



 chefparade

nem csak  
gyerekszakácskönyv



új, bővített kiadás



9 786158 080583

4990 Ft



# chefparade nem csak gyerekszakácskönyv

... Budapest legnagyobb főzőiskolájától

- egy szakácskönyv gyerekeknek, akik már  
ügyesen mozognak a konyhában  
és „felnöttesre vágnak”

- egy szakácskönyv, amit „nehéz kinőni”

- egy szakácskönyv szülőknek:  
„megveszem a gyereknek, és ha nem  
tetszene neki - nekem is jó lesz”

- több mint 50 kipróbált recept,  
ételkészítési technikák,  
kulturális háttérinformációk  
és tudásmorzsák, közel 500 fázisfotó  
lépésről lépésre



Hát persze,  
segítünk neked!



... is megtanulok  
főzni?



# impreszum

© Chefparade Kft. 2017-2024.

Harmadik kiadás, 2024.

KIADTA: Chefparade Kft.

SZERKESZTETTE: Kócsa László

FOTÓK: Tóth András, Egyed Péter

STYLING: Filep Kata

SZÖVEG: Kócsa László

LEKTORÁLTA: Csáky Dorka | Csiszér Dóri | Bisztriczky Fanni

DESIGN & LAYOUT: Kamarás Ágnes | [www.absolution.hu](http://www.absolution.hu)

RAJZOK: Mónus Mimi

SZAKÁCSOK: Bartal Sándor | Bisztriczky Fanni | Csiszér Dóri | Katona Masa

Kócsa László | Pinczel Orsolya

Chefparade Kft., 1094 Budapest, Páva utca 13.

Kurzusok, tanfolyamok: [www.chefparade.hu](http://www.chefparade.hu)

Keress és kövess minket!



NYOMÁS ÉS KÖTÉS: Central Dabasi Nyomda Zrt. | Vezérigazgató: Balizs Attila

[www.dabasinyomda.hu](http://www.dabasinyomda.hu)

