Egyetemista konyhák

20 24

mesterfogásai

DEBRECENI EGYETEM
HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT

HA A RECEPTEK KÖZÜL BÁRMIT ELKÉSZÍTESZ, AKKOR KÉRLEK JELÖLJ MEG MINKET AZ ALÁBBI FELÜLETEKEN!

#KOLILAKOMA

WEB

FACEBOOK

INSTAGRAM

TIKTOK

"Ha a sajtos szendvicsen és a zacskós levesen kívül valami mást is megtanulok elkészíteni, akkor elértem egy komoly célt az életben."

Nora Roberts

Előszó

Csont István
DEHÖK ELNÖK

Kedves Kollégisták!

Üdvözöllek benneteket az **Egyetemista konyhák mesterfogásai** című szakácskönyvünk hasábjain!

Ez a könyv Nektek készült, hogy megkönnyítse a mindennapjaitokat és hogy megmutassa, egy kollégiumi konyhában is lehet fantasztikus ételeket készíteni – könnyedén és pénztárcabarát módon.

Az egyetemi évek alatt az ember rengeteg kihívással szembesül, de az egyik legfontosabb talán az, hogy mindig legyen valami finom és tápláló az asztalon. Ezzel a könyvvel szeretnénk segíteni nektek, hogy egyszerű, gyors és ízletes receptekkel gazdagíthassátok az étkezéseiteket.

Legyen szó egy gyors reggeliről két előadás között, egy kiadós ebédről a vizsgák után, vagy egy közös vacsoráról a barátaitokkal: itt minden alkalomra találtok valami jót!

Receptek kavalkádja vár rátok, melyek között biztosan mindenki megtalálja a saját kedvencét. Az **Előételek / Falatkák** fejezetben olyan ételek sorakoznak, amiket gyorsan összedobhattok. A **Főételek** pedig tele van ötletekkel, hogyan varázsoljatok nagyszerű és tartalmas főfogásokat költséghatékonyan. És persze nem feledkeztünk meg az édesszájúakról sem – a **Desszertek** szekcióban olyan finomságokat találtok, amik után mind a tíz ujjatokat megnyaljátok majd.

Kívánom, hogy ez a könyv legyen hű társatok a konyhában, inspiráljon titeket, és segítsen abban, hogy az egyetemi évek alatt ne csak a tanulásban, hanem a főzésben is mesterekké váljatok! Fedezzétek fel a gasztronómia világát, kísérletezzetek bátran, és osszátok meg az ételek örömét a kollégiumi barátaitokkal - **#kolilakoma**!
Jó étvágyat és sikeres főzést kívánok mindenkinek!

Üdvözlettel,
Csont István
DEHÖK elnök

"Azok az emberek akik szeretnek enni mindig a legjobb emberek."

— Julia Child

Szóval Nektek legjobb emberek, íme minden kollégista és egyetemista mankója. Használjátok akkora szeretettel, amekkorával mi készítettük Nektek!

Jó étvágyat kívánunk!

Szerkesztői levél

Kedves Kolisok!

A szakácskönyvben található receptekhez némi útmutatást szeretnénk nektek nyújtani:

Attól függetlenül, hogy egy recept nem tartalmaz húst, bátran próbáljátok ki azzal, és ez visszafelé is igaz: egy húsos ételt nyugodtan elkészíthettek vega verzióban is. Minden csak rajtatok múlik!
Ugye tudjátok, hogy tésztát nyújtani nemcsak sodrófával lehet?! Egy jó kolis mindig feltalálja magát, így egy tiszta - és üres! - borosüveggel bármikor helyettesíthetik ezt az eszközt.

A recepteknél található piktogramok (pénz, nehézség, elkészítési idő) mind iránymutatók. Egy érme megközelítőleg ezer forintot jelent. De egy jó akció esetén olcsóbban juthattok az alapanyagokhoz, tehát kedvezőbbé válik maga az elkészítés is. Annak függvényében, hogy milyen gyakran főztök, lehet, hogy teljesen egyszerűnek találjátok majd a receptet, és ugyanez vonatkozik az elkészítési időre is. Egy hétpróbás koliszakácsnak a legnehezebb étel megfőzése is olyan egyszerű, mint rendelni valamelyik appon.

Az is lehet, hogy a könyvben található receptek csupán irányadóak lesznek Nektek, és ezek segítségével alkotjátok meg a ti tökéletes ételeteket! Legyetek kreatívak, alkossatok, és ne feledjétek: az egyszerű kaják is lehetnek finomak, laktatóak, izgalmasak!

