

TÖLTÉLÉKEK

Sanyi Nyárikonyhája





Nagymama töltelékei

Hagyományos házi töltelék receptek

Szerző:

Kovács Sándor

Sanyi Nyári Konyhája

Egyszerű, házias töltelékek
csirkéhez • pulykához • húshoz •
tésztákhoz



Tartalom:

Nagy mama töltelékei

Egyenlőre, 6 házi töltelék recept

1. Vadhús töltelék
2. Gombás töltelék
3. Káposztás töltelék
4. Gombás töltelék húshoz
5. Zöldborsós töltelék
6. Sonkás-gombás töltelék



Gyerekkoromban a töltelékek mindig különleges helyet foglaltak el a konyhában. Amikor nagymamám a vasárnapi csirkét készítette, a töltelék soha nem maradt el. A konyhát betöltötte a friss petrezselyem, a pirított zsemle és a hagyma illata.

A töltelékben az a jó, hogy szinte bármi felhasználható bennük. Egy kis maradék hús, egy marék gomba, egy kevés zöldborsó vagy káposzta – mindből lehet valami finomat készíteni. A régi konyhában semmi nem veszett kárba, mindenből lett valami új étel.



Ebben a kis gyűjteményben olyan töltelék recepteket szedtem össze, amelyek egyszerűek, háziasak és sokféle ételhez használhatók. Némelyik húshoz való, mások tésztához vagy lepényekhez illenek. Remélem, hogy ezek a receptek nálatok is ugyanúgy bekerülnek a családi konyhába, ahogy nálunk régen.

A recepteket folyamatosan bővíttem!

Jó főzést kívánok!
Kovács Sándor
Sanyi Nyári Konyhája

SANYI NYÁRIKONYHÁJA



Finom Falatok

Vadhús töltelék

Rövid leírás

Ha marad egy kis sült vadhús – szarvas, őz vagy vaddisznó –, kár lenne veszni hagyni. Nagyon finom töltelék készíthető belőle, amely kiváló tésztákba, lepényekbe vagy akár húsok töltésére is. Ja igen gomba töltésére is kiváló

Hozzávalók

- kb. 1 kg sült vadhús (vagy több, maradék sült hús)
- 10 dkg fehér szalonna apró kockákra vágva
- 2 tojássárgája
- 1 m kanál frissen őrölt fekete bors
- só ízlés szerint
- 1 fej reszelt vöröshagyma
- zsemlemorzsa (amennyi szükséges)



Elkészítés

1. A sült vadhúst, lehet főtt is kétszer ledaráljuk húsdarálón.
2. Hozzáadjuk az apró kockára vágott fehér szalonnát.
3. Belekeverjük a tojássárgákat, borsot, sót és a reszelt hagymát.
4. Annyi zsemlemorzsát adunk hozzá, hogy jól formázható, töltésre alkalmas masszát kapjunk.
5. Az egészet alaposan összedolgozzuk.
- 6.



Felhasználása

Ez a vadhúsos töltelék kiváló:

- tört tésztákba
- húsos lepényekbe
- pitékbe
- töltött húsokhoz



Gombás töltelék

Rövid leírás

A gombás töltelék könnyű, illatos és nagyon sokféle ételhez felhasználható. Készülhet csiperkéből vagy vargányából, róka, de akár szárított gombából is, ha éppen az van kéznél. Húsokhoz, tésztákhoz vagy lepényekhez is kiváló.

Hozzávalók

- kb. 50–60 dkg gomba (csiperke vagy vargánya)
- 1 fej vöröshagyma
- 1 evőkanál aprított petrezselyemzöld
- 1–2 teáskanál zsír
- kevés csontlé vagy alaplé
- só ízlés szerint
- frissen őrölt bors
- egy csipet szerecsendióvirág
- Kiegészítés (választható):
- 1–2 tojás
- vagy 2–3 evőkanál tejföl



Elkészítés

1. A gombát megtisztítjuk, majd apró kockákra vágjuk.
2. Kevés vízben rövid ideig megfőzzük, majd azonnal leszűrjük.
3. Egy lábasban a zsíron megfonnyasztjuk az apróra vágott vöröshagymát.
4. Hozzáadjuk a gombát, a petrezselymet, sót, borsot és a szerecsendióvirágot.
5. Kevés csontlével meglocsolva puhára pároljuk, amíg a leve elfő.

Ha tartalmasabb töltelék szeretnénk, 1–2 tojást vagy pár kanál tejfölt is keverhetünk bele.



Felhasználása

A gombás töltelék kiváló:

- töltött húsokhoz
- gombás pitékhez
- tésztákhoz
- sós lepényekhez

Szárított gombából is elkészíthető, ilyenkor a gombát előbb be kell áztatni.



Káposztás töltelék

Rövid leírás

Az érett fejes káposztából készült töltelék egyszerű, mégis nagyon ízletes. Különösen jól illik lepényekhez, sós tésztákhoz vagy húsos töltelékek kiegészítéséhez. Egy kis savanykás ízesítéssel igazán karakteres lesz.

Hozzávalók

- 1 közepes fejes káposzta
- 2 teáskanál zsír
- só ízlés szerint
- frissen őrölt bors
- 1 teáskanál szójaszós (elhagyható)
- egy csipet cukor
- kevés ecet vagy balzsamecet

Én mondjuk sokkal jobban szeretem a balzsamecetet,
ízlések és pofonok...