Printed in Hungary

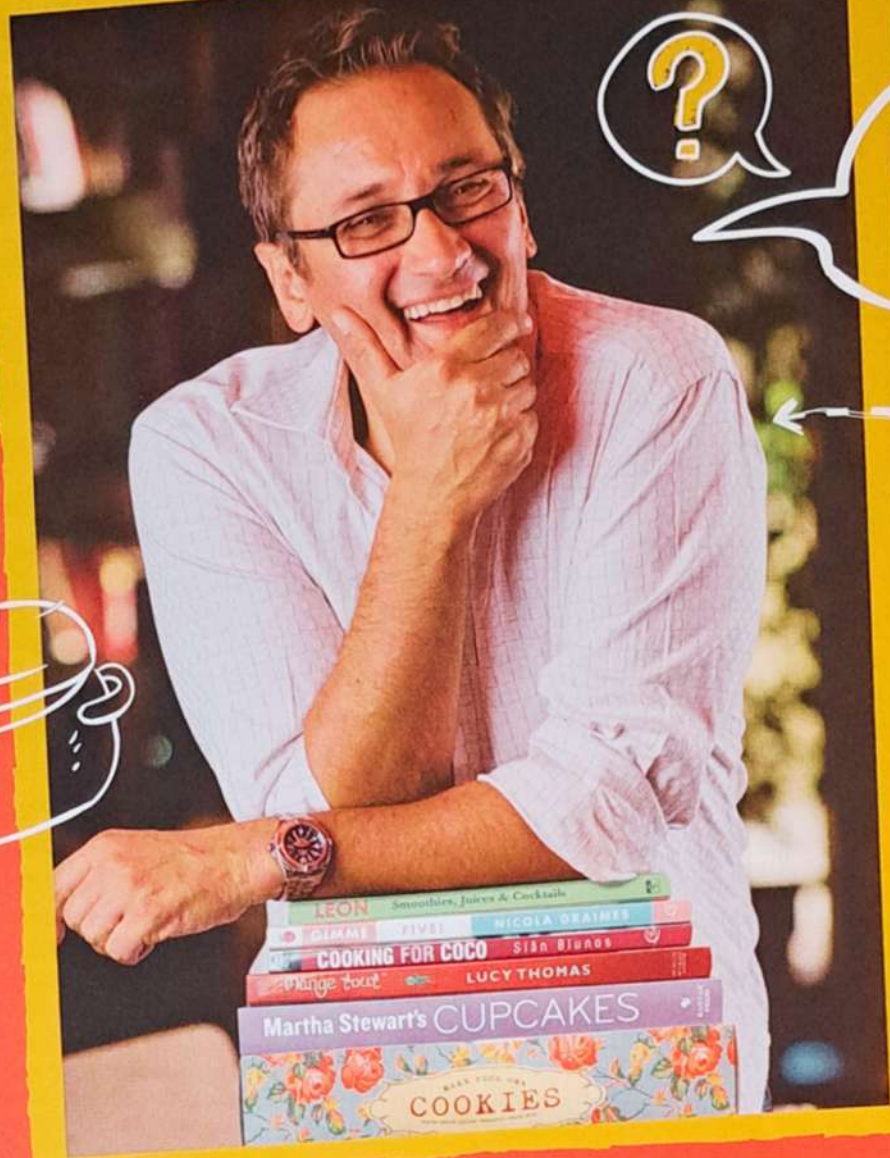


9 786158 080583

séfparádé  
nem csak  
gyerekszakácskönyv

új, bővített kiadás





miért ez  
a könyv?



Kócsa László  
Chefparade alapító  
a könyv szerkesztő



Kedves Gyerekek, Kedves Szülők, Kedves Kis és Nagy Kukták,

## üdvözlünk mindenkit!

Sok sok éves álmunk, tervünk vált valóra ezzel a könyvvel, amit most a kezetekben tartotok. Régóta foglalkozunk szakácskönyvekkel, már többet mi magunk is adtunk ki. Még régebb óta foglalkozunk gyerekekkel, itt a Chefparade Főzőiskolában: tartunk gyerek főzőtanfolyamokat, nyári főzőtáborokat, gyerekzsúrokat. Talán már voltatok is nálunk... Ha nem, akkor gyertek el egyszer!

Sokat töprengtünk: Milyen legyen egy jó gyerek szakácskönyv? Mennyire legyen egyszerű? Vagy legyen összetett? Nagyoknak szóljon? Kicsiknek szóljon? Nem fogják a most „kicsik”, hamarosan „nagyok”, cikinek érezni akár egy év múlva? Nem fogják, nem fogjátok kinőni? Nos, mi azt mertük gondolni, hogy nem. Legtöbb receptünk ugyan egyszerű, de sok tanácsot, tippet, háttér információt (mi úgy hívjuk: tudásmorzsát) adunk azoknak, akik többre vágnak: márpedig sokan vagytok így igaz...? De akik csak most lépnek a főzés „univerzumába”, vagy talán épp ezzel a könyvvel kezdik, őket pont ezek, ugyanezek a tanácsok, tippek, háttér információk segítik, hogy boldoguljanak. Vagy ha nem megy: kérd meg Anyut, Aput, Nagyit, hogy segítsen - a könyv nekik is szól: innen a neve: Chefparade, nemcsak gyerek szakácskönyv.

A könyvünk olyan, mint az iskolánk: színes, tele van képpel és rajzzal, és főleg tele van élettel. A főzés nagyon klassz dolog, nemcsak azért mert olyan felnőttes, hanem mert varázslatos és szenvedélyes. Főzettek sokat, próbálkozzatok, kérdezzetek! Legyetek bátrak és jókedvűek, akkor is, ha valami nem sikerül elsőre: legközelebb fog



főzős csapat  
Bécsi út

Ez a könyv nemcsak attól különleges amilyen, hanem attól is, ahogy készült. Úgy döntöttünk, hogy a fotózást nem egy erre elkülönített napon/napokon ejtjük meg, hanem hogy összevonjuk egy-egy nyári főzőtáborunkkal, ahol a feladat és főszerep: ennek a könyvnek a megalkotása volt. A képek nagy része, amiket a könyvben találtok, itt készültek a nyári főzőtáborok/napközök során. Itt szeretnénk megragadni az alkalmat, hogy megköszönjük a jó fej gyerekeknek és jó fej szüleiknek, hogy jelentkeztek, eljöttek és segítettek nekünk.

sok sikert!



desszertes csapat  
Sas utca



# tartalom

## 1. bevezető

Miért ez a könyv?	2
Tartalom	4
Tartalom másképp	6
Séfparádé fakanálcsalád	8
Hogyan főzz ebből a könyvből	10
Alapfogalmak, alapvetések	12

## 2. leves

Ázsiai zöldségleves	16
Gazpacho	18
Gulyásleves	20
Húsleves	22
Meleg krémlevesek	24
Meggyleves	26
Paradicsomleves	28

## 3. előétel

Angol reggeli	32
Cézár saláta	34
Chicken nuggets	36
Club sandwich	38
Hamburger	40
Hash brown	42
Húsgolyó	44
Hummusz	46
Lecsó	48
Quiche	50
Tavaszi tekercs	52
Tojásrántotta és barátai	54
Tonhalkrém	56



## 4. főétel

Chili con carne	60
Csirkés canneloni	62
Csirkés fajitas	64
Csirkeszárny	66
Indiai curry	68
Lasagna	70
Mac 'n cheese	72
Mousakka	74
Olasz tészták és szószok	76
Pizza	78
Pörkölt	80
Rántott hús és barátai	82
Rizsfőzés	84
Rizsételek a világban	86
Steak sütés	88
Stroganoff	90
Sültkrumpli és barátai	92
Sült oldalas	94
Wok: sült rizs	96



## 5. desszert

Almatorta	100
Amerikai palacsinta	102
Brownie	104
Creme brulee	106
Cupcake	108
Csoki láva	110
Csoki mousse	112
Fánk	114
Francia csokitorta	116
Lassi	118
Mákos guba	120
Muffin	122
Palacsinta	124
Rétes	126
Sajttorta	128
Tejberizs	130
Tiramisu	132
Túró kuglóf	134
Gyertek hozzánk főzni	136



# SZIASZTOK!



Séf • Tudos • Cukrasz • Nagy • Cheparade tanonc  
Magyar • Orosz • Angol • Görög • Spanyol • Azsiai

# mi vagyunk a Sírparádé fakanál család

Jellemzően keverni szeretünk, hogy ne égjen le az étel, vagy hogy krémes legyen, de lehet lapogatni is velünk, sőt húst és zöldséget is tök jól tudunk forgatni.

Most felöltöztünk munkaruhába és népviseletbe, hogy segíteni tudjunk nektek ebben a könyvben. Tanácsokat adunk, mesélünk, érdekes történeteket osztunk meg veletek.

kitaláljátok melyikünk  
honnán érkezett,  
ki kicsoda

(megfejtés a lap alján)



Hentes • Zöldséges • Bevásárló • Kiskukta  
Olasz • Német • Mexikói • Francia • Arab • Indiai • Japán • Amerikai

# hogyan főzz ebből a könyvből?

Minden receptet egy  
Séfparádé fakanál mutat be.

A csillagok jelzik,  
hogymilyen nehéz  
elkészíteni egy-egy ételt.

☆☆

28

Oldalszám

A felvezető szöveg  
röviden bemutatja az  
étel eredetét és, hogy  
mitől lett kedvenc.

Ha szereted, hogy  
a levesben úszaszak betétek,  
akkor adhatz hozzá  
tésztát (főzd a levestel együtt kb. 5 perc)  
rizst (főzd a levestel együtt kb. 10 perc)  
kenyérkockát (külön  
serpenyőben pirítsd meg)

## paradicsomleves

A paradicsomleves az egyik „leghálásabb” leves.  
Kényelmesen és sokféleképpen elkészíthető  
– akár hidegen, akár melegen,  
lehet teljesen krémes, darabos.



Még izgalmasabb  
ha különféle zöld fűszerekkel ízesíted: tárkony,  
oregánó, bazsalikom. Ezeket vágd apróra  
de csak a végén szórd  
meg vele.



Betűteszta?  
Napközi?  
Mégvan?

Ez a cél! Ha ügyes vagy,  
a tiéd is pont ilyen lesz,  
vagy még szebb.

Receptjeink általában 4 főre szólnak (felnőtte vagy nagyon éhes gyerekre). A kivételeket külön jelöljük.

Az elkészítési idő előkészülettel és pihentetéssel együtt értendő.

Gyakran más fakanalak is jönnek. Segítenek és megosztják tapasztalataikat.

Például ilyenket:

**Elkészítési idő: 20 perc**  
**4 főre**

**Menőzni szeretnél...?**  
Forró vízbe rakd a paradicsomot 1-2 percre így könnyen lejön a héja, majd a belsejével dolgozz (püré helyett)

**Nem szeretnél menőzni...?**  
Nagyon finom kész paradicsompürével (püré helyett)

Klassz olaszosra is komponálhatod a levest. Hagymát (kb. 1 fej) repiát (kb. 1 db), szárazellert (kb. 1 rud) vágj apróra majd ezeket pirítsd le és pürésítsd kevés vízzel. Ezt egy külön edényben tedd meg és a paradicsompüré előtt add a rántásodhoz.

Ezt hívják rántásnak.

Öntsük fel kb. 5-10-szer annyi vízzel mint a paradicsompürénk volt. Hagyjuk felforrni...

Pár percre forrjon és kész is. Itt már nem kell keverni.

**1.** **2.** **3.** **4.** **5.**

**Alapanyagok, eszközök**  
Mit, hol szerezhetsz be és mire figyelj bevásárlásnál.

**Érdekes**  
Az ételekről és az alapanyagokról adunk érdekes háttérinformációt.

**Vigyázz! Figyelj!**  
Fontos pontok, amelyeken nem akarjuk, hogy elcsússz.

**Tálalj szebben!**  
Tanácsok, hogy ne csak finom legyen, hanem jól is nézzen ki az étel.

**Fortélyok profiknak!**  
Haladókhöz szólnak, elmondjuk hogyan lehet „menőzni”.

**Jó kérdés?**  
Hát igen, a főzés nem mindig egzakt tudomány.

A főzés/sütés minden lépését szövegesen és képekkel is megmutatjuk nektek.

## a főzés nemzetközisége



Mi itt a Főzőiskolában nagyon hiszünk a nemzetközi konyhákban, pontosabban a konyhák nemzetköziségében. Hisszük, hogy a főzés, és általában az étkezés nemcsak egy biológia szükséglet - azaz éhesek vagyunk, eszünk. Hisszük, hogy vagány dolog főzni, és eközben élményt is szerezni mind az öt érzékszervünkkel. Hisszük azt is, hogy tölünk távoli egzotikus országok ételeit enni egy izgalmas kaland is. Segít megismerni új tájakat, földrészeket, szokásokat. Legyünk nyitottak! Legyen az egzotikus mindennapi és legyen ezen keresztül is színesebb az életünk. Már gyerekkorban is.

## magyaros ízlés

A magyaros ízlés szerintünk gazdag izvilágot takar. Jellemzően határozottak, mélyek, tartósak az ízeink, pl. sós és édes irányba egyaránt. Az ételek szószosak, a zsíradékok és pörzsanyagok fontos szerepet kapnak az íz hordozásban.



## néhány alapfogalom, fontos okosság



## mértékegységek

Általában súlyt grammban (g) mérjük, ha sok akkor kilogrammban (kg).  
A folyadékokat milliliterben (ml) mérjük, ha sok akkor literben (l).  
A fűszereket evőkanálban (ek - ez kb. 10-15 g, vagy 10-15 ml),  
az erősebb fűszereket a még ennél is kisebb teáskanálban (tk - ez harmada egy evőkanálnak).  
Csipet kb. 1g. bátran sózz, borsozz három ujjal.

Sokszor egyszerűen csak darabot irunk, pl. egy gerezd fokhagyma, citrom, zöldségek. Nyilván ha kisebb a paradicsom, vehetünk kettőt, vagy ha nagy a hagyma, akkor felet. Főzésnél hagyatkozhatunk az érzéseinkre - sütésnél célszerű mindent pontosan mérni: mérleggel és mérőpohárral.



## zsiradék, pirítás, dinszteleés

A főzés egyik kulcspontja a zsiradékon történő megfelelő pirítás, a zsír/hő/idő rendszerben megtalálni az ideálist. Ne féljünk többet rakni, ha úgy érezzük, hogy szükséges. Ne hezitáljunk félrehúzni, ha túlmelegedett. És ne habozzunk leönteni, hátul sok a zsiradék. Ha leégett, kezdjük előlről. Sok receptben írunk étolajat, vaját, olivaolajat vagy zsírt (igen, ami most újra menő) Ezek némiképp felcserélhetők. Vigyázat! A vaj, olivaolaj, zsír gyorsabban megég.



## fűszerezés

Iskolánkban mindenkit arra biztatunk, hogy bánjanak bátran a fűszerekkel. Ha mégis valami túl erősnek, vagy túl fűszeresnek tűnne, akkor nyugodtan tegyünk bele kevesebbet.



## alaplé

Az alaplé egy lágy hús-, vagy zöldségleves, ami hús, csont, bőr, vagy zöldségek felhasználásával készül. Az éttermekben, de otthoni főzésnél is nélkülözhetetlen, hiszen sok fogásnak (pl. mártások, krémlevesek, stb.) ez az egyik legfontosabb összetevője, ettől lesz jó az íze. Ha nincs, víz is jó esetleg leveskockával, de igazi alaplével minden finomabb.

## nagyobb adag készítés

Művészet és igazi tudás, ha úgyesen tudunk nagy adagot készíteni valamiből. Nem egyértelmű, hogy mindent 2x, 3x kell szorozni. Lehet hogy változik az idő, a pihentetés és a kezelés tovább tart. Nem biztos, hogy egy nagyobb edény úgy viselkedik, mint egy kicsi, még ha a láng/tűzhely hője nagyobb is. Nagyobb adagoknál ne szigorúan kövessük a receptet, hanem mint a Jedik hagyatkozunk érzéseinkre.



## Séfparádés szakácskönyvek

Kedves idősebb olvasóink talán tudják, hogy van több megjelent könyvünk. Pár ottani legnépszerűbb fogást egyszerűsítettünk és áttemeltünk ide.

