



2 0 1 6

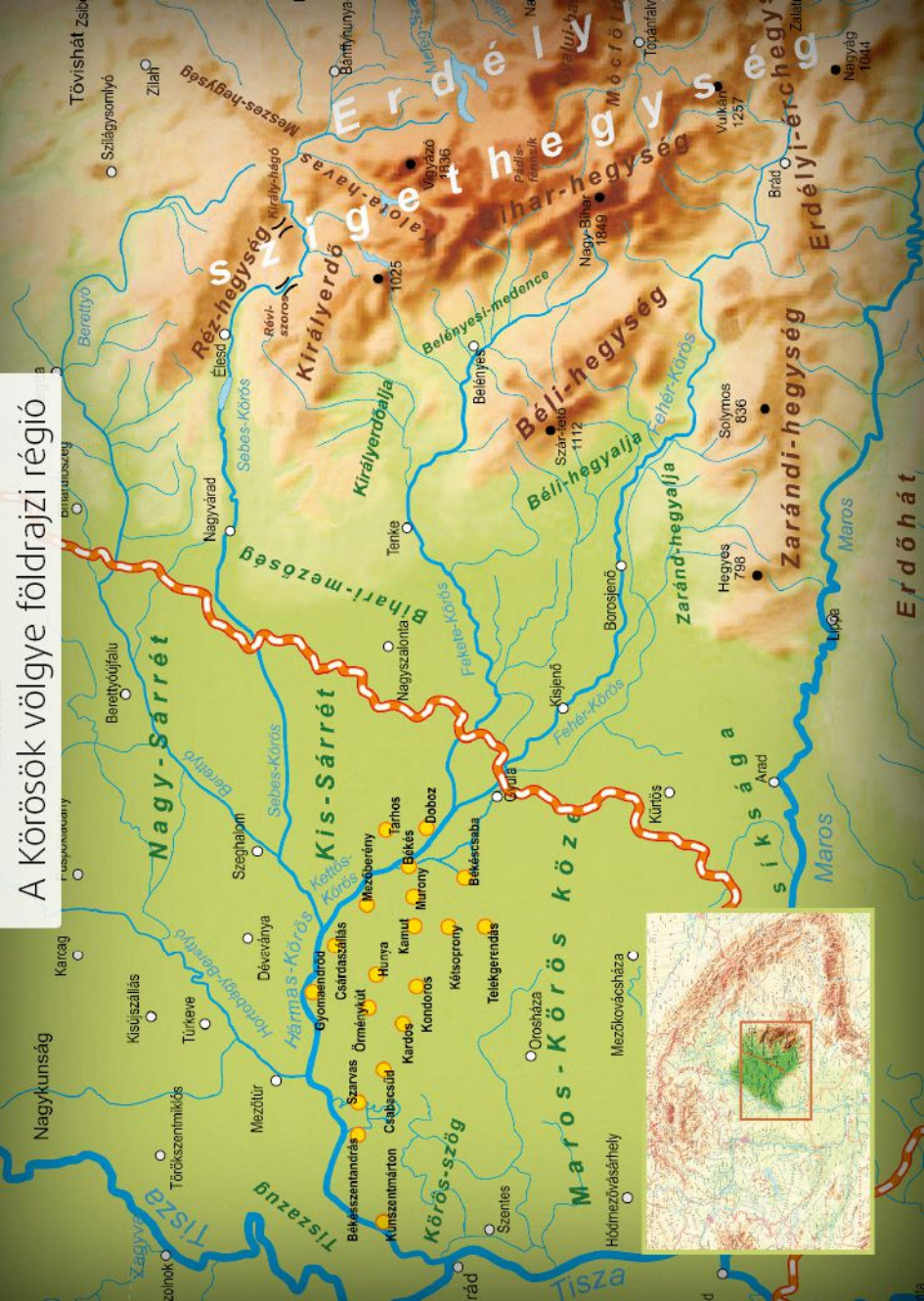


# Gasztronómia

a Körösök völgyében



# A Körösök völgye földrajzi régió





## Invitáló

Békés megye gazdag gasztronómiai hagyományokkal rendelkezik, ennek megőrzése, ápolása kötelességünk. A kiindulópont a minőségi alapanyag, legyen szó húsról, zöldségről vagy gyümölcsről, és ebben egyaránt élénjár a megye. Kiváló termőföldekkel rendelkezik, az országos átlaghoz képest jóval több a napsütéses órák száma. A Körösök gazdag halvilágára is építeni lehet, miként a pusztai ízeire, a mangalicára, a szürkemarhára, a rackára és a cigájára. A hagyományokat őrző és ápoló szakembereink is adott Békés megyében, elég, ha csak a Kondorosi csárdát említjük, ahol magas színvonalon készítik a hagyományos ételeket, és mindehhez korabeli csárdahangulat társul. A megye gasztronómiai értékei között kiemelkedő helyet foglal el a csabai és a gyulai kolbász, de ugyanígy említhetjük a teljesség igénye nélkül a szarvasi szilvalekvárt vagy a gyomaendrői sajtot, halászlévet, a békési szilvapálinkát, a szilvalekváros papucsot, a sárréti birkaporköltet, az orosházi kenyeret, libamáját.

