

Férfi-éhség avagy

ETETNI BOLONDULÁSIG

RECEPTEK, FORTÉLYOK, TÚLÉLÉSI TECHNIKÁK

Lucinda Scala Quinn

Fotó
Mikkel Vang

Édesanyámnak, Rosemary Jean Scalának,
hogy lássa, megtanultam a leckét:
miért és hogyan érdemes főzni mindazoknak,
akiket szeretünk.



Szöveg© 2009 Lucinda Scala Quinn
Fotó© 2009 Mikkel Vang
Design© Jennifer S. Muller, Lucky Tangerine



Magyar fordítás© 2013 Lieberman Klára
Szakmai lektor© 2013 Ritter Andrea
A magyar változat a következő kiadás alapján készült:
Published by Artisan
A division of Workman Publishing, Inc.
225 Varick Street, New York, NY 10014-4381
www.artisanbooks.com



Minden jog fenntartva. Ennek a könyvek semmilyen részlete nem reprodukálható,
nem közölhető és nem használható fel semmilyen elektronikus,
mechanikus vagy másolati reprodukciós eljárással vagy adatátvitellel a
kiadó és jogtulajdonos előzetes írásbeli engedélye nélkül.



ISBN: 978-963-89665-4-4
Magyar kiadás© 2012 T. bálint Kiadó
Felelős kiadó: Juhász Gyula
2045 Törökbálint, Dózsa György utca 32.
Nyomdai előkészítés: ElektroPress Stúdió
Nyomdai munkák: Kner Gyomda, Gyomaendrőd.



www.tbkiado.hu
www.facebook.com/tbkiado

tartalom

Előszó: Az én történetem	xi
Bevezetés: Főzz a srácaidnak, de tanítsd meg őket az önellátásra	xi
Az etetés tízparancsolata: akcióterv, hogyan, mikor, mivel etesd a fiúkat	xiii

01 Eszközök, aromák, elméletek	1
Néhány jó kés 3 * Öntöttvas serpenyők 4 * Bevásárlás 6 * Férfibarát éléskamra 8 *	
Adagok és tálalás 10 * Férfimunkák 12 * Édesítés 14 * Gondolkodj fűszeresen 15	

02 Reggeli	17
Egy hálátlan feladat nagysága	
A reggelit meg is kell etetni 18 * Hidegcsomag 20 * A sokoldalú tortilla 22 *	
Reggeli út közben 23 * Pikáns reggeli egy csapat éhes srácnak 24 * Serpenyős tömegreggeli 27 * Reggeli ebédre vagy fordítva 28 * Egyetlen éhes szájnak 30 *	
Tökéletes tükörtojás 33 * Megéri a vesződésért! 34 * Forró gabonareggeli 36 *	
Palacsintavariációk 37 * Ráérős reggeli 38 * Ébredjünk waffelre! 41 * Végre hétvége 42 * A hazai az igazi 44 * Szalonna, szalonna... 45 * Reggeli desszert 46 *	
Bogyós ősrobbanás 49 * A királyságból, szeretettel 50 * Szeressenek a kekszeidért 51 * Tápláló kortyok 52 * Frissítők mézzel 54 * Anyu varázsitalai 57 * Édes, meleg kényelem 58 * Forró csokoládé 59	

03 | **Ebéd** 61

Igenis számít

A kézben utazó ebéd 62 * Ne rettegj a tésztanyújtástól 65 * Legyen belül zöld 66 * Még egy fincsi, utaztatható pite 68 * Az étel, mint orvosság 70 * Tanulj meg rögtönözni 72 * Lenyűgöző burgerek 74 * Egy szendvics mindenkinek 75 * A biztos proteinforrás 76 * Amikor kapóra jön a maradék 78 * Ha szűk a levesidő 79 * Finom és gyógyít 80 * Erős és egészséges 81 * Egyszerű, japán tésztaleves (ramen) 82 * Vedd a bátorságot ritkaságokhoz is 83 * Szeretetből se lehet jobbat 87 * Fiús saláták 89 * Egy férfias saláta 90 * Ha üres a kamra-saláta 92 * Sós-édes paraj 93 * Paradicsomszezonban 95 * Mama salátaöntete 96 * A krémes változat 98 * Fogd halra a fiúkat! 99 * Finom út a fejtett babhoz 100 * Nagyszerű és ropogós 103 * Éttermi mintára 104 * És még egy éttermi reprodukció 105 * Tekerjük fel olaszosan 106 * A férfi íz-lelés fejleszthető 107 * Az igazi raita 109 * Bolti helyett házi 110

04 | **Mi legyen a vacsora?** 113

A legégetőbb kérdés

A csirke mindenre választ ad 114 * Déli vendégszeretet 116 * Egy eredeti sült-recept 117 * A fiam első konyhája 118 * Egy életre szóló recept 120 * Amikor egy fiú receptet ír 122 * Egyszerű és nagyszerű 125 * Szárnyaljunk! 126 * Az örök kedvenc 129 * Gyors, egészséges, rázós 130 * Vasárnap este 131 * Apróhúsból finomat 133 * Mexikói tekercsek, tészták, csipszek 134 * Hálaadás 136 * A férfiak kedvenc receptje 138 * Grillezés 139 * Belevaló 140 * E nélkül nincs Hálaadás 141 * Elfeledett alkímia 143 * Hús a javából 144 * Hazacsalogató 146 * Az óriás serpenyő dicsérete 147 * Egy tál lángolás 148 * Késő esti falatok 150 * A pörkölt örök 152 * Ezt nem szabad kihagyni 154 * Kellemes kísérő húsokhoz 157 * Születésnap menü felnőtteknek 158 * Amiért érdemes otthon maradni vacsorára 159 * Ingyenc kortyok nagykorúaknak 160 * Bombasiker 161 * Kezdők kedvelt receptje 162 * Amiből sosem elég 165 * Nem csak ünnepra 166 * Téli szünet 167 *

Adj halat, szuper falat 169 * Hal pofonegyszerűen 170 * Egyszerű hal, más-képpen 171 * Páncélos – könnyedén 172 * Hódító tészta 174 * Egy férfiasan húsos fogás 175 * Fagyasztva is friss 176 * A „semmi sincs itthon” tészta 177 * Ebből soha sincs maradék 179 * Szalonna és tojás vacsoraváltozatban 180 * Egytálétel 181 * A rizs másik arca 182 * A mélyhűtő a barátod 183 * Újragondolva 184 * Favorint anyukám recepttárából 186 * Még egy rizs a javából 187 * A dzsesszváros kedvence 188 * Farzsebrecept 190 * Az ösztönök receptet szülnek 191 * Ne add fel a zöldségcsatát! 193 * Egy sereg burgonyarecept 194 * Zöldségörömök 199 * Extra finom megoldás 200 * A brokkoli félreértett rokona 202 * Formálható zöldségvilág 205 * Nem a szépségéért szeretjük 206 * Alkossunk ízlelékeket 208 * Amikor a zöldség mártássá lép elő 210 * Kiskorban kezdjük a zöldségezést 211 * Éljenek a szuperzöldek 212 * Ha a gyerek utálja a spenótot 213 * Ázsia aromái 214 * Lángoló bab 215 * Ha így párolod, megszereted 216 * Csoda magában vagy kísérőnek 219

05 | **Házi sütik, desszertek** 221

Venni, vinni, imádni fogják

Hús ötlet napi nasikra 222 * Szemesnek áll a tésztavilág 223 * Édes kis semmiség 224 * Pompásabb, mint gondolnád 226 * A férfiak piterajongók 228 * Esti desszert 229 * Egy igazi hamis pite 230 * Könnyed élvezetek 233 * Csokis süti zsúfolt napokra 234 * Ínycsiklandó illatcsapda 236 * Keksz-mex 239 * Ha sok az alma otthon 240 * Égetett tésztafantázia 241 * Ekler-varázs 242 * Ne fújd fel a felfújtat 244 * Ha nem bánod, hogy kilóg a sorból 247 * Ünnepi íz hétköznapra 248 * A tökéletesség diszkrét bája 250 * Fiús teasütemény 251 * Emberes aprósüti 252 * Csöpp és hamm 254 * Leheletkönnyű csodák 255

Utószó nem utolsó sorban 258

Köszönetnyilvánítás 259

Receptmutató 260



előszó | az én történetem

A titokzatos konyhai rítusok egyike sem felfedezhetetlen rejtély. A főzőtudományunkat lassan, napról napra fejleszteni kell, ha szeretteinknek főzőcskézünk. Asztalunknál így mindig sokan ülnek majd, és a fiúk egy szép napon a konyhába is bekíváncsiskodnak. Először csak azért surrannak be, hogy lopjanak egy falatot még vacsora előtt, beletunkoljanak a rotyogó paradicsomszósza vagy lecsípkedjék a csirkéről a ropogósra sült széleket. Végül is, ha ezt megteszik, a konyha szelleme már megérintette őket.

Elsőszülött fiunkat, Caldert 15 éves korában kezdtem főzésre tanítani, afféle „zsebpénz-motivációként” is. Ma már ő ajánl nekem recepteket (lásd a 122 oldalon).

Középső fiunk, Miles, profi tini-szakács, akárcsak az anyja volt. És a mi „kicsikénk”, Luca, akinek kedvenc időtöltése az örökké üresnek tűnő pocakja töltögetése (szerencsére az atlétika mellett), épp most tanul főzni.

Férjemnek, Richie-nek hatalmas étvágya van az élethez – minden tekintetben –, az étkezés pedig a lista legelején áll. Csapnivaló, viszont kitartó és szenvedélyes szakács (túlfűszerezés, már-már „szenes” húsok stb.). Ennek ellenére az elmúlt huszonöt évben gyakran épp ő inspirált, ahogyan a fiúk is.

Rám a szüleim voltak a legnagyobb hatással. Rose, az anyukám, naponta friss házi kosztont tartott minket a bátyáimmal. Olasz származású apukám jóvoltából pedig már kiskoromtól élvezhettem a hatalmas családi összejöveleteket, melyek mindig hatalmas lakomák köré összpontosultak.

Mindannyiunk története más, a konyhában is. Ezért is van még jó pár fejezetnyi mesélnivalóm.





bevezetés

főzz a srácaidnak, de tanítsd meg őket is főzni

A férfiak másképpen étkeznek, mint a nők: többet esznek, állandóan és szenvedélyesen. A teli hűtőszekrényt kifosztják, az üresből még a morzsákat is képesek kicsipegetni. Állva, kézzel esznek a hűtő előtt, folyton rendetlenséget csinálnak, ami persze fel sem tűnik nekik. Állandó az étvágyuk és nem is titkolják. Mi lesz vacsorára? – a legégetőbb kérdés. Az étel a mindenük, de csak az a lényege számukra, hogy befalhassák. Aztán ha eszelős éhségükben épp nem találnak valami fogukra valót, a világot képesek pokollá változtatni. Szerencsésükre a legtöbb nőnek ennek ellenére örömet okoz, hogy gondoskodik róluk. A főztünk tartja egészségesen és boldogan őket, felejthetetlen emlékeket is szerez, és előbb-utóbb őket is főzőcskézésre sarkallja.

A remek házikosztoln felövő fiúk és azon élő férfiak nagy eséllyel főznek maguknak is. A konyhában jól eligazodó férfi bizony sokkal önállóbb, jobb élettárs, barát és apa. Minden feleség tudja, hogy egy főzni tudó férj legalább akkora szerencse és luxus, mint egy táncoslábú.

Szóval, nem érdekes mennyire vagy elfoglalt, pirítsd meg a hagymát, aprítsd fel a bazsalikomot és süsd ki azt a szelet lapockát! Ez az, ami egy életre való jó érzéssel tölti el családot. Egy alkalommal, mikor egyik fiam elé tettem a gőzölgő lencselevest, lezser megjegyzése sokat elárult: „De jó illata van – ez aztán a tökéletes kaja! Maga a boldogság!” Egyszer a másik fiam iskolából hazaérve, a konyhaajtón belépve akaratlanul kibökte: „Olyan isteni itt bent! Néha úgy érzem, ezeket a kajákat nekem is meg kell csinálom, hogy újra érezzem a csodás illatukat!”

Mindig erre gondoldj, és ne a véget nem érő robotot lásd a főzésben és az étkezésekben! Tekintsd úgy,

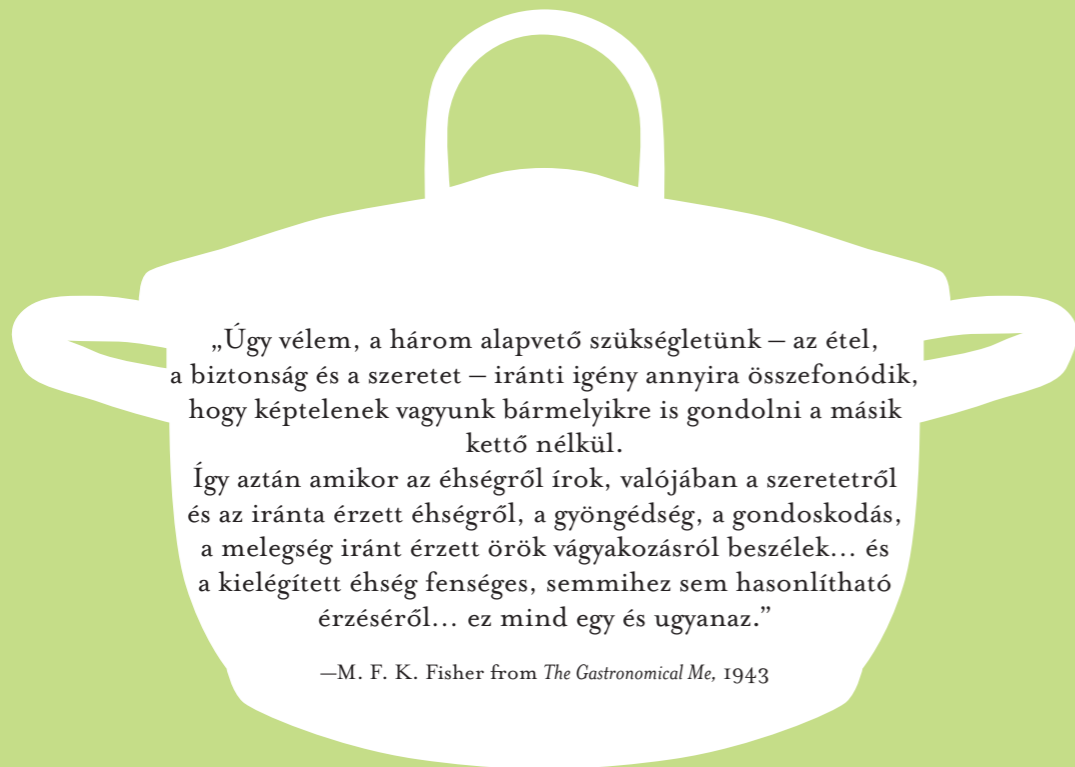
mint páratlan lehetőségeket a fiúkkal való kapcsolatod még szorosabbá tételére.

Számomra a négy fiú etetése mindig is az egyik legnagyobb élvezet volt: talán jobban éreztem magam velük a konyhában és a vacsoraasztalnál, mint bárhol máshol. Ennünk rendszeresen kell, miért csapjuk hát össze? És ha már ennyi időt töltünk el közösen az asztalnál, tegyük széppé és mindig szebbé ezeket az együttléteket!

A házi koszt mindenképpen hasznos, mert egészségesebb, olcsóbb és finomabb is, mint a készen kapható ételek. További előnye, hogy felment a rémes késztermék-címkék bogarászása alól. Ezek úgyszint minden károsanyag-tartalmat a megengedett határ alatt jelölnék, és minden összetevőt egészségesnek tartanak, miközben ki tudja...? Ideje már felhagyni a gyorsétel-gondolkodással, igenis főzzünk jó minőségű, igazi ennivalót!

Még ha eddig meg sem fordult a fejedben, van mód a változtatásra, csak határozd el szilárdan! Kaphatsz segítséget nagyszülőktől, szülőktől, barátoktól, kedvenc tanárodtól, szomszéd nénitől, könyvekből és néhány jól megválasztott tanfolyamon is. Mindegy, milyen szintről kezded, férfiaknak főzni mindig nagy kihívás, lépésről lépésre kell fejlődöd. Nem az a fontos, hogy rögtön kipróbáld az ötleteket ebből a könyvből! Tudom: azzal, hogy még csak olvasgatod, azaz már lapozgatod, a bogarat a füledbe ültettem... Nyiss magadnak saját receptfüzetet, válassz kedvenc ételeket, és azokat készítsd gyakran; ebben a szakácskönyben sincs más, mint kis családom kedvenc ételei.

Kezdj apránként, ha úgy nem tűnik olyan ijesztőnek. Először egy héten egyszer készíts valamit, és figyeld a hatást. De mindenképp örülj annak, hogy együtt vagytok a konyhában, akár együtt főztök, akár csak az asztal körül üldögéltek. Miután kirepülnek a fiókáid, visszahozza majd őket ezeknek a szuper, jó hangulatú vacsoráknak az emléke, s ha megtanulnak főzni, tovább is adják majd ezt a tudományt.



„Úgy vélem, a három alapvető szükségletünk – az étel, a biztonság és a szeretet – iránti igény annyira összefonódik, hogy képtelenek vagyunk bármelyikre is gondolni a másik kettő nélkül.

Így aztán amikor az éhségről írok, valójában a szeretetről és az iránta érzett éhségről, a gyöngédség, a gondoskodás, a melegség iránt érzett örök vágyakozásról beszélek... és a kielégített éhség fenséges, semmihez sem hasonlítható érzéséről... ez mind egy és ugyanaz.”

—M. F. K. Fisher from *The Gastronomical Me*, 1943

Az etetés tízparancsolata

akcióterv, hogyan, mikor, mivel etesd a fiúkat



Csak tedd a dolgod!

Képes vagy rá! Ez a Te „néped”: Te vagy az elnök, a kormányzó, a polgármester, a főnök. Te vagy a felnőtt.

1 **Döntsd el, hogy fontos!** Ha egy háziasszony dolgozni jár, és mégis naponta szeretne főzni, határozott döntést kell hoznia, tisztában kell lennie munkája értékével. Bíznod kell magadban, és a siker érdekében össze kell dolgoznod a többiekkel, akár csak a családi élet más területein is, a harmónia érdekében.

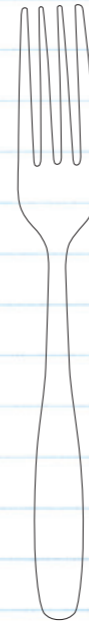
2 **Képezd magad!** Bármilyen életszakaszban elkezdheted a tanulást. Megszámlálhatatlan segítséget találsz: szakácskönyvek, tanfolyamok, tévéműsorok, weboldalak. Ha főztél már eddig is férfinak vagy a családnak, törekedj az eddigi szisztémád egyszerűsítésére, hogy minél jobban élvezd, ne teherként éld meg. Bármilyen sokat tanulsz az évek során, nem egyik pillanatról a másikra fogod megérezni a tudás biztonságát, hanem a napi rutin fogja azt lassan, de biztosan kialakítani benned.

3 **Gyakorolj egyszerű recepteken!** A férfiak szeretik az egyszerű ételeket. Egy étkezéshez csak egyféle újdonságot készíts, arra koncentrálj, mellé pedig ugyanazokat a kísérőket kombináld: sültkrumpli, párolt zöldség, saláta. Frusztrált és kimerült háziasszonyra nincs szüksége a családnak, annál inkább energikusra és kreatívra, úgyhogy kíméld magad. Minden receptet először olvasd végig, majd készítsd ki használati sorrendben az összes hozzávalót és eszközt. Ne hagyd, hogy egy recept alvó üzemmódba helyezze a fantáziádat, jegyezd meg belőle a hasznos technikákat, ezek gyakorlással csak tökéletesedni fognak.

4 **Gondolkodj előre!** Ne vessz el a részletekben. Az étkezések szervezetlensége mindenképpen drágább, stresszesebb és időigényesebb, mintha előre megtervezed. Vásárolj hetente egyszer, és tanuld meg okosan bejárni az üzleteket, ez már fél siker (lásd: Bevásárlás 6. oldal) Minden este fúsd át gondolatban a másnapi étkezések képzeletbeli ellenőrzőlistáját.

Minden családtagnak ugyanazt készítsd, ne szedj túl sokat a tápanyagokra, és mindig maradjon repetára is. Ne kérdezd, hogy éhesek-e, csak tálald az ételt. Ne várd meg, hogy a gyerekek kiéhezzenek, és nyugósen enni kérjenek, érezd meg, mire van szükségük, készítsd el és tedd eléjük.

5 **Gazdálkodj a készletekkel!** Akárhonnan is nézzük, otthon főzni jobb, mint kevésbé egészséges és jóval drágább készételt vásárolni. A legbeosztóbb technika éhes gyerekek napi ellátására, ha igenis tervezed a menüt, a vásárlást és az elkészítést. Kapkodás helyett inkább gondold át a napodat: előző este vagy munkába indulás előtt szánj 15-20 percet a felkészülésre. Majd vond be egy iskolából vagy munkából hazatérő családtagodat, hogy átbeszélj vele a menüt, aztán főzés előtt magad véglegesítsd. A konyhádat szereld fel minden szükséges kényelmi eszközzel, és szokj rá a hűtőre ragasztott emlékeztetőkre. Időt és pénzt spórolhatsz velük.



A takarékoskodás minden energiára vonatkozik: ha bekapcsolod a sütőt a csirkének, miért ne pirítanád meg mellette a zöldséget is? Két közepes méretű csirkéhez készíts zöldséget és rizst, ezek kiadós és megfizethető alapanyagok, négyen-ötven simán jóllakhattok vele. Minden költséget beszámítva biztos, hogy olcsóbban, laktatóbban és tartósítószer-mentesebben úszod meg, mint ha az egész családdal kocsiba ülve elugrotok valamelyik gyorsétterembe bekapni egy garantáltan minimális tápértékkel bíró „Boldog menüt”.

6 **Higgy a közös étkezések értékében!** Reggelizz te magad is, sőt, ülj le a vacsorához is. Ebben legyél következetes, évek múlva hálás leszel magadnak ezért.

Tartsd magad a hagyományokhoz, és készíts „régimódi”, azaz egyszerű ételeket. Az én gyerekkoromban az ételek kiszámíthatóak, megnyugtatóan ízesek és tartalmasak voltak. Akinek volt ilyen élménye, örökre megőrzi azt. Kértem családtagokat és barátokat, idézzék fel kedvenc gyerekkori ételüket; habozás nélkül mindannyian a legegyszerűbb és legismertebb ételek valamelyikét vágták rá.

Ha neked nincsenek ilyen felejthetetlen étellemlékeid – mert nem házi kosztot nőttél fel, vagy mert nálatok az étkezés inkább szenvedés volt, mint élvezet – most formát bonthatsz. Teremtsd meg saját hagyományaidat Te magad, férjed, barátod, a srácok, a lányok, és az egész család örömére.

7 Etess egészségesen!

A házikoszt mindig egészségesebb alapanyagokat, azaz több zöldséget, összetett szénhidrátot és fehérjét tartalmaz, mint az agyonsózott, cukrozott, zsíros feldolgozott élelmiszerek.

- Tanuld meg a zöldségek kívánatos elkészítését, meglátod, a legádázabban ellenálló fiút is meg tudod téríteni. Mindig legyen változatosan, de egyszerűen elkészített zöldség a tálon – könnyedén párolt spenót (93. oldal), zöldbab (214. oldal), pirított karfiol (202. oldal). Ezeket minden bizonnyal eltüntetik majd a pocakban, de megeshet, hogy még beléjük is szeretnek.
- Készíts rendszeresen gabonaféléket. Egy kis rizs, tészta vagy kuskusz kellemesen kiegészítheti a legtöbb ételt, rosttartalmával, egyenletes felszívódásával hozzájárul a napi energia-szükséglethez.
- Ne irtózz a babféléktől és hüvelyesektől. A feketebab, vörösbab vagy akár a lencse az étkezés sztárja lehet. Nézd meg különböző kultúrák konyháját, keresd a tradicionális latin, francia és indiai recepteket, melyeket a pikáns, markáns fűszerezés tesz fejedelmivé. Így egy hústalan napon is jól ellátod a fiúkat proteinnel, magadat pedig megmented a sütögetéstől.
- A húsról az étel egyik összetevőjeként, ne a feltétlen főszereplőjeként tekints. Próbáld ki különböző húsrészeket, akár csontosat is, ezek ízesebbek és általában olcsóbbak is. Egy zöldséggel megbolondított, hosszú lére hagyott pörkölt-jellegű egytálétel olykor simán helyettesíthet egy korábban istenített, ütős húsételt.