Kellemes böngészést kívánunk Nektek!

Tartalomjegyzék

Kezdetek 2. oldal

Előszó 3. oldal

Bevezető 4. oldal

Előételek/ falatkák 8. oldal

- Friss nyári serpenyős garnéla mártogatós 10. oldal
- Ko'k somsa 11. oldal
- Pupusas 14. oldal
- Szénhidrátcsökkentett chilis-gyömbéres kolbászos ropogtatnivaló 15. oldal
- Töltött szarv 18. oldal
- Vegán búzadara toast 19. oldal

Főételek 22. oldal

- Curry-s babragu 24. oldal
- Curry-s csirkecombfilé 25. oldal
- Fancy kolis vacsora 28. oldal
- Frutti di mare 29. oldal
- Fülöp-szigeteki adobo 32. oldal
- Hagymás bormártásos spagetti tészta sült sertés szeletekkel 33. oldal
- Hasas krumpli 36. oldal
- Japán curry 37. oldal
- Koli királya gombás tejszínes csirke 40. oldal
- MAMA VASÁRNAPI EBÉDJE 42. oldal
- Soto Ayam 43. oldal
- Tofus vegán gombapörkölt 45. oldal

Desszertek 48. oldal

- Bögrés süti 50. oldal
- Csoki csoda 51. oldal
- Meggyes-joghurtos sütemény 54. oldal

Zárszó / Impresszum 55. oldal

Előételek | Falatkák

Friss nyári serpenyős garnéla mártogatós

Oláh Bence

Általában heti többször főzök, és falusi révén a vadpörkölt a kedvenc ételem, de az ínyencebb ételeket sem vetem meg! Ezt a receptet azért választottam, mert egyszerű és finom, s persze azért mert egy jó kis fehér száraz bor is kell hozzá!

Idő

- 35 perc

Pénz

Nehézség

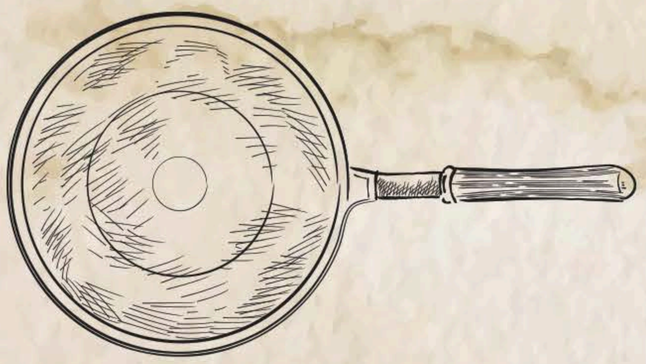
A rákhoz:
2 evőkanál olívaolaj
2-3 gerezd fokhagyma
200-250 gramm garnélarák (tisztított)
100-150 gramm vaj
8-9 darab koktélparadicsom
1-2 deciliter száraz fehérbor
ízlés szerint só
ízlés szerint bors
ízlés szerint kakukkfű
3-4 szál (0,5 csokor) petrezselyem
1 darab citrom héja és leve
ízlés szerint chili paprika por
ízlés szerint kurkuma por

A mártogatáshoz:
1 darab bagett
ízlés szerint vaj

Elkészítés:

1. A serpenyőt hevíteni kezdjük, benne a két evőkanál olívaolajjal, majd beledobjuk az apróra vágott fokhagymát. Mikor már enyhén megpirult, hozzáadunk egy kis vajat és a garnélákat, aztán a fél citrom héját a garnélára reszeljük és összekeverjük.

2. Folyamatosan adagoljuk a vajat, 2-3 perc elteltével hozzáadjuk a félbe vagy negyedekre vágott koktélparadicsomokat, ha kis levet eresztett mehet is bele a kedvenc száraz fehérborunk, úgy, hogy ne lepje el teljesen a garnélákat.



3. Amint párolgott a borból (5-6 perc), további vajat rakunk a serpenyőbe, sózzuk, borsozzuk, hozzáadunk egy csipet kakukkfüvet, az apróra vágott petrezselymet és egy fél citrom levét, majd 3-4 perc alatt összerottyantjuk és kész.

