



Hongarije

Főzelék

Gestooftde groenten

száraz babfőzelék

főzelék van bonen

1 pond gedroogde bonen (witte-, kidney-, kievits-, etc.)
zout
olie
2 el. bloem
1 tl. paprikapoeder
1 fijngehakte ui
azijn
zure room

De bonen hoeven in dit recept niet eerst geweekt te worden. Doe ze in een pan met ruim water, ongeveer 1½ l. per pond bonen. Dat breng je aan de kook. Doe het deksel op de pan en laat ze heel zachtjes koken op een uiterst laag vuurtje tot de bonen zacht zijn. Niet in roeren, niet in klungelen, gewoon met rust laten. Als het droog dreigt te worden doe je er wat water bij. De bedoeling is dat als de bonen gaar zijn er nog maar een heel klein beetje vocht in de pan zit.

Als de bonen half gaar zijn doe je er zout bij. Een theelepel, of wat meer of minder, naar smaak. Een keer doorroeren en dan weer in alle rust verder laten koken.

Verhit in een pannetje 2 - 3 el. olie of boter. Doe daar 2 afgestreken eetlepels bloem bij. Goed roeren tot het vet alle bloem heeft opgenomen. Dan strooi je er een lepel paprikapoeder bij en de fijngehakte ui. Bak het even door en meng het door de bonenpot. Doe er een paar eetlepels zure room bij en laat het nog even koken.

Vlak voor het opdienen kun je er een scheut azijn door doen. Dat is lekker.

lencsefőzelék

főzelék van linzen

500 gr. gedroogde linzen
zout
½ knolselder, in stukjes
bloem
1 tl. paprikapoeder
1 fijngehakte ui
zure room
balsamico-azijn

Zet de linzen en de gehakte knolselder op in een pan met 1½ l. koud water. Breng het aan de kook. Laat het afgedekt heel zachtjes koken tot de linzen half gaar zijn. Dan gaat het zout erbij, ongeveer 1 theelepel. Rustig verder laten koken terwijl we een roux maken van olie, bloem en paprikapoeder, net als in het recept voor de *főzelék* van bonen. Ook nu gaat er weer gehakte ui bij en zure room. Op het laatste moment kruiden we het met een scheutje balsamico- of rode wijnazijn.

Dien deze linzenpot op met flink wat mierikswortel.

burgonyafőzelék

főzelék van aardappelen

1 kg. vastkokende aardappelen

2 dl. zure room

1 el. maïzena

zout

1 bosje peterselie

1 klein bosje bieslook

Schil de aardappelen en snij ze in kleine blokjes. Doe ze in een pan met water, net genoeg dat de aardappelen onder staan. Breng het aan de kook, doe er een zuinige theelepel zout bij en laat ze zachtjes gaar koken met het deksel schuin op de pan. Tegen dat de aardappelblokjes gaar zijn moet een deel van het vocht verdampt zijn.

Meng de room met de lepel maïzena. Dat roer je door je stoofpot als de aardappelen net gaar zijn. Laat het heel zachtjes nog vijf minuutjes doorkoken. Pas op dat de saus niet aan de bodem vastkoekt en verbrand.

Draai het vuur uit en roer er de gehakte peterselie en het bieslook door. Eventueel een scheutje witte wijnazijn kan, maar moet niet.

Deze *főzelék* van aardappelen is een prima ondergrondje voor een Hongaarse gehaktbal.

karalábéfőzelék

főzelék van koolrabi

1 kg. koolrabi

1 l. groentebouillon

3 takjes tijm

1 el. maïzena

2 dl. room

geraspte schil en het sap van ½ citroen

2 teentjes knoflook

3 el. extra vergine olijfolie

Schil de koolrabi en snij ze in blokjes van 1½ x 1½ cm. Doe ze met de bouillon in een pan en breng het aan de kook. Daar gaan de takjes tijm bij en, als nodig, nog wat zout, maar waarschijnlijk is de bouillon al zout genoeg. Kook de koolrabi tot ze gaar maar nog wel stevig zijn.

Meng de room met het maïsmeel. Dat meng je door de koolrabi. Laat het nog een paar

Bedankt voor het bezoeken van

www.ajvar.nl

minuutjes inkoken.

Meng de olijfolie met het citroensap en de citroenschilletjes en rasp er de teentjes knoflook boven. Deze saus roer je tot slot door je fözelék.

zöldborsófözelék

fözelék van erwten

3 koppen diepvrieserwtjes

½ kopje boter

3 el. bloem

zout naar smaak

3 koppen koude melk

(evt.) 1 el. suiker

1 klein bosje verse peterselie

Smelt de boter op een matig vuurtje in een pan. Doe er de bevroren erwten bij en warm ze een paar minuten door, onder constant roeren. Bestrooi de erwten met bloem. Meng het goed. Strooi er een snuf zout over en giet er de melk bij. Verhit het onder goed roeren tot het zachtjes borrelt. Laat het zo 5 minuutjes zachtjes koken, en blijf roeren. Proef af op zout. De suiker mag er nu bij, maar die kun je ook weglaten.

Draai het vuur uit. Meng de gehakte peterselie door de fözelék en leg de deksel op de pan. Laat het vijf minuutjes rusten en serveer het. Heel lekker met een stukje gebraden varkensvlees of een fasírt.

karfiolfözelék

fözelék van bloemkool

1 bloemkool

4 - 5 aardappelen

2 dl. zure room

2 el. bloem

½ tl. heet paprikapoeder

zout en peper

1 klein bosje peterselie

Snij de bloemkool in roosjes. Schil de aardappelen en snij ze in blokjes. Doe het allemaal in een pan met een flinke bodem water, maar ook niet meer dan dat. Breng het aan de kook, strooi er een flinke snuf zout door en stoom het gaar met het deksel op de pan.

Meng de room met de maizena en het paprikapoeder. Meng het door de fözelék en kruid het met peper en evt. nog wat zout. Laat het zo nodig nog even inkoken tot een dikke saus.

Bestrooi het voor het opdienen met gehakte peterselie.

Lekker met worst. Ook lekker zonder worst.