

**SZATMÁRI „FŐZELÉKES” FERENC**

# **FŐZELÉKBIBLIA**

**A borsó meg a héja**



Budapest, 2024



# BEKÖSZÖNTŐ

## Kedves Főzelékrajongó!

Mielőtt egy sort is leírnék, muszáj bevallanom valamit, mert ezt a terhet már évek óta cipelem: nem csak főzeléket eszem. Mindehhez még azt is hozzáteszem, hogy a könyvben leírt receptek nincsenek kőbe vésve, és senki sem követ el szentségtörést, ha bármit megváltoztat rajtuk főzés közben. Csak hogy hű maradjak a könyv címéhez: mivel ez egyfajta biblia, így a benne leírtakat mindenki úgy értelmezi, ahogy neki a legtermészetesebb.

Akkor belevágok!

Nehéz lenne meghatározni, mivel is kezdődött. Talán gyerekként segítettem anyunak a konyhában, vagy esetleg a Kovács mama sütött valamit, és akkor döntöttem el, hogy főzni szeretnék. Ösztönösen, de nem törvényszerűen jött, hogy belőlem egyszer szakács lesz.

Amikor tíz évvel ezelőtt Mautner Zsófi azt javasolta, hogy kezdjek el írni egy főzelékes blogot, őszintén szólva, nem nagyon hittem a sikerében. Teltek-múltak a hetek, szorgalmasan főztem az újabb és újabb ételeket, aztán hamarosan beigazolódott, hogy a főzelékes sztori bizony működik. Főzelékes Feri életre kelt. Még így, tíz év távlatából is hihetetlen, hogy a receptekből alig fél év alatt szakácskönyv született.

Az első könyv megjelenése után felgyorsultak az események, csak kapkodtam a fejemet, hogy mennyi új dolgot hozott az életembe. Új embereket, új feladatokat, megannyi érdekes és izgalmas küzdelmet. Cikkem és interjúk sora következett, privát és céges felkérések

érkeztek, kicsit mintha mindenki akart volna belőlem egy morzsányit. Amolyan miniceleb lettem! A szívemet mégis leginkább az melegengette meg, hogy a könyv óriási siker lett. Még most is beleborzongok, amikor visszagondolok azokra az időkre!

Teltek a hónapok, felvetődött a folytatás lehetősége, és egy nap arra eszméltem, hogy újra recepteket írok, megint próbafőzők, és ismét csak áthatja a napjaimat a könyvkészítés különleges, elmondhatatlan öröme. Megjelent a második kötet is, hasonlóan nagy sikerrel. Úgy éreztem, kiírtam magamból az összes létező főzelékreceptet. Felfokozott két év volt, kicsit talán túlságosan is. Főzelékes Feri téli álmra hajtotta a fejét, néha-néha felriadt, kicsit szöszmötölt, majd újra elszenderedett. Eltelt öt év, 2020-at írtunk, amikor Zsófi, a maga energikus, lelkes módján, ismét ledobta a bombát, és előállt a következővel: *Kitaláltam a következő könyvedet! Itt a vázlat! Mit szólsz hozzá? Ezt meg kell csinálnod!*, és ezzel már perdült is tovább, ott hagyva engem, hadd emésszem az elhangzottakat. Négy év telt el azóta.

Utólag visszagondolva elég nagy bátorság volt hozzányúlni egy olyan klasszikus műfajhoz, mint a főzeléké. Remélem, hogy nem sújtanak le rám az égiek. Kevés ennyire megosztó és heves érzelmeket kiváltó ételünk van ugyanis, mint ez a tipikusan magyar egytálétel. Gondoljunk csak egy kelkáposzta- vagy egy sárgaborsó-főzelékre. Ugye hogy nem lehet csak úgy elmenni mellettük szó nélkül?

