve
- csipet szerecsendió
- só, fehér bors

Elkészítés

1. A vajat lábosban olvasszuk fel, majd adjuk hozzá a lisztet, és fakanállal keverjük simára.
2. Alacsony lángon, folyamatosan kevergetve pirítsuk 2 percig, hogy elmenjen a nyers liszt íze.
3. Fokozatosan, kevergetve öntsük hozzá a langyos tejet, hogy csomómentes maradjon.
4. Közepes lángon, folyamatos kevergetéssel főzzük 8-10 percig, amíg besűrűsödik.
5. Fűszerezzük szerecsendióval, sóval, borssal.

Tipp: Ha csomós lenne a szósz, szűrjük át egy finom szitán.

Vörösboros alapszósz

Adag: kb. 300 ml • Előkészítés: 5 perc • Elkészítés: 25 perc

Mély, testes szósz sült húsok mellé, amely vörösborból és húsalapléből készül – néhány perc alatt ünnepivé varázsolja a legegyszerűbb szeletet is.

Hozzávalók

- 1 salottahagyma, apróra vágva
- 300 ml testes vörösbor
- 300 ml marhahúsleves
- 1 teáskanál paradicsompüré
- 20 g hideg vaj, kockázva
- só, bors

Elkészítés

1. Egy kis lábosban pirítsuk üvegesre a salottahagymát egy kevés vajon.
2. Öntsük fel vörösborral, forraljuk fel, és lassú tűzön főzzük, amíg a felére csökken.
3. Adjuk hozzá a húslevest és a paradicsompürét, forraljuk tovább, amíg ismét besűrűsödik és szirupos állagú lesz.
4. Vegyük le a tűzről, és apránként keverjük bele a hideg vajkockákat, hogy fényes állagot kapjunk.
5. Sózzuk, borsozzuk, azonnal tálaljuk.

Tipp: A szósz tálalás előtt közvetlenül készítsük el, mert állva megtörhet a vaj miatt.

Házi majonéz és aioli

Adag: kb. 300 ml • Előkészítés: 10 perc • Elkészítés: 0 perc

Friss tojássárgájából és olajból kikevert, bársonyos majonéz, amely fokhagymával aiolivá alakítható – mindkettő nélkülözhetetlen a francia konyhában.

Hozzávalók

- 2 tojássárgája
- 1 teáskanál dijoni mustár
- 1 evőkanál fehérborecet
- 250 ml semleges olaj (pl. napraforgó)
- aioli-hoz: 2 gerezd fokhagyma, apróra tört
- só, bors

Elkészítés

1. A tojássárgáját a mustárral és a borecettel keverjük simára egy tálban.
2. Kezdjük el vékony sugárban, folyamatos habverés mellett hozzáadni az olajat.
3. Ahogy sűrűsödik a majonéz, az olajat egyre gyorsabban adagolhatjuk.
4. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.
5. Aiolihoz keverjünk hozzá összetört fokhagymát, és ízlés szerint egy kevés citromlevet.

Tipp: Minden hozzávaló legyen szobahőmérsékletű, így kisebb az esély, hogy a majonéz kicsapódik.

Desszertek és Sütemények

6. fejezet

A francia cukrászat világhírű precizitása és eleganciája ebben a fejezetben mutatkozik meg – klasszikus krémek, tészták és sült desszertek, amelyek minden asztalt ünnepivé tesznek.

Klasszikus creme brulee

Adag: 4 fő • Előkészítés: 15 perc • Elkészítés: 40 perc + hűtés

Selymes vaníliakrém ropogósra karamellizált cukorréteggel – az egyik legismertebb francia desszert, amit otthon is könnyű elkészíteni.

Hozzávalók

- 500 ml tejszín
- 1 vaníliarúd (vagy 1 teáskanál vaníliakivonat)
- 5 tojássárgája
- 80 g cukor, plusz a karamellizáláshoz
- csipet só

Elkészítés

1. A sütőt melegítsük elő 150 fokra.
2. A tejszínt a kikapart vaníliarúddal (vagy vaníliakivonattal) forraljuk fel, majd vegyük le a tűzről.
3. A tojássárgáját a cukorral és a csipet sóval keverjük simára, majd fokozatosan, kevergetve öntsük hozzá a forró tejszínt.

4. Szűrjük át a keveréket, majd öntsük tűzálló csészékbe.

5. A csészéket tegyük egy mélyebb tepsibe, öntsünk köréjük forró vizet a csészék feléig, majd süssük 35-40 percre, amíg a krém éppen csak megszilárdul.

6. Hűtsük le, majd tegyük hűtőbe legalább 2 órára.

7. Tálalás előtt szórjuk meg vékonyan cukorral, és konyhai lángszórával vagy grill alatt karamellizáljuk a tetejét.

Tipp: A krémnek közepén még kicsit rezegnie kell sütés után – hűlés közben szilárdul meg teljesen.

Csokoládé fondant

Adag: 4 fő • Előkészítés: 15 perc • Elkészítés: 10-12 perc

Kívül sült, belül folyós csokoládétortácska – néhány perc sütés után az asztalnál törik meg, amikor a meleg csokoládé kifolyik belőle.

