



Mórács Recept- könyvem

2024-2025

A könyvben szereplő összes receptet elkészítettük a délutános napköziben.

A főzőcskék során (néhány apróbb égési sérülés és megreszelt ujj kivételével) személyi sérülés nem történt.

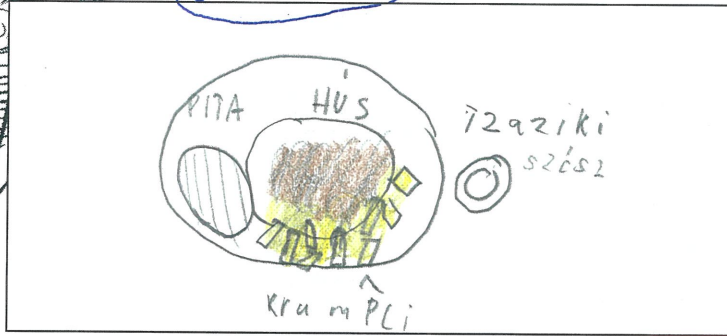
Az egész éves munkájukért szeretnék köszönetet mondani az alábbi diákoknak:

Barna Hanna 5. a
Báthory Hanna Zsófia 5. a
Borbély Bence 5. a
Breznayik Bálint Péter 5. a
Csikós Zétény 6. a
Dankó Olívia 5. c
Forgó Dominika 5. c
Kádár Bence 6. a
Karácsony Rege 6. a
Kardelás Emánuel 6. a
Kiss Laura 5. a
Kolláth Péter 5. c
Lee Elizabeth 6. a
Marsalla Norbert 6. a
Pálinkás Zsombor Mikes 6. a
Salamon Ármin 5. c
Vanyó Panna 5. a
Vén Zoé 5. c

Nélkületek ez a kis könyv nem jöhetett volna létre.



Gyros



MÓRÁS RECEPTKÖNYVEM



költség

\$\$\$



idő

50 perc



nehézség



HOZZÁVALÓK:

1 kg csirkecombfile'
4 tk oregánó
1 tk pirospaprika
3 tk só
1 tk szerecsendió
2 tk fekete bors
2-3 ek olívaolaj
4 tk fokhagymapor
Paradicsom
Uborka
Hagyma
1 csomag tortilla lap
1 kg gyrosfagyasztott
söftkrumpli
Tzaziki szósz
3 gerezd fokhagyma
pici bors

250 ml tejföl
250 ml görög joghurt
só
pici cukor

ELKÉSZÍTÉS:

A csirkehúst apróra vágjuk majd a fűszerekkel egy tálban összekeverjük. Az egészet egy előmelegített sütőbe tesszük majd minden fél órában át sütjük. Idő közben többször meg lehet keverni, a hús levet le kell önteni.

A tortilla lapot egy rövid időre bedobjuk a sütőbe tálatás előtt. Egy tányérra félre ráhalmozzuk a húst, zöldségeket, tzaziki szószt, csipőset ízlés szerint.

Megjegyzések



Krumpli-tejföllel

MÓRÁS

RECEPTKÖNYVEM



költség

\$\$\$

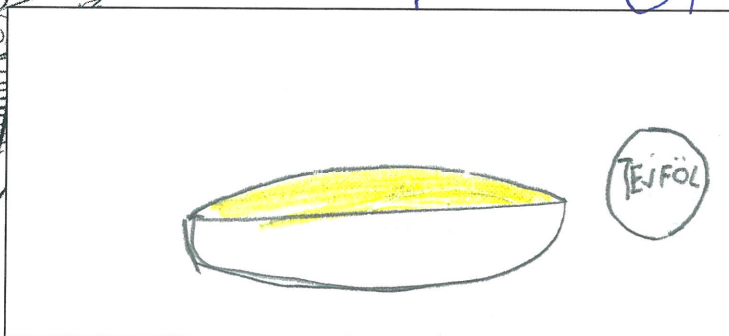


idő

30 perc



nehézség



HOZZÁVALÓK:

1,5 kg krumpli

100 g margarin

250 g tejföl

só

3 sárgarépa

1 fej hagyma

ELKÉSZÍTÉS:

A krumplit megpácoljuk, felvágjuk és felteszük enyhén sós vízbe főni. A hagymát apróra vágjuk és a sárgarépát a kisgyökű reszelőn le-reszeljük. Egy kis zsíradékon vagy olajon a hagymát kicsi sóval elkezdjük főzni, mielőtt nagyon megpoholna hozzáadjuk a répát és még egy kicsi zsírt vagy olajat. Lassú tűzön időnként megkeverve karamellizáljuk a répát. Ha a krumpli megfőtt a vizet leöntjük róla, beletesszük a margarint és összekeverjük. Ha a répa vaj puha, hozzáteesszük a hagymás répát és a tejfölt majd az egészet jól elkeverjük, ha kell robotgéppel rásegítünk.