Jómagam mindig is nagy rajongójuk voltam, és szerencsére gyerekként sem sikerült elvenni tőlük a kedvemet, amiért édesanyámnak örökre hálás maradok. Egy jó, klasszikus főzelékért azóta is bármikor hazamegyek.

Haza, ahol minden elkezdődött.

Fogadjátok sok szeretettel ezt a szakácskönyvet, ami egyfajta életmű, egyfajta kiteljesedés és egyfajta hitrendszer. Magába foglal és összegez tízévnnyi munkásságot, benne megannyi régi és új recepttel. Teljessé tesz, mert azon szerencsések közé tartozom, akik megtalálták azt a területet, amelyen maradandót tudtak alkotni.

Végül a legfontosabb: még mindig hiszek abban, hogy ha csak egyvalaki szerette meg a receptjeim által a főzeléket, már nem volt értelmetlen annak idején billentyűzetet ragadni, és belevágni.

Szatmári Feri

# KLASSZIKUS FŐZELÉKEK

Száz és ezernyi, de az is lehet, hogy százezernyi klasszikusfőzelék-recept érhető el könyvekben, magazinokban és az interneten. Többségük a **tökéletes**, az **eredeti** és a **legfinomabb** jelzőt viseli. Az én receptjeim se nem tökéletesek, se nem eredetiek. Egyszerűen csak a mieink. Mert kinek van joga eldönteni, hogy az övé az autentikusabb, vagy a Kovácské? Szerintem senkinek.

Ezek itt az én klasszikusaim, csupaszon, egyszerűen, lengén. Nincs bennük csavar, sem rafinéria, sem egzotikus országból származó fűszernövény. Alapfőzelékek. Nélkülük nincs újragondolás, átértelmezés.

Remélem, hogy ötven év múlva az én ételeim is klasszikus családi receptekké válnak, és az otthoni fészekből kirepülő gyerekek ezekre az ízekre gondolnak majd, amikor azt mondják egy főzelékre: „Ez majdnem olyan, mint anyué.”

# SPENÓT BUNDÁS KENYÉRREL

## HOZZÁVALÓK

### Főzelék

- ½ dl étolaj
- 5 gerezd fokhagyma
- 4 evőkanál liszt
- 0,6 dl hideg tej
- 1 kg mirelit krémes parajpüré, kiolvasztva, lecsöpögtetve
- só, bors
- 1 teáskanál szárított majoránna
- 2 késhegynyi őrölt szerecsendió

### Bundás kenyér

- 4 db tojás
- 2 dl tej
- só, bors
- olaj a sütéshez
- 4 szelet kenyér

*Úgy, ahogy anyu, senki sem főz spenótot. Sajnos azt kell mondanom, hogy még én sem. Persze közelíteni közelít - csak szerényen -, de azt hiszem, hogy sosem lesz olyan, mint az övé. Nem tudom, hogy másnál hogy megy ez, de nálunk mindig került bele tojás. Nemcsak csorgatva, hanem egészben is. Pontosabban beleütve. Így amikor az ember szedett magának a zöld szörnyetegből, résen kellett lennie, hogy tutira sikerüljön kihalásznia legalább egyet. Amolyan húsvéttojás-keresés, csak éppen spenóttengerben és nem az udvarban elrejtve. Ezért is szeretem ezeket a klasszikusokat, mert mindegyikhez kapcsolódik egy kedves történet.*

.....

Egy 3-4 literes edényben közepes lángon forrósítsuk fel az olajat.

Reszeljük rá a fokhagymát, pirítsuk fél percig, majd adjuk hozzá a lisztet.

Ha már aranybarna, öntsük fel a hideg tejjel. Keverjük csomómentesre, majd forgassuk hozzá a parajpürét. Sózzuk, borsozzuk, fűszerezzük majoránnával és szerecsendióval. Forraljuk össze.