4. A sütőt 200 fokra előmelegítjük, a bagettet karikákra vágjuk és az egyik oldalát megvajazzuk, majd a sütőbe tesszük 5-6 percig pirulni. [Ha nincs rá lehetőség akkor szintén karikákra vágjuk, és kenyérpirítóban vagy serpenyőben pirítjuk.]

5. Ízlés szerint adhatunk hozzá chili pelyhet vagy kurkumát, és persze a maradék fehérbor elfogyasztása is ajánlatos!

Behruzjon Shukurov

Általában hetente egyszer főzök. Azért ezt a receptet választottam, mert a "Ko'k Somsa" a kedvenc ételem.

"Ko'k Somsa"
- töltött leveles tészta

Hozzávalók:
1 csomag gyorsfagyasztott leveles tészta
2-4 db vöröshagyma
500 gramm spenót
2 tojás
1 teáskanál só és bors
só
bors

Idő

-40 perc

Pénz

Nehézség

Elkészítés:

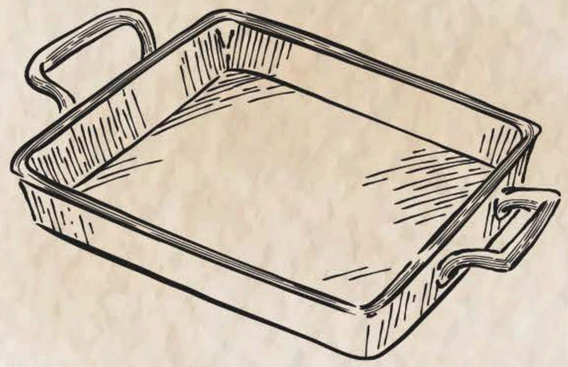
1. Mindenekelőtt a hagymát meghámozzuk, majd a zöld spenótot és a hagymát is jól megmossuk. A következő lépés a friss hagyma és spenót felaprítása. Az apróra vágott zöldségeket növényi olajjal bármilyen serpenyőben megsütjük. A sót és a borsot a sütés során adjuk hozzá.

2. A tésztát bármilyen formára vághatjuk, de hagyományosan a tésztát sodrófával formáljuk. A leveles tésztát kör alakúra, kb. 15-20 cm átmérőjűre vágjuk. Minden tésztára két kanálnyi sült spenótot és hagymát teszünk. Ezt követően háromszög alakban lezárjuk.

3. Két tojást összetörünk és egy kisebb edényben összekeverjük őket.

4. A "Ko'k Somsa"-k felületét tojással megkenjük. A kenés könnyen elvégezhető egy ecsettel. Zárásként fűszereket szórunk a tetejükre.

5. A "Ko'k Somsa"-t 20 percre kell sütőbe tenni 200 fokon vagy 30 percre 180 fokon.



Pupusas

A tésztához:
300 gramm liszt
1 teáskanál sütőpor
fél teáskanál só
120 milliliter víz
50 milliliter olaj

A töltelékhez:
1 darab natúr tömlős sajt
100 gramm reszelt trappista sajt
3 evőkanál tejföl
2 közepes fej hagyma
100 gramm sonka
150 gramm bacon
1 kis konzerv kukorica
ízlés szerint 1 darab erős paprika

Idő

- 40 perc

Pénz

Nehézség

Líbor Bodza

Egész gyerekkoromat végigkísérte a sütés-főzés, mindig bevont a családom a vasárnapi ebéd készítésébe, vagy a családi összejöveteleken a főzésbe.
Azért erre a receptre esett a választás, mert egy egyszerű, gyorsan elkészíthető, ugyanakkor kiadós étel a pupusas.

Elkészítés:

1. A lisztet egy nagyobb tálban összekeverjük a sütőporral, sóval, majd hozzáöntjük a vizet és az olajat. Addig gyúrjuk, mígnem egy kellemes tésztamasszát nem kapunk.

2. Egy másik tálban a töltelékhez szükséges hozzávalókat rakjuk össze. A hagymát, a sonkát összevágjuk, majd összekeverjük a tömlős sajttal, a trappista sajttal, a tejföllel, a megsütött baconnel és a kukoricával.

3. Az összegyúrt tésztát kicsi, körülbelül 15 cm átmérőjű körökre nyújtjuk, ezután 2 evőkanál töltelékkel megtöltjük, majd összehajtjuk.

4. Összehajtást követően a derelye alakú töltött tésztákat serpenyőben aranybarnára sütjük.

Melegen és hidegen egyaránt tálalható.