Megjegyzések

A hagymás répas dologot el lehet hagyni.



MÓRÁS RECEPTKÖNYVEM



költség



idő



nehézség

\$\$\$

30 perc



HOZZÁVALÓK:

Fél kilo liszt

1 tojás

víz

ELKÉSZÍTÉS:

A lisztre ráütjük a tojást és egy kis vízzel elkezdjük elkeverni, majd csomómentesre keverjük. Az állaga ne legyen túl sűrű se túl folyós, hogy a szaggatás könnyű legyen.

Megjegyzések



Hasznos Tojás

MÓRÁS

RECEPTKÖNYVEM



költség



idő



nehézség



30 perc



HOZZÁVALÓK:

- 10 db tojás
- 5 nagy krumpli
- Majonéz
- nagy pohár tejföl
- zselatin
- cukor
- só, bors
- mustár
- friss petrezselyem zöld
- tubusos paprikakrémm

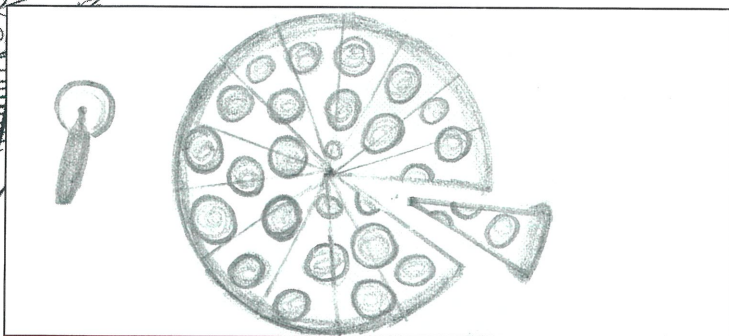
ELKÉSZÍTÉS:

A tojásokat és a krumplit együtt egészben megfőzzük enyhén sós vízben. A tojásokat megpácoljuk majd óvatosan félbe vágjuk és a sárgáját egy táliba tesszük. A krumplit meghámozzuk, a tojássárgája mellé tesszük és összetörjük. Kis mustárt, majonézt, sót, borsot belekeverjük és jól összekeverjük. Az így készült pürét kanállal visszatöltögetjük a fél tojások nyakjába és üvegtaíba tesszük. Ha kész vagyunk a tejfölt ízlés szerint cukorral elkeverjük majd hozzáadjuk a zselatint és a tojások tetejére kanalazzuk az egész táliba szépen eloszlatjuk és a kis dombocskákra egy picit paprikakrémet nyomunk és az apróra vágott petrezselyem zöldet szórunk.

Megjegyzések



Pizza



MÓRÁS RECEPTKÖNYVEM



költség

\$\$\$



idő

45 perc



nehézség



HOZZÁVALÓK:

fél kg liszt
2,5 dkg friss élesztő
2dl langyos víz
80 ml langyos tej
1 kávéskanál cukor
5-6 evőkanál napraforgó-olaj
nehány csipet só
(Feltételek íze szerint)

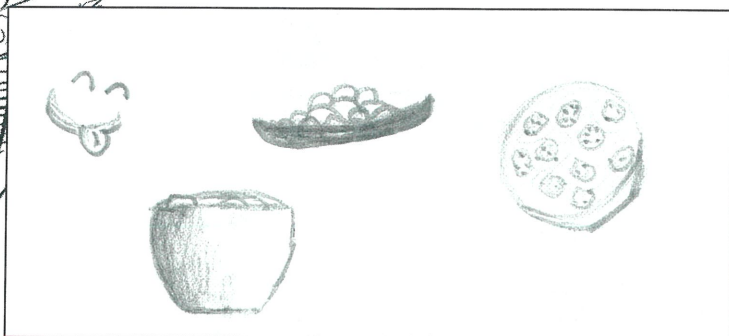
ELKÉSZÍTÉS:

Az első lépésként egy keverőtáblában feloldjuk a vízben az élesztőt, és fokozatosan belekeverjük a sóval elkevert lisztet. Ha egy kicsit összeállt a tészta, alaposan kidagasztjuk addig, amíg szép egyenletes nem lesz a tészta. (Élég ragadós lesz, de nem baj, mert a nyújtásnál sok lisztet fog felvenni.)