A bundás kenyérhez a tojásokat verjük fel egy villával, adjuk hozzá a tejet. Sózzuk, borsozzuk. A kenyereket áztassuk egyenként a keverékbe, majd bő, forró olajban oldalanként 4-4 perc alatt süssük készre. Szedjük konyhai papírtörőre, a spenóttal tálaljuk.







# BORSÓFŐZELÉK TÜKÖRTOJÁSSAL

## HOZZÁVALÓK

### Főzelék

- 4 dkg vaj
- 1 kg zsenge zöldborsó (mirelit, hideg vízben kiolvasztva)
- 6 dl alaplé vagy víz
- 1 kis fej hagyma, reszelve
- 4 gerezd fokhagyma, reszelve
- 2 teáskanál cukor
- só, bors
- 3 dl tej
- 4 evőkanál liszt
- 1 nagy csokor friss petrezselyemzöld, finomra aprítva

### Feltét

- 4 db tojás
- 2 evőkanál olaj

*Anyu borsófőzelékének már híre van, mert annyi helyen elmeséltem, hogy milyen a viszonyom vele. Történt ugyanis, hogy a menzásat imádtam, és otthon mindig panaszkodtam, hogy a suliban nem ilyen. Azt nem tudtam pontosan megmondani, hogy miben is különbözik (akkor még biztosan nem volt ennyire kifinomult az ízérzésem), csak azt, hogy az ottanit jobban szeretem. Szegény anyám próbálta kideríteni a menzás receptet, de újat nem tudtak mondani, hiszen ő is pont ugyanúgy főzte. A rejtélyt azóta sem fejtettük meg, talán a nagy mennyiség vagy a konyhásnénik marcona természetete adott hozzá valami pluszt, amitől más lett a főzelék karaktere. A fene se tudja, ennyi év távlatából talán már nem is érdekes. Egy biztos, anyu nem vette magára, és hősieesen elfogadta a tény: ha belegebed, sem lesz olyan, hogy nekem megfeleljen!*

---

A vajat olvasszuk fel egy 3-4 literes edényben, dobjuk rá a borsót.

Pároljuk 2-3 percig, öntsük fel a folyadékkal, adjuk hozzá a reszelt hagymát és a fokhagymát, majd cukrozzuk. Forraljuk fel, főzzük 8-10 percig, végül sózzuk, borsozzuk.

A tejet keverjük csomómentesre a liszttel, adjunk hozzá 3-4 kanál főzővizet, majd sűrítsük be vele a főzeléket. Sózzuk, ízesítsük a friss petrezselyemmel.

Egy tapadásmentes serpenyőben két evőkanál olajon süssük kívánt állagúra a tojásokat, sózzuk, borsozzuk. A főzelékkel tálaljuk.



# ZELLERES-DIÓS KRUMPLIFŐZELÉK

## HOZZÁVALÓK

### Főzelék

- 1 + 1 evőkanál vaj
- 3 + 2 evőkanál olívaolaj
- 1 kisebb fej vöröshagyma, finomra aprítva
- ½ teáskanál só
- 3 zellerszár, mosva, darabolva
- 1,2 kg tisztított krumpli (héjastul kb. 1,5 kg), 3 cm-re kockázva
- 7 dl alaplé vagy víz
- 2 db babérlevél
- 40 dkg tisztított zellergumó, 1½-2 cm-es darabokra kockázva
- fél lime kifacsart leve
- 10 dkg pirított dióbél, durvára aprítva
- szárzeller aprított levele a tálaláshoz

### Sűrítés

- 1 dl tejföl
- 3 evőkanál rizsliszt
- frissen őrölt bors

*A zeller és a dió régi klasszikus. A Waldorf-salátában is kéz a kézben járnak, szóval nem nagy cucc, láttunk már ilyet. De vajon mi lesz akkor, ha házassítjuk őket némi krumplival, és belefojtjuk mindhármat egy főzelékbe? Hát egy csodálatos nász, amelyről nehéz lenne megállapítani, hogy ki viseli a nadrágot, és kinek kell viselnie az ezzel járó következményeket.*

