

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék.....	1
Hideg előétel gyakorlat	3
1/a. Készítsen Sajtos – sonkás – szalámis nyitott szendvicseket (kanapékat). Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket.	3
1/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket. Ajánljon az ételhez illő italt.....	3
2/a. Készítsen Kertész salátát kapos-joghurtos öntettel. Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket.	6
2/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket. Ajánljon az ételhez illő italt.....	6
3/a. Készítsen Kaszinótojást francia saláta alapon. Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket.	8
3/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket. Ajánljon az ételhez illő italt.....	8
Levesek gyakorlat	10
4/a. Készítsen Brokkoli krémlevest, pirított zsemlekockával. Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket.	10
4/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket. Ajánljon az ételhez illő italt.....	10
5/a. Készítsen Gombalevest, csipetkével. Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket.	12
5/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket. Ajánljon az ételhez illő italt.....	12
Meleg előételek gyakorlat	14
6/a. Készítsen Sajtos-sonkás-gombás omlettet. Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket.	14
6/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket. Ajánljon az ételhez illő italt.....	14
7/a. Készítsen Zöldséggel töltött rántott palacsintát. Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket.	16
7/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket. Ajánljon az ételhez illő italt.....	16
8/a. Készítsen Hortobágyi húsos palacsintát. Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket.....	18
8/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket. Ajánljon az ételhez illő italt.....	18
9/a. Készítsen Szárnyasmáj rizottót. Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket.	20
9/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket. Ajánljon az ételhez illő italt.....	20
Főételek gyakorlat.....	22
10/a. Készítsen Paraj főzeléket főtt tojással, vagy bélszínrolóval. Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket.	22
10/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket. Ajánljon az ételhez illő italt.....	22
11/a. Készítsen Zöldborsó főzeléket vagdalttal. Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket.....	24
11/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket. Ajánljon az ételhez illő italt.....	24
12/a. Készítsen Csirke pörköltet galuskával. Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket.	25

12/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket. Ajánljon az ételhez illő italt.....	25
13/a. Készítsen Rántott csirkemellet hasábburgonyával. Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket.	27
13/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket. Ajánljon az ételhez illő italt.....	27
14/a. Készítsen Grillezett pulykamellet burgonyapürével. Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket.	29
14/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket. Ajánljon az ételhez illő italt.....	29
15/a. Készítsen Roston sült tonhal filét párolt rizzsel. Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket. ..	30
15/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket. Ajánljon az ételhez illő italt.....	30
16/a. Készítsen Sajtós hamburgert. Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket.	31
16/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket. Ajánljon az ételhez illő italt.....	31
Desszertek gyakorlat.....	32
17/a. Készítsen Gundel palacsintát. Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket.	32
17/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket. Ajánljon az ételhez illő italt.....	32
18/a. Készítsen Piskótatekerceset. Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket.	34
18/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket. Ajánljon az ételhez illő italt.....	34
19/a. Készítsen Pohárkrémet. Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket.	35
19/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket. Ajánljon az ételhez illő italt.....	35
20/a. Készítsen Csokoládéfánkot, csokoládémártással. Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket.	36
20/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket. Ajánljon az ételhez illő italt.....	36

Hideg előétel gyakorlat

1/a. Készítsen *Sajtos – sonkás – szalámis nyitott szendvicseket (kanapékat)*! Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket!

1/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket! Ajánljon az ételhez illő italt!

Szendvicsek:

A szendvicsek történetének kezdete az 1720-1730-as évekre tehető. Ekkor egy angol nemes, Lord Sandwich, arra kérte az inasát, hogy készítsen számára olyan ebédet, amelyet gyorsan, egyszerűen, kevés eszközzel el tud fogyasztani. A leleményes inas két kenyérszelet közé rakott különböző ételeket, húst, sültet, sajtot, tojást zöldséget, szószt és mártást. A találmány olyan sikerre tett szert, hogy a Lord játék és beszélgetés közben, ha megéhezett, mindig „szendvicset” evett. Ez a rövid története a szendvicseknek.

Csoportosítása:

- ***Egyszerű szendvicsek*** alapja valamilyen kenyér, nyersanyaga a vaj, a feltét egyszerű húskészítmény vagy zöldség, főtt tojás stb. Kevésbé munkaigényes, az elkészítése gyorsan, egyszerűen, az elrendezése esztétikusan történik. Lehetnek nyitottak vagy zártak. Kiváló készítmény a házon kívüli rendezvényeknek.
- ***Vegyes extraszendvics*** alapja a zsúrkenyér, gazdag feltét és anyaghányad jellemzi. Kizárólag csak nyitottak lehetnek. Nagyobb munkaigénnyel rendelkeznek, mint az egyszerűbb változatai.
- ***Különleges szendvicsek*** alapja nem egyszerű kenyér, hanem valamilyen péksütemény, például a briós. Gazdag anyaghányad jellemzi, ebben a formában készült szendvicsek a dupla mennyiségű anyaghányaddal készülnek.
- ***Rakott pirítós szendvicsek*** a rakott kenyerek a francia konyha egyik legnépszerűbb hideg készítménye, ezek az úgynevezett kanapék. Gyakran használják a melegszendvicseknél ezt a formát.

Sajtos szendvics

Előkészítés

Kenyér (ovális vagy szögletes)	0,6 kg
Vaj (teavaj)	0,1 kg
Trappista sajt	0,2 kg
Paradicsom	0,15 kg
Csemege zöldpaprika	0,15 kg

Elkészítés

A szögletes vagy ovális alakú kenyeret 2 cm vastagságú szeletekre felszeleteljük. A kenyérszeleteket az alaposan kikevert vajjal megkenjük. A téglalap alakúra szeletelt sajtot, a karikára vágott paradicsomokkal egymást váltva felhalmozzuk a kenyérre. Majd a karikára vágott csemegepaprikával díszítjük. Tálcán, díszes papíralátéten tálaljuk. A sajtos szendvicset elkészíthetjük metéltre vágott almával, vagy mandaringerezdekkkel, ezután reszelt sajttal megszórjuk és grillezhetjük.

Sonkás szendvics

Előkészítés

Tormakrém készítése

Kenyér (ovális vagy szögletes)	0,6 kg
Vaj (teavaj)	0,1 kg
Gépsonka	0,2 kg
Tormakrém	0,1 kg
Füstölt marhanyelv	0,05kg
Fejes saláta	negyed fej

Elkészítés

A szögletes vagy ovális alakú kenyeret 2 cm vastagságú szeletekre felszeleteljük. A kenyérszeleteket az alaposan kikevert vajjal megkenjük. A szeletelt sonkát 5 cm-es csíkokra vágjuk. Ezekből tölcser alakot formázunk, amelybe beletöltjük a tormakrémet a nyomózsák segítségével. Ezután a finom metéltre vágott marhanyelvvvel megszórjuk a tormarózsát. Ezt követően a megvajazott kenyérszeletekre helyezük a töltött sonkát. Dísztetését esztétikusan tépett salátalevelekkel végezzük. Tálcán, díszes papíralátéten tálaljuk.

Elkészíthetjük a sajtos szendvicshez hasonlóan is, hogy a sonkaszeletekre paradicsom karikát teszünk, majd reszelt sajttal megszórjuk és grillezzük.

Szalámis szendvics

Előkészítés

Kenyér (ovális vagy szögletes)	0,6 kg
Vaj (teavaj)	0,1 kg
Szalámi	0,2 kg
Csemege zöldpaprika	0,15kg

Elkészítés

A szögletes vagy ovális alakú kenyeret 2 cm vastagságú szeletekre felszeleteljük. A kenyérszeleteket az alaposan kikevert vajjal megkenjük. A vékonyra szeletelt szalámi karikákat a kenyérre helyezük, úgy hogy a kenyér felületét befedje. Dísztetését esztétikusan a karikára vágott csemegepaprikával végezzük. Tálcán, díszes papíralátéten tálaljuk.

Hasonló technológiával készíthető még:

- Csabais szendvics
- Főtt tojásos szendvics
- Gyulais szendvics
- Halas szendvics
- Körözöttes szendvics
- Stefániás szendvics
- Pástétomos szendvics
- Vagdalt húsos szendvics

A szendvicsekhez ajánlható italok:

Mivel a szendvicsek a hideg előételek csoportjába tartoznak, ezért a könnyű száraz fehérborokat ajánlhatjuk. Amennyiben a szendvicsek nem egy ételsor előételeit képezik,

esetleg rendezvényen önálló ételként jelennek meg, akkor természetesen más italokat is ajánlhatunk. Mint például világos söröket, üdítőitalokat.