Megjegyzések



Mákos Guba



MÓRÁS RECEPTKÖNYVEM



költség

\$\$\$



idő

30 perc



nehézség



HOZZÁVALÓK:

10 db kifli
darált mák
1 liter 2,8%-os tej
porcukor
vaniliás cukor
vanília puding

ELKÉSZÍTÉS:

A mákos guba elkészítéséhez a kifliket 1 cm-es karikákra vágjuk. A tejet a vaniliás cukorral felforraljuk. A kiflikarikákat a forró tejjel köntjük, majd le-szűrjük, és kinyomkodjuk belőle a tejet. Egy nagyobb tálba egy réteg kiflik teszünk, majd porcukorral elkevert darált mákot szórunk rá, megint mákot teszünk bele, amíg elfogynak a hozzá-valók. Ha marad még mák, megszórjuk vele a tetejét is.

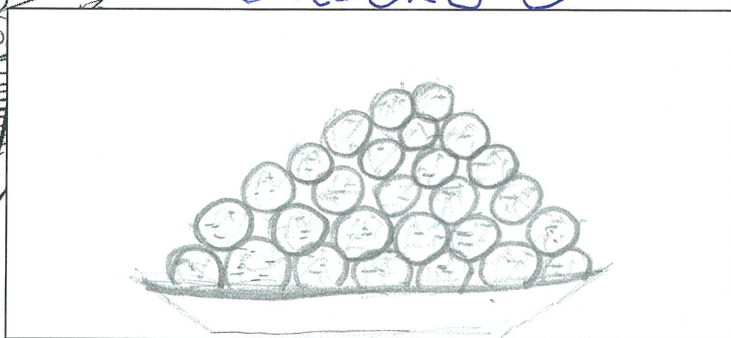
A vanília pudingot külön tálban elké-szítettük majd a legvégén csak hozzáöntöttük a mákos gubához.

Megjegyzések

Ha szeretnénk, akkor 7-8 percre berakjuk 180 fokra előmelegített sütőbe. Összemelegítve, sütvé is nagyon finom, de ha nem akarjuk sütni, a mákos guba uggyis fogyasztható.



Kókuszgolyó



MÓRÁS RECEPTKÖNYVEM



költség

\$\$\$



idő

20 perc



nehézség



HOZZÁVALÓK:

25 g darált ház-
tartási keksz
18 g kakaópor (1 csapott ek)
100 g porcukor
100 g vaj
80 ml tej
kókuszreszelék

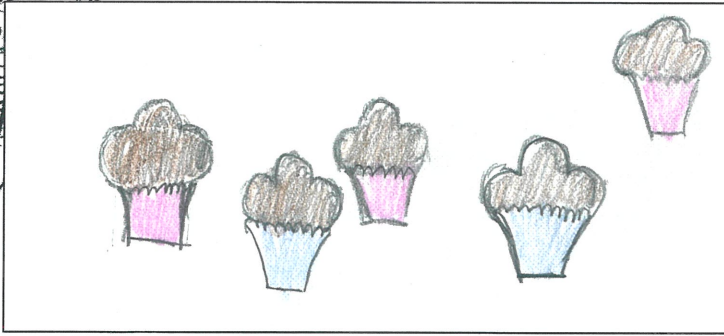
ELKÉSZÍTÉS:

A darált háztartási kekszet egy
tálba szórjuk. Hozzáadjuk a kakaóport,
a porcukrot, a szoba-hőmérsékletű vaját,
a tejet, és alaposan összedolgozzuk,
hogy egynemű, jól formázható, kakaós
masszát kapjunk. Egy tálba szórjuk
a kókuszreszeléket, majd kézzel kisebb
diónyi golyókat formázunk a masszából,
és belehempergetjük a kókuszreszelékbe.
Tányérra tesszük, hogy tökéletes állagúak
legyenek. A kókuszgolyókat legalább
1 órára hűtőbe tesszük

Megjegyzések



Muffin



MÓRÁS

RECEPTKÖNYVEM



költség



idő



nehézség

\$\$\$

30 perc



HOZZÁVALÓK:

2 bögre liszt
1 bögre cukor
250 ml tej
125 ml olaj v 100g vaj
1 tojás
1 csomag sütőpor
80g kakaópor
Krémhez:
250g mascarpone
125g nutella

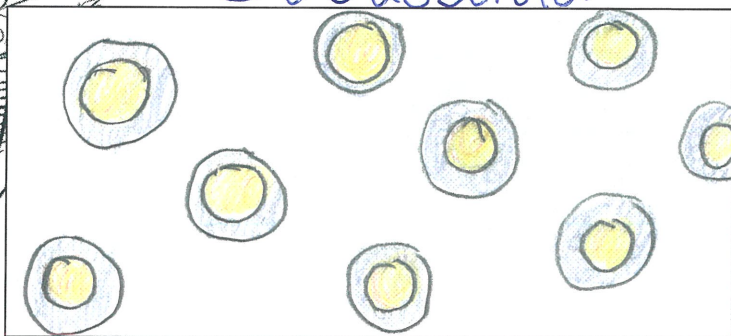
ELKÉSZÍTÉS:

A lisztet a sütőporral keverjük el, a tojást habosra keverjük el, ahhoz adjuk a cukrot és a kakaóport.
Tűpróbával sítjuk.
A mascarpone-t és a nutellát összekeverjük.

Megjegyzések



Babacsinta



MÓRÁS RECEPTKÖNYVEM



költség

\$\$\$



idő

10 perc



nehézség



HOZZÁVALÓK:

1 banán

3 ek liszt

1 tojás

oliva olaj

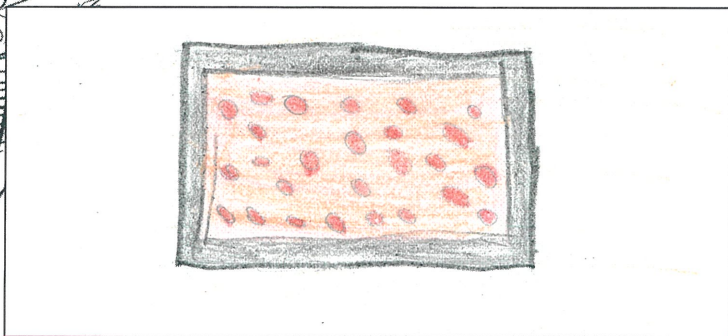
ELKÉSZÍTÉS:

A banánt villával összetörjük hozzáadjuk a tojást és a lisztet, majd addig keverjük míg egynemű tésztánk nem lesz. Ezután kanállal serpenyőbe kis palacsintákat készítünk és lassú tűzzön megsütjük őket. (vigyázat könnyen odaég ha nagy lángon marad)

Megjegyzések



Megyes Piskóta



MÓRÁS RECEPTKÖNYVEM



költség



idő



nehézség



40 perc



HOZZÁVALÓK:

fél kg meggy

2 db tojás

fél bögre cukor

másfél bögre liszt

1 csipet só

1 cs. sütőpor

1 cs. vanília cukor

fél bögre olaj/50g vaj

tej kb. 3/4 bögre

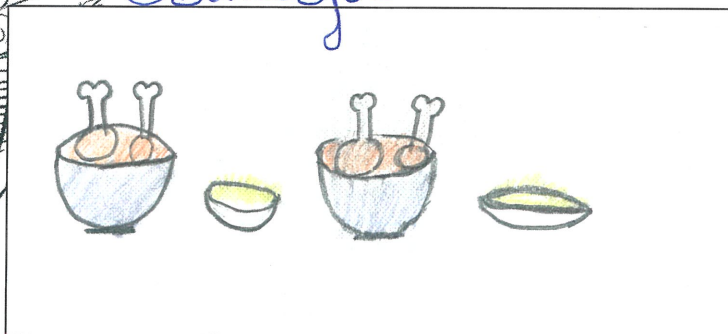
ELKÉSZÍTÉS:

A hozzávalókat egy tálba kell tenni és összekeverni, majd sütőpapírral bélelt tepsibe kell rakni. A tetejét meg kell szórni meggyel vagy más gyümölcssel.