---

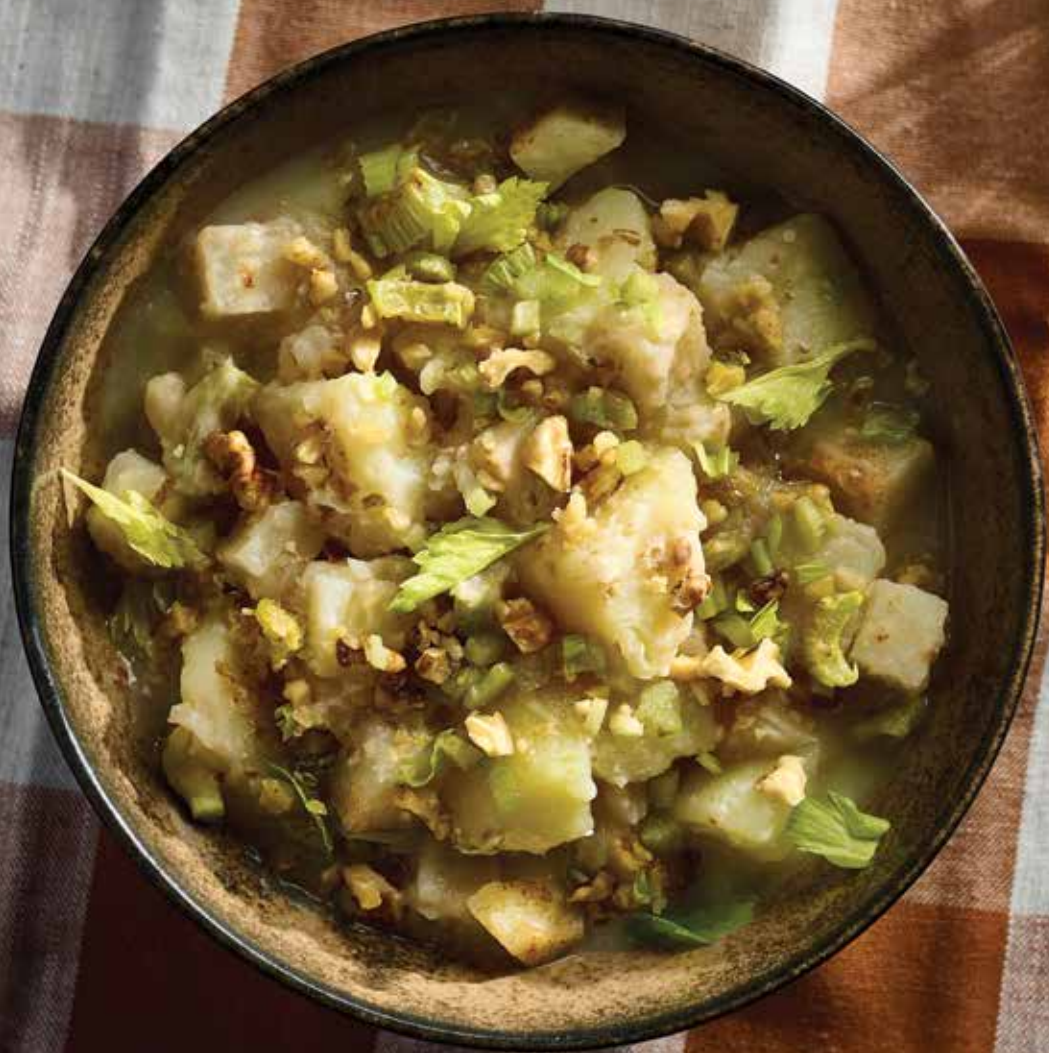
Egy evőkanál vaját egy 3-4 literes edényben, közepes lángon olvasszunk össze 3 evőkanál olajjal. Szórjuk rá a hagymát, finoman sózzuk, és 2-3 perc alatt pároljuk puhára. Közben locsoljuk meg egy-egy kanál vízzel, hogy gyorsabban puhuljon. Borítsuk rá a krumplit, öntsük fel az alaplével, sózzuk, majd dobjuk bele a babérlevelet is. Fedjük le, és a forrástól számítva kb. 15 perc alatt főzzük majdnem puhára.