Békés megyében számos nemzetiség él, de amiben megegyeznek: gazdag gasztronómiai hagyományokkal rendelkeznek. Tanulnak is egymástól, és ez is a gasztronómia javára válik. Egy barátom mondta: az országban Békés megyébe a legjobb enni-inni jönni. Mert itt a kiváló ételekhez, italokhoz hozzátartozik a páratlan vendégfogadás, vendégszeretet. Innen éhen, szomjan senkit nem engednek el, a Békés megyeiek büszkék a főztjükre, és joggal van mire. Ami nagyon fontos: a hagyományok ötvöződnek az újdonságokkal, legyen szó alapanyagokról, fűszerekről, konyhatechnológiai eljárásokról. Egy azonban nem változik, az itt élő emberek örömeiket lelik a sütésben, főzésben, és ezt az örömet szívesen megosztják másokkal is. Értékeket őriznek meg, értékeket teremtenek. Békés megyébe invitálok a gasztronómia, a kultúra és a természet szerelmeseit.

**Prohászka Béla**  
**a Magyar Nemzeti Hungarikumok**  
**és Értékek Szövetségének**  
**szakmai elnöke**



## Csabai kolbász

### Hozzávalók:

- 10 kg sertéshús vegyesen (comb, lapocka, tarja, dagadó), ha nem elég zsíros, akkor kevés húsos szalonnával kiegészítjük. Legjobb a 150 kilogrammnál nehezebb, egyévesnél idősebb mangalica-berkshire, keresztetett sertés.
- 20 dkg édes, őrölt, házi paprika,
- 5 dkg erős, őrölt, házi paprika,
- 24 dkg asztali só,
- 3 dkg apróra vágott fokhagyma,
- 2 dkg fűszerkömény (egész)

### Készítése:

Kolbász készítésére a karácsony előtti, már hideg idő a legjobb. A korán reggel levágott disznót megperzselik, tisztára mossák, felbontják részeire, majd beviszik egy disznóvágó asztalra. Kicsontozzák, a húst kézi hajtású gépen, 6 mm-es tárcsán megdarálják, és a fent leírt fűszerekkel még melegen összegyúrák. (Ilyenkor jobb a hús kötőereje, jobban összetart!) Gyúrás után kiviszik a hidegre, nagyon tiszta asztallapra 10 cm vastagon széjjelterítik. Amikor a hús már hideg, visszaviszik, és 10-es, 20-as géppel, ami már tölcserrel van ellátva, sertés vékony- vagy vastagbélbe töltik, külön-külön füstölőbotokra helyezik, majd a kamrában lévő kolbászállványra helyezik. A kamra huzatos és plusz 6 foknál melegebb ne legyen! 48 óra múlva viszik a szellős füstölőbe vagy szabad kéménybe. Hat napon át lassan, száraz bükkfa fűszerporral füstölik, arra nagyon vigyázva, hogy plusz 12 C foknál ne legyen magasabb a hőmérséklet! Füstölés után visszaviszik a kamrába, ahol 18 fokon érik. A vékony kolbász hamarabb, a vastag három hónap alatt teljesen beérik és fogyasztható.

## Disznósajt

A hozzávalók része a fejhús, zsíros bőrök, esetleg a szív, vese, nyelv. A nagyon tisztára mosott, de szőröktől megtisztított fejlet a bőrökkel olyan tisztára főzzük, hogy a csontok könnyen kiváljanak belőle. Kisujjnyi szeletekre vágjuk, sóval, borssal, paprikával, fokhagymalével, köménymaggal ízesítjük, és a főzővízbe pár kanállal hozzávegyítjük. Ez a kocsonyás lé az anyagokat jobban összetartja. A gyomrot megtöltjük, jól összevarrjuk, és kb. 1/2 óráig csendesen főzzük. Főzés után két deszka között lepréseljük, tüvel megszürkáljuk, hogy a zsír kifolyjon belőle. Ha megszikkadt, keresztben átkötjük, és felfüstöljük. Hideg, száraz helyen tartva sokáig eláll, de azért jobb mielőbb fogyasztani, amíg nagyon ki nem szárad.



## Hurkakészítés

### Hozzávalók:

- hurkához való zsíros hús (tüdő, lép, szív)
- rizs (150kg-os sertéshez kb. 1-1,5 kg rizs)
- Fűszer (só, bors, majoranna) ízlés szerint.