Megjegyzések



Csirkepörkölt



MÓRÁS RECEPTKÖNYVEM



költség



idő



nehézség

\$\$\$

50 perc



HOZZÁVALÓK:

Fél kiló felső comb
fél kiló alsó comb
3 fej közepes hagyma
2 közepes paradicsom
2 kanál zsír
1 gerezd fokhagyma
fél tk fekete bors
2 ek édes piros paprika
2-3 tk őrölt kömény

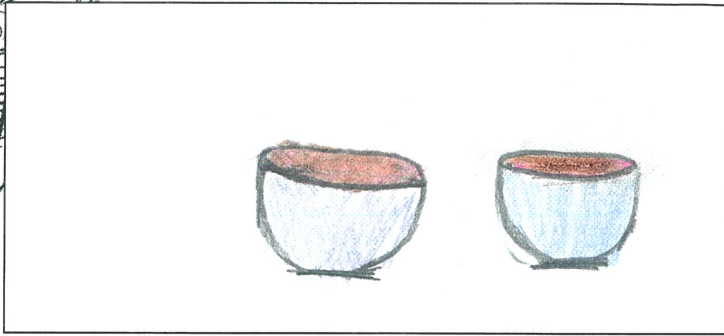
ELKÉSZÍTÉS:

Két kanál zsíron lepirítjuk az apróra vágott vöröshagymát és a kés végével szétlapított fokhagymát amikor kezd üvegessé válni, hozzá tesszük a gerezdekre vágott paradicsomot és a fűszereket, majd felöntjük 2 dl vízzel. Ha van rá lehetőség külön edényben egy kis olajon vagy zsíron megpirítjuk a csirkehúst fehéredésig. A lepirított húst beletesszük a pörköltalapba majd felöntjük annyi vízzel, hogy jócskán ellepje az egészet majd 35-40 percig főzzük.

Megjegyzések



Májkrém



MÓRÁS RECEPTKÖNYVEM



költség



idő



nehézség

\$\$\$

40 perc



HOZZÁVALÓK:

fél kg. máj (pulyka)
1 fej vöröshagyma
2 kereszt foghagyma
150 ml tejszín
majoranna
bors
só

ELKÉSZÍTÉS:

Az apróra vágott hagymát sóval megpirítjuk. A felvágott májdat hozzáadjuk és megpirítjuk. Fűszerezük majorannával, sóval, borsal és ízlés szerint paprikával. 20 percig főzzük az egészet, majd robotgéppel pépessé tesszük. Kis adagokba (1-2 deci) metézzük a májkrém tetejére vékony réteget öntünk.

Megjegyzések



Paradisomos húsgombóc

MÓRÁS

RECEPTKÖNYVEM



költség

\$\$\$



idő

50 perc



nehézség



HOZZÁVALÓK:

1 kg darált hús
2 nagy fej hagyma
2 zsemle
1 tojás
só, bors
2 ek zsír
1 mk őrölt kömény
2 tk fűszerpaprika
2-3 gerezd fokhagyma
120 g cukor
1 L paszírozott
paradisom

ELKÉSZÍTÉS:

A két zsemlet áztassuk be a vízbe, majd ha jól eláztak kinyomkodjuk és beletesszük a húsbba. A hagymát apróra vágjuk, a zsírral és a tojással együtt összedolgozzuk a darált hússal, hozzátesszük a fűszereket. Kézzel húsgombócokat formálunk amire a cubozott paradicsomszószes lábosba tesszük egyből kb. 40 percig főzzük.

Ha a húsgolyók

Megjegyzések

formázása nagyon nehéz, mert ragadós, nyúlós a húsmasszánk, zsemlemorzsával lehet egy kisit szitáztatni.



Töcsni



MÓRÁS RECEPTKÖNYVEM



költség



idő



nehézség

\$\$\$

30 perc



HOZZÁVALÓK:

400g burgonya
(300g kinyomkodva)
80g liszt
1db tojás
1 egész fokhagyma
só, bors
10 evőkanál olaj

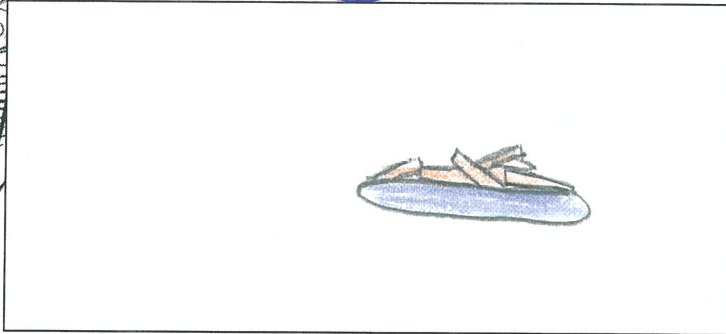
ELKÉSZÍTÉS:

A burgonyát egy nagy lyukű reszelőn lereszeljük, besózzuk, majd hagyjuk állni 5-10 percig. Ezután amennyire lehet, kézzel kifarosztjuk belőle a nedvességet. Hozzáadjuk a lisztet, a tojást és a zúrt fokhagymát, borsozzuk, és alaposan elkeverjük. Kanállal lapos "pogácsákat" formálunk és kevés olajon vagy zsíron 3-4 percig sütjük oldalanként.

Megjegyzések



Sajtosrud



MÓRÁS

RECEPTKÖNYVEM



költség

\$\$\$



idő

40 perc



nehézség



HOZZÁVALÓK:

- 30 dkg finom liszt
- 25 dkg margarin
- 2 teáskanál só
- 1,5dl tejföl
- 1db tojás (a tetejére)
- 5dkg sajt (reszelt)

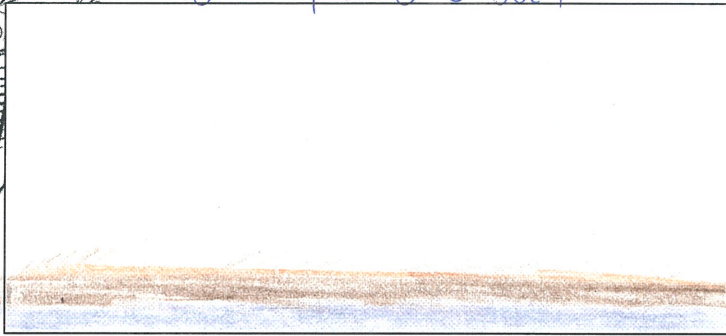
ELKÉSZÍTÉS:

A lisztet összekeverjük a sóval és a sütőporral, majd mehet hozzá a többi hozzávaló, és alaposan összegyúrjuk. Kb. 1 cm vastagra nyújtjuk, tekenjük tojássárgával, majd megszórjuk a reszelt sajttal. Éles késsel kb. másfél cm széles, 8-10 cm hosszú rudakra vágjuk, és sütőpapíros tepsire rakjuk őket. 180 fokra sütőbe toljuk, és kb. 15 perc alatt készre sütjük.

Megjegyzések



Csokis piskótasüti



MÓRÁS RECEPTKÖNYVEM



költség



idő



nehézség

\$\$\$

20 perc



HOZZÁVALÓK:

12 dkg keserű csoki
(tortabevonó is jó)
12 dkg cukor
15 dkg vaj vagy
margarin
5 tojás
3 evőkanál rétes-
liszt
lekvár + kb. 5-6 dkg
csoki a tetejére

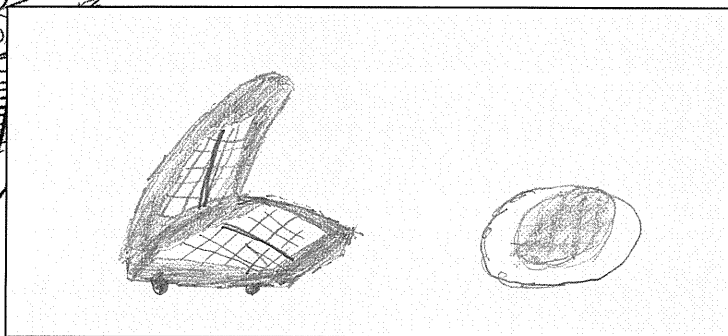
ELKÉSZÍTÉS:

Először a csokit fel kell olvasztani,
és hűlni hagyni. A tojás fehérjét
cukorral kemény habbá verni,
felvertetni; a tojások sárgáját a
cukorral habosra keverni, hozzá-
tenni a puha vaját, és ~~azt~~ azval
is habosra keverni. Utána belete-
neni az olvasztott csokit, jól kikaver-
ni vele, és a csokis masszához
hozzákeverni a lisztet. Végül a
felvert tojás habot óvatosan bele-
keverni, sütőpapírral bélelt tep-
siben sütni. Túpróbával ellenőrizzuk
áthűlt-e. Még melegen lekvárral
bevonjuk, és ráreszeljük a csokit.

Megjegyzések



Gofri recept



MÓRÁS RECEPTKÖNYVEM



költség



idő



nehézség

\$\$\$

20 perc



HOZZÁVALÓK:

1 cs. sütőpor
400 g liszt
1 csipet só
120 g kristály-
cukor
100 g vaj
1 cs vaníliás cukor⁽¹²⁾
3 db tojás
500 ml tej
1 evő kanál
étolaj

ELKÉSZÍTÉS:

A tésztát jól összekeverjük
majd gofrisütőbe merőkanállal
öntve megsütjük őket.