Közben egy serpenyőben, közepes lángon olvasszuk össze a másik evőkanál vaját 2 evőkanál olajjal, borítsuk rá a kétféle zellert, és pároljuk 3-4 percig. Öntsünk alá fél deci vizet, sózzuk, majd lefedve pároljuk 8-10 perc alatt puhára. Ízesítsük pár csepp lime-lével, majd egy picit le is „kaphatjuk”.

A megfőtt krumpliból merjünk ki egy szűk merőkanálnyit egy magas falú mérőedénybe, pürésítsük egy botmixerrel, majd forgassuk vissza az alaphoz.

A tejfölt keverjük csomómentesre a liszttel és fél deci főzővízzel, majd sűrítsük be vele a főzeléket. Forraljuk egy percig. Forgassuk hozzá a zellert és a dió kétharmadát. Ízesítsük borssal és a lime levével, sózzuk, ha kell. Végül szórjuk meg az aprított dió maradékával és az aprított zellerlevéllel.





# CURRYS-KÓKUSZTEJES KRUMPLIFŐZELÉK

## HOZZÁVALÓK

### Főzelék

- 1 evőkanál vaj
- 3 evőkanál olívaolaj
- 1 közepes fej vöröshagyma, finomra aprítva
- 2 teáskanál currypor
- 2 gerezd fokhagyma
- 1,2 kg tisztított krumpli, 3 cm-es darabokra kockázva
- 7 dl alaplé vagy víz
- 2 db babérlevél
- ½ lime leve
- só, bors
- 1 csokor friss koriander vagy petrezselyem a tálaláshoz

### Sűrités

- 3 evőkanál étkezési keményítő
- 4 dl kókuszkrém (konzervet használjunk, ne a híg, dobozos kókuszitált)

*Ha erre a főzelékre gondolok, akkor könnyes lesz a szemem. Egyrészt azért, mert eszméletlen finom, másrészt mert ez volt az első olyan főzelékem, amit biztos, hogy korábban nem főzött még senki. Ez lett az én signature ételem. Tonnaszám főztem már, de egyszerűen soha nem fogom megenni. Vidáman sárga, selymesen krémes és kókuszosan édes. Olyan, mint egy keleti töltött desszert, csak ezt kanállal és tányérból kell enni. Elég csak egy falatnyi és borítékolható az eredmény: rá fogsz cuppanni.*

---

A finomra aprított vöröshagymát vaj és olaj keverékén, közepes lángon pároljuk meg egy 3-4 literes edényben. Közben finoman sózzuk, keverjük hozzá a curryport, reszeljük rá a fokhagymát, és kevergessük további fél percre. Borítsuk rá a kockázott krumplit, öntsük fel az alaplével vagy vízzel, és adjuk hozzá a babérlevelet is. Sózzuk negyed teáskanál sóval, majd fedő alatt, a forrástól számítva kb. 15 perc alatt főzzük puhára. Egy szűk merőkanálnyit vegyünk ki, botmixerrel pürésítsük egy magas falú mérőedényben, majd forgassuk vissza az alaphoz.

A keményítőt keverjük ki a kókuszkrémmel és fél deci főzőlével, majd sűrítjük be vele a főzeléket. Már ne forraljuk, csak melegítsük össze. Ízesítsük lime levéllel és borsal, sózzuk, ha kell.

Tálaláskor szórjuk meg friss korianderrel vagy petrezselyemmel, de egy kis friss csilivel vagy csilipehellyel is extrázhathatjuk.