Elkészítés

1. A káposztát apróra vágjuk vagy gyaluljuk.
 2. Egy lábasban a zsírt felmelegítjük, majd hozzáadjuk a káposztát.
 3. Sóval ízesítve kavargatva puhára pároljuk.
 4. Amikor a káposzta leve teljesen elpárolog, borssal ízesítjük.
 5. Egy kevés szójaszósszal, cukorral és pár csepp ecettel ízesítjük.
Balzsamecettel még gazdagabb ízű lesz.
- szöveget



Felhasználás

Ez a káposztás töltelék kiváló:

- sós lepényekbe
- rétesekbe
- kelt tésztákba
- húсок mellé töltelékként

Gombás töltelék húshoz

Rövid leírás

Ez a gombás töltelék különösen jól illik csirkéhez, pulykához vagy sertéshúshoz. A gomba, a tojás és az áztatott zsemle, zöldfűszerek együtt könnyű, mégis ízes tölteléket adnak.

Hozzávalók

- 8–10 db csiperke gomba
- 2 kemény tojás
- 1 zsemle (tejben áztatva, majd kicsavarva)
- 1 teáskanál zsír
- 2 nyers tojás
- 3 gerezd fokhagyma reszelve
- só ízlés szerint
- frissen őrölt bors

Elkészítés

1. A gombát megtisztítjuk, majd kevés vízben megfőzzük.
2. Leszűrjük és apróra vágjuk.
3. A kemény tojásokat szintén apróra vágjuk.
4. A zsemlét fokhagymás tejben megáztatjuk, majd kicsavarjuk.
5. A gombát, tojást és zsemlét egy tálba tesszük.
6. Hozzáadjuk a zsírt, a reszelt fokhagymát, sót és borsot.
7. Belekeverjük a 2 nyers tojást, majd az egészet jól összedolgozzuk.



Felhasználása

Ez a töltelék kiváló:

- töltött csirkéhez, tyúkhöz
- töltött karajhoz
- töltött pulykához
- töltött gombához is



Zöldborsós töltelék húshoz

Rövid leírás

A zöldborsós töltelék könnyű, friss ízű töltelék, amely különösen jól illik csirkéhez vagy pulykához. Petrezselyemmel és tojással készítve nagyon harmonikus, házias ízű tölteléket kapunk. Én sosem hagyom ki belőle a petrezselymet.

Hozzávalók

- kb. 30–40 dkg zöldborsó
- 1 teáskanál zsír
- só ízlés szerint
- kevés víz a pároláshoz
- 2–3 evőkanál zsemlemorzsa
- 2–3 evőkanál tejföl
- 3 egész tojás
- 1 csokor petrezselyemzöld apróra vágva



Elkészítés

1. A zöldborsót a zsíron kevés vízzel és sóval puhára pároljuk.
2. Amikor a leve elfőtt, levesszük a tűzről.
3. Hozzáadjuk a zsemlemorzsát, tejfölt és a tojásokat.
4. Belekeverjük az apróra vágott petrezselyemzöldet.
5. Az egészet alaposan összekeverjük, hogy jól formázható tölteléket kapjunk.

Egész nyugodtan kisüthetjük zsíradékban vagy air fryerben. A mikor pároljuk a borsó tegyük bele saját leveskockát, csodás íz..



Felhasználása

Ez a töltelék kiváló:

- csirke töltésére
- pulykához
- töltött húsokhoz
- magában kisütésre



Sonkás-gombás töltelék zöldborsóval

Rövid leírás

Ez egy gazdag, ünnepi jellegű töltelék. A pirított zsemle, a gomba, a sonka és a tojás együtt nagyon ízes tölteléket ad, amely különösen jól illik csirkéhez, pulykához vagy akár nyúlhoz.

Hozzávalók

- 2–3 zsemle apró kockákra vágva
- 3–4 fél marék friss gomba apróra vágva
- 30 dkg valódi füstölt sonka (nem gépsonka)
- 3 kemény tojás
- 2 evőkanál aprított petrezselyemzöld
- ¼ liter zöldborsó (friss vagy konzerv)
- 1 kisebb vöröshagyma reszelve
- 4 nyers tojás
- só ízlés szerint
- frissen őrölt bors

Elkészítés

1. A zsemléket apró kockákra vágjuk, majd serpenyőben kavargatva aranybarnára pirítjuk.
2. A gombát megtisztítjuk és apróra vágjuk, legjobb ha leforrázzuk.
3. A sonkát és a kemény tojásokat szintén apró kockákra vágjuk.
4. Egy nagy tálban összekeverjük a pirított zsemlét, gombát, sonkát és a kemény tojást.
5. Hozzáadjuk a zöldborsót, a reszelt hagymát és az aprított petrezselymet.
6. Beleütjük a 4 nyers tojást, majd sóval és borssal ízesítjük.
7. Az egészet alaposan összedolgozzuk, hogy jól tölthető masszát kapjunk.

Felhasználása

Ez a töltelék kiváló és nagyon jól lehet használni:

- csirke, tyúk töltésére
- pulykához
- nyúlhoz
- nagyobb sült húsokhoz is természetesen



Zárszó

A töltelékekben az a szép, hogy egyszerű alapanyagokból is lehet gazdag, ízés fogásokat készíteni. Egy jó töltelék nemcsak kiegészíti az ételt, hanem sokszor az egész fogás lelke.

Ebben a kis gyűjteményben olyan töltelékeket írtam össze, amelyek egyszerűek, háziasak és könnyen elkészíthetők. Remélem, hogy ezek a receptek nálatok is bekerülnek a családi konyhába, és sokszor kerülnek majd az asztalra.

Ez a könyv egy kis válogatás a töltelékek világából, amelyet később még tovább bővítek új receptekkel és konyhai ötletekkel.

Kívánok mindenkinek jó főzést, jó étvágyat és sok örömet a konyhában.

Kovács Sándor
Sanyi Nyári Konyhája