Megjegyzések



Kókusz kocka

MÓRÁS

RECEPTKÖNYVEM



költség



idő



nehézség

\$\$\$

50 perc



HOZZÁVALÓK:



90g vaj

4 tojás

300 ml tej

1 csipet só

12 g sütőpor

270 g cukor

50 g méz

320 g liszt

Kókuszreszelék

Az ÖNTÉTHEZ:

200g vaj

150 ml tej

200 g cukor

40 g kakaópor

ELKÉSZÍTÉS:

A lisztet összekeverjük a sóval, és sütőporral, majd a tojásos keverékhez adjuk, és összekeverjük. Egy sütőpapírral borított tepsibe simítjuk, és 180 fokra előmelegített sütőben kb. 35 perc alatt készre sütjük, a végén tűpróbával ellenőrizzük.

A kihűlt piskóta szélleit egyenesre vágjuk, majd felkockázzuk. A csokiszósz összetevőit összeolvasztjuk.

A piskótakockákat a csokiszószba dobjuk, majd a kókuszreszelékbe tesszük, amiben jól meghempergetjük őket.

Megjegyzések



Túrós Tészta



MÓRÁS

RECEPTKÖNYVEM



költség



idő



nehézség

\$\$\$

30 perc



HOZZÁVALÓK:

500 g széles metélt
(mindenféle tészta jó)

500 g túró

100g kegyérszalonna

1 nagy pohár tejföl

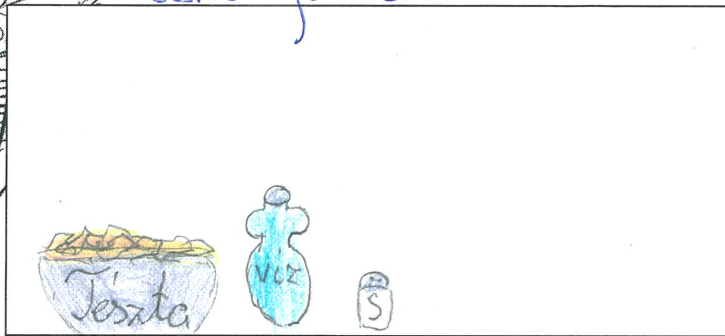
ELKÉSZÍTÉS:

Töröljünk egy edényben vizet,
amikor felforrt, literként 5-6 g só
beletesszünk és hozzáadjuk a tésztát.
Amíg a tészta fő, az apróra vágott
kegyérszalonnát lepirítjuk. Ha a tészta
megfőtt, leszűrjük majd a szalonnával
együtt pirítjuk még egy kicsit. Ezután
tepsibe tesszük az egészet, túró és
tejföl kanalazzuk a tetejére. 180 fokon
10-15 percig összesütjük.

Megjegyzések



Krumplis tészta



MÓRÁS

RECEPTKÖNYVEM



költség

\$\$\$



idő

45 perc



nehézség



HOZZÁVALÓK:

500 fodoros nagylócka
tészta
1 kg krumpli
1 fej vöröshagyma
1-2 gerezd fokhagyma
só, bors
1 tk őrölt kömény
2 tk fűszerpaprika
100 g zsír

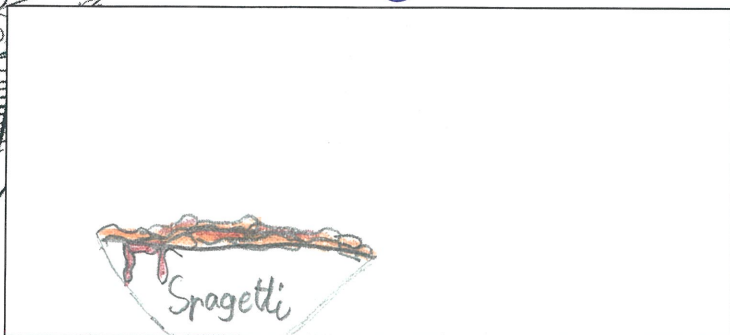
ELKÉSZÍTÉS:

A zsír felét felolvasztjuk egy lábosban,
és rádobjuk a finomra vágott vörös-
hagymát és a zúzott fokhagymát.
Miután jól lepirult a hagyma, sózzuk,
borsozzuk, hozzáadjuk a fűszerkö-
ményt és a paprikát is. Elkavarjuk
és hozzáadjuk a kis kockákra vágott
burgonyát. Felöntjük annyi vízzel, ami
éppen ellepi, majd lefedjük és lassú
tűzön puhára főzzük. A tésztát külön
lábosban megfőzzük, majd leöntjük róla
a vizet és hozzáadjuk a kész krumplis
alaphoz.