# CURRYS-KARFIOLOS RÉPAFŐZELÉK

## HOZZÁVALÓK

### Főzelék

- 2 dkg vaj
- 3 evőkanál olaj
- 1 fej közepes hagyma, finomra aprítva
- 2-3 gerezd fokhagyma
- 1 csapott teáskanál kurkuma
- 2 csapott teáskanál currypor
- 60 dkg répa, félkarikára vágva
- 50 dkg karfiol, diónyi rózsákra szedve
- 6 dl alaplé vagy víz
- pár csepp citromlé
- só, bors
- friss koriander vagy petrezselyem a tálaláshoz

### Sűrítés

- 3 evőkanál rizsliszt
- 2 dl tejszín

*A répa és a karfiol nálam gyakran szerepelnek egy ételben. Leves, főzelék, egytál, tök mindegy. Jók együtt! Kár lenne nem ferísíteni őket. Egy kellemesen klasszikus ölelést kaptak, ami curry, tejszín és friss koriander. Elárulok egy titkot! Ezzel a hármassal kockázat nélkül főzhetünk nagyjából minden zöldséget, a végeredmény egy tuti befutó, villantós étel lesz. Igazi édeshármás a konyhapulton.*

---

A vajat közepes lángon olvasszuk össze az olajjal egy 3-4 literes lábasban. Tegyük rá a hagymát, finoman sózzuk, és pároljuk 4-5 percig. Reszeljük rá a fokhagymát, szórjuk rá a kurkumát és a curryt. Kevergessük fél percig, majd forgasuk hozzá a répát. Öntsünk alá 3-4 evőkanál vizet, pároljuk 4-5 percig, utána mehet hozzá a karfiol is. Alaposan forgasuk át, adjuk hozzá az alaplevet vagy a vizet és fél teáskanál sót. Forraljuk fel, majd közepes lángon, lefedve 8-10 perc alatt főzzük meg. Ne főzzük szét.

A lisztet keverjük csomómentesre a tejszínnel és 3-4 evőkanál főzőlével, majd sűrítsük be vele a főzeléket. Sózzuk, borsozzuk, ízesítsük pár csepp citromlével.

Friss korianderrel vagy petrussal tálaljuk.





# CÉKLÁS-KÉKSAJTOS ÉDESKRUMPLI-FŐZELÉK

## HOZZÁVALÓK

### Cékla

- 3-4 db (kb. 50 dkg) kisebb sült céklagumó, kockázva

### Főzelék

- 3 evőkanál olaj
- 1 evőkanál vaj
- 1 közepes fej vöröshagyma, finomra aprítva
- só, bors
- 1/2 teáskanál currypor
- 2 gerezd fokhagyma
- 1,2 kg tisztított édesburgonya, 3 cm-es darabokra kockázva
- 7 dl alaplé
- 1/2 lime leve
- 2-3 evőkanál pirított magkeverék
- friss koriander
- 10 dkg kéksajt vagy kecskesajt

### Sűrítés

- 3 dl tejszín
- 3 evőkanál étkezési keményítő
- só, bors

*Ez is csak krumpli, csak egy kicsit sárgább és édesebb. Nagy cucc, szerencsére már évek óta nem számít extrémnak. Nagy utat tett meg, de mára már pont annyira hétköznapi, mint felforralni egy lábas vizet és tojást főzni benne. Ezt csak azért írom, hogy megelőzzem a vádat, miszerint ez egy puccos főzelék. Na jó, a cékla és a sajt azért kissé közelebb emeli az arisztokrácia fényűző életéhez.*