Az abálólébe tesszük a hurkához való zsíros húst. A hurkához való rizst vízben főzzük meg. Majd aztán a húst, a rizst a fűszerekkel együtt összegyúrjuk. A hurkát vastag-, esetleg vékonybélbe töltjük lazán, különben könnyen megrepednek. A végeket spárgával megkötözzük, vagy hurkapálcikával átszúrjuk, és gyengén forró vízben 6-8 percig abáljuk, amíg a hurkák kidagadnak. Óvatosan kiszedjük, hideg vízbe rakjuk, és onnan asztalra helyezük. A könnyebb kezelhetőség végett jó, ha a hurkákat középen is átkötjük.

Sütéskor a hurkát fagyos zsírral megkenjük, és nem túl forró sütőbe tesszük, hogy lassan melegedjen fel. Közben zsírral locsoljuk, és nagyobb tűznél folytatva a süstést pirosra sütjük. Így sütvé nem repedezik meg a hurka. (A rizst tájjellegnek megfelelően sok helyen abálólében főzik meg.) Ezenkívül készíthetünk még májas és véres hurkát is.

## Cigánka

Talán a legspeciálisabb csabai disznótoros étel. Nevét onnan kapta, hogy a 19. században még a májat el nem fogyasztó csabai gazdák a kolduló cigányasszonyoknak adták. Majd később rájöttek az elkészítés módjára: a májat megdarálják, hozzáadnak azonos mennyiségű bekevert kolbászhúst, egy tojást, kevés abált szalonnát, apróra vágott vöröshagymát, esetleg egy kevés főtt rizst, ezt összekeverik, és a töltelékkel a háj hártájába tekerve, göngyölvé töltött káposzta nagyságú, de laposabb táskákat készítenek. Ezeket zsírdeákban kisütik, és hagymás tört krumpallal csodálatos étel!

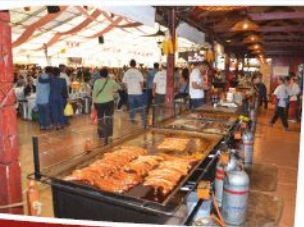
## Abált szalonna

### Hozzávalók:

- 1-2 kg húsos szalonna
- 10 dkg fokhagyma
- 5 dkg só
- 10 dkg fűszerpaprika

A szalonnát sós vízben megfőzzük, majd kihűtjük. Jól bekenjük apróra vágott fokhagymával és enyhén csípős paprikával. A hagyományok szerint sok helyen papírba csomagolják, átkötözik és felfüstölik. Hidegen reggelihez, vacsorához savanyú káposztával tálalják.





## Hagymás vér

### Hozzávalók:

- 2 kg frissen szedett, alvadt sertésvér
- 0,5 kg zsír vagy 0,5 l étolaj
- 10-15 dkg vékonyra vágott hasaalja-szalonna
- 1 kg vöröshagyma
- só, bors, piros édes-nemes őrölt fűszerpaprika, aki szereti, egy kis csipős őrölt fűszerpaprika
- 1-2 gerezd zúzott fokhagyma

### Elkészítés:

Az alvadt vért bő vízzel telt edényben megabáljuk, amikor van kész, ha egy nagyobb darabot elvágunk, és a közepe már nem piros. Ha megabálódott, szűrővel kiszedjük, lecsepegtetjük, és kihülés után 2-3 cm-es kockákra vágjuk, a törmelék darabkák is jók, mert ettől sűrűbb lesz a zaft.

Egy serpenyőben kevés zsíron vagy étolajon tepertősre sütjük a vékony csikokra vágott hasaalja-szalonnát, amikor megsült, kiszedjük, ami ízlés szerint megsózva, kihülés után azonnal fogyasztható.

Az edénybe beletesszük a többi zsiradékot, abban az előzőleg megpuccolt és vékony karikára vágott vöröshagymát puhára dinszteljük. Ezt követően rátesszük a kockára vágott vért és törmeléket, lassú tűzön 15-25 percig sütjük óvatosan keverve, ügyelve, nehogy odakapjon. Sütés közben ízlés szerint fűszerezük a leírt fűszerekkel. Ízletesebb lesz az étel, ha a szemes borsot előzőleg frissen megdaráljuk, de megfelel az előre őrölt bors is. Aki érzékeny a fekete borsra, fehér borsot is használhat. Puha kenyér és savanyú uborka illik hozzá.

## Húsvéti sonka

### Hozzávalók:

- 4,5 kg sonka (füstölt)
- 1 kg száraz szalámi

A sonkát beáztatjuk (kb. 24 óra), bő vízben föltesszük főni, amikor megpuhult, és a csontoktól elválik, a vízből kiemeljük, a csontokat óvatosan kivesszük, és a csontok helyére a félig megfőtt szalámit betűzük, majd egy konyharuhába bekötjük, és hideg helyen lepréseljük. A húsvéti szendvicseken hidegen szeletelve kiválóan mutat.