8 Használd az étkezés idejét beszélgetésre is!

Ha minden nap készítesz reggelit, ebédet és vacsorát, esélyes, hogy az egyiket családi körben fogyasztjátok, a társasági étkezés pedig biztosan beszélgetést szül.

A fiúknak egyébként lehet, hogy nincs kedvük beszélgetni, enni viszont mindig akarnak. Ezért, ha néha elviszed őket a piacra, vagy segítséget kérsz tőlük a konyhában, mindjárt lesz közös témátok az asztalnál. Ez különösen a serdülőkre igaz, mert ők a legnehezebb korban vannak, miközben a legéhesebbek is. No, persze nem csak az ételről lehet beszélgetni. Akármilyen zárkózott legyen is a hangulat az asztalnál, ha elkéred a sórt vagy kérsz még a krumpliból, szó szót követ, és máris oldódik a hangulat, talán rá is lehet térni a napi eseményekre.

9 Tanítsd őket önellátásra!

Egy kínai mondás valahogy így szól: „Adj enni, és étkezésre tanítsz. Taníts főzni, és életre tanítsz.” Tanítsuk tehát önállóságra a fiúkat a konyhában is, mert ennek olyan alapvető szükségletté kell válnia az életében, mint a fogmosás, a tisztálkodás vagy a pontosság. Amikor a legnagyobb fiunk főzni kezdett a középiskolában, azt hitte, gyerekjáték lesz ez a tárgy. Aztán néhány nagy lebögés után (például, hogy a fokhagymagerezd nem egy egész fejet jelent) belátta, hogy ezt komolyabban kell venni, így hétről hétre tanultam vele, például a következőket is:

Alapismertek és néhány szabály

- Tiszta vágódeszkán dolgozz, és tegyél alá nedves papírtörülőt vagy konyharuhát, hogy ne csúszkáljon.
- Hagymát éles késsel tisztíts (lásd 3. oldal). Először vágd keresztben félbe, fektesd a vágott felére, vágd le a gyökér és hajtás felőli végeit, így húzd le a héját. Ha szeleteket akarsz, hosszában vágd, minél vékonyabbra. Ha kockázni akarsz, vágd el a fél hagymát még egyszer keresztben, és így tovább aprítsd a negyedeket, mindig keresztben.
- A fokhagymát is vágd apróra: válassz le egy gerezdet a fejről, tedd vágódeszkára, nyomd meg a kés lapjával, hogy lecsússzon a héja, majd vágd le a végét. Kezd szeletelni késsel, az éléről letisztítva a darabkákat, csinálj kis kupacot, keresztirányban szeletelj újra, és így tovább, amíg kellően apró lesz.
- Párolással készítsd a paradicsomszószt (lásd 179. oldal), és tanuld meg a helyes tésztafőzést (két perccel rövidebb ideig, mint ahogyan a zacskón írják).
- Két csirkét süss úgy egymás mellett (miután a hasüreg tartalmát eltávolítottad), hogy egymásnak ellenkező irányba, „fejtől-lábtól” fektesd a tepsibe az egyenletes süléshez (először mellével lefelé) rácson, vagy vékonyra szelt hagyma-ágyon, vagy serpenyőben szárazkenyér-szeleteken.
- Süss nyolc szem megmosott, egész burgonyát vagy édesburgonyát héjában (villával itt-ott megszurkálva, hogy ne repedjen meg), a csirkével együtt a sütőben. Közben serpenyőben, a tűzhelyen párolj meg néhány brokkoli rózsát, a törzsével együtt felkockázva.

10 Örömmel főzz!

Az ételkészítés néha bizony hálátlan feladat, időnként a hátad közepére kívánod. Rossz álmaidban olykor kiszakadhat belőled is egy „gyűlölöm a halat”, „ez a hús még nyers belül!”, vagy egy „megint brokkoli?!” felkiáltás, de ezek ébredéskor gyorsan elmúlnak, hidd el. Vigasztaljon a tudat, hogy ha nem szeretsz igazán főzni, akkor is boldogság, hogy jót teszel a szeretteidnek.