Rózsa Zoé Eszter

Leginkább az érdekel az ételek megalkotásánál, hogyan lehet úgy megreformálni egy ízt, egy süteményt, bármely ételt hogy azokat az ételintoleranciával küzdők is bátran fogyaszthassák.

Szénhidrátcsökkentett chilis-gyömbéres kolbászos ropogtatnivaló

Idő

- 120 perc

Pénz

Nehézség

A tésztához (kb. 50-60 darab)
50 dekagramm Dia-Wellness sütőliszt
15 dekagramm füstölt (csípős) kolbász
30 dekagramm zsír vagy olvasztott vaj
30 dekagramm gouda vagy Hajdú Kőrös sajt
2 darab tojás
1,5 deciliter tej
10 dekagramm tejföl
1 csomag sütőpor
2 dekagramm só
2-5 gramm tört chili paprika (1 mokkás vagy kiskanál)
5 gramm őrölt gyömbér (1 kiskanál)
1 csipetnyi kömény

A tetejére
1 darab tojás
1 mokkáskanál egész kömény
1 mokkáskanál szezámmag
5 dekagramm reszelt sajt
1 mokkáskanál tört bors

Elkészítés:

1. A kolbászt apró darabokra vágjuk. A sütőlisztet a sóval, sütőporral elkeverjük, majd hozzáadjuk a kolbászdarabokat és a szobahőmérsékletű zsírt vagy az olvasztott vajat, a fűszerekkel együtt (gyömbér, kömény). Sajtot reszelünk bele, majd alaposan összedolgozzuk.

2. A tejfölt és a tojást elkeverjük egymással, majd hozzáöntjük a tejet. Ezt a lisztes keverékhez öntjük és homogén tésztává gyúrjuk össze.

3. Lisztezett munkalapon újra átgyúrjuk, és kis cipót vagy cipókat formálva a viszonylag puha, lágy, zsíros tésztából, folpack fóliába csomagoljuk. Megszilárdulásig hűtőszekrénybe, esetleg fagyasztóba tesszük.

4. A hűtőből kivett tésztát szobahőmérsékleten 1-1,5 cm vastagságúra nyújtjuk. Vékonyan megkenjük a felvert tojással, majd ízlés szerint szezámmaggal, köménnyel, sajttal, borssal szórjuk meg. A rászórt sajtot egy éles késsel lenyomva, kisebb falatokra vágjuk a tésztát.

5. Sütőpapírral bélelt tepsiben, előmelegített forró sütőben (200 C°) 10-20 percig sütjük.

Hűtőszekrényben tárolható, mellé zöldfűszeres-citromos mártogatós készíthető.

Töltött tölcsér

Idő

- 45 perc

Pénz

Nehézség

Djamila Talbi, Rehulina Tarigan, Hend Ayari

A receptet a Ramadán idején "találtuk". Egy barátunk hívott meg minket, hogy közösen zárjuk le az ünnepet, s ekkor gondolkodtunk mit vigyünk, majd eszünkbe jutott a tölcsér ötlete, amely nagyon jónak és egyedinek bizonyult.

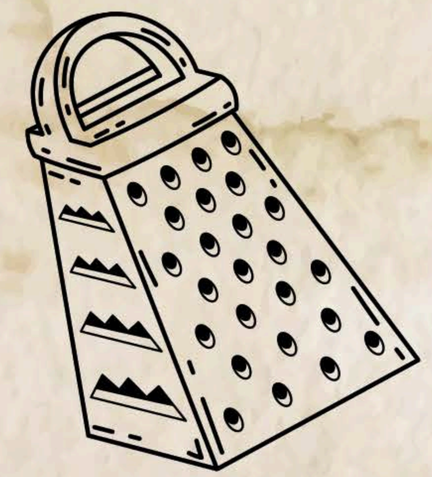
A tésztához:
1/2 csésze tej
1/2 csésze víz
1/4 csésze olaj
1 tojás
1 evőkanál élesztő
2 teáskanál szódabikarbóna
1 csipet só
1 teáskanál cukor
mák/szezámmag

A töltelékhez:
250 gramm csirkemell
2 evőkanál krémsajt
50 gramm reszelt sajt
250 milliliter tej
1 evőkanál keményítő
1 teáskanál só
1 evőkanál olaj
1 csipet bors
+minden fűszer, amit szeretsz.

Elkészítés:

1. Keverjük össze az élesztőