

# **140 FÉLE**

## **SPÁRGA RECEPT**

**1999.**

**Összeállította: Melegh Imréné**

140 SPÁRGA RECEPT. 1999.  
/ Összeállította: Meleg Imréné /

Tartalomjegyzék

A spárga tisztítása és főzése: .....	7
A spárga eltevése:.....	7
Előételek és köretek: .....	7
1. FŐTT SPÁRGA: .....	7
2. SPÁRGA AMERIKAI MÓDRA: .....	7
3. . SPÁRGA ANGOLOSAN.....	7
4. . SPÁRGA BAJOR MÓDRA: .....	7
5. . SPÁRGA FLAMAND MÓDRA: .....	7
6. SPÁRGA FLÓRENZI / FIRENZEI /MÓDRA: .....	8
7. . SPÁRGA JAPÁN MÓDRA: .....	8
8. . SPÁRGA MAGYAR MÓDRA: .....	8
9. . SPÁRGA OLASZOSAN./ 1 /.....	8
10. SPÁRGA OLASZOSAN./ 2 /.....	8
11. SPÁRGA OLASZOSAN. / 3 /.....	8
12. SPÁRGA OLASZOSAN. / 4 /.....	8
13. SPÁRGA MILÁNÓI MÓDRA: .....	8
14. SPÁRGA SPANYOL MÓDRA:.....	8
15. SPÁRGA SZILÉZIAI MÓDRA: .....	8
16. SPÁRGA HOLLANDI MÁRTÁSSAL. / 1 /.....	9
17. SPÁRGA HOLLANDI MÁRTÁSSAL. / 2 /.....	9
18. SPÁRGA HOLLANDI MÁRTÁSSAL: / 3 / .....	9
19. SPÁRGA TEJSZÍNNEL / 1 / .....	9
20. SPÁRGA TEJSZÍNNEL: / 2 / .....	9
21. SPÁRGA TEJSZÍNNEL: /3 / .....	9
22. SPÁRGA FŐSZAKÁCS MÓDRA:=SPÁRGA TEJSZÍNNEL: /3 / .....	9
23. SPÁRGA TEJFELESEN:.....	9
24. SPÁRGA TEJFÖLÖS MÁRTÁSSAL: .....	9

25.	SPÁRGA SAJTAL: / 1/.....	9
26.	SPÁRGA SAJTAL: /2 /.....	9
27.	SPÁRGA SONKAMÁRTÁSSAL:.....	10
28.	. CSIRÁG /SPÁRGA / VAJAS ZSEMLEMORZSÁVAL:.....	10
29.	. SPÁRGA MOUSSE:.....	10
30.	. PARADICSOMOS SPÁRGA:.....	10
31.	CSIRÁG / SPÁRGA / HIDEGEN:.....	10
32.	SPÁRGA BESAMELLEL:.....	10
33.	SPÁRGA FELFÚJT:.....	10
34.	CSIRÁG PUDDING:.....	10
35.	SPÁRGA „AU GRATIN”:.....	11
36.	SPÁRGA MERIDON / ELŐÉTEL./.....	11
37.	SPÁRGA CSŐBEN SÜTVE:/ 1 /.....	11
38.	SPÁRGA CSŐBEN SÜTVE:/ 2 /.....	11
39.	SPÁRGA SZARVASGOMBÁVAL:.....	11
40.	HIDEG SPÁRGA, HERCEGI MÓDON:.....	11
	<b>Levesek.....</b>	<b>11</b>
41.	CSIRÁG LEVES / 1 /.....	11
42.	SPÁRGA LEVES / 2 /.....	11
43.	CSIRÁG / SPÁRGA / LEVES:/ 3 /.....	11
44.	SPÁRGA LEVES:/ 4 /.....	11
45.	SPÁRGA LEVES:/ 5 /.....	12
46.	SPÁRGA LEVES: / 6 /.....	12
47.	SPÁRGA LEVES: / 7 /.....	12
48.	TEJFÖLŐS SPÁRGALEVES:.....	12
49.	SPÁRGÁS BURGONYAKRÉM LEVES:.....	12
50.	KINAI SPÁRGA LEVES:.....	12
51.	SPANYOL RATATOUILLE:.....	12
52.	SPÁRGÁS SERTÉSRAGULEVES:-.....	13
53.	HÚSOS SPÁRGALEVES:.....	13

54.	SPÁRGALEVES SZÁRNYAS APRÓLÉKKAL: .....	13
55.	SZÁRNYAS-KRÉMLEVES SPÁRGÁVAL ÉS ZÖLDBORSÓVAL: .....	13
56.	FRANCIA SPÁRGAKRÉMLEVES: .....	13
57.	SPÁRGA KRÉMLEVES: / 1 / .....	13
58.	SPÁRGAKRÉMLEVES: / 2 / .....	13
59.	SPÁRGAKRÉMLEVES: / 3 / .....	14
60.	KERTI FÜVEKKEL ILLATOSÍTOTT SPÁRGALEVES:.....	14
	<b>Saláták.....</b>	<b>14</b>
61.	SPÁRGA SALÁTA:.....	14
62.	NYERS SPÁRGA SALÁTA: .....	14
63.	FEJES SALÁTA SPÁRGÁVAL:.....	14
64.	MAJONÉZES FEJES SALÁTA SPÁRGÁVAL:.....	14
65.	PARADICSOMSALÁTA SPÁRGÁVAL .....	14
66.	ZÖLDBORSÓ SALÁTA SPÁRGÁVAL: .....	14
67.	MAJONÉZES SPÁRGA SALÁTA: .....	14
68.	KEFIRESPÁRGA SALÁTA: .....	14
69.	GUNDEL SALÁTA / 1:/ .....	15
70.	GUNDEL SALÁTA / 2 / .....	15
71.	GUNDEL SALÁTA / 3 / .....	15
72.	GUNDEL SALÁTA / 4 / .....	15
73.	HIDEG SPÁRGA SALÁTA .....	15
74.	SPÁRGA SALÁTA:.....	15
75.	CSIRÁG / SPÁRGA /SALÁTA: .....	15
76.	SPÁRGA SALÁTA VINIGRETTEL:.....	15
77.	SPÁRGA SALÁTA PULYKAHÚSSAL ÉS DÉLI GYÜMÖLCSÖKKEL:.....	16
78.	SPÁRGÁS VITAMIN SALÁTA:.....	16
79.	KINAI SPÁRGA SALÁTA: .....	16
80.	KUKORICÁS SPÁRGA SALÁTA: .....	16
81.	CITROMOS SPÁRGA SALÁTA:/ 1 /.....	16
82.	CITROMOS SPÁRGA SALÁTA:/ 2 /.....	16

83.	CITROMOS SPÁRGA SALÁTA:/ 3.....	16
84.	SPÁRGA SALÁTA: / 1 /.....	17
85.	SPÁRGA SALÁTA:/ 1 /.....	17
86.	SPÁRGASALÁTA TOJÁSSAL: .....	17
87.	SPÁRGASALÁTA PÁSZKÁVAL: .....	17
88.	HOLLAND MÓDI: KÜLÖNBÖZŐ MÁRTÁSOKKAL ZÖLDSÉGEK:.....	17
	<b>Tojásos spárga ételek: /melegen / .....</b>	<b>17</b>
89.	KISÜTÖTT TOJÁSOS SPÁRGA: / 1 /.....	17
90.	KISÜTÖTT TOJÁSOS SPÁRGA: / 2 /.....	17
91.	SPÁRGA ORLY-I MÓDRA: .....	17
92.	SPÁRGA OMLETT:/ 1 / .....	18
93.	SPÁRGA OMLETT:/ 2 / .....	18
94.	TOJÁSRÁNTOTTA SPÁRGÁVAL: .....	18
95.	SPÁRGA FÜSTÖLT LAZACCAL ÉS RÁNTOTTÁVAL.....	18
96.	TÜKÖRTOJÁS SPÁRGÁVAL: .....	18
97.	TÜKÖRTOJÁS SPÁRGÁVAL ÉS GOMBÁVAL:.....	18
	<b>Köreték.....</b>	<b>18</b>
98.	SPÁRGA FŐZELÉK:/ 1 /.....	18
99.	SPÁRGA FŐZELÉK:/ 2 /.....	18
100.	SPÁRGA FŐZELÉK:/ 3 /.....	18
101.	SPÁRGA FŐZELÉK:/ 4 /.....	18
102.	SPÁRGAPÜRÉ: .....	19
103.	SPÁRGA-MÁRTÁS: .....	19
104.	SPÁRGA JÓASSZONY MÓDRA:.....	19
	<b>Egyéb spárga ételek: .....</b>	<b>19</b>
105.	SZARVASHÚS KRÉMLEVES SPÁRGÁVAL: .....	19
106.	PIKARDIAI SPÁRGA:/6 SZEMÉLYRE/ .....	19
107.	NATÚR SZŰZÉRMÉK TEJSZÍNES SPÁRGÁVAL:.....	19
108.	SPÁRGÁS PECSENYEFALATOK: .....	19
109.	GRILLEZETT HAL SAJTOS SPÁRGÁVAL: .....	19
110.	TENGERI KAGYLÓ RANDEVÚJA A ZÖLDSPÁRGÁVAL: .....	20

111.	FŰSZERES BÁRÁNY JAVA DEMI GLACE-SZAL ÉS SPÁRGA-SABAYONNAL: .....	20
112.	SPÁRGÁS-GOMBÁS BÁRÁNYBORDA: .....	20
113.	BORJÚ- ÉS BÉLSZÍNÉRMÉK SPÁRGÁVAL ÉS HOLLANDI ÉS SPÁRGAMÁRTÁSSAL: .....	20
114.	BORJÚ-STEAK SPÁRGÁVAL: .....	20
115.	SONKÁS, SPÁRGÁS LEPÉNY: .....	20
116.	SPÁRGA SONKÁVAL ÉS „ MIMÓZÁVAL”:.....	21
117.	SPÁRGÁVAL TÖLTÖTT BÉLSZÍNTEKERCS: .....	21
118.	SPÁRGÁVAL TÖLTÖTT SONKATEKERCS: .....	21
119.	SONKATEKERCS SPÁRGÁVAL: .....	21
120.	SONKÁS SPÁRGA:.....	21
121.	SPÁRGA PARMESÁN SAJTTAL ÉS PÁRMAI SONKÁVAL: .....	21
122.	VIRSLIS SPÁRGA: .....	21
123.	SPÁRGAPÖRKÖLT BURGONYÁVAL:.....	21
124.	CSIRKEMELL SPÁRGÁVAL:.....	22
125.	PIZZA SONKÁVAL, SAJTTAL, SPÁRGÁVAL: .....	22
126.	FRANCIA BORJÚHÚS SPÁRGÁVAL:.....	22
127.	SPÁRGA RAKOTTAS:.....	22
128.	DÁN SZENDVICS SPÁRGÁVAL ÉS MARHANYELVEL: .....	22
129.	SONKÁS SPÁRGA / MELEG SZENDVICS /: .....	22
130.	CSIRÁGOS SZENDVICS: .....	22
131.	SPÁRGA-SONKA FELFÚJT: .....	23
132.	SPÁRGATEKERCS: .....	23
133.	SPÁRGA LEVELES TÉSZTÁVAL ÉS ZÖLDFŰSZERES MÁRTÁSSAL: .....	23
134.	RAKOTT PALACSINTA ZÖLDSPÁRGÁVAL: .....	23
135.	LAZAC „BLINIS”-EN ZÖLD SPÁRGÁVAL: .....	23
136.	SPÁRGÁS RÉTES:.....	23
137.	SPÁRGATORTA:.....	23
138.	SAJTOS, SPÁRGÁS TÉSZTA: .....	24
139.	SPÁRGAKOKTÉL FÜSTÖLT RÁKKAL: .....	24
140.	CSIRÁGKOKTÉL:.....	24

## SPÁRGA RECEPTEK

### A spárga tisztítása és főzése:

A spárgát szálanként bal kezünkbe fogva, a fás végétől kezdve, a jobb kezünkbe fogott késsel vékonyan lehámozzuk spárga fejétől kb. 2-3 cm.-es darabig. Ez kb. 1-2 mm réteg. Ne elégedjünk meg azzal, hogy spárga vékony hártáját távolítjuk csak el, / az így tisztított spárga a főzés után keserű lesz! / hanem mindenegyes szálról hámozzuk le a teljes külső, kemény, csonthéjszerű burkot. A spárga héja a fej felőli részen vékonyabb, és az alsó része felé fokozatosan vastagszik. A túl hosszú szálak alsó végződését vágjuk le, mert ez megfelelő hámozás után is keserű ízt ad az ételnek.

Ha a megtisztított spárgát nem főzzük meg azonnal, nedves ruhába csavarva, hűvös helyre tesszük a főzés megkezdéséig, így nem szárad ki.

A megtisztított spárgát többször váltott bő vízben megmossuk, és ha szőlőspárgaként /azaz nem aprítjuk fel / készítjük el, akkor vékony zsineggel, cérnával kis kötegekként összekötjük. Így főzéskor nem ronccsolódik.

A spárgát a száraz vastagsága szerint osztályozzuk, a vékonyabbat levesnek / u.n. levescsirág /, a legvastagabbakat, -amelyek rendszerint a legjobb ízűek, -szőlőspárgának nevezzük.

A spárgát bő, gyengén sózott és enyhén cukrozott, forrásban levő vízben tesszük fel főzni, ha jól felforrt, mérsékelt tűzön főzzük tovább. Ne forrjon erősen, mert akkor a spárga ronccsolódik. Ne főzzük túl puhára, mert akkor összeesik. A főzés ideje kb. 12-15 perc.

A megfőtt spárgát lyukas szedőkanállal kiszedjük. Ha összekötöttük, eltávolítjuk a kötözést, és jól lecsepegtetve tesszük a tálalótálra.

A vissza maradt főzőlevet vagy ivóléként, megisszuk / jó vesetisztító és vízhajtó! /, vagy levesekhez felhasználjuk

A hideg fogyasztásra szánt spárgát a saját főzőlevegében hagyjuk teljesen kihűlni és így helyezzük a hűtőszekrénybe.

### A spárga eltevése:

A megtisztított, megmosott spárgát gondosan kimosott üvegekbe helyezük úgy, hogy a fejek felfelé álljanak. Az üveget aztán megtöltjük jól felforralt sós vízzel, amelybe egy kevés szalicilt is kevertünk. Az üveget bekötjük, és a szokásos módon gőzben kifőzzük. Télig száraz helyen tartjuk.

Egy órát hideg vízben áztatjuk. 2 dkg só+1 dkg cukrot veszünk a léhez. Gőzölési idő: 15 perc, 2 nap múlva megismételjük Hűvös, szellős és száraz helyen tartjuk. / Kényes! /.

### Előételek és köretek:

#### **1. Főtt spárga:**

A megtisztított, sós-cukros vízben megfőzött szőlőspárgát különböző hollandi mártással, vajjal vagy egyéb mártással melegen tálaljuk, pirított kenyérrel együtt.

#### **2. Spárga amerikai módra:**

50 dkg spárga, 25 dkg vaj, 4 tojás, 1 narancs leve, 2 kanál diónugátkrém.

20 dkg vajat a tojássárgákkal, a nugátkrémmel, a narancslével vízgőzön habosra keverjük. A tűzről levéve belekeverjük a keményre vert habot és az egészet a főtt spárgára öntjük. A maradék vajat megforrósítva ráöntjük és forrón tálaljuk.

#### **3. . Spárga angolosan.**

A megtisztított szőlőspárgát sós vízben megfőzünk, leszűrjük, és tűzállótálba rakjuk, vaj darabkákat rakunk rá, átsütjük, és forrón tálaljuk.

#### **4. . Spárga bajor módra:**

50 dkg spárga, 2 zsemle, 2-3 tojás, 1 húsleves kocka, 15 dkg vaj.

A tojásokat sózott tejbe keverjük, majd beletesszük a vékony szeletekre vágott zsemlet. 10 dkg vajat megforrósítunk, és a beáztatott zsemle szeletek egyik oldalát megsütjük, a maradék vajat hozzáadva, megsütjük a másik felét is. A húsleveskocka levében megfőzzük a megtisztított spárgát, világos rántással sűrítjük és a tálba helyezett zsemlére öntjük. Negyed óra állás után tálaljuk.

#### **5. . Spárga flamand módra:**

1 kg spárga, 8dkg vaj, 3 főtt tojás, kevés petrezselyemzöld, só.

A megtisztított szőlőspárgát sós vízben megfőzünk, leszűrjük, és tűzállótálba rakjuk. Leöntjük a következő mártással: A kemény tojássárgáját villával áttörjük. Vajat olvasztunk és finomra vágott

zöldpetrezselyemmel elkeverjük, hozzáadjuk a tojás sárgáját, összekeverjük, és a spárgára öntjük reszelt sajttal meghintve, közép meleg sütőben világospirosra sütjük.

#### **6. Spárga flórenzi / firenzei / módra:**

A megtisztított spárga bimbókat nem túl puhára főzzük, utána kis vajban világosbarnára pirítjuk, megsózzuk, meghintjük egy kis borssal és reszelt sajttal és vajban sült tükörtőjásokkal tálaljuk.

#### **7. . Spárga japán módra:**

1 kg spárga, 2 evőkanál liszt, 2 tyúklevés kocka, 1 narancs, 2 evőkanál szójamártás, cukor, só, bors, 1 kanál margarin, 10dkg narancs befőtt.

A tyúklevest a liszttel behabarjuk és felfőzzük a szójamártással, margarinnal, a narancslével és a fűszerekkel együtt. Belekeverjük a narancs darabokat és az egészet a főtt spárgára öntjük.

#### **8. . Spárga magyar módra:**

500 gr spárga, 1dl tejföl, 10-15 gr vaj, 25 gr zsemlemorzsa, 4 gr piros paprika.

Fél kg spárgát megtisztítunk, és sós-cukros vízben megfőzzük, leszűrjük, a tűzállótálba kivajazunk, 1dl tejfelben elkevert 25dkg vajban megpirított zsemlemorzsa felét a tál aljára helyezzük, erre rakjuk a megfőtt spárgát, a tetejére a zsemlemorzsa másik felét, 4 dkg piros paprikával megszórjuk és a sütőben 15-20 percig sütjük.

#### **9. . Spárga olaszosan./ 1 /**

20 dkg megtisztított szőlőspárgát sós vízben megfőzzük, leszűrjük, és tűzállótálba rakjuk, meghintjük reszelt sajttal, vaj darabkákat teszünk rá, majd 1dl. tejfölt 1 tojássárgájával elhabarunk, ráöntjük a spárgára és a sütőben 10-15 percig sütjük.

#### **10. Spárga olaszosan./ 2 /**

1 kg spárga, 12 dkg sajt, 6 dkg vaj, 2 dl tejföl, 2 tojássárgája.

A megtisztított szőlőspárgát sós vízben megfőzzük, leszűrjük, és rétegesen tűzállótálba rakjuk: 1 sor spárga, 1 sor reszelt sajt stb. vaj darabkákat teszünk rá, majd 2 dl. tejfölt 2 tojássárgájával elhabarunk, ráöntjük a spárgára, beszórnak reszelt sajttal, világospirosra sütjük, és forrón tálaljuk.

#### **11. Spárga olaszosan. / 3 /**

30 dkg megtisztított szőlőspárgát sós vízben megfőzzük, leszűrjük, és hidegen tűzállótálba rakjuk, 4-5 keményre főzött, megtisztított tojást apróra összevágunk, olajjal, kevés ecettel vagy citromlével és kis törött borssal simára keverjük, ráöntjük a spárgára

#### **12. Spárga olaszosan. / 4 /**

1 kg spárga, 4 kis fej hagyma, 12 dkg zsemlemorzsa, 12 dkg sajt, 6 dkg vaj.

Az apróra vágott hagymát a vajban megpirítjuk. A megtisztított szőlőspárgát sós-cukros vízben megfőzzük, leszűrjük, és tűzállótálba rakjuk. Ráöntjük a pirított hagymát, megszórjuk a zsemlemorzásával, sajttal, vajdarabkákkal és megsütjük.

#### **13. Spárga milánói módra:**

1,5 kg spárga, 1 teáskanál vaj, 4 paradicsom, 100 gr reszelt sajt.

A megtisztított szőlőspárgát kevés vajjal sós-cukros vízben megfőzzük, leszűrjük, és tűzállótálba rakjuk. A paradicsomot meghámozzuk, és kockára vágjuk, és a spárgára rakjuk, reszelt sajttal, vaj darabkákkal megszórjuk, és átsütjük. Tetejére 4 tükörtőjást sütünk, paradicsom sz. Spárga spanyol módra:

#### **14. Spárga spanyol módra:**

1 kg spárga, 3 evőkanál olaj, 2 kanál borecet, 3 paradicsom, 1 fej hagyma, 1 savanyú uborka, 2 kemény tojás, só, bors, zöldpetrezselyem, metélőhagyma.

A megtisztított szőlőspárgát sós-cukros vízben megfőzzük, leszűrjük, és tűzállótálba rakjuk. 2dl spárgalébe ecetet, sót, borsot, olajat, cukrot, reszelt hagymát, feldarabolt uborkát, metélőhagymát, teszünk. Összekeverjük, és spárgára öntjük. Vágott petrezselyemmel megszórva tálaljuk.

#### **15. Spárga sziléziai módra:**

1 kg spárga, cukor, só, 1 dkg vaj, 2 dl tejföl, 4 tojás, lazac, kapor.

A megtisztított szőlőspárgát sós-cukros vízben 30 percig főzzük, leszűrjük, és tűzállótálba rakjuk. A kemény tojást és a lazacot darabra vágjuk, kaporral, tejjel összekeverjük, és a spárgára öntjük. Forrón vagy jól lehűtve tálaljuk.



**16. Spárga hollandi mártással. / 1 /**

20-25 dkg. szőlőspárgát sós vízben megfőzünk, leszűrjük, és tűzállótálba rakjuk és hollandi mártással, vagy muszlin mártással leöntjük.

Hollandi mártás: 2 tojás sárgáját pár csepp vízzel felhígítva, lassú tűznél sűrűre verjük. 15 dkg felmelegített vaját habverővel hozzákeverjük, sózzuk, ízesítjük pár csepp citromlével.

Muszlinmártás: 2 tojás sárgáját 6 dkg vajjal, 1 dl. vízzel, 1 citrom levével, sóval, borssal, habüstben habverővel összekeverjük, és forró vízzel telt edény fölött sűrűre verjük, majd a tűzről levéve hozzákeverünk még 2 dkg vajat, és a habbá vert tejszínt.

**17. Spárga hollandi mártással. / 2 /**

1 kg spárga, 15dkg vaj, ½ pohár tej, 4 tojás, só, törött feketebors, kevés cukor, citromhéj.

A megtisztított szőlőspárgát sós vízben megfőzünk, leszűrjük, és tűzállótálba rakjuk és forrón, leöntjük. hollandi mártással

Hollandi mártás: 4 tojás sárgáját, ½ pohár tejjel habverővel lassú tűznél sűrűre verjük. 10 dkg felmelegített vajat habverővel hozzákeverünk, majd a tűzről levéve hozzákeverünk még 5 dkg vajat, sózzuk, ízesítjük pár csepp citromlével és borssal

**18. Spárga hollandi mártással: / 3 /**

20-30 dkg. megtisztított szőlőspárgát húslevesben megfőzünk, leszűrjük, és tűzállótálba rakjuk, és hollandi mártással leöntjük.

**19. Spárga tejszínnel / 1 /**

30 dkg megtisztított spárgát kb. 4 cm.-es darabokra vágunk, sós-cukros vízben megfőzünk, leszűrjük, egy lábosban 2dkg vajat hevítünk, azon jól átmelegítjük, végül leöntjük 1 dl tejszínnel, kissé felforraljuk, tálaljuk.

**20. Spárga tejszínnel: / 2 /**

1kg spárga, 2dl tejszín, 3dkg vaj, 2dl tej, 2dkg liszt, kevés só.

A megtisztított spárgát kb. 4 cm.-es darabokra vágjuk, sós-cukros vízben megfőzünk, leszűrjük, kihűtjük. Friss vajat, a tejszínt, tejet, lisztet, sót, /citrom levét/ összeforraljuk, besűrítjük, beledobjuk a spárgát, újból átfőzzük majd tálaljuk

**21. Spárga tejszínnel: /3 /**

Úgy készül, mint a spárga tejszínnel: / 2 /, de még 2 egész tojást keverünk a habosra kevert tejszínhez. 8-10 percig sütjük és azonnal tálaljuk. Sütéskor szépen felfúvódik, de gyorsan kell tálalni, hogy ne essen össze.

**22. Spárga főszakács módra:=Spárga tejszínnel: /3 /**

Úgy készül, mint a spárga tejszínnel: / 3 /

**23. Spárga tejfelesen:**

20 dkg megtisztított szőlőspárgát sós vízben megfőzünk, tűzállótálba rakjuk, 1 dl tejfelbe pici cukrot, sót, és egy kávéskanál lisztet keverünk, tetejére öntjük, morzsával és vaj darabkákkal megszórjuk, és sütőben 15-20 percig sütjük.

**24. Spárga tejfölös mártással:**

1 kg spárga, 3 dkg vaj, 5 dl tejföl, 4 tojássárgája, 1 citrom, 1 kávéskanál liszt, só

A megtisztított szőlőspárgát sós-cukros vízben megfőzünk, leszűrjük, és tűzállótálba rakjuk. A tejfelbe belekeverjük a tojássárgáját, citrom levét, a vajat, a lisztet, és egy csésze spárgalevet. Tűzön mártás sűrűségűre főzzük, és a spárgára öntjük.

**25. Spárga sajttal: / 1 /**

20 dkg megtisztított szőlőspárgát sós vízben megfőzünk, tűzállótálba rakjuk, reszelt sajttal bőven meghintjük, vaj darabkát rakunk rá és sütőben 10 percig sütjük

**26. Spárga sajttal: /2 /**

A megtisztított szőlőspárgát sós vízben megfőzünk, leszűrjük, és tűzállótálba rakjuk, meghintjük reszelt sajttal és nagyon forró vajjal leöntöm, hogy a sajt megolvadjon rajta.

### 27. Spárga sonkamártással:

1kg spárga, 20 dkg sonka, vagy tarja, 1 hagymafej, 2 dl tejföl, 5 dkg vaj, 1dl tej, 2 dkg liszt, kevés só  
A megtisztított szőlőspárgát sós vízben megfőzzük, leszűrjük, és tűzállótálba rakjuk. Az apróra vágott hagymát a vajban megpirítjuk, belekeverjük az apróra vágott sonkát. Liszttel meghintjük, tejjel felengedjük, majd besűrítjük, a tejjel elkeverjük és a tálra rakott spárgára öntjük.

### 28. . Csirág /spárga / vajas zsemlemorzzával:

20 dkg megtisztított szőlőspárgát sós vízben megfőzzük, tejjel leöntjük, kevés sóval és cukorral meghintjük, vajban pirított zsemlemorzszát teszünk a tetejére és 5dkg vajjal a sütőben 15-20 percig sütjük.

### 29. . Spárga mousse:

A megtisztított szőlőspárgát sós vízben megfőzzük, leszűrjük, a fejüket levágjuk és félretesszük. A spárga többi részét darálón átdaráljuk és egy db. írósvajjal lábosban addig pároljuk, míg saját levét elfövi. Kótálba tesszük az egészet, tetejére szórjuk a levágott spárgafejeket, zsemlemorzzával meghintjük és tejjel öntözve egy fél órát sütőben sütjük.

Vacsoránál előétel, ebédnél két húsétel között tálaljuk.

### 30. . Paradicsomos spárga:

25 dkg spárga, 25 dkg paradicsom, 1 nagyobb gomba, 1 mokkáskanál só, 1 kávéskanál majoránna, 1 mokkáskanál őrölt fehérbors, 1 mokkáskanál 5% ecet, 1 evőkanál olívaolaj vagy egyéb étolaj, 1 kávéskanál cukor.

Meghámozzuk a paradicsomot és a gombát, felszeleteljük, majd étolajban kb. 45 percig sütjük. Hozzáadjuk a majoránna, a borsot, az ecetet, a cukrot, és egy kevés sóval ízesítjük. Összekeverjük a spárgaszeletekkel, és takaréklángon kb. fél órán át pároljuk. Ha kihűlt, pár órát a hűtőben tároljuk, fogyasztás előtt felmelegítjük és forrón tálaljuk

### 31. Csirág / spárga / hidegen:

60dkg spárga, 1 evőkanál cukor. 4 adag remulád mártás, só ízlés szerint.

A megtisztított szőlőspárgát sós-cukros vízben megfőzzük, leszűrjük, és tálra rendezzük, esetleg petrezselyemzölddel díszítjük. Remulád mártást adunk mellé. Nyáron kitűnő hideg előétel.

remulád mártás: 20 dkg majonéz, 1 dl tejszín, 1 citrom, 10 dk ecetes uborka, fél csomó metélőhagyma, fél csomó petrezselyemzöld, 2-3 tárkonylevél, só, mustár, őrölt fehérbors, esetleg porcukor.

A majonézhez habverővel hozzákeverjük a mustárt, a citrom szűrt levét és a tejszínt. A meghámozott ecetes uborkát, metélőhagymát, petrezselyemzöldét és tárkonylevelet finomra vágva a mártásba keverjük, sóval, borssal ízesítjük, esetleg egy kávéskanál porcukrot keverünk hozzá. 2-3 órát hűtőszekrényben tároljuk, hogy az ízek összeérjenek.

### 32. Spárga besamellel:

Besamelt készítünk. /5 dkg vajból, 5 dkg liszttel, 3 dl spárgalével, sóval, tejjel vagy tejszínnel /. A szőlőspárgát sós -cukrosvízben megfőzzük, leszűrjük, és tűzállótálba rakjuk, leöntjük a besamellel és meghintjük reszelt sajttal, és a sütőben 15-20 percig sütjük.

### 33. Spárga felfújt:

50dkg spárga, 10dkg vaj, 3 evőkanál liszt, 4 tojás, 1 evőkanál zsemlemorzsa.

A megtisztított spárgát kb. 4 cm.-es darabokra vágunk, sós-cukros vízben megfőzzük, leszűrjük, a levével besamelt készítünk. /5 dkg vajból, 5 dkg liszttel, 3 dl spárgalével, sóval, tejjel vagy tejszínnel /Hidegen belekeverjük a tojássárgákat, a zsemlemorzszát, és a tojások keményhabbá vert fehérjét, és végül a spárgát. Kivajazott formába öntjük és sütőben, gőzben, / 1 ujjnyi vízzel alapozott tepsiben / 45 percig sütjük. /Tű próba!/ Tálra borítva, vajjal megöntözve, forrón tálaljuk. Csak melegen jó.

Spárgafőzéshez használhatunk: 1/4 l vizet+1/2 Maggi marhahús leveskockát

### 34. Csirág pudding:

80 g vajat megolvasztunk és belekeverünk 125 g nullás lisztet. 3 ½ dl. tejjel felhígítjuk, és addig kavargatjuk, míg nem tapad többé a kanálhoz vagy az edény falához. Hagyjuk kihűlni, majd egyenként 6 tojás sárgáját keverjük el bele. 40 g porcukrot, kevés sót, és kevés hideg vízben elkevert sütőport adunk hozzá, belekeverjük a megtisztított, darabokra vágott, megfőzött és leszűrt spárgát és legvégül a 6 tojás kemény habbá vert fehérjét. Az egész keveréket vajjal kikent és belisztezett vagy bemorzszázott formába öntjük és a sütőben kb. 1 ¼ órán át sütjük. Olvasztott vajjal tálaljuk.

### **35. Spárga „au gratin”:**

A megtisztított szőlőspárgát sós–cukros vízben megfőzzük, leszűrjük, és tálra rendezzük és meghintjük reszelt sajttal. 5 dkg vajból, 5 dkg liszttel, sóval, tejjel vagy tejszínnel besamelt készítünk és ráöntjük a spárgára, meghintjük zsemlemorzssával és 5 dkg vajat tördelünk rá. Forró sütőben jól átsütjük.

### **36. Spárga meridon / előétel./**

Fél kg spárgát megtisztítunk, és sós–cukros vízben megfőzzük. 12 dkg vaj, 12dkg lisztet, 1/2 l tejet sűrűre főzzük. Ha kihült, 4 tojássárgáját, a fehérjéből felvert habot, sót 2 kanál cukrot és a főtt spárgát belekeverjük. Egy formát kilisztezzük, a keveréket beleöntjük, és gőzben kifőzzük

### **37. Spárga csőben sütvé:/ 1 /**

0,5 kg spárga, 4 dkg vaj, 1 pohár bor, 15 dkg sonka, 2 dkg reszelt sajt, só, bors.

A spárgát megtisztítjuk és sós–cukros vízben megfőzzük. Kivajazott tűzálló tálba tesszük úgy, hogy a spárga fejek egy irányba nézzenek, leöntjük az olvasztott vajjal, megsózzuk, borsozzuk, meglocsoljuk a borral, rárakjuk a csíkokra vágott sonkát és a reszelt sajtot, és előmelegített sütőben 10 percig sütjük.

### **38. Spárga csőben sütvé:/ 2 /**

1 kg spárga, 3 dkg vaj, 2dkg liszt, 2dl tej, 1dl tejföl, 1tojás, 6 dkg reszelt sajt, 2dkg zsemlemorzsa, só,

A spárgát megtisztítjuk és sós–cukros vízben megfőzzük. Kivajazott tűzálló tálba tesszük és leöntjük mornay-mártással. 3 dkg vajból, és 2dkg lisztből, 2dl tejből és a tejfölből. Ha elérte a kellő sűrűséget, belekeverjük a tojás sárgáját és a reszelt sajtot. Meghintjük zsemlemorzssával és világospirosra sütjük

### **39. Spárga szarvasgombával:**

Fél kg spárgát megtisztítunk és sós–cukros vízben megfőzzük, leszűrjük és 2 percig forró vajban átsütjük. Vigyázva kiszedjük, és melegített tálra rakjuk, koszorú alakban, fejükkel kifelé. A koszorú közepét 20 dkg összevagdalt és vajban megpárolt szarvasgombával töltjük ki. Az edényben, amelyben a gombát pároltuk, öntünk 1 dl csontlevet, ½ dl. fehérbort, ½ citrom levét és kevés apróra vágott zöldpetrezselymet. Felforraljuk, és a spárgára öntjük.

### **40. Hideg spárga, hercegi módon:**

1 kg szép vastag szőlőspárgát megtisztítunk, sós vízben megfőzzük. 6 db nagy gombát megtisztítunk / a szárát nem vágjuk le / és megfőzzük. Egy fazék forrásban levő vízben, habüstbe teszünk 10 dkg vaj, 1/2 citrom levét, 3 tojás sárgáját, pici sót, cukrot a forró gőzben habverővel folyton verjük, míg olyan sűrű lesz, mint egy krémsajt. Megkóstoljuk, pikáns savanykásnak kell lenni. Ha valami hiányzik belőle, pótoljuk, ízesítjük. A szitán lecsurgatott, kihült spárgát tálra rakjuk és evvel a krémmel bevonjuk, a megfőtt gombát vékonyan felszeleljük a szárával együtt, a krémes spárgát ezzel díszítjük. Hűtőszekrénybe tesszük tálalásig.

## **Levesek**

### **41. Csirág leves / 1 /**

Fél kg csirágot megtisztítva és darabokra vágva, sós vízben megfőzzük, 3dkg vajból és 3dkg lisztből világos rántást készítünk, a megfőtt csirág levével felöntjük és felfőzzük. A csirág darabokat csak tálalás előtt tesszük a levesbe, amelybe még 1 dl tejfelben elhabart tojássárgáját is belekeverünk 2dl párolt zöldborsót is tehetünk bele.

### **42. Spárga leves / 2 /**

Fél kg spárgát megtisztítunk, 3 dkg vajon pároljuk meg, hintsük meg liszttel és eresszük fel vízzel, /vagy húslével /, majd sózzuk meg. Amikor megfőtt, pirított zsemlekockákra és tejföltre öntve, tálaljuk.

### **43. Csirág / Spárga / leves:/ 3 /**

30 dkg sertés csont, 10dkg sárgarépa, 5 dkg petrezselyemgyökér, 50dkg spárga, 1dkg cukor, 6dkg vaj, 6 dkg liszt, 1 dl tej, 2 dkg só, 1 dl tejszín, 1 tojás sárgája, 1 db zsemle.

A csontot, a zöldséget 1,5 l sós vízben 2 óra hosszat főzzük, a megtisztított spárgát eldaraboljuk és a leszűrt levesben puhára főzzük, és cukorral ízesítjük. 4 dkg vajból és 6 dkg lisztből világos rántást készítünk, kevés hideg vízzel és tejjel felöntjük, a levesbe keverjük, és 10 percig forraljuk, majd szitán áttörjük. Tálalás előtt a tejszínt a tojássárgájával habverővel elkeverjük és a nem forró levesbe öntjük. A kockára vágott zsemlet 2 dkg vajban megpirítjuk és tálaláskor a levesbe tesszük

### **44. Spárga leves:/ 4 /**

A megtisztított spárgát feldaraboljuk és a sós–cukros vízben megfőzzük. Vajban megpárolunk kevés apróra vágott petrezselyemzöldet szórjunk rá egy kanál lisztet, kevés párolás után öntsük fel húslével. A

levestálba tálalás előtt a tejfölt a tojássárgájával habverővel elkeverjük és rámerjük a levest a leszűrt spárgával együtt.

#### **45. Spárga leves:/ 5 /**

A megtisztított spárgát feldaraboljuk és csontlében hagymával, sóval, petrezselyem és lestyán levéllel együtt megfőzzük. A levestálba tálalás előtt a tejfölt a tojássárgájával habverővel elkeverjük és rámerjük a levest a leszűrt spárgával együtt.

#### **46. Spárga leves: / 6 /**

1 kg megtisztított spárgát kb. 3 cm.-es darabokra vágjuk, sós vízzel leforrázzuk, 2 perc múlva leszűrjük. Egy zsemle héját levágjuk, vékony szeletekre vágjuk, egy fazékba tesszük a spárgával együtt, hús vagy csontlevest öntünk rá és egy késhegynyi cukorral, addig főzzük, míg kézzel szét lehet nyomni a spárgát. Az egészet átpasszírozzuk egy szitán, húslével feleresztjük, és újból felforraljuk. Tálalás előtt kis zöld spenót leveleket, 1 dl tejszínt adunk hozzá és vajban pirított zsemlekockákkal tálaljuk.

Másként:1 dl tejföl, 2 dl tej,1 evőkanál finomliszt. Ezeket összekeverve, behabarjuk a levest. Finomra vágott petrezselyemzölddel fűszerezzük, citromlével pikánsra ízesítjük.

#### **47. Spárga leves: / 7 /**

Fél kg spárgát megtisztítva és darabokra vágva, sós vízben megfőzzük, 3dkg vajból és 3dkg lisztből világos rántást készítünk, a megfőtt csirág levéllel felöntjük és felfőzzük. Egy húsleves kockát is főzhetünk bele. Egy tojásból annyi liszttel, amennyit felvesz, galuska tésztát keverünk, és ezt kávé kanállal beleszagatjuk a levesbe. A csirág darabokat csak tálalás előtt tesszük a levesbe, amelybe még 1 dl tejfelben elhabart tojássárgáját is belekeverünk.

#### **48. Tejfölös spárgaleves:**

50 dkg sertés csont, 10dkg vegyes zöldség /sárgarépa, petrezselyemgyökér / 50dkg spárga, 1dkg cukor, 2dkg vaj, 1 dl tejföl, 1 tojás sárgája, 8 dkg főtt rizs, só, cukor, petrezselyem.

A csontot, a zöldséget kb. 1 l sós vízben 1 óra hosszat főzzük, a megtisztított spárgát feldaraboljuk/ kb. 1 cm / és a leszűrt csontlevesben puhára főzzük, kevés cukorral ízesítjük. A közben megfőtt rizst hideg vízzel leöblítjük. Ha spárga megpuhult, hozzáadjuk a vajon megfuttatott petrezselymet, majd belekeverjük a rizst, és újra felforraljuk. A tűzről levéve hozzákeverjük a tejfölből elkevert tojássárgáját és forrón tálaljuk.

#### **49. Spárgás burgonyakrém leves:**

250 gr spárga, 150 gr újkrumpli, 1 csokor újhagyma, 1 l húsleves / kockából /, 40 gr vaj vagy margarin, 1 szikkadt zsemle, 15-20 szem pisztácia, 2 tojássárgája, 1 dl tejszín, néhány szál snidling, só, fehér bors, szerecsendió.

A zöldségeket megtisztítjuk, az újhagymát felkarikázzuk, az újkrumplit kisebb kockákra, a spárgát apróbb darabokra vágjuk. A húslevest felforrósítjuk. A vajon/margarinon megpirítjuk a hagymát, rádobjuk az újkrumplit és a spárgát, 2 percig erős tűzön pirítjuk, majd felöntjük a húslevessel és fedő alatt, mérsékelt tűzön, 20-25 percig főzzük. A zsemlet kockára vágjuk és megpirítjuk a maradék zsiradékban. A megtisztított pisztáciát leforrázzuk és 5 perc múlva leszűrjük. A héját konyharuhával ledörzsöljük, és durvára vágjuk, egy kicsit szikkadni hagyjuk. A megfőtt zöldségeket turmixoljuk, leszűrjük, sóval, fehér borssal, reszelt szerecsendióval ízesítjük. A tojás sárgákat elkeverjük a tejszínnel, és folyamatosan keverve a leveshez adjuk. Megsórjuk pisztáciával. Vágott snidlinggel, a pirított zsemlekockákat külön tálkában tálaljuk.

#### **50. Kinai spárga leves:**

30 dkg spárga, 1 gerezd fokhagyma, 3 tojásfehérje, 1 evőkanál keményítő, 1 evőkanál tej, 1 kávéskanál só, 1 evőkanál konzerv kukorica /v. sárgarépa / 1 liter zöldségleves, fél evőkanál illatos szezámolaj, 1 evőkanál olívaolaj, bors.

8 evőkanál levesben oldjuk fel a keményítőt. Verjük fel a tojásfehérjét a tejjel, vágjuk fel a megtisztított spárgát /sárgarépát / Törjük össze a fokhagymát. Olívaolajat hevítünk fel, tegyük bele a fokhagymát fél percre, majd a spárgát, kukoricát /v. sárgarépát / és állandóan kevergessük. Az egészet tegyük fazékba a zöldséglevessel együtt. Melegítsük és adjuk hozzá a keményítőt, állandóan kevergessük, míg besűrűsödik, vékony csikban engedjük át villán a felvert tojást, kevergessük tovább, majd néhány perc múlva adjuk hozzá a szezámolajat. Azonnal tálaljuk.

#### **51. Spanyol ratatouille:**

50-50 dkg zsenge tök, padlizsán, paradicsom, zöldpaprika, és hagyma, 8 szál spárga. olívaolaj, só.

Olajon üvegesre pároljuk a kockára vágott hagymát, majd hozzáadjuk a megtisztított, félbe vágott zöldpaprikát és a felnegyedelt padlizsánt. 10perc múlva hozzáadjuk a meghámozott, felaprított tököst és paradicsomot. Megsózuk és fedő alatt puhára pároljuk. Közben a megtisztított spárgát sós-cukros vízben

megfőzzük, leszűrjük. A kész ratatouille tetejére téve tálaljuk Esetleg cikkelyekre vágott kemény tojással is díszíthetünk. /Ez az étel a híres francia ratatouille spanyol változata./

#### **52. Spárgás sertésraguleves:-**

Személyenként: 8dkg spárga, 15dkg sertéshús, egy kis fej vöröshagyma, vagy kb.5cm póréhagyma, zsír, pirospaprika, egy kis darab sárgarépa, 1 közepes fej gomba, néhány szál petrezselyem, fűszerek, só

Az apróra vágott sertéshúst hideg vízbe téve, majdnem teljesen puhára főzzük / kuktában kb.25-30 perc. / Hasonló nagyságúra metéljük a sárgarépát és a gombát is, a megtisztított spárgát feldaraboljuk, a hagymát egész apróra vágjuk, zsíron üvegesre pároljuk, elkeverjük pirospaprikával, a petrezselyem felével és beleöntjük a levesbe. 3-4 percig nyomás alatt főzzük, majd beleszagatjuk a csipetkét vagy apró galuskát. A tálba tesszük a petrezselyem másik felét, és rámerjük a levest.

#### **53. Húsos spárgaleves:**

15dkg sertéshús, 4 dkg zsír, 4 dkg liszt, 20dkg spárga, só. kis csomó petrezselyemzöld, 1dkg cukor.

Galuskához: 1 tojás, 8dkg liszt.

Az apróra vágott sertéshúst hideg vízbe téve, majdnem teljesen puhára főzzük. A megtisztított spárgát feldaraboljuk kb. 1cm darabkákra. Világos rántást készítünk. Finomra vágott petrezselyemzöldet teszünk bele és tejföllel, egy kevés vízzel felengedjük és berántjuk a levest. Cukorral ízesítjük, és apró galuskát főzünk bele.

#### **54. Spárgaleves szárnyas aprólékkal:**

2 csirkeaprólék, 50 dkg spárga, 4 dkg zsír, 1 dl tejföl, hagyma, petrezselyemzöld, só, őrölt bors

A csirke máját, zúzáját, nyakát, és a lábakat jól megmosva, forrásban levő vízbe tesszük. Ha felforrt, leszűrjük, leöblítjük. A hagymát egész apróra vágjuk, zsíron üvegesre pároljuk, rátesszük az aprólékot, megszórnuk a vágott petrezselyemmel, megsózzuk, borsozzuk, és fedővel befedve, mérsékelt tűzön csaknem puhára pároljuk. A megtisztított spárgát feldaraboljuk kb. 1cm darabkákra és puhára főzzük. / kb. 8 dl spárgalé maradjon / Összeöntjük az aprólékkal, utána sózzuk, borsozzuk. Apró zsemlegombócokat szagatunk belé.

Zsemlegombóc készítése: egy áztatott zsemlet egy egész tojással és egy tojássárgájával, egy kevés zsemlemorzsával gyúrjuk össze és sóval, törött borssal, vágott petrezselyemmel ízesítjük. Ha a gombócok feljöttek, levesszük a tűzről a levest és tálaljuk.

#### **55. Szárnyas-krémleves spárgával és zöldborsóval:**

1 zacskó Maggi szárnyas-krémleves a zacskón levő utasítás szerint elkészítünk. Mirelit zöldborsót a spárgával együtt a főzési idő befejezte előtt pár perccel adjuk hozzá. Ha friss zöldborsóval készítjük, akkor a főzés kezdetekor adjuk a leveshez. Tálaláskor félkeményre felvert tejszínt keverünk óvatosan a kész levesbe.

#### **56. Francia spárgakrémleves:**

60 dkg spárga, 1 közepes vöröshagyma, kis csomó petrezselyemzöld, 1 evőkanál sűrű tejszín, 1 evőkanál burgonyakeményítő, 5dkg vaj, só, őrölt bors,

A megtisztított spárgát feldaraboljuk és 1 liter sós-cukros vízben megfőzzük, hozzáadjuk a petrezselyemzöldet és a meghámozott egész hagymát. 15-20 perces főzés után a levest leszűrjük, a levet visszatesszük főzni, Evőkanálnyi hideg vízzel feloldjuk a keményítőt és állandó kevergetés közben a forrásban lévő léhez öntjük. Amint a leves kezd besűrűsödni, óvatosan hozzáadjuk a tejszínt, a fagyos vaját, és a spárgát. 3-4 percig állni hagyjuk, majd tálaljuk.

#### **57. Spárga krémleves:/ 1 /**

10 dkg sertés csont, 10dkg sárgarépa, 5 dkg petrezselyemgyökér, 50dkg spárga, 1dkg cukor, 6dkg vaj, 6 dkg liszt, 1 dl tej, 2 dkg só, 1 dl tejszín, 1 tojás sárgája, 1 db zsemle.

A csontot, a zöldséget 1,5 l sós vízben 2 óra hosszat főzzük, a megtisztított spárgát eldaraboljuk és a leszűrt levesben puhára főzzük, és cukorral ízesítjük. 4 dkg vajból és 6 dkg lisztből világos rántást készítünk, kevés hideg vízzel és tejjel felöntjük, a levesbe keverjük, és 10 percig forraljuk, majd szitán áttörjük. Tálalás előtt a tejszínt a tojássárgájával habverővel elkeverjük és a nem forró levesbe öntjük. A kockára vágott zsemlet 2 dkg vajban megpirítjuk és tálaláskor a levesbe tesszük

#### **58. Spárgakrémleves: / 2 /**

Ennek is világos, vajas rántás az alapja, petrezselyem nélkül, felengedve és elkeverve a spárga levével. Megsózva és cukrozva, beletesszük a megtisztított spárgát, jól felforraljuk, átpasszírozzuk. Tálalás előtt 1 dl tejszínben v. tejfölben elhabart tojássárgáját is belekeverünk. Szárason piritott zsemlekockával tálaljuk. Ízesítésül: őrölt bors, reszelt szerecsendió és bazsalikom.

### **59. Spárgakrémleves: / 3 /**

A megtisztított spárgát feldaraboljuk és 1 liter sós-cukros vízben megfőzzük. 5 dkg vajból és 4 dkg lisztből világos rántást készítünk. Hozzáadunk 1/8 l fehérbort, 1/2 l spárga levét és 1/2 l húslevest, és 15 percig forraljuk. 1/8 l tejet 2 tojássárgával elkeverünk, és a már nem forró levesbe öntjük, hozzáadjuk a spárgát. Sóval borssal, szerecsendióval ízesítjük.

### **60. Kerti füvekkel illatosított spárgaleves:**

500 gr spárga, 250 gr borjúcsont. 100gr zeller, 250 gr sárgarépa, 160 gr só, 40 gr vaj, 60 gr liszt, 50gr vöröshagyma, 0,5gr fehér bors, 1 csomó petrezselyem, 0,2 l tejszín, kakukkfű, bazsalikom, csombor. A vajas galuskához: 1db tojás, 50 gr liszt, 20gr vaj.

A borjúcsontból alaplé-t főzünk, a megtisztított spárga héjával és a spárga főzőlevével. A spárgalevesnek a spárga végeit ill. fásabb részeit használjuk fel. A finomra vágott hagymát lepirítjuk a metéltre vágott vegyes zöldségekkel együtt. Hozzáadjuk a 2 cm-es darabokra vágott megfőtt spárgát, megszórjuk a finomra vágott kerti füvekkel / kakukkfű, bazsalikom, csombor, petrezselyem./ sóval, cukorral ízesítjük. Megszórjuk liszttel, és felengedjük a csont-alaplével. jól kiforraljuk, és tejszínnel dúsítjuk, betétként vajas galuskát főzünk bele.

## **Saláták**

### **61. Spárga saláta:**

A spárgát megtisztítjuk és „megfonnyasztjuk” = megpárolni / „ tedd ki, hadd hűljön, hogy meghűl, szépen renddel rakjad /egymás mellé fektetve / hozzá illendő tálban, Ennek az levét úgy csináld meg, mint a czethalnak, egy kis erős rózsacszettel borsold meg, faolajozd meg, de sózd, nádmézeld meg ezt is”

### **62. Nyers spárga saláta:**

50 dkg spárga, 1 nagy csomó újhagyma, 3-4 evőkanál olaj, só, egy kevés borecet, csipetnyi cukor vagy méz.

A megtisztított spárgát feldaraboljuk 1 milliméter vastag szeletekre, összekeverjük a zöldjével együtt karikára vágott újhagymával. Megsózzuk, egy kevés borecettel meglocsoljuk, csipetnyi cukorral / mézzel / ízesítjük, és legalább egy napig állni hagyjuk. Hidegen, hogy az ízek összeérjenek, majd kevés olajjal meglocsolva tálaljuk.

### **63. Fejes saláta spárgával:**

1 fej saláta, 250gr spárga fej, 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál citromlé, fél csomó petrezselyemzöld

Salátaöntet készítünk: ecetből, olajból, sóból, citromléből, és finomra vágott petrezselyemzöldből, és fél pohár spárga főzőléből. Levélkékre tépjük a saláta leveleket /néhány szépet félreteszünk. / majd összekeverjük a sós-cukros vízben megfőzött és darabokra vágott spárgával, és óvatosan belekeverjük az öntetbe. Szép saláta levelekkel kibélelt tálban tálaljuk.

### **64. Majonézes fejes saláta spárgával:**

5 dkg majonézt fél dl tejszínnel és fenti /Fejes saláta spárgával / saláta öntettel összekeverünk. Ebbe keverjük fenti módon elkészített hozzávalókat. Szép saláta levelekkel kibélelt tálban tálaljuk. 1 főtt tojást reszelünk a tetejére.

### **65. Paradicsomsaláta spárgával**

400gr vékony szeletekre vágott paradicsom, 250gr spárga, 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál citromlé, fél csomó petrezselyemzöld, 8 dkg majonéz

Úgy készítjük, mint a majonézes fejes salátát spárgával. 25-30 percre hűtőszekrénybe tesszük.

### **66. Zöldborsó saláta spárgával:**

15dkg főtt zöldborsó, 250gr spárga, 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál citromlé, fél csomó petrezselyemzöld, 8 dkg majonéz

Úgy készítjük, mint a majonézes fejes salátát spárgával. 25-30 percre hűtőszekrénybe tesszük

### **67. Majonézes spárga saláta:**

80 dkg spárga, 1 evőkanál citromlé, fél csomó petrezselyemzöld, 10 dkg majonéz, 1 dl tejföl.

A megtisztított spárgát feldaraboljuk és 1 liter sós-cukros vízben megfőzzük, majd leszűrjük. A majonézt, tejfölt, az 1 evőkanál citromlevet, fél csomó összevágott petrezselyemzöldet összekeverjük. 25-30 percre hűtőszekrénybe tesszük

### **68. Kefires spárga saláta:**

60 dkg spárga, 2 db kemény tojás, 2 dl kefir, só, mustár, törött bors és 1 tojás sárgája.

A megtisztított spárgát feldaraboljuk és 1 liter sós–cukros vízben megfőzzük, majd leszűrjük. A 2 keménytojást kockára vágjuk, elkeverjük a kefirrel, sóval, mustárral, törött borssal, kevés cukorral és 1 tojás sárgájával. Ráöntjük a kihűlt spárgára, paradicsom karikákkal díszítjük. Fél piritott zsemlet adunk mellé.

#### **69. Gundel saláta / 1:/**

300 gr gomba, 1 dl olaj, 2 fejes saláta, 250gr spárga fej. 150 gr paradicsom, 150 gr zöldpaprika, 150 gr uborka, 0,5 dl ecet, 50 gr só, 5 gr fekete bors

A megtisztított és negyedelt gombát olajban megfonnyasztjuk, összekeverjük a szintén negyedelt paradicsommal, a felszeletelt uborkával, sós–cukros vízben megfőzött és darabokra vágott spárgával és az olajban megpárolt zöldpaprikával. Sóval, borssal, ecettel ízesítjük és végül hozzákeverjük a fejes salátát, majd meglocsoljuk a gomba fonnyasztásához használt olajjal.

#### **70. Gundel saláta / 2 /**

15 dkg paradicsom, 1 fehér paprika, 8 dkg gomba, 20 dkg spárga, 5 dkg zöldbab, 1 fej saláta, fél citrom, 2 evőkanál ketchup, fél csomó petrezselyemzöld, ecet, olaj, só, bors, 8 dkg uborka.

A gombát felszeleteljük, és a megtisztított spárgát 2 cm.-es darabokra vágjuk. Enyhén sós, citromos vízben megfőzzük. A zöldbabot szintén darabokra vágjuk és megfőzzük, majd leszűrjük. A paradicsomot forró vízbe mártjuk és meghámozzuk, felszeleteljük. A zöldpaprikát leforrázzuk felszeleteljük. Az uborkát felszeleteljük, besózzuk, állni hagyjuk. A salátát néhány szép levél kivételével széles metéltre vágjuk. Salátaöntetet készítünk: ecetből, olajból, sóból, ketchupból, porcukorból és finomra vágott petrezselyemzöldből. A zöldségfélét óvatosan belekeverjük az öntetbe. Tálaláskor a félrerakott saláta levelekre helyezük a rövid ideig a hűtőben tárolt salátát.

#### **71. Gundel saláta / 3 /**

1 fejes saláta, 1 nagy zöldpaprika, csemege uborka, 1 nagy paradicsom, 4 közepes gombafej, 20dkg spárga, 10dkg zöldbab, 1 citrom, 6 evőkanál olaj, cukor, bors, 6-9 csepp Worcester mártás, fél csomó petrezselyemzöld, só.

A megtisztított gombát, zöldbabot. felszeleteljük, citromos vízben megfőzzük. A spárgát 2 cm.-es darabokra vágjuk, sós –cukros vízben megfőzzük, majd leszűrjük. Összekeverjük a csikokra vágott fejes salátával, a karikára vágott zöldpaprikával, uborkával, végezetül a cikkekre vágott paradicsommal. Az egészet leöntjük olajból, citromléből készített, kevés cukorral, borssal, worcesterrel, sóval és vágott petrezselyemzölddel ízesített öntettel.

#### **72. Gundel saláta / 4 /**

150 gr gomba, ½ fejes saláta, 150gr spárga fej. 100 gr paradicsom, 100 gr zöldpaprika, 100 gr uborka, ecet, só, fekete bors, olaj, ketchup.

A főtt gombát, az uborkát, zöldpaprikát és a hámozott paradicsomot felszeleteljük. A főtt zöldbabot, megtisztított főtt spárgát 2-3 cm-es darabokra vágjuk. Ecetes-olajos öntetet készítünk, amelyet sóval, borssal, ketchuppal és citrom lével ízesítünk. A feldarabolt nyersanyagokat ezzel összekeverjük, és saláta levelekkel díszített tálra halmozzuk fel.

#### **73. Hideg spárga saláta**

A spárgát kb. 4 cm.-es darabokra vágjuk, sós–cukros vízben megfőzzük, leszűrjük. Hagyjuk kihűlni. Ecetből, olajból, sóból, kevés cukorból és borsból marinade-ot készítünk. Kemény tojást apró darabkákra vágunk és a marinade-hoz adjuk, pár csepp Worcester- sauce-vel ízesítjük, majd az egészet a hideg spárgára öntjük.

#### **74. Spárga saláta:**

A megtisztított spárgát kb. 4 cm.-es darabokra vágjuk, sós–cukros vízben megfőzzük, leszűrjük, cukros ecettel és olajjal leöntjük.

#### **75. Csirág / spárga /saláta:**

1,5 kg spárga, 3 dkg só, 3 dkg cukor, 1,5dl olaj, 2cl. ecet, 1/2 csomó petrezselyemzöld, ½ citrom.

A megtisztított spárgát feldaraboljuk, / 2 cm /, sós–cukros vízben / 1 dkg cukor, 2 dkg só / megfőzzük. Az ecetet kevés vízzel felöntjük, hozzáadjuk az olajat, 1 dkg sót, 2 dkg cukrot, citromot, vágott petrezselyemzöldet. A megfőtt és kihűlt spárgát beletesszük és 1óra hosszat állni hagyjuk

#### **76. Spárga saláta vinigrettel:**

A spárgát kb. 4 cm.-es darabokra vágjuk, sós–cukros vízben megfőzzük, leszűrjük, salátástálra téve leöntjük a következő mártással: apróra vagdalt ecetes uborkát, petrezselyemzöldjét, snidlinget, citromhéjat,

nagyon kevés vöröshagymát, 1-2 apróra vágott keménytojást összekeverünk jó sok olajjal, megborsozzuk, cukros ecettel, citromlével, sóval ízesítjük.

#### **77. Spárga saláta pulykahússal és déli gyümölcsökkel:**

500 gr fehér spárga, só, cukor, 2 szelet pulykamell, /kb.150-200 gr./, 20gr vaj, fehér bors, 2 kiwi, 2 banán, 1 darabolt ananász konzerv, 30gr pinia /mandula fenyő/ mag, 1 tojás, 1teáskanál mustár, 1 evőkanál ecet, 200ml olaj, ½ pohár joghurt, curry.

A megtisztított spárgát kb. 4 cm.-es darabokra vágjuk és sós–cukros vízben / 1 dkg cukor, 2 dkg só / 20 percig főzzük, leszűrjük. Közben a pulykahúst megmossuk, letörölgetjük és csikokra vágjuk. Zsírban rövid ideig sütjük, kivesszük, sózzuk, borsozzuk. A kiit és a banánt meghámozzuk, a kiit fél szeletekre, a banánt kis darabokra vágjuk. A pinia magokat megpirítjuk. Mindezt összekeverjük.

Mártásnak: tojást, mustárt, 1/2 teás kanál sót, ecetet, 1 teáskanál cukrot habverővel jól összekeverjük, majd kanalanként hozzáadjuk az olajat, és végül a joghurtot, majd curryvel ízesítjük. Keveset a salátára teszünk, a többit külön tálaljuk.

#### **78. Spárgás vitamin saláta:**

30 dkg spárga, 1-1 csokor zöldhagyma, hónapos retek, 1 szál kígyóuborka, 1 fej saláta, 1 dl joghurt, 2 evőkanál salátaolaj, ízlés szerint citromlé, kevés porcukor, só.

A megtisztított spárgát kb. 4 cm.-es darabokra vágjuk, a forrástól számított 5 percig sós–cukros vízben főzzük, leszűrjük. A salátamártáshoz a joghurtot simára keverjük a salátaolajjal, citromlével, sóval és cukorral, ezután belekeverjük a finomra vágott kaprot, meg a petrezselyemzöldet. A zölségeket megtisztítjuk, megmossuk, és szükség szerint feldaraboljuk: a hagymát vékony karikára, a retket hosszú szálakra reszelem, az uborkát vékonyra gyaluljuk, a salátát kézzel összetépkedjük. Az összes zöldséget mély tálba rakjuk, és hűtőszekrénybe rakjuk. A mártást csak a tálaláskor öntjük rá, lazán összekeverjük és tálaljuk. A salátát ne sózzuk meg, mert nem marad ropogós.

#### **79. Kinai spárga saláta:**

A megtisztított spárgát kb. 3 cm.-es darabokra vágjuk, 2 liter vizet forraljunk fel, tegyük bele a spárgát 2 percre, szűrjük le, és csapvízben hűtsük le. Öntözzük meg salátamártással, majd tegyük 1- 2 órára hidegre.

saláta mártás: 3 evőkanál olívaolaj, 1 evőkanál citromlé, 1 evőkanál piritott szezám, 1 kávéskanál cukor, fél kávéskanál csípős paprika, 1 gerezd összetört fokhagyma, 2 evőkanál szójamártás, 1 késhegynyi glutamát / elhagyható, 1db. zöldhagyma zöldjével együtt, só, bors.

#### **80. Kukoricás spárga saláta:**

2 db piros húsú paprika, 8 db vastag szál párolt spárga /kb. 300gr. / 1 nagy daboz csmege kukorica/ kb. 550 gr / öntethez: 4 evőkanál citromlé, só, bors, 2-3 szál majoranna, 1 kis csokor petrezselyem, 2 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál olívaolaj.

A megmosott, szárazra törölt paprikákat a sütőben megkapatjuk, 5 percre fóliába csomagoljuk, így könnyen lehúzhatjuk hajukat. 2 cm széles csíkokra vágjuk, és rátekerjük a leszűrt spárga szálakra. Elkészítjük az öntetet: a citromlében oldódásig keverünk 1 mokkás kanál sót, hozzáadjuk a finomra vágott zöld fűszereket és az áttört fokhagymát, ízlés szerint borsot, olajat és lazán összekeverjük a lecseppgetett kukoricával. Tálra szedjük, a közepét gúla szerűen felmagasítjuk, ráfektetjük a spárga szálakat, és tálalásig hidegen tartjuk.

#### **81. Citromos spárga saláta:/ 1 /**

50 dkg spárga, 1 citrom, 4 evőkanál olaj, 1 csipet cukor, ½ metélőhagyma, só.

A megtisztított, feldarabolt spárgát sós –cukros vízben megfőzzük, összekeverjük olajjal, átszűrt citrom levével, sóval, kevés cukorral ízesítjük és megszórjuk finomra vágott metélőhagymával. Tálaláskor citrommal, paradicsommal, petrezselyemzölddel.

#### **82. Citromos spárga saláta:/ 2 /**

50 dkg spárga, 1 kevés citromlé, 2 dl. tartármártás, 1 csipet cukor, ½ csomó metélőhagyma, só.

A megtisztított, feldarabolt spárgát sós–cukros vízben megfőzzük, összekeverjük tartármártással, átszűrt citrom levével, sóval, kevés cukorral ízesítjük és megszórjuk finomra vágott metélőhagymával.

#### **83. Citromos spárga saláta:/ 3**

50 dkg spárga, 2 citrom, 3 evőkanál olívaolaj, /v. egyéb olaj / 1 csipet cukor, só, 1 gerezd fokhagyma.

A megtisztított, feldarabolt spárgát sós–cukros vízben megfőzzük, összekeverjük a sóval összevázott fokhagymát az olajjal, átszűrt citrom levével, sóval, kevés cukorral ízesítjük. 1-2 órát hűtőszekrényben tároljuk.



#### **84. Spárga saláta: / 1 /**

A spárgát kb. 4 cm.-es darabokra vágjuk, sós-cukros vízben megfőzzük, leszűrjük. Fél dl ecetet, fél dl olajat, és 1 dl spárgalevet habverővel összekeverünk. Megsózzuk, borsozzuk, 1 csomó finomra vágott petrezselyemzöldet adunk hozzá, majd belekeverjük a spárgát és hidegre tesszük. Citromlével is ízesíthető, de akkor kevesebb ecetet rakunk bele.

Készíthetjük majonézesen, majonézzel, citrommal, és spárgalével összekeverve is. Mindkét esetben egy kevés cukorral is ízesítjük.

#### **85. Spárga saláta:/ 1 /**

A megtisztított és sós-cukros vízben megfőzött, feldarabolt spárgát különböző salátamártásokkal, majonézzel, vagy vinigrett mártással tálaljuk.

#### **86. Spárgasaláta tojással:**

80 dkg spárga, 8 tojás, 10 dkg majonéz, 1 evőkanál citromlé, só, bors, 1 evőkanál liszt.

A megtisztított szőlőspárgát sós-cukros vízben megfőzzük leszűrjük. Egy másik edényben megfőzzük a tojásokat. A spárga léből 2 és fél dl 1 kanál liszttel simára keverjük, felfőzzük és besűrítjük. A maradék levet leveshez használjuk /vagy langyosan megisszuk! / Ha kihűlt, a mártáshoz keverjük majonézt, a citromlevet, és sóval, borssal ízesítjük. Ráöntjük a spárgára és körberakjuk a szeletekre vágott főtt tojásokkal.

#### **87. Spárgasaláta pászkaival:**

75 dkg spárga, 10 dkg apróra tördelt pászka, 3 evőkanál olívaolaj vagy egyéb étolaj, 1 evőkanál só, 5 dkg gomba, 1 gerezd fokhagyma, a díszítéshez 1 húsos paradicsom.

A spárgát megtisztítjuk és sós-cukros vízben megfőzzük. Spárga főzőlevéből néhánykanálnyi csepegtetünk a körömnyi darabokra összetört pászkára, míg az meg nem puhul. A sóval péppé zúzott fokhagymát is felhígítjuk 1 evőkanálnyi főzőlével. A finomra vágott gombát egy kevés vízben megpároljuk, majd összekeverjük a pászkaival, a fokhagymával és az olajjal. A masszát ráöntjük a spárgafejekre, és a tálalás körben, gerezdekre vágott paradicsommal díszítjük.

#### **88. Holland módi: különböző mártásokkal zöldségek:**

Ízlés szerinti mennyiségben: főtt spárga, főtt cékla, főtt zeller, karfiol vagy brokkoli, gomba, uborka, piros és zöldpaprika, főtt zöldbab, retek, zöld fenchel /édes kömény/, sárgarépa, kemény tojás. petrezselyem

A különböző főtt és nyers zöldségeket feldaraboljuk és színek szerint tálra helyezzük, a tál közepére kerülnek a főtt tojások petrezselyemzölddel díszítve. Tálaláskor mártásokat és krumplisalátát adunk hozzá. Mártások: 1. szardinia-mártás: 1 dl majonézhez keverjük 4-6 lecsöpögtetett, kis darabokra vágott olajos szardiniát, néhány csepp citromlevet, 4 összevágott olajbogyót, és 2 evőkanál felvert tejszínhabot.

2. fűszeres sajt-mártás: 100 fűszeres sajtot / Boursin/ és 100gr krémtúrót /Gervais sajtot / tetszés szerinti sűrűségűre keverünk fehérborral. Ízesítjük reszelt hagymával, borssal, sóval, összevágott zellerzölddel, petrezselyemzölddel, metélőhagymával /snidling/ és fokhagymaporral.

3. Kalifornia-mártás: 1 dl majonézt összekeverünk ½ evőkanál curry, 1 teáskanál gyömbér, ½ teáskanál fokhagymapor és 2 evőkanál apróra vágott ananász, és végezetül ¼ dl. felvert tejszínhab.

4. Tiroli-mártás: 1 dl majonézt 2 evőkanál joghurttal vagy tejföllel, ½ evőkanál apróra vágott hagymával, 4 evőkanál paradicsom pürével, ½ teáskanál piros paprikával, sóval és néhány csepp citromlével összekeverünk, végül 3-4 evőkanál felvert tejszínhabot keverünk bele.

#### **Tojásos spárga ételek: /melegen /**

#### **89. Kisütött tojásos spárga: / 1 /**

A szőlőspárgát sós-cukros vízben megfőzzük, leszűrjük. 2 tojás sárgájából, kettő habjából, 2 kanál lisztből és tejből palacsinta tésztát készítünk, belemártjuk a spárgát és forró olajban kisütjük.

#### **90. Kisütött tojásos spárga: / 2 /**

A megtisztított és feldarabolt spárgát sós-cukros vízben megfőzzük, leszűrjük, 2 tojás sárgájából, kettő habjából, 2 kanál lisztből és tejből palacsinta tésztát készítünk belekeverjük spárgát, kisebb merítőkanállal kisebb szeletek formájú halmazokat adagolunk és nem túl erős tűzön szép pirosra sütjük.

#### **91. Spárga Orly-i módra:**

0,5 kg spárga, 7 dkg vaj, egy kávéskanál cukor, 12 dkg liszt, 1 tojás, egy fél pohár sör, só, szerecsendió, olaj a sütéshez.

A spárgát megtisztítjuk. A vajat egy lábosban felolvasztjuk, belerakjuk a spárgát, megsózzuk, megcukrozzuk, öntünk hozzá 2 dl vizet és fedő alatt 20 percig főzzük, Közben a tojásból, liszttel, sörrel, sóval,

reszelt szerezcsendióval sűrű palacsinta tésztát készítünk és a leszűrt spárgákat egyenként a masszába mártva forró olajban aranyárgára sütjük Tartármártás illik hozzá.

#### **92. Spárga omlett:/ 1 /**

5 tojás, 12 dkg spárga, 3 dkg vaj, 1 kávéskanál só, 1-1 késhegynyi őrölt fehérbors és cayenne-i bors.

A megtisztított és feldarabolt spárgát megolvasztott vajban puhára pároljuk. Felverjük a tojásokat, ízesítjük, ráöntjük a spárgára, összekeverjük és mérsékelt meleg sütőben a kívánt sűrűségűre sütjük. Ízlés szerint édes-nemes pirospaprikával is megszórhatjuk. Forrón tálaljuk.

#### **93. Spárga omlett:/ 2 /**

4 tojás, 20 dkg spárga, 2 evőkanál tejföl, 3dkg vaj, 1 kávéskanál só,

A megtisztított spárgát kb. 4 cm.-es darabokra vágunk, sós-cukros vízben megfőzzük, leszűrjük. A tojást összekeverjük a tejföllel, a sóval, a vajat palacsintasütőben felhevítjük, és ebben megsütjük a tojást lepénynek. A főtt és egy kis vajjal elkevert spárgát ebbe töltjük és melegen tálaljuk.

#### **94. Tojásrántotta spárgával:**

30 dkg megtisztított spárgát kb. 4 cm.-es darabokra vágunk, sós-cukros vízben megfőzzük, leszűrjük. Egy serpenyőben zsírt forrósítunk, a tojásokat sóval kevés tejjel összekeverjük, és a serpenyőbe öntjük. Amikor félig megsült, hozzáadjuk a spárga darabokat. Pár percig még keverjük, forrón tálaljuk.

#### **95. Spárga füstölt lazaccal és rántottával**

1 kg spárga, 200 gr füstölt lazac-szelet, 8 tojás, 1 evőkanál vaj, só, cukor, 1 cs. kapor.

A megtisztított szőlőspárgát sós-cukrosvízben megfőzzük, leszűrjük. / kb 30 perc / 8tojást csipet sóval, őrölt fehér borssal felverjük és a vajban kisütjük. Tálaláskor a lecsepegtetett spárgát a rántottával a lazac szeletekkel együtt tálaljuk és kaporral díszítjük, új krumplit adunk hozzá..

#### **96. Tükörtojás spárgával:**

30 dkg megtisztított spárgát kb. 4 cm.-es darabokra vágunk, kevés olajon megpároljuk, majd ráütjük a tojásokat, és készre főzzük.

#### **97. Tükörtojás spárgával és gombával:**

1,5 kg spárga, ½ doboz gomba, 1/8 l tej, 1 cs. Maggi gomba-krémleves, 1 teáskanál Worcester szósz., 8 tojás, ½ cs. petrezselyem.

A megtisztított szőlőspárgát sós-cukrosvízben megfőzzük, leszűrjük. / kb 30 perc / ½ doboz gomba levét 1/8 l tejjel a levesporral elkeverjük, felforraljuk. Hozzáadjuk a teáskanál Worcester szószt és a felszeletelt gombát, átmelegítjük. A spárgát tálra tesszük. A gomba- szószt ráöntjük. Hozzá 8 tükörtojást készítünk, apróra vágott petrezselyemmel megszórjuk. Új krumplival tálaljuk

### **Köreték**

#### **98. Spárga főzelék:/ 1 /**

A megtisztított spárgát feldaraboljuk és a sós-cukros vízben megfőzzük, de nem egészen puhára, leszűrjük. Egy darabka vajjal, egy csomó petrezselyemzölddel és egy pohárnyi húsvesssel tovább pároljuk. 2 tojás sárgáját tejszínnel elhabarjuk, és még kissé pároljuk. Ízlés szerint ízesítjük.

#### **99. Spárga főzelék:/ 2 /**

2 fejes saláta, 1 kg spárga, 5 dkg liszt, 1 pohár tejföl, fokhagyma ízlés szerint.

Vékony metéltre vágjuk a salátát, 4-5 cm-es darabokra a megtisztított spárgát, s együtt kevés sós vízben puhára pároljuk. Majd liszttel elkevert tejföllel behabarom. Aki szereti, tehet bele szétnyomott fokhagymát is.

#### **100. Spárga főzelék:/ 3 /**

1 kg spárga, 2 tojás, 5 dkg liszt, 1 pohár tejföl, só, kiskanálnyi cukor

A megtisztított spárgát eldaraboljuk, sós-cukros vízben megfőzzük, 2 tojásból, a tejfölből v. tejből, kevés lisztből mártást készítünk, és ezzel öntjük le és egyszer felforraljuk.

#### **101. Spárga főzelék:/ 4 /**

1 kg spárga, 5 dkg vaj, 3 dkg liszt, 1 dl. tejföl, só, kiskanálnyi cukor

A megtisztított spárgát eldaraboljuk / 2-3 cm /, sós-cukros vízben megfőzzük. Egész világos rántást készítünk, hús vagy csontlevessel feleresztjük, a spárgát beletesszük és jól felforraljuk. Tálaláskor tejföllel leöntjük.

### **102.Spárgapüré:**

A megtisztított spárgát eldaraboljuk, sós–cukros vízben megfőzzük, szitán áttörjük, vajas besamellel elkeverjük.

Besamel mártás: / tej mártás / 6 dkg zsírból, 6 dkg liszttel világos, nem megpirított mártást készítünk, ezt 1/2 l forró tejjel felengedjük és habverővel simára keverjük, gyengén sózzuk és 2-3 percig főzzük, míg a megfelelő sűrűséget eléri.

### **103.Spárga-mártás:**

A megtisztított spárgát eldaraboljuk, sós–cukros vízben megfőzzük, fél pohár tejföllel, 1 tojás sárgájával, 1 mokkás kanál liszttel, esetleg egy teáskanál ecetes tormával, kevés tejjel összeturmixoljuk és felforraljuk.

### **104.Spárga jóasszony módra:**

40 dkg spárga, 1 csomó zsenge sárgarépa, 1 csomag mirelit vagy 1 kg friss zöldborsó, 2 csomó gömbölyű gumóju újhagyma, 5 dkg vaj, só, kiskanálnyi cukor.

A megtisztított spárgát feldaraboljuk, /4-5 cm-es darabokra /és a sós–cukros vízben megfőzzük, leszűrjük./ A levét nem öntjük ki!! /Megtisztítjuk a répát, a szokottnál kissé vastagabbra szeleteljük és vajon egy kevés spárgalével meg a megtisztított hagymagumókkal puhára pároljuk. Ha mirelit borsónk van, akkor a párolás vége felé öntjük a répához, ha friss, akkor a borsót csak 5 perccel később rakjuk a lábosba, mint a sárgarépát. Végül a leszűrt spárga is belekerül, 1-2 percig még a tűzön hagyjuk, hogy a zöldségek íze átjárja.

### **Egyéb spárga ételek:**

#### **105.Szarvashús krémleves spárgával:**

60 dkg szarvas vagy őzhús, 25 dkg spárga, 3 dkg liszt, 3 dkg vaj, 1 dl tejföl, 2 tojássárgája, egy csomó petrezselyemzöld, bors, só.

A megmosott vadhúst kockákra vágjuk és másfél liter vízben kellően megsózva, főzzük, majd hozzáadjuk a megtisztított spárgát. Az egészet átpasszírozzuk és vissza tesszük a levesbe. Vajjal világos mártást készítünk, és hidegvízzel felengedjük, a leveshez öntjük, hozzáadjuk a petrezselyemzöldet, majd a tejfölben elkevert tojássárgáját, törött borsot és a tálalás előtt ezzel behabarjuk. Ízlés szerint ízesítjük.

#### **106.Pikardiai spárga:/6 személyre/**

2 kg spárga, 3 tojás, 1 citrom, 20 dkg vaj, turbolya, finomra vágott metélőhagyma, só, őrölt bors.

A megtisztított spárgát kb. 4 cm.-es darabokra vágjuk, sós–cukros vízben megfőzzük, leszűrjük, A keményre főzött tojásokat meghámozzuk és lereszeljük, összekeverjük finomra vágott metélőhagymával, a finomra vágott turbolyával. A vajat vízfürdőn megolvasztjuk, hozzáadjuk a citrom levét. A spárgát 3 részre osztjuk, rétegesen mély tálba rakjuk, a 3 réteg közé szórjuk a fűszeres tojásvagdaltat, meglocsoljuk a citromos vajjal és máris tálalhatjuk.

#### **107.Natúr szűzermék tejszínes spárgával:**

60 dkg sertés szűzpecsenye, 60 dkg szőlőspárga / tisztítva kb. 30-40 dkg / 6 dkg vaj, 2 dl tej, 1 dl tejszín, 1 csapott evőkanál étkezési kukoricakeményítő vagy valamilyen liszt, só, őrölt fehér bors. 1 csokor kapor, 1 citrom

A szűzpecsenyét 3-3 kis szeletre felvágjuk, enyhén kiklopfoljuk, besózzuk. A megtisztított spárgát kb. 10 cm.-es darabokra vágjuk. / a leeső részekből levest vagy salátát készítünk. / A vaj felében a spárgát megpároljuk. A kaporot finomra vágjuk. A keményítőt a tejszínnel, majd a tejjel simára keverjük. Ráöntjük a spárgára és kaporral, citrommal, borssal ízesítjük, keverjük, hogy a mártás ne ragadjon le. A többi vajban megsütjük a szűzerméket. Párolt barna rizzsel tálaljuk.

#### **108.Spárgás pecsenyefalatok:**

8 szelet karaj, 60 dkg spárga, 5 dkg vaj, 8 szelet pirított kenyér, 1 evőkanál liszt, 1 dl tejföl, só, bors, zöldpetrezselyem.

A húst kiverjük, megsózzuk, megborsozzuk, és forró vajban pirosra sütjük. A kenyérszeleteket szárazon megpirítjuk. A megtisztított spárgát kb. 2cm.-es darabokra vágjuk, sós–cukros vízben megfőzzük leszűrjük. Egy kevés vajban megpirítjuk a lisztet, fölengedjük annyi főzőlével, hogy mártás sűrűségű legyen, kicsit forralva hozzáadjuk a tejfölt, sőt. Kivajazott tűzállótálra lerakjuk pirított kenyeret, erre kisütött húst, erre főtt, lecsurgatott spárgát és végül leöntjük a mártással. A sütőben átmelegítjük, zöldpetrezselyemmel megszórva tálaljuk.

#### **109.Grillezett hal sajtos spárgával:**

4 szelet tengeri hal filé, 1 kg. spárga, 2 dl tejföl, 1 tojássárgája, 5dkg reszelt sajt, só, olaj, ½ citrom, 1 dl tej.

A hal szeleteket tejes vízben áztatjuk. Enyhén sózzuk és pár csepp citromlevet csepegtetünk rá. A megtisztított spárgát egyforma darabokra vágjuk, sós-cukros vízben megfőzzük leszűrjük. Kivajazott tűzállótálra lerakjuk. A tejföllel elkeverjük a tojássárgáját, pici sóval ízesítjük, és a spárgára öntjük. Reszelt sajttal megszórjuk, és előmelegített sütőben kb. ¼ óra alatt rápirítjuk. A leitatott hal szeleteket olajjal megkent forró grillre rakjuk és mindkét oldalát kb. 6-7 percig grillezzük. A forró spárgával együtt tálaljuk.

#### **110. Tengeri kagyló randevúja a zöldspárgával:**

750 gr zöldspárga, 500 gr Jakab/ fésűs kagyló, 1 citrom, 0,25 l hollandi mártás /lásd előételeknél / 0,1 l tejszín, 0,05 l fehérbor, 50gr vaj, 2 cl konyak, 6 gr só, 1 csipetnyi sáfrány.

A megtisztított Jakab kagylót vajon lepirítjuk, megszórjuk sáfránnyal, tejszínnel, fehérborral és konyakkal, citromlével ízesítjük. A megtisztított, megmosott spárgát sós-cukros vízben megfőzzük, leszűrjük. Hollandi mártással áthúzzuk és az elkészült kagylóval, körettel forrón tálaljuk.

Köretként: 200 gr vajas burgonya, 540 gr angol zöldbab, 400 gr angol karotta/ új sárgarépa /

#### **111. Fűszeres bárány java demi glace-szal és spárga-sabayonnal:**

A báránybordához: 900 gr bárányborda, 750 gr spárga, 0,2 l olaj, 20gr só, rozmaring, bazsalikom, kakukkfű.

A spárga-sabayonhoz: a spárga főzőleve, 5 db tojássárga, 50 gr kristálycukor, 10 cl száraz pezsgő, só.

Demi glace-mártáshoz: 500 gr báránycsont, 50 gr tárkonyos ecet, 125gr sárgarépa, 125 fehérrepa, 125 gr zeller, 125gr karalábé, 1 gerezd fokhagyma, 25 gr vöröshagyma, 0,05 l vörös bor.

A zöldséges palacsintához: 250 gr paraj, 200 gr kelkáposzta, 250 gr sárgarépa, 1 tojás, 150gr liszt, 0,1 l tej, 1 gr ételízesítő, 10gr szójaszós, 50gr margarin, 1 evőkanál olaj, 0,5 bazsalikom, 1 gr só, 1 csomó petrezselyem.

A kicsontozott báránybordát olajban a fűszerekkel, /rozmaring, bazsalikom, kakukkfű / több napig érleljük. A megtisztított, megmosott spárgát sós-cukros vízben megfőzzük, leszűrjük. Demi.glace- mártáshoz a báránycsontokat zöldséggel, olajon lepirítjuk, vörösborral, tárkonyos ecettel, és sóval ízesítjük és 6-8 órán keresztül főzzük, sűrű csont kivonatot készítve belőle. A bepácolt húst olajon hirtelen rózsaszínűre sütjük, közben spárga-sabayont készítünk a spárga sós-cukros főzőlevéből pezsgővel és a tojások sárgájával, amit vízgőzön habbá verünk. Elkészítjük a zöldséges palacsintát. a megtisztított zöldségeket metéltre vágjuk, olajon lepirítjuk, szójaszósszal ízesítjük, és a meleg palacsintába töltjük. Tálaláskor a sült báránybordát felszeleteljük, melléhelyezzük a zöldséges palacsintát, a megfőtt spárgát és az elkészített mártásokkal tálaljuk.

#### **112. Spárgás-gombás bárányborda:**

1kg. bárányborda, 30 dkg spárga, 15 dkg. gomba, 5 dkg liszt, 7 dkg zsír, 7 dkg vaj, 1 csomó petrezselyem, őrölt bors, só.

A megtisztított, megmosott és 2-3 cm-es darabokra vágott spárgát sós-cukros vízben félpuhára főzzük, leszűrjük. Az egyenlő szeletekre vágott báránybordát egy kissé kiverjük, megsózzuk és mindkét oldalát lisztbe mártva, kevés forró zsírban elősütjük. A húst áttesszük egy másik edénybe, és a visszamaradt zsírhoz vaját adunk, megpirítjuk benne az apróra vágott gombát. Amikor a levét elfőtte, finomra vágott petrezselyemmel, sóval, borssal ízesítjük, beletesszük a leszűrt spárgát, az egészet a húsról öntjük s fedő alatt készre pároljuk. Szalmaburgonyával tálaljuk, de pirított zsemleszeletekre is helyezhetjük a húst, és leönthetjük a spárgás-gombás mártással.

#### **113. Borjú- és bélszínermék spárgával és hollandi és spárgamártással:**

500 gr borjúborda, 500 gr pácolt bélszín, 750gr spárga, 50gr kristálycukor, 0,25 l hollandi mártás, 25 gr só.

A pácolt bélszínhez: 500gr marhabélszín, 0,2 l olaj, 75 gr mustár, 10 gr fekete bors, 25 gr só.

Spárgamártáshoz, szárnyas alaplével: 100 gr csirkecsont, 30 gr gomba, 30 gr sárgarépa, 30gr fehérrepa, 30gr zeller, 50 gr vaj, 30 gr liszt, 0,5 gr só, 1 gr feketebors, 0,1 l tejszín

A párizsi körethez: 500 gr brokkoli, 200gr új sárgarépa, 200 gr spárga, 150 gr erdei gomba, 10gr margarin.

A kicsontozott borjúbordát a bepácolt bélszínnel együtt rózsaszínűre sütjük. A megtisztított, megmosott spárgát sós-cukros vízben megfőzzük, leszűrjük. Elkészítjük a spárgamártást: világos, vajas rántást készítünk, felengedjük a spárgalével és a szárnyas alaplével, amelyet úgy készítünk, hogy a csirkecsontot a zöldségekkel, fűszerekkel felfőzzük, leszűrjük, tejszínnel dúsítjuk, és jól kiforraljuk. A hollandi mártás már előbb leírtuk. A megsütött húsokat vajon megpárolt zöldségkörettel / párizsi / és a kétfajta mártással együtt tálaljuk.

#### **114. Borjú-steak spárgával:**

A kicsontozott borjúbordát sóval, borssal fűszerezzük, olajjal bekenjük, és grillen rózsaszínűre sütjük. A megtisztított, megmosott spárgát sós-cukros vízben megfőzzük, / kb. 20 perc. / leszűrjük, tetejére kevés olvasztott vajat teszünk és zöld salátával együtt tálaljuk.

#### **115. Sonkás, spárgás lepény:**

20 dkg spárgavég, 20 dkg füstölt sonka, 4 tojás, 5dkg liszt, 5 dkg vaj, ½ liter tej, só, őrölt bors.

A megtisztított, megmosott spárgavégeket / a spárga többi részét felhasználjuk körethez, levesnek, stb. / konyharuhával leitatjuk. Cseréptálban fakanállal felpuhítunk 30dkg vaját, hozzáadjuk a felvert tojásokat és apránként a lisztet. A jól eldolgozott tésztához állandó keverés közben hozzáadjuk a hideg tejet, majd a spárga végeket és az apróra vagdalt sonkát. Kivajazott tortasütőbe öntjük és lassú tűzön kb. 1 órát sütjük. Forrón tálaljuk. Ital: felszáraz fehérbor.

#### **116.Spárga sonkával és „mimózával”:**

A megtisztított szőlőspárgát sós–cukros vízben megfőzzük leszűrjük. A mindegyik sonka szeletekre tegyünk 6 főtt spárgát, majd göngyöljük össze, hogy a spárgát körülvegye. Tegyük kivajazott tűzálló tálba, hintsük meg reszelt sajttal, mindegyik sonkára tegyünk egy kevés vajat. Tegyük sütőbe, és közepes lángon süssük kb. 10 percig. Dekoráció: mimóza virág.

#### **117.Spárgával töltött bélszíntekercs:**

12 vékony szelet bélszín, 36 vékony spárgafej / kb.5cm./, 2 paradicsom, 1 uborka, salátalevél. kész aszpick.

A megtisztított spárgát citromos, sós–cukros vízben 15 percig főzzük. Leszűrjük, és 3-3 szálat beletekerünk 1-1 szelet bélszínbe, úgy hogy a spárgafejek a tekercsből kiálljanak. Salátalevelekre helyezzük és 6 felé vágott paradicsommal, és uborkakarikákkal díszítjük. Az aszpickot a használati utasítás szerint elkészítjük és zselésedés előtt a bélszíntekercseket azzal bekenjük.

#### **118.Spárgával töltött sonkatekercs:**

8 vékony szelet sonka, 16 szálat spárga, 6 dkg vaj, 3 dl tej, 3 dkg liszt, 3 dkg reszelt sajt, egy fél citrom, só, bors

A megtisztított spárgát citromos, sós–cukros vízben 15 percig főzzük. Leszűrjük, és 2-2 szálat beletekerünk 1-1 szelet sonkába. Tűzálló tálba tesszük. A vajat felolvasztjuk, beletesszük a lisztet, föleresztjük tejjel, hozzáadjuk a reszelt sajt felét, fűszerezzük, és habverővel keverve felforraljuk. Ráöntjük a sonkatekercsekre, meghintjük a maradék reszelt sajttal, és előmelegített sütőben 5 percig sütjük.

#### **119.Sonkatekercs spárgával:**

40 dkg rizs, 10 dkg vaj, 5 dkg reszelt sajt, só bors, petrezselyem, kapor, bazsalikom, kakukkfű,

4 vékony szelet sonka, 8 szálat spárga, paradicsom, 1 főtt tojás.

A rizst megpároljuk, hozzákeverjük a reszelt sajtot és a fűszereket. Kivajazott formába töltjük, jól megtömöködjük, és tálra borítjuk. A sonkaszeleteket forró olajban megforgatjuk, belecsavarjuk a félbe vágott spárgákat, és tálra rakjuk. Paradicsommal és főtt tojással díszítjük.

#### **120.Sonkás spárga:**

50 dkg spárga, 30 dkg füstölt sonka, 2 dkg liszt, 3 dkg vaj, 1 dl tejföl, 5 dkg reszelt sajt só, csipet cukor.

A megtisztított, 2 cm hosszúra vágott spárgát citromos, sós–cukros vízben 15 percig főzzük. Leszűrjük A vajat felolvasztjuk, beletesszük a lisztet, föleresztjük egy kevés spárga főzölével, sűrű mártássá forraljuk és hozzáadjuk a leszűrt spárgát. A tűzről levéve, hozzákeverjük a tejfölt. Tűzálló tálba tesszük a sonkaszeletek felét, rásimítjuk a spárgát, befedjük a sonka szeletek másik felével, és tetejét meghintjük reszelt sajttal. Csak annyi ideig rakjuk a forró sütőbe, hogy a sajt megolvadjon.

#### **121.Spárga parmesán sajttal és páрмаi sonkával:**

1kg fehér és 1kg zöld spárga, só, 1 teás kanál cukor, 30gr reszelt parmesán sajt, 40gr vaj, 200 gr párai sonka, petrezselyem zöld.

A megtisztított, 2 cm hosszúra vágott fehér spárgát citromos, sós–cukros vízben 15 percig főzzük, a megtisztított zöld spárgát 5 perccel később adjuk hozzá. Leszűrjük A vajat felolvasztjuk, belekeverjük a reszelt parmesán sajtot. Tűzálló tálba tesszük a spárgát és ráöntjük az olvasztott vajat és a sajtot. Előmelegített grillben sütjük, míg a sajt kicsit megbarnul. Végül a páрмаi sonkát lazán mellé helyezzük, és petrezselyemzölddel díszítjük. Petrezselymes krumplit adhatunk hozzá.

#### **122.Virslis spárga:**

Személyenként 20 dkg spárga, 1 pár virsli, 2 tojás, néhány zöldhagyma szár, só, pirospaprika, esetleg örölt lestyángyökér, zsír.

A megtisztított, 6 cm hosszúra vágott spárgát a zsíron puhára pároljuk. A virslit előbb keresztben majd hosszában is kettévágjuk és a hasonló hosszúra vágott zöldhagymaszárral együtt spárga mellett megsütjük. Sugár alakban, felváltva elhelyezzük a virslit, a spárgát a hagymaszárat, ráöntjük a sózott tojást, tetejét megszórjuk pirospaprikával, lestyángyökérrel.

#### **123.Spárgapörkölt burgonyával:**

1 kg spárga, 1 kg burgonya, 2 dl tejföl, 2 tojás, hagyma, paprika, cukor, só, bors.

Az apróra vágott hagymát a vajban megpirítjuk, meghintjük paprikával, beletesszük a darabokra vágott spárgát. Egy kevés vízzel puhára főzzük. Egy tűzállótálat zsírral kikenünk, középre tesszük a spárgát, köréje koszorú alakban a közben megfőtt, megtisztított és 4 részre vágott burgonyát. A megmaradt levet tejföllel, tojással elkeverve a tálra öntjük. Sütőben pirosra sütjük.

#### **124.Csirkemell spárgával:**

1/2 kg spárga, 4 szelet csirkemell, 2dl tejföl, 4 szelet gépsonka, 5-10 dkg reszelt sajt, 1 tojás, vaj, só bors, néhány csepp citromlé.

A megtisztított spárgát csomóba kötve, enyhén sós, citromos vízben megfőzzük / kb. 10 perc / és leszűrjük. A hússzeleteket megsózzuk, borsozzuk, serpenyőben elősütjük, majd kivajazott tűzállótálba helyezük, lefedjük a sonka szeletekkel, valamint főtt spárgával. Elkészítjük a mártást, azaz a tejföllel jól elkeverjük a tojássárgájával és reszelt sajttal. A kikevert mártást ráöntjük az előkészített húsról, majd sütőben pirulásig sütjük az ételt.

#### **125.Pizza sonkával, sajttal, spárgával:**

Tészta: 40 dkg liszt, 15 dkg margarin, 1 tojás sárgája, só, tej, 2 dkg élesztő.

Fűszeres paradicsommártás: 1 evőkanál olaj, 1 kis fel vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 3 dl, paradicsomlé, só, zöld fűszerek, kakkukkfű, bazsalikom, kevés zsálya, majoránna, csombor. Legvégén a tészta: szurokfű

Rávalók: Sonka, bacon szalonna, reszelt sajt, megtisztított, sós–cukros vízben megfőzött, feldarabolt spárga, nyers paradicsom.

Az élesztőt tejszenn megfuttatjuk, margarinnal, tojássárgájával, sózott liszttel összegyúrjuk, 2 óra hosszat kelni hagyjuk. A reszelt hagymát, pépesített fokhagymát olajon megpároljuk, felöntjük a paradicsom lével, pár percig forraljuk, majd belekeverjük a fűszereket. A megkelt tésztát ujjnyi vastagra nyújtjuk, tepsibe tesszük, rákenjük a paradicsommártást, szurokfűvet, és megszórjuk az apróra vágott rávalókkal Forró sütőben, közepes lángon megsütjük.

#### **126.Francia borjúhús spárgával:**

Fél- 1 kg borjúhúst egy darabban egy kevés zsírral barnítsunk meg. Vegyük ki a serpenyőből, tegyük a helyére megtisztított, apróra vágott spárgákat, egy kis szelet finomra összevágott sonkát, két-három póréhagymát s egy gerezd fokhagymát. Hintsük meg egy evőkanálnyi liszttel, pirítsuk meg, majd eresszük fel egy kevés húslevessel. A serpenyőt most borítsuk le és főzzük az egészet negyed óráig. Ekkor tegyük bele vissza a húst, és lassú tűzön fél óráig pirítsuk. Tetszés szerinti körettel tálaljuk

#### **127.Spárga rakottas:**

8 szelet olajban vagy zsírral megpirított zsurkenyér, 50 dkg spárga, 2 dkg vaj, 8 tojás, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, só, csipet cukor

A megtisztított, 5 cm hosszúra vágott spárgát sós –cukros vízben megfőzzük és leszűrjük. A megpirított zsurkenyereket forró tálra, egymás mellé fektetjük, mindegyiket befedjük párhuzamosan fektetett spárgával. 1-1 olajban megsütött tükörtojást csúsztatunk a tetejére. Azonnal tálaljuk.

#### **128.Dán szendvics spárgával és marhanyelvel:**

1 rozskenyér, 25 dkg marhanyelv, 10 dkg, spárga, 1 tubus majonéz, 10 dkg vaj.

A kenyereket vékonyan felszeleteljük, megkenjük vajjal elkevert majonézzel, rátesszük a vékonyra szeletelt nyelvet és a megtisztított, főtt spárgát. A tetejét majonézzel díszítjük.

#### **129.Sonkás spárga / meleg szendvics /:**

Személyenként 20 dkg spárga, 2-3 sonkaszelet, ugyanannyi sajt szelet, és kenyér- vagy zsurkenyér szelet, vaj, reszelt szerezsendió vagy örölt lestyángyökér.

A zsurkenyér szeleteket megkenjük vajjal, beborítjuk sonka szelettel, rásorjázunk 3-4 db. spárgát rátesszük a másik sonka szeletet, a sajt szeletet, megszórjuk szerezsendióval vagy lestyángyökérrel és grillezzük. Esetleg tálaláskor egy-egy tükörtojást sütünk rá. Salátával kiváló könnyű ebéd.

#### **130.Csirágos szendvics:**

25 dkg csirág, 8 dkg vaj, fél fej saláta, 20 dkg paradicsom, 3 kemény tojás, fél csomó petrezselyemzöld, 8 szelet zsurkenyér.

A zsurkenyereket a habosra kevert vajjal megkenjük, salátalevéllel borítjuk, és a kenyér hosszanti irányában ráhelyezünk 1-1 köteg, 3-5 szál sós –cukros vízben megfőzött, feldarabolt spárgát, amelyet magházától megfosztott paradicsom karikával fogunk össze. A szendvics két végébe paradicsom és tojás szeletek kerülnek petrezselyemzölddel díszítve.

### 131. Spárga-sonka felfújt:

50 dkg spárga, 50 dkg krumpli, 20dkg sonka, 1 Maggi marhahús leveskocka, 1 evőkanál vaj, 1 evőkanál liszt, só, fehér bors, szerecsendió, 1 tojássárgája, 5dkg reszelt parmezán sajt.

A krumplit héjában megfőzzük, és szeletekre vágjuk. A megtisztított, és 5 cm hosszúra vágott spárgát ½ l vízben marhahús leveskockával együtt megfőzzük és leszűrjük Kivajazott tűzállótálba fektetünk felvátva egy sor krumplit, majd spárgát, és végül sonkacsikokat. A lisztből és vajból világos rántást készítünk, ¼ l spárgalével felengedjük, a tojássárgáját és a sajtot belekeverjük, a felfújtra öntjük. 200 C◊-on kb. 20 percig sütjük.

### 132. Spárgatekeres:

1 kg spárga, 15 dkg vaj, egy csésze liszt, 10 dkg sonka, 5 tojás, só, bors, tej.

A spárgát borsó nagyságú darabokra vágjuk. Tíz dkg vajat habosra keverünk, hozzáadjuk a lisztet, a finomra vágott sonkát, a tojásokat, a spárgát, borsot, sót és annyi tejet, hogy a tészta laza maradjon. Vajjal kikent, liszttel megszórt szalvétába kötjük és 2 óra hosszat vízfürdőben főzzük. Utána kiborítjuk és világos barnára pirított vajjal leöntve tálaljuk.

### 133. Spárga leveles tésztával és zöldfűszeres mártással:

50 dkg. spárga, 1 Maggi marhahús leveskocka, 1 doboz mélyhűtött leveles tészta, 1 tojás kenésre, 1 evőkanál olvasztott vaj, 1 evőkanál liszt, 2 evőkanál összevágott zöldfűszer, 1/8 l tejszín, só, fehér bors.

A felengedett leveles tésztát kinyújtjuk és 8 egyforma nagy kockára vágjuk. Tojással bekenjük és 180 C◊-on 10-15 percig aransárgára sütjük. ½ l vízzel elkészítjük a marhahúsleves, a megtisztított szőlőspárgát abban főzzük 10-2percig és leszűrjük, melegen tartjuk. A szószhoz lisztből és vajból világos rántást készítünk, ¼ l spárgalével felengedjük, beletesszük az összevágott fűszereket és keveset főzzük. Fűszerezzük és tejszínnel finomítjuk. A spárgát két leveles tészta kocka közé helyezük és a zöldfűszeres mártással tálaljuk.

### 134. Rakott palacsinta zöldspárgával:

12 db. sós palacsinta, 50 dkg spárga, 50 dkg besamel mártás / lásd köv. receptnél /, 20 dkg mozzarella, 15 dkg füstölt sajt, 25 dkg tehéntúró, 1 fej hagyma, olaj, só, bors.

A megtisztított szőlőspárgát sós-cukros vízben megfőzzük és leszűrjük. Csúcsait levágjuk /kb. 4cm./ és a törzset összeturmikoljuk a meleg nem túl sűrű besamel mártással. Kivajazott tűzállótálba fektetünk egy palacsintát, megkenjük a mártással, majd rámorzsolunk némi túró, kirakjuk a felszeletelt mozzarellával, a spárga csúcsokkal, és meghintjük reszelt sajttal. Addig folytatjuk a rétegezést, amíg tart a hozzávalókból. A tetejére sajttal megszórt palacsinta kerüljön. Forró sütőben 20 percig sütjük.

### 135. Lazac „Blinis”-en zöld spárgával:

Nyers lazac, olívaolaj, citromlé, só, bors, fűszerek, /bazsalikum, snidling, turbolya/, 5-6 zöldspárga.

Személyenként 80-100 gr. apróra felvágott nyers lazacot olívaolajjal, citromlével, sóval, borssal, fűszerekkel izesítünk. 5-6 megtisztított szőlőspárgát sós-cukros vízben megfőzzük és leszűrjük. Kevés mártással izesítjük és kis omlettekkel / Blinis / tálaljuk.

**Blinis tészta:** / 6 db. / 100 gr. liszt, 1 tojás, kevés tej, só, egy késhegynyi sütőpor, 1 evőkanál tejszín. A tojásfehérjét habbá verjük, egy evőkanál tejszínt adunk hozzá. A lisztet, a tojássárgájával és a tejjel elkeverjük és a felvert tojás habot hozzáadjuk. Olajos, forró serpenyőben a nem túl vastag blinis-eket/ ca. 0.5 cm. magas/ aranybarnára sütjük.

### 136. Spárgás rétes:

4 réteslap, 8 dkg vaj, 3 dkg liszt, 3 dl tej, pici só, 20 dkg spárga, egy evőkanál zöldpetrezselyem, 3 tojássárgája, egy egész tojás, 1/2 dl tejföl, egy kevés reszelt sajt, némi bors.

**Bechamel mártást** készítünk. 3dkg vajot felhevítünk, hozzáadunk 3 dkg lisztet, habzásig hevítjük, azután feleresztjük 3dl tejjel pici sóval, és mézsűrűségűre főzzük.

A megtisztított, 2 cm hosszúra vágott spárgát sós-cukros vízben megfőzzük és leszűrjük, egy evőkanál zöldpetrezselyemmel, törött borssal, sóval izesítjük, és a bechamel mártáshoz keverjük a 3 tojás sárgáját, az 1 egész tojást, ½ dl tejfölt. Ennek a töltő krémnek nem szabad hígabbnak lenni, mint egy pudingnak, mert különben a rétes sütés közben szétnyílik,

A megvajazott réteslapokat úgy töltjük meg vele, hogy duplán vesszük a tésztát, erre öntjük 2 ujjnyi szélesen a töltelék, aztán kezdjük csavarni. A rétes tetejét vajjal kenjük meg, majd előmelegített sütőben megsütjük. A felvágott rétest reszelt sajttal hintjük meg és szép egyforma szeletekre vágva, tálaljuk.

### 137. Spárgatorta:

75 dkg spárga, 2 l víz, 1 teáskanál só, 2 tojás, 1 db kockacukor, 25 dkg liszt, 1 tojás sárgája, ½ teáskanál só, 10 dkg margarin, 2-4 evőkanál hideg víz, 1/8 liter tejszín, 4 evőkanál frissen reszelt edámi sajt.

A megtisztított, 2 cm hosszúra vágott spárgát sós–cukros vízben megfőzzük / kb. 10 perc / és leszűrjük. A tésztához a lisztet a tojássárgát, a sót, margarint annyi hideg vízzel gyúrjuk össze, hogy lágy tésztát kapjunk. A sütot 200 C◊-on előmelegítjük. A tésztát kinyújtjuk és kb., 30 cm átmérőjű pizzasütőbe helyezük. A főtt spárgát a tésztára helyezük, a tojást, a tejszínt és a sajtot összekeverjük, és spárgára öntjük. A tésztát 30 percig sütjük.

### **138.Sajtos, spárgás tészta:**

50 dkg csuszatészta, 50 dkg spárga, 2dkg vaj, 0,5dl olívaolaj, citrom, 1 teás kanál friss kakukkfű, 4-6 szelet lágy kecskesajt, só, őrölt fekete bors.

A csuszatésztát, ha túl nagy darabokból áll, egy kicsit összetörjük és lobogó, sós vízben félig megfőzzük, majd hozzáadjuk a megtisztított, 2 cm hosszúra vágott spárgát, 3-4 percig együtt főzzük. A spárgát és a tésztát leszűrjük, lecsepegtetjük. Egy magas falu serpenyőben megmelegítjük a vajat és az olajat, míg a vaj elolvad. Tegyük bele a citrom reszelt héját, a finomra vágott kakukkfűvet és a citrom levét. Öntsük hozzá a tésztával vegyes spárgát, keverjük jól össze, jól forrósítsuk meg és tálalásnál minden tányér tetejére helyezzünk egy szelet lágy kecskesajtot. Ízlés szerint darálhatunk még rá fekete borsot.

### **139.Spárgakoktól füstölt rákkal:**

500 gr spárga, 200 gr garnélarák, 100g kígyóuborka, 300g paradicsom, 50db füstölt fűrjtojás, 1 fej saláta, fél citrom, 250gr töltött olajbogyó, 0,25 l ezersziget öntet.

Az ezersziget öntethez: 0,48 l majonézmártás, 24 gr mustár, 60 gr csemege uborka, 60 gr marinírozott paprika, 40 gr ecetes toma, 24 gr kristálycukor, só, 1 evőkanál almaecet, 1 evőkanál ecet, 60 gr ketchup, 20gr vörös-hagyma, 2 cl szárazfehérbor, 1 csomó petrezselyem, 2 cl konyak.

A megtisztított spárgát sós–cukros vízben megfőzzük / kb. 10 perc / és leszűrjük. A rákot felfüstöljük, de ha erre nincs mód, akkor a füstölt fűrjtojás olajában 3 napig pácoljuk. Az uborkát, paradicsomot és a spárgát kockákra, a salátát metéltre vágjuk, és citromlével, konyakkal ízesítjük. Összekeverjük a füstölt rákkal, a fűrjtojással és az ezersziget öntettel. Előhűtött pezsgős poharakban tálaljuk, olajbogyóval díszítjük.

Az ezersziget öntetet úgy készítjük, hogy a majonézmártáshoz hozzáadjuk a felsorolt fűszereket és finomra vágott zöldségeket. egy napra a hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek

### **140.Csirágoktól:**

25 dkg csirág, 10 dkg szűrt ananászbefőtt, 10 dkg gépsonka, egyharmad tubus kapros majonéz, 1 dl tejszín, 5cl. fehérbor, fél fej saláta, só ízlés szerint.

A megtisztított és sós–cukros vízben megfőzött, spárgát, a sonkát, ananászt kb. 5cm.-es darabokra vágjuk. A kihűtött kehelypoharakat kibéleljük salátalevelekkel, az összevágott nyersanyagokból halmot helyezünk bele, megöntözzük tejszínnel, és a fehérborral simára kevert kapros majonéz-mártással. A koktélok tetejét egy keskeny sonka szeletbe burkolt spárgával díszítjük.



## Irodalomjegyzék

1. "Szakács Tudomány", az erdélyi fejedelem udvari szakácskönyve a 16. századból, Szántó András: Eleink ételei. Válogatás régi szakácskönyvekből. Mezőgazdasági Könyvkiadó. Bp. 1986.
2. A Hírlap szakácskönyve. Légrády testvérek. Bp.1948.
3. Bozsik Valéria: Különleges zöldségeitek. Mezőgazdasági Kiadó. Bp.1984.
4. Cseh Mária, Pirchala István: 400 KINAI RECEPT. Mezőgazdasági Kiadó. Bp. 1984.
5. Csizmadia Éva: Salátaköreték. Receptéka. Vianco Studio. 1987.
6. Dieter Kürten receptje, , Prominente bittén zu Tisch Bunte c. újság. 1974. /
7. Dr. Hevesi Sándorné: Az ideális háztartás. A szép otthon és jó konyha..Athéneum.Budapest.1934.
8. Dr. Mártonffy Máriusné: A főzés kézikönyve, Rózsavölgyi és ts. Bp. 1927.
9. F. Nagy Angéla: Különleges konyha. Kossuth könyvkiadó. 1988.
10. Farkas Kata: Hazai ízek, falusi ünnepek. Népszava. 1986.
11. Főzőcske takarékosan. OKGT kiadás. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó. Debrecen. 1986.
12. Frank Júlia konyhája. Ízvilág évkönyv' 98. Magyar Hírlap.
13. Gróf Khuen-Héderváry Sándorné: A főzőkanál csodálatos meséi, 303 híres szakács titka. Budapest, 1944
14. H•ckl J. Vilmos: Arab konyha. Minerva. Bp. 1985.
15. Halász Zoltán: Gasztronómiai Kalandozások Olaszország. Európában Panoráma. 1980.
16. Hargitay György: Az étel a legjobb orvosság. 2. Magyar Könyvklub. 1994.
17. Hatvany Lili: Ételművészet, életművészet. Atheneum nyomda.
18. Horváth Ilona: Szakácskönyv. Kossuth kiadó. 1977.
19. Juhász Mária. Meglepetés c. újság, 1997. 14 szám.
20. Károly Gundel: Ungarische Kochrezepte. Pannonia Verlag, BP. 1956.
21. Katja Ebsstein receptje, Prominent bittén zu Tisch. Bunte c. újság,
22. Lajos Mari: Magyar Hírlap Magazin, Ízeink. II. évf. 4 szám. 1999 április. 23.
23. Lajos Mari: Magyar Hírlap Magazin, Ízeink. II. évf. 4 szám. 1999 április. 23. 10old.
24. László György: Magyar Hírlap. Ízválasztó. Spárga-láz. 1995,
25. Laurence Leuilly –Márton Gyöngyvér: Francia finomságok dióhéjban. Mezőgazdasági Könyvkiadó. Bp. 1989.
26. Lévai Vera: Szakácskönyv ábécében. Minerva. Bp. 1977.
27. Maggi Kochstudio Rezept, Raffiniertes aus Gemüse. Spargel & Co./
28. Maggi Kochstudio.Sommerfrische suppenzeit.Nr. 9472.
29. Magyar Elek: Az ínyesmesterszakácskönyve. Minerva. 1970.
30. Manfréd Hausmann / író / Mein Lieblings Gericht Bunte Küche 140
31. Monspart Éva- Salamon Magda: Főzzünk másképp is. Mezőgazdasági Könyvkiadó Bp.1984.
32. Mrs. Beeton: All- about cookeery. Butler & Tanner. London.
33. Nagymami gyűjtése. A bazár c. újság, Konyha recept. 1930-1940. ?.
34. Nagymami recept könyve, Magyar úriasszonyok lapjából újságkivágás, „Gasztronómia” jelige.
35. Német újság kivágás, /Neue post ?/ dátum és szerző nélkül
36. Népszabadság Magazin, A nyáron, a kertben. Recept ? év, Piros Christa
37. Népszabadság Magazin, Spanyolhonban. Recept ? év,. Piros Christa
38. Népszabadság Magazin. IX. évf. 1999. ápr.2-9. 13. szám. Ét-lap. Összeállította: D.L./
39. Népszabadság Magazin. IX. évf. 1999. febr.20-26. 7 szám. Ét-lap.Összeállította: D.L./
40. Norvegisches Lach-Center. Markating & Promotion GmbH, Frankfurt, Menüvorschlag 4.
41. özv.Mayercsák Rezsóné: Takarékos konyha. Egy lángon főtt ételek. Singer és Wolfner Irodalmi Intézet kiadása. 1940 körül.
42. Párkányi Mihály: Családi hidegkonyha. Minerva. Bp. 1984.
43. Pesti Napló. 1939. május 14. Ínyesmester receptek
44. Péter Jánosné: Salátás könyv. Esély Mozaik Kiadó és Holding Kft. Bp. 1997.
45. Rózsakert reklámújság recept. 1999. Május.
46. saját gyűjtés, Die ganze Woche c.osztrák újság, 1988. 21 szám.
47. Sajt lexikon. Laude Kiadó../
48. Snelder, Mia: Telegraaf. Menü. 1982.jul.5
49. Szekula Teréz: Szegedi új szakácskönyv. Szeged. 1900.
50. Thea Kochberatung, Wien, Kochbuch Nr. 9. Menü 12./
51. Tolnai Kálmán: Halat s vadat...„Szakácskönyv horgászoknak, vadászoknak.Népszava.1983.
52. Turós Emil: Ízesen, gyorsan, korszerűen. Minerva. 1966. Bp.
53. Turós Emil: Zöldségfélék, saláták, gyümölcsételek. Minerva. Bp. 1967.
54. Tusor András: Salátástál. Kossuth Könyvkiadó. 1991.

55. Tutsek Anna: Katóka szakácskönyve. Singer és Wolfner. Budapest. 1913.
56. Tutsek Anna: Katóka szakácskönyve. Singer és Wolfner. Budapest. 1913. 2. Kiadása: Minerva, 1987.
57. Újbuda c. újság receptje, IX. évf. 7.sz. 1999. ápr. 7.,
58. Venesz József: Szakácskönyv. Kereskedelmi Kiadó. Budapest. 1954.
59. Verő Juli: Országok, ételek. Anglia. Népszava. 1985.
60. Verő Juli: Országok, ételek. Belgium. Népszava. 1985
61. Verő Juli: Országok, ételek. Dánia. Népszava. 1985.
62. Verő Juli: Országok, ételek. NSZK: Népszava. 1985.
63. Verő Juli: Országok, ételek. Olaszország. Népszava. 1985
64. Viel gereist- gut gespeist. Hotel Alpenhof/ Arlberg. Bunte c. újság
65. Viel gereist- gut gespeist .Alte Thorschenke/ Mosel. Bunte c. újság
66. Villamos Fogyasztók Lapja. VI évf.1939. május 1. Szakácskönyvünknek c. rovatnak beküldte: Ferenczy Istvánné, Kíspeszt
67. Vízvári Mariska szakácskönyve. Száz specialitás. Eggenberger kiadó. Budapest. Új kiadás. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó. Budapest. 1986.
68. Zenei ki mit főz? / Dévai Nagy Kamilla receptje / Muzsikus szakácskönyv. Zeneműkiadó. Bp.
69. Zenei ki mit főz? / Kovács Dénes receptje./ Muzsikus szakácskönyv. Zeneműkiadó. Bp.
70. Zenei ki mit főz? Muzsikus szakácskönyv. Zeneműkiadó. Bp.