Amennyiben bort ajánlunk, minden esetben igazodjon a szendvics jelleget adó anyagához.

Sajtós szendvics esetén a sajtokhoz kiválóan illő italok

- A lágysajtokhoz: könnyű száraz, nem túl savas, lágú fehérbor
Pl.: Egri leányka, Etyeki chardonnay, Mőcsényi zöldveltelini
- A félkemény sajtokhoz: savgazdag, magasabb alkoholtartalmú fehérbor
Pl.: Csopaki olaszrizling, Somlói juhfark
- Füstölt sajtokhoz (kecske vagy juh): nehéz testes vörösbor
Pl.: Soproni kékfrankos, Egri Bikavér
- Nemespenészes sajtokhoz: Tokaji aszú
- Fűszerezett sajtokhoz: lágú, telt, zamatos vörösbor
Pl.: Villányi Cabernet sauvignon, Szekszárdi zweigelt

2/a. Készítsen *Kertész salátát kapros-joghurtos öntettel!* Végezze el a tálalást és a befejező műveleteket!

2/b. Szolgálja fel az elkészített ételt, alkalmazza a felszolgáláshoz szükséges eszközöket! Ajánljon az ételhez illő italt!

Saláták:

A legősibb ételeink egyike. Írásos emlékek támasztják alá, hogy az ókori Görög és a Római birodalomban már igen jelentős salátakultusz alakult ki. Hippokratész jegyzi elsőként a nyers növényekből, zöldségekből készült eledelt, amit az egészséges táplálkozás egyik alappilléreként jegyez. A Görög Istenek harmadik fő étke a saláták voltak. A római Dionüszosz minden étkezés előtt salátát fogyasztott előételként. Az új kor egyik legnevesebb filozófusa, Brillant Savarin is méltatta ezt az ételt.

A korszerű táplálkozásunk egyik legegységibb ételei lettek a saláták, előételként, főfogásként, köretként mind fogyaszthatjuk. Magas víz és védőtápanyag tartalmuk miatt nem csak gyorsan szívódnak fel, de magas biológiai értékkel is bírnak. Könnyen emészthetőek, ízletesek és változatos formában elkészíthetőek. Élvezeti értéküket az öntetekkel növelhetjük. Klasszikus gasztronómia a salátákat a hideg előételek csoportjába sorolja. A hideg előételeken belül továbbá a zöldség és a főzelékfélékből készült hideg előételek csoportjába.

A saláták megismerésével kapcsolatban beszélni kell az elengedhetetlen kiegészítőjéről, a dresszingeokról.

A saláták csoportosítása:

- **Nyerssaláták** Hőközlés nélküli konyhatechnológiai műveletekkel készülnek.
- **Összetett saláták** Az alapanyagokat egyformán puhítjuk meg és azonos méretre aprítjuk.

Kertész saláta

Előkészítés

Jégsaláta	1 fej
Káposzta	fél fej
Sárgarépa	0,2 kg
Uborka	0,2 kg
Metélőhagyma	0,1 kg
Joghurt	0,2 l (öntethez)
Paradicsompüré	0,05 l
Balzsamecet	0,01 l
Citrom	fél db
Majoranna	0,02 kg
Kakukkfű	0,01 kg
Bazsalikom	0,02 kg
Só	0,01 kg

Elkészítés

Csíkokra vágunk egy fej jégsalátát, egy fél fej káposztát és lereszelünk a sárgarépát, felcsíkozunk a kígyóborkát. Az egészet egy tálba rakjuk, majd külön kis tálkában kikeverjük az öntetet. Ehhez egy doboz joghurtba keverünk 2-3 kanál paradicsompürét, balzsamecettel vagy citromlével és sóval ízesítjük, fűszerezésként kakukkfűvet, majoránna és bazsalikomot, metélőhagymát adunk hozzá, majd homogén állagúra keverjük. Ezután ráöntjük a zöldségekre és többször jól átfogatjuk.

A Kertészsalátához ajánlható italok:

A salátákat általában köretként kínáljuk, tehát a bor abban az esetben a jelleget adó anyag vagy a hús tulajdonságai alapján határozható meg. Amennyiben önállóan kínáljuk a salátát, kizárólag könnyű, alacsony alkoholtartalmú fehérbort esetleg rozébort adhatunk.