A süttőt melegítsük elő 220 °C-ra. A céklákat mossuk meg, csomagoljuk egyenként alufóliába, majd kb. 1 óra alatt süssük puhára. Hideg víz alatt dörzsöljük le a héját, majd kockázzuk fel. Amíg sülnek a céklák, addig az olajat és a vajat közepes lángon olvasszuk össze egy 3-4 literes lábasban. Borítsuk rá a hagymát, 4-5 perc alatt pároljuk üvegesre. Finoman sózzuk, egy-egy evőkanál vizet adjunk hozzá, hogy gyorsabban puhuljon. Keverjük hozzá a curryport, reszeljük rá a fokhagymát, pirítsuk át, majd forgassuk hozzá az édesburgonyát. Sózzuk, borsozzuk, öntsük fel az alaplével, és fedő alatt, a forrástól számítva 10-12 perc alatt főzzük meg. Ne főzzük túl, maradjon kicsit roppanós. Keverjük hozzá a sült, felkockázott cékla kétharmadát, és főzzük további pár percig.

Közben a tejszínt keverjük csomómentesre a keményítőtől, és sűrítjük be vele a főzeléket. Már csak melegítsük össze, ne forraljuk. Ízesítsük lime levével, sóval, borssal, végül morzsoljuk bele a sajt felét.

Tálaláskor szórjuk meg magokkal, friss korianderrel, sajttal és a maradék céklakockákkal.







# KÉKSAJTOS BROKKOLIFŐZELÉK

## HOZZÁVALÓK

### Sült brokkoli

- 75 dkg brokkoli, rózsáira szedve
- 1 dl olaj
- késhegynyi só
- csilipor ízlés szerint

### Főzelék

- 1 evőkanál vaj
- 3 evőkanál olaj
- 1 fej vöröshagyma, finomra aprítva
- brokkoli lereszelt szára
- 6 dl alaplé vagy víz
- 75 dkg brokkoli, rózsáira szedve
- 15 dkg gorgonzola vagy valamilyen kékpenészes sajt
- 2 gerezd fokhagyma
- frissen őrölt bors
- frissen őrölt szerecsendió
- só
- 2 evőkanál pirított mogyoró, durvára aprítva

*A mai napig állítom, hogy a legjobb dolog, ami a zöldségekkel történhet, az az, ha fűszeres olajba forgatjuk őket, majd 220 °C-os sütőbe zárjuk. Ez alól a brokkoli sem kivétel, sőt! Talán a legjobb választás. Az pedig, hogy kéksajttal hoztam össze egy főzelékben, már csak hab a tortán. Egy zseni vagyok, nem vitás!*

---

A brokkolit szedjük rózsáira, a nagyobbakat vágjuk félbe, a brokkoli vastag szárát pedig hámozzuk meg, és reszeljük le egy nagy lyukú reszelőn.

A sütőt melegítjük elő 220 °C-ra. Az egy deci olajat egy tálban keverjük össze a sóval és a csiliporral. A brokkoli rózsáinak felét forgassuk bele, pakoljuk sütőpapírral bélelt tepsire, forgassuk a vágási felületükkel lefelé őket, majd süssük 18-20 percig, míg szép „pirosak” lesznek.

Amíg sülnek, egy lábasban olvasszuk össze közepes lángon a vajat az olajjal. Borítsuk bele a hagymát, és 4-5 perc alatt pároljuk puhára. Reszeljük rá a fokhagymát, finoman sózzuk, locsoljuk meg egy-egy kanál vízzel, hogy gyorsabban puhuljon. Ezután adjuk hozzá a brokkoli lereszelt szárát, és öntsük fel az alaplével. Fedjük le, főzzük 6-8 percig.

Adjuk hozzá a félretett brokkolirózsákat, és 10-12 perc alatt főzzük puhára. Ha a rózsák szára már puha, adjuk hozzá a sajt kétharmadát is, majd az egészet pürésítsük össze. Ízesítsük frissen őrölt borssal és késhegynyi reszelt szerecsendióval, ha kell, sózzuk is.

Tálaljuk a sült brokkolival, mogyoróval és a maradék morzsolt sajttal. Néhány csepp citromlével kevert olívaolajjal is feldobhatjuk.