Hozzávalók

- 150 g étcsokoládé
- 150 g vaj, plusz a formák kikenéséhez
- 3 tojás
- 3 tojássárgája
- 100 g cukor
- 60 g liszt, plusz a formák kiszórásához

Elkészítés

1. A sütőt melegítsük elő 200 fokra, a formákat kenjük ki vajjal, szórjuk ki liszttel.

2. A csokoládét a vajjal vízgőz felett vagy mikrohullámú sütőben olvasszuk fel.

3. A tojásokat, tojássárgáit és cukrot verjük habosra, amíg a térfogatuk megnő.

4. Óvatosan forgassuk bele az olvasztott csokoládét, majd a lisztet.

5. Öntsük a masszát a kikent formákba, süssük 10-12 percig, amíg a széle sült, de a közepe még folyós.

6. Néhány percig hagyjuk állni, majd óvatosan borítsuk ki tányérra, és azonnal tálaljuk.

Tipp: A pontos sütési idő formától és sütőtől függ – érdemes egy próbadarabbal tesztelni előre.

Almás tarte Tatin

Adag: 6-8 fő • Előkészítés: 20 perc • Elkészítés: 45 perc

Fordítva sült almás pite, ahol az alma karamellben süli meg, mielőtt a leveles tészta rákerülne – kiborítva mutatós, fényes tetejű desszert lesz belőle.

Hozzávalók

- 6-7 alma, meghámozva, negyedelve
- 120 g cukor
- 60 g vaj
- 1 lap leveles tészta
- 1 teáskanál citromlé

Elkészítés

1. A sütőt melegítsük elő 190 fokra.

2. Egy sütőbiztos serpenyőben olvasszuk meg a cukrot, amíg aranybarna karamell nem lesz belőle.

3. Adjuk hozzá a vaját, keverjük simára.

4. Rendezzük el az almanegyedeket szorosan a karamellben, csepegtessünk rájuk citromlevet, és pároljuk 8-10 percig.

5. Fedjük be a leveles tésztával, a szélét óvatosan gyűrjük az alma köré.

6. Süssük a sütőben 25-30 percig, amíg a tészta aranybarna.

7. Hagyjuk 5 percig állni, majd egy nagy tányért borítsunk a serpenyőre, és óvatosan fordítsuk ki.

Tipp: A karamellt figyeljük folyamatosan – gyorsan átcsaphat égettbe, ha magára hagyjuk.

Citromos madeleine

Adag: kb. 20 darab • Előkészítés: 15 perc + pihentetés • Elkészítés: 10-12 perc

Kagyló formájú, könnyű, citromos süteményké, amelyek a francia délutáni tea elmaradhatatlan kísérői.

Hozzávalók

- 2 tojás
- 100 g cukor
- 120 g liszt
- 1 teáskanál sütőpor
- 100 g vaj, olvasztva
- 1 citrom reszelt héja

- csipet só

Elkészítés

1. A tojást a cukorral verjük habosra, amíg világos és sűrű nem lesz.

2. Szitáljuk hozzá a lisztet és a sütőport, óvatosan forgassuk össze.

3. Adjuk hozzá az olvasztott vajat és a citromhéjat, keverjük simára.

4. Fedjük le a tésztát, és hűtőben pihentessük legalább 1 órán át.

5. A sütőt melegítsük elő 200 fokra, a madeleine-formát kenjük ki vajjal.

6. Töltsük meg a formák kétharmadát tésztával, és süssük 10-12 percig, amíg aranybarnák és a jellegzetes púp kialakul rajtuk.

Tipp: A hideg tészta forró formába töltése segít kialakítani a madeleine jellegzetes púpos hátát.

Palacsinta narancs likőrrel

Adag: 4 fő • Előkészítés: 20 perc + pihentetés • Elkészítés: 20 perc

Vékony, vajas palacsinták narancsos vajszószban átmelegítve, egy csepp narancslikőrrel megbolondítva - elegáns zárása bármely francia vacsorának.

Hozzávalók

- 125 g liszt
- 2 tojás

- 300 ml tej
- 30 g vaj, olvasztva, plusz a sütéshez
- csipet só
- a szószhoz: 60 g vaj
- 60 g cukor
- 2 narancs leve és reszelt héja
- 2 evőkanál narancslikőr (opcionális)

Elkészítés

1. A lisztet, tojást, tejet, olvasztott vajat és sót simára keverjük, majd 20-30 percig pihentetjük.

2. Forró, enyhén kivajazott serpenyőben süssünk vékony palacsintákat mindkét oldalukon.

3. A szószhoz olvasszuk fel a vajat a cukorral egy nagy serpenyőben, amíg világos karamell nem lesz belőle.

4. Adjuk hozzá a narancslevet és héját, forraljuk össze, amíg szirupos állagú lesz.

5. Hajtsuk a palacsintákat négybe, tegyük a szószba, és forgassuk át, hogy jól bevonja őket.

6. Ha használunk, öntsük rá a narancslikőrt, óvatosan flambírozzuk, vagy egyszerűen forraljuk el az alkoholt pár másodperc alatt.

7. Azonnal tálaljuk melegen.

Tipp: A flambírozás elhagyható – a szósz likőr nélkül is kiváló, csak kevésbé intenzív.