Megjegyzések



Bolognai spagetti



MÓRÁS

RECEPTKÖNYVEM



költség



idő



nehézség

\$\$\$

40 perc



HOZZÁVALÓK:

250g bacon
1kg darált hús
1 vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
1 húsleves kocka
ketchup

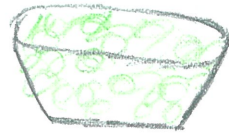
ELKÉSZÍTÉS:

A bacont megpítjuk, ha húsosabb lehet kell egy kis zsír. Aztán a darált húst fehéredésig megpírtjuk. Beleteszem a hagymát és a fokhagymát, valamint a feloldott húsleveskockát. Jól összekeverem és mehet bele a ketchup.

Megjegyzések



Ubisali



MÓRÁS RECEPTKÖNYVEM



költség



idő



nehézség

\$\$\$

25 perc



HOZZÁVALÓK:

3-4 kígyóuborka
fokhagyma só
10% os ecet
cukor
1 kis pohár tejföl

ELKÉSZÍTÉS:

Az uborka salihoz az uborkát megmossuk és leghaladjuk. Az uborkát picit megsózzuk majd jó erős manókkal kinyomkodjuk a levét kiöntjük. Egy tálba annyi vizet teszünk ami éppen, hogy ellepi az uborkát, ízlés szerint picit ecetet (kb 2-3 ek) és cukrot teszünk és állni hagyjuk benne az uborkát. Ha tejfölösen szeretnénk, akkor kicsit kevesebb víz és hozzáfesszük a tejfölt és a leve és fokhagyma só, esetleg picit borsot.

Megjegyzések



Levelestészta virslis rúd

Sevelestészta virslis rúd



MÓRÁS

RECEPTKÖNYVEM



költség



idő



nehézség

\$\$\$

45 perc



HOZZÁVALÓK:

1 csomag leveles
tészta

virslis

1 tojás

ketchup/mustár

ELKÉSZÍTÉS:

A leveles tésztát vékonyan ki-
nyújtjuk majd csíkokat vágunk
belőle, ezeket a csíkokat rátek-
erjük a virslikre. Az ujjunkal
kicsit összetapasztjuk a tésztákat,
hogy ne essen ki belőlük a virsli.

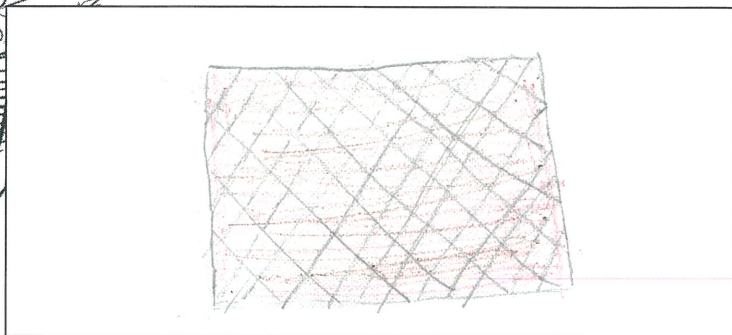
Likenjük enyhén felvert tojással
a tetejét és egy fogvájóval vagy
hűtővel megszúrjuk a virslik
végeit és a batyuk tetejét is.

180 fokra előmelegített sütőben
18-20 perc alatt készre sütjük

Megjegyzések



Almás pite



MÓRÁS RECEPTKÖNYVEM



költség



idő

50-60 perc



nehézség



HOZZÁVALÓK:

1 kis doboz tejföl
50 dkg liszt
10 dkg cukor
(kb. fél bögre)
1 cs. vanília cukor
1 cs. sütőpor
2 tojás sárgája
20 dkg vaj

Töltelék:

Alma + fahéj + cukor
túró (cukor, tejföl)
cseresznye (cukor, fahéj)
szilva (cukor, fahéj)

ELKÉSZÍTÉS:

Összekeverjük a hozzávalókat, a tésztát két részre osztjuk, az egyiket a tepszi aljába kinyomkodjuk. Rátesszük a töltelékét majd a tészta másik feléből tészta csíkokat rácsorzunk a tetejére.

Megjegyzések