## Velőleves/mozgóska

A feldarabolt gerincet enyhén sózott hideg vízbe téve főzni kezdik. Félfővéskor sárgarépával, petrezselyemmel, zellerrel bezöldségelik, néhány babérlevéllel, egész borsal fűszerezik, majd paprikás rántással berántják, és ecettel ízesítik. A velőt és a vesét külön-külön vízben megfőzik.

A tányérok aljára néhány száraz kenyérszeletet (snitke) helyeznek, erre teszik a felszeletelt velőt, vesét, majd egy kevés őrölt borsal meghintik. A levest rászedik az így elkészített tányérokra, aztán a tetejére ízlés szerint tejfelt tesznek, lila hagymát szeletelnek.

## Orjaleves

### Hozzávalók:

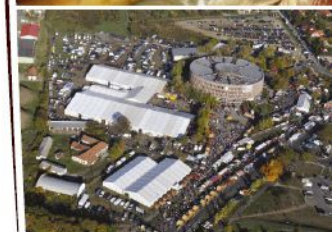
- 2 kg sertésorjacsont, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller, kelkáposzta, karalábé, vöröshagyma, fokhagyma, finommetélt, só, egész bors, paradicsompüré, ecetes torna

Az előkészített, darabolt sertésorjacsontot hideg vízben teszik fel főni. Amikor felforr, lehabozzák, bezöldségelik, ízesítik. Tálaláskor a levesbe finommetéltet tesznek, a főtt húshoz ecetes tormát kínálnak.

## Disznótoros édeskáposzta-leves

Húslevesként teszünk fel főni 6 liter vizet. Böven bele rakunk minél többféle nagy kockára vágott disznóhúst, kisebb csontos húsokat is. Sóval, kevés borsal ízesítjük, ha félig megfőtt, belerakunk 1 kg durva kockára vágott édes káposztát, 2 karikára vágott sárgarépát, 1 fej fokhagymát, 2 vöröshagymát. Hozzáadunk még pár babérlevelet és 1 teáskanál köménymagot. Ha a hús és a káposzta puha, felöntjük fél liter főzött, házi paradicsomlével, ha nincs kéznél, jó akármilyen paradicsom, de a paradicsomos ízt meg kell adni. Ha készre főtt, pirospaprikás rántással berántjuk. Tejföllel, sok hússal melegen tálaljuk.

Nagyon szeretett egytálétel. Aki a hordós káposztát nem kedveli, annak ez rendkívül ízletes disznótoros leves.





## Töltött káposzta

Félkilónyi már bekevert kolbászúshoz (ez a lényege, de van, aki fele részben még nem bekevert darált húst tesz hozzá) fél marék megmosott rizst, 1 tojást, késhegynyi őrölt fekete borsot és kis sót tesznek, összekeverik, és a hordós fejes káposzta puha leveleibe tekerik. Nagy fazékban, aprókáposztával együtt, vízzel felontva főzik, majd zsírral, liszttel, paprikával, vöröshagymás rántással berántják. A családok egy részénél sűrített paradicsomlé is öntenek hozzá. Ha megfőtt, tejfelezik és tálalják.

## Tepsis disznótoros

### Hozzávalók:

- 50 dkg hurka
- 25 dkg kolbász
- 1 kg burgonya
- 2 fej hagyma (nagy)
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál liszt
- 1 evőkanál pirospaprika
- 1 evőkanál só
- 10 dkg sajt (füstölt)
- 3 dl tejföl
- 5 cl olaj
- 1 kiskanál bors (törött)

### Elkészítése:

A burgonyát meghámozzuk, és nagyon vékony karikákra vágjuk. A lisztet összekeverjük sóval, borszal és a pirospaprikával, és úgy szórjuk meg vele a nyers burgonyát, hogy mindenütt érje. Tepsibe vagy tűzálló tálba terítjük a lisztes-fűszeres burgonyát, rákarikázzuk a vöröshagymát, rámorzsoljuk a zúzott fokhagymát, majd sorban, egymás mellé ráfektetjük a hurka- és a kolbászdarabokat. Vastagon megszórjuk reszelt sajttal, rálocsoljuk az olajjal elkevert tejfölt, és alufóliával lefedve, előmelegített, forró sütőben, közepes lángon egy óra hosszat sütjük. Csípős csalamádéval vagy ecetes paprikával a legfinomabb.

## Tepertős pogácsa

### Hozzávalók:

- 1/2 kg liszt
- 3 dkg élesztő
- 1 dl tejföl
- 2-3 evőkanál bor
- 35 dkg darált tepertő
- 15 dkg vaj vagy margarin
- langyos tej és só
- 1 evőkanál cukor

Az élesztőt 1 dl langyos cukros tejben megfuttatjuk, liszttel, sóval, 15 dkg vajjal és a szükséges mennyiségű tejjel rétestésztát gyúrunk. Jól kidolgozzuk, és vékonyra kinyújtjuk. Rákenjük a darált tepertőt, és az egészet felcsavarjuk, mint egy tekereszt, nyújtófával kissé ellapítjuk, felébe egymásra hajtva 1/2 óráig langyos helyen pihentetjük. Akkor ismét kinyújtjuk, és az előbbi módon felcsavarjuk. Összesen háromszor nyújtjuk ki 1/2 órai pihen-





tetéssel. Végül 2 cm vastagra kinyújtva tetejét megrácsolozzuk, tojással megkenjük, középnagyságú szaggatóval kiszúrjuk, és egyenletes jó tűznél 15 percig sütjük. (A pogácsákat nem szabad lassan sütni, mert kiszáradnak!)

Ebből a tésztából készíthetünk még tepertős papucsot: a kinyújtott tésztát négyzet alakúra vágjuk, egy teáskanál házi szilvalekvárt teszünk a közepére, két szélét összenyomjuk, és kiszírozott tepsibe rakjuk, tetejét felvert tojással lekenjük, és a pogácsával egyező módon készre sütjük.

## Sült oldalas párolt káposztával

### Hozzávalók:

- sertésoldalas, só, fokhagyma, vöröshagyma, zsír, lila káposzta, kristálycukor, ecet, köménymag

A sertésoldalast előkészítik, formázzák, ízesítik sóval, köménnyel, forró zsírral meglocsolják, egész fokhagymát és cikk vöröshagymát tesznek mellé, majd sütőben locsolgatva készre sütik. Lila vagy fehér káposztából hagyományos módon készült párolt káposztát tálalnak mellé.

## Disznótoros pörkölt köményes burgonyával

### Hozzávalók:

- 1 kg sertéslapocka (csont nélkül), 70 dkg sertéscsülök (csont nélkül), 30 dkg sertéscomb (csont nélkül), zsír, vöröshagyma, fokhagyma, só, fűszerpaprika, köménymag, paradicsompüré, paprika, paradicsom, burgonya

A disznótoros pörkölt elkészítése megegyezik a sertéspörköltével, csak fűszeresebb. Burgonyából cikkekre vágott hagyományos sós burgonyát készítenek hozzá, amit egész köménnyel ízesítenek.

## Hájas kifli

2,5 dkg élesztővel, egy merőkanál langyos tejjel, kb. három evőkanál liszttel kovászt készítenek, meleg helyre teszik kelni. Kb. 5 kg cukrot, 2 dl langyos tejet, kávéskanálnyi sót és a megkelt kovászt kb. 35 dkg liszttel összekeverve hólyagosra felverik. Ezután betakarva kb. 1,5-2 órára melegre teszik kelni. Ha a tészta megkelt, kinyújtják, és hájjal (zsírral) vékonyan megkenik. Ezután összehajtogatják, újra kinyújtják, s megint megkenik. Ezt a műveletet háromszor kell megismételni. Az utolsó simítás után háromszögletű darabokra vágják a tésztát, és ízlés szerint lekvárral, mákkal, dióval vagy túróval töltik, kifli alakúra formázzák, tojással megkenik, és sütőben megsütik.





## Pásztor tarhonya

### Hozzávalók:

- 1,40 kg marhalábszár
- 10 dkg sertészsír
- 25 dkg vöröshagyma
- 1 dkg fokhagyma
- 25 dkg zöldpaprika
- 10 dkg paradicsom
- 3 dkg fűszerpaprika
- 1 dkg köménymag
- 15 dkg füstölt szalonna
- 3 dkg só
- 0,60 kg tarhonya
- 1,50 kg burgonya

Füstöltzalonna-zsivadékkal pörköltalapot, majd pörköltet készítünk. A tarhonyát szárazon aranyárgára pirítjuk, majd kockára vágott burgonyát, zöldpaprikát, paradicsomot adunk hozzá, és felöntjük vízzel. Szükség szerint sózzuk, összeforraljuk, ha a vizet felitta, fedő alatt pároljuk, majd a pörkölttel óvatosan összekeverjük.

A pásztor tarhonyát füstölt csülökkel is készíthetjük bográcsban a pörkölt helyett.

## Betyáros

### Hozzávalók:

- 1 kg lebbencstésztá
- 0,30 kg füstölt szalonna
- 1 kg burgonya
- 0,50 kg tehéntúró
- 6 db egész tojás
- 1 db egész zöldpaprika

A szalonnát kis kockákra vágjuk, zsírjára lepirítjuk, kiszedjük, és félretesszük. A megmaradt zsiradékban az összetört lebbencstésztát világosbarnára pirítjuk, hozzáadjuk a felvágott paprikát, majd óvatosan felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. Hozzáadjuk a szalonnát, és főzzük. Félfőzéskor belerakjuk a kockára vágott burgonyát. Amikor elfőtte a levét, a felvert tojást izlés szerint sózva ráöntjük az ételre. Aki szereti, tálaláskor tegyen rá túrót, hogy még izletesebb legyen.





## Bicskás szelet

### Hozzávalók:

- 80 dkg karajszelet
- 2 fej vöröshagyma
- 2 dl zsiradék
- 0,30 dkg házi szalámi
- 1 evőkanál mustár
- só, bors (ízlés szerint)

A karajszeleteket kiklopfoljuk, sóval, borssal ízesítjük. Kevés mustárral bekenjük, az előzőleg összevágott és zsiradékban megdinsztelt hagymát ráhalmozzuk, majd egy szelet szalámi kerül a tetejére. Kettéhajtjuk, és serpenyőben kevés zsiradékban mindkét oldalát pirosra sütjük. Sült burgonyával tálaljuk.

## Paraszttál

### Hozzávalók:

- 4 fej lila hagyma
- 80 dkg házi szalámi vagy kolbász
- 80 dkg (4 szelet) füstölt szalonna
- 4 db paradicsom
- 2 db erős paprika
- 2 db édes paprika
- 4 nagy szelet jó puha kenyér

Minden hozzávalót felszeletelve ízlésesen tálcára tesszünk.

## Libamájszeletek sült almával (4 személyre)

- 0,80 kg húzott libamáj
- 0,4 kg sárgarépa és gyökér (fele-fele arányban)
- 2 db édes zöldpaprika
- 2 db közepes paradicsom
- só és őrölt bors ízlés szerint
- 4 db savanykás alma
- 10 dkg baconszalonna
- 20 dkg vaj vagy margarin

A libamájat megtűzdeljük a baconszalonnával, a feldarabolt zöldségekkel és a vajjal (margarinnal) együtt tepsibe rakjuk, és közepes hőmérsékleten 30 perc alatt készre sütjük.

A tepsiből kivéve 1-2 evőkanál zsiradékban, serpenyőben a felszeletelt almákat mindkét oldalán puhára sütjük.

Tálalhatjuk burgonyapürével, párolt rizzsel vagy mindkettővel, nagyon finom, ünnepi éték.





## Csabai haluska Jutka néni módra

A 4 személyes haluska

**Hozzávalók:** 1 kg liszt, 5 tojás, 1 dkg só, szükség szerint víz.

**Elkészítés módja:** Mély tálba szitáljuk a lisztet, majd hozzáadjuk egyenként a tojásokat, 1 dkg sóval összekeverjük, annyi vizet adunk hozzá, hogy jól összegyúrható tészta legyen. Amikor jól kidolgozzuk, 3-4 részre osztjuk, és kb. 20 percig pihentetjük. Ezután lisztezett nyújtódeszkán 1-2 milliméter vastagra nyújtjuk, majd a kinyújtott tésztát 3-4 részre osztjuk, egymásra tesszük, összehajtva éles késsel egyenlő vastagságúra (kb. 3-4 milliméter) vágjuk.

A főzőedényben forrásban lévő, bő sós vízben kifőzzük, majd szűrőkanállal kiszedjük, mélytálba borítjuk, és olvasztott zsírral meglocsoljuk. Ezután kerül sor az ízesítésre. Békéscsabán a túrós, brindzás (erős túrós), mákos haluska a népszerű. A csabai háziasszonyok a kész haluskát gyakran tepsibe teszik, és meleg sütőben addig tartják, míg a tetején egy kis sült réteg jelenik meg, ami különleges ízt ad a csabai haluskának. A háziasszony villával tálalja fel a vendégeknek. Így készíti a haluskát Lipták Mihályné, a Szlovák Klub tagja.

## Brindzás haluska

Nyolcvan dkg lisztet 6 tojással, némi sóval egy megfelelő tálban simára összegyúrnak, majd 3 cipót csinálnak belőle, melyeket egyenként nyújtófával 2 mm vastagra kinyújtanak. Az így kapott tésztalapot 6-8 mm szélesre felvágják. Forró lobogó vízben kifőzik, leszűrik, és egy tálban a hozzáadott 20 dkg zsírral jól összekeverik. 60 dkg brinzát (melynek Békéscsabán egy speciális száraz változatát használnak!) fél liter tejfellel összekeverve egy tepsiben rétegesen a tésztára raknak. Tetejére akár szalonnadarabkákat is kerülhetnek. A tetejét sütőben pirosra kell sütni.





## Csabai kolbászos rétes

Ez a kiváló csabai étel akkor készült – elsősorban polgári családoknál –, ha olyan vendéget vártak, akit nem ebédre vagy vacsorára hívtak, de akit nem egyszerűen néhány szelet kolbásszal kívántak megkínálni.

A hagyományos módon elkészített rétestésztát a megfelelő méretűre vágják, töltés előtt olvasztott hájjal még átkenik, aztán a kb. 1 cm vastagra haránt szeletelt még friss, puha kolbászkarikákat végigfektetik a rúd teljes hosszában. Van ház, ahol a kolbász alá és fölé olvadó sajtot tesznek. Különösen kellemes, ha a csak Csabán ismert száraz brinzával készül!

A felcsavarás után a rétes tetejét tojássárgájával átkenik, tepsibe helyezik, és a szokott módon megsütik. Mellegben tálalják. Amikor még a társas életben szokás volt teázni, azt adták hozzá.

Rétestészta helyett lehet kelt tésztával is készíteni.

## Heroke – csöröge Jutka néni módra

### Hozzávalók:

- 30 dkg liszt
- 6 tojás
- 2 kanál rum
- 3 kanál porcukor
- egy kávéskanál citromlé
- 1-2 csomag vaníliás cukor
- csipetnyi só
- 30 dkg porcukor a kisütött csöröge megszórásához
- kb. 1 liter étolaj a sütéshez.

**Az elkészítés módja:** a hozzávalókat – a lisztet, a tojást, a rumot, a sót, a porcukrot – egy mélytálba tesszük, és keményre gyúrjuk. Ha ragad a tészta, liszttel megszórjuk. Addig gyúrjuk, amíg az edénytől meg a kezünkől leválik a tészta, majd letakarva kb. 20 percig pihentetjük. Ezután 2-3 mm vastagságúra nyújtjuk, ha kell, csak nagyon vékonyan szórjuk liszttel, ezt követően 4 ujjnyi szélesre, 5-6 cm hosszúra vágjuk fel, majd forró olajban mind a két oldalát megsütjük, és még forró vaníliás cukorral megszórjuk. A csabai szlovák családoknál a kismamák látogatásánál nélkülözhetetlen ajándék volt.

**Készítette:** Csjaki Jánosné, a Szlovák Klub tagja.





## Csuka nyárson, szalonnazsírral csöpögtetve

**Hozzávalók:** 1–1,5 kg-os csuka, só, bors, fokhagyma, egyéb fűszerek, füstölt zsírszalonna, csabai vastagkolbász, paradicsom, paprika

A megtisztított, konyhakész állapotban lévő csukát sűrűn irdaljuk be. Mivel a csuka az egyik legszálkásabb hazai hal, igyekezzünk az irdalást minél sűrűbben, a szálkákat alaposan átmetszve végezni. Az irdalást sóval és fokhagymával, illetve ízlés szerint az egyéb fűszerekkel alaposan dörzsöljük be és húzzuk nyársra a halat. Igyekezzünk erős nyársat választani, hogy az biztosan elbírja a hal súlyát. Gyakorlottabbak készíthetnek nyárs-tartó villát, hogy könnyebb legyen azt tartani. Egy másik nyársra tűzzünk szalonnát, kolbászt. A csukát szabad-tű parázs felett kezdjük sütni, miközben a parázs felett „izzasztott” kolbász és szalonna zsírját időnként rácsöpögtetjük.

Ha megsült a hal – amíg kihűl egy kissé – a tűzön néhány nyársra tett zöldséget – paprikát, paradicsomot, hagymát – piríthatunk a finom fogás mellé.

## Körösi halvariációk

**Hozzávalók:** 4 szelet pontyfilé, 4 szelet harcsafilé, 4 szelet süllőpatkó, 4 egész tojás, csipetnyi só, csipet fehérbors, csipet szerecsendió, 4 púpos ek. liszt, 8 dkg zsemlemorzsza, 4 dl zsiradék

A halszeleteket besózzuk, és állni hagyjuk. Eközben elkészítjük az Orly tésztát. A tojássárgáját a liszttel és a fűszerekkel simára keverjük. Kb. 1 dl friss sörrel lazítjuk, majd a felvert tojásdobot óvatosan hozzákeverjük. A harcsafilét először lisztben, majd ebben az Orly tésztában megforgatva forró zsiradékban készre sütjük. A pontyfilét lisztbe, felvert tojásba, zsemlemorzsába forgatva bő zsiradékban kisütjük. A süllőselet mindkét oldalát felforrósított, kevés olajjal kikent serpenyőben pirosra sütjük. Tálalhatjuk sült burgonyával, párolt rizsszel, párolt zöldséggel, esetleg tartármártást is kínálhatunk mellé.



## Tárcsán sült keszeg, fokhagymás-tejfölös mártással

**Hozzávalók:** friss keszegfélék (dévér-, karika-, bagolykeszeg), só, fűszerek, fokhagyma, kukoricaliszt, olaj

**A mártáshoz:** személyenként 1 dl tejföl, 1-3 közepes gerezd fokhagyma, citromlé, őrölt pirospaprika, só

A keszegeket sűrűn irdaljuk, fűszerekkel alaposan bedörzsöljük és kukoricalisztben megforgatjuk. Szebben átsül így, mint a paprikás fehér lisztben, ahol a paprikaszemcsék megégve kesernyős ízeket kölcsönözhetnek. Az így előkészített halakat szabad tűzön hevített tárcsán, megfelelően felforrósított olajban süssük ropogósra.

A mártáshoz a tejfölt kevés pirospaprikával, sóval, citromlével és zúzott fokhagymával izesítjük. Szintén tárcsán süttött burgonyával, friss zöldségekkel egyszerű, de rendkívül finom ételt tálalhatunk.

## Fácánleves csigával

**Hozzávalók:** 1 db fácán tisztítva, 25 dkg sárgarépa, 20 dkg petrezselyemgyökér, 20 dkg zellergumó, 10 dkg vöröshagyma, 1 dkg fokhagyma, 10 dkg kelkáposzta, 10 dkg burgonya, 5 g egész bors, 3 dkg só, 1 csomag petrezselyemzöld, 3 l folyadék, 5 dkg paradicsompüré

A megtisztított fácánt formázzuk, hideg vízbe feltesszük főni, sózzuk, forrás után a habot eltávolítjuk, bezöldségezzük, fűszerezzük, és készre főzzük.

A kész levesről a húst kiemeljük, és réseire szedjük, szeleteljük, a zöldségeket hasonlóan, majd az előre megfőzött csigatésztával tálba helyezzük, és rámerjük a forró levest. A tetejére finomra vágott



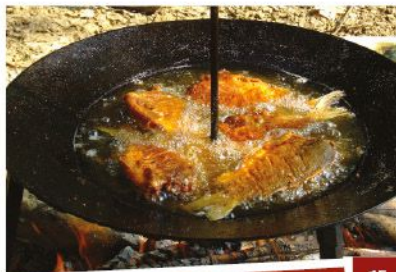
petrezselyemzöldet szórunk. (A söréteket óvatosan kiszedjük.)

## Tűzdelt őzcomb

**Hozzávalók:** 3,5 kg őzcomb, 7 dkg só, 1 dkg törött bors, 8 dkg mustár, 2 dkg rozmaring, 2 dl vörösbor, 20 dkg sertés zsír, 0,5 l olaj

Az őzcombról a hátyát lefejtjük, megformázzuk. Sütés előtt 2-3 napra szárazpácba tesszük.

(Szárzapác: a combot jól bedörzsöljük törött borsal, bekenjük mustárral, majd egy kevés olajra tesszük, 2-3 napig a hűtőbe tesszük.) A hűtőből kivesszük az olajat, a mustártól letisztítjuk, majd füstölt szalonnával megtűzdeljük, sózzuk, borsozzuk, hideg sertészsírral bekenjük, sütőtepsibe helyezzük, rozmaringgal megszórjuk, sütőbe tesszük, és folyamatosan zsírral és vörösborral locsolgatva elkészítjük. Petrezselymes burgonyával tálaljuk. A sült zsírból kis paradicsompürével és lisztrel pecsenyelevet készítünk, és együtt tálaljuk az étellel.





A Körösök Völgye Natúrpark Egyesület egyik legfontosabb küldetése, hogy a Körösök völgyét, mint egybefüggő földrajzi területet népszerűsítse, megismertesse természeti, kulturális értékeit, turisztikai attrakcióit. Az egyesület ennek megfelelően olyan tevékenységeket valósít meg, amelyek a terület turisztikai vonzerejét növelik, hosszú távon pedig elősegítik a gazdaság élénkítését, az itt élők életkörülményeinek javítását.

A projekt, melynek keretében jelen kiadvány is megjelent, többek között rendezvényeken, helyi és országos médiumokban történő megjelenéssel, 11 féle turisztikai kiadvánnyal, térképpel és tematikus molinókkal népszerűsíti a Körösök völgyét.

[www.korosoknaturpark.hu](http://www.korosoknaturpark.hu) • [www.facebook.com/korosokvolgye](https://www.facebook.com/korosokvolgye)

Komplex turisztikai marketing tevékenység, képzés és oktatás megvalósítása a Körösök Völgyében. (Pályázati azonosító: 8319476228) Kedvezményezett: Körösök Völgye Natúrpark Egyesület (5600 Békéscsaba, Szent István tér 7.) Az Európai Unió és Magyarország Kormánya által nyújtott támogatás összege: 24 999 999 Ft (€87 041)