

chefparade
nem csak
gyerekszakácskönyv



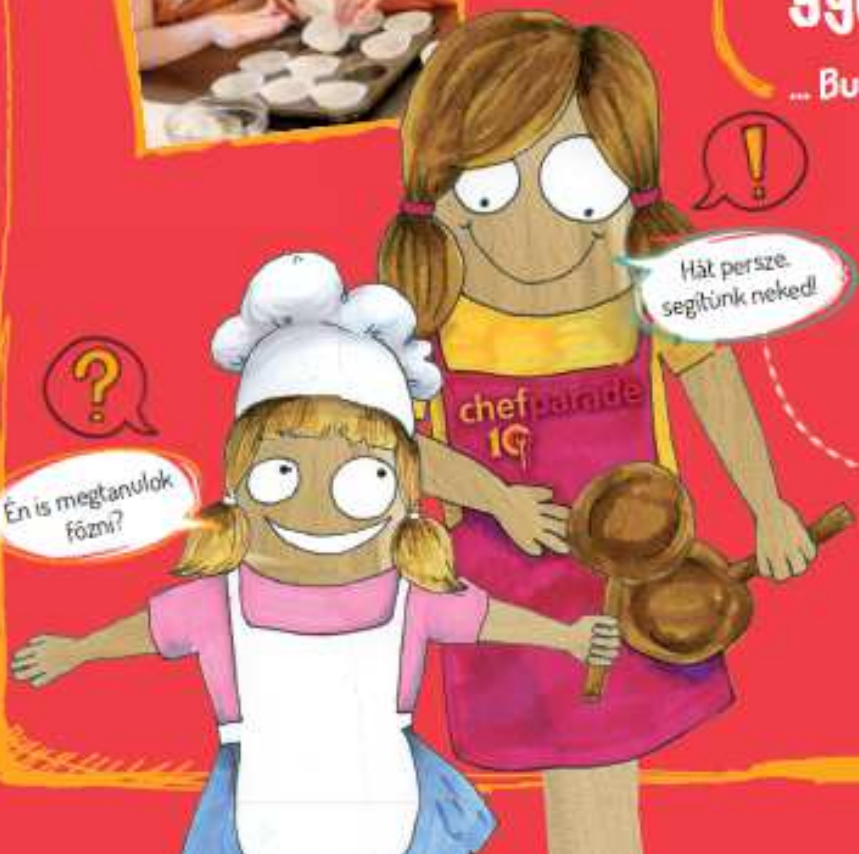
3990 Ft



chefparade nem csak gyerekszakácskönyv

... Budapest legnagyobb főzőiskolájától

- egy szakácskönyv gyerekeknek, akik már ügyesen mozognak a konyhában és „felnőttekre vágynak”
- egy szakácskönyv, amit „nehéz kinőni”
- egy szakácskönyv szülőknek: „megveszem a gyerekeknek és ha nem tetszene neki - nekem is jó lesz”
- 50 kipróbált recept, ételkészítési technikák, kulturális háttérinformációk és tudásmorzsák, közel 500 fázisfotó lépésről lépésre



Én is megtanulok főzni?

Hát persze, segítünk neked!



miért ez
a könyv?

Kócsa László
Chefparade alapító
a könyv szerkesztője

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 gyerekszakácskönyv? 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 vágyanak: 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 gyerekszakácskönyv.

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,



1 csillagos azt jelenti, hogy a kisebbek is meg tudják csinálni, egyedül (felnőttek nélkül) is menni fog, rövidebb idő kell rá, egyszerűbb a technika kevesebb a hozzávalók száma és előre sikerül. Minél több a csillag, annál összetettebb...



tartalom
másképp

★ legkönnyebb

Gazpacho	18
Húsleves	22
Tonhalkrém	56
Lassi	110
Tejberizs	122

★★ könnyű

Meggyleves	26
Paradicsomleves	28
Cézár saláta	34
Chicken nuggets	36
Hummusz	46
Tojásrántotta és barátai	54
Sültkrumpli és barátai	86
Sült oldalas	88
Amerikai palacsinta	96
Brownie	98
Csokimousse	106
Mákos guba	112
Tiramisu	124

nehéz ★★★★★

Meleg krémlevesek	24
Angol reggeli	32
Hash Brown	42
Quiche	50
Tavaszi tekercs	52
Lasagna	66
Moussaka	70
Pörkölt	74
Steak sütés	82
Almatorta	94
Rétes	118
Sajttorta	120

★★★ nehezedik

Ázsiai zöldségleves	16
Gulyásleves	20
Club sandwich	38
Hüsgolyó	44
Lecsó	48
Chilli con carne	60
Csirkeszárny	62
Mac 'n' cheese	68
Olasz tészták	72
Rántott hús	76
Stroganoff	84
Muffin	114
Palacsinta	116

★★★★★ nagyon nehéz

Hamburger	40
Indiai curry	64
Rizsfőzés	78
Rizsételek világában	80
Wok sült rizs	90
Crème brûlée	100
Cup cake	102
Csoki láva	104
Fánk	108

SZIASZTOK!



Séf • Tudos • Cukrasz • Nagy • Chefparade tanonc
Magyar • Drosz • Angol • Görög • Spanyol • Azzsiai

mi vagyunk a Sétparádé fakanál család

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

De most felöltöttünk szakmai és nemzeti köntösbe, hogy segíteni tudjunk nektek ebben a könyvben. Tanácsokat adunk, mesélünk, történeket osztunk meg.

kitaláljátok melyikünk
honnan jött,
ki kicsoda



Hentes • Zöldseges • Bevasarlo • Kiskukta
Olasz • Német • Mexikói • Francia • Arab • Indiai • Japan • Amerikai

66



A lasagne (ez többes szám) vagy lasagna (egyes szám) - sütőben sült rakott tésztát jelent többféle szósszal a tésztaalapok között.

lasagna

A lasagna Olaszország közepéről indult el világhódító útjára. A legnépszerűbb olasz étel az egész világon, nagyon sokféle húsos és zöldséges változat létezik belőle, bátran alakíthatjuk a saját ízlésünk szerint.



Ha megsült, hagyjuk kicsit visszahűlni, ezután könnyebben és sebben lehet szeletelni.





hozzávalók

Bolognai ragu

1 sárgarépa
1 vörshagyma
1 szál szászeller
250 g darált sertéshús
250 g darált marhahús
250 g paradicsomszószt
2 ek olívaolaj
fél ek szárított oregánó
fél ek szárított bazsalikom
2 babérlevél
só és bors ízlés szerint

500 g lasagne tészta
100 g parmezán

Besamel szószt parmezánnal

50 g vaj
50 g finomliszt
500 ml tej
őrölt szerecsendió
só ízlés szerint
őrölt fehér bors
100 g parmezán



Elkészítési idő:
90 perc

4 főre



Figyeljünk a ragunkra oda végig, ha elfőné a levét, adjunk hozzá egy kis vizet. De ne legyen nagyon vizes, csak ne égjen le. Mielőtt elzárnánk alatta a tüzet, izesítsük még ha szükséges.



Melegítsünk olajat egy lábosban, adjuk hozzá az apró kockákra vágott zöldségeket, alacsony lángon pirítsuk pár percet. Adjuk hozzá és pirítsuk le a húst is, vigyázva, hogy ne süljön oda. Sózzuk, borsozzuk. Ezután jöjjön a paradicsomszószt, amit jól keverjük el és hagyjuk alacsony lángon főni legalább egy órát.



Ne púpozuk túl a tepsit, mert az étel sütés közben bugyogni, dagadni fog és nem akarjuk, hogy az egész lakás egett lasagna legyen.

Olvasszuk fel a vajat egy lábosban, szitáljuk hozzá a lisztet és jól keverjük össze. Apránként öntsük fel meleg tejjel és folyamatosan kevergetve forraljuk fel. Fűszerezük sóval, őrölt szerecsendióval, fehér borssal és parmezánnal. Kevergessük, amíg a mártásunk krémes nem lesz.



Vegyünk egy kb. 15x20-as tepsit, az alját öntsük ki besamel szósszal, majd tegyük le egy réteg tésztát. Ezután következik egy réteg bolognai ragu. Utána jön egy újabb réteg tészta, de most ellenkező irányból fektessük le őket. Ismételjük a rétegeket: besamel, ragu és tészta. A tetejét vastagon szórjuk meg reszelt parmezánnal. Süssük 180 fokban kb. 25 percig. A lasagna akkor van kész, ha a tetején a sajt és a felbugyogó szószt ropogós, barna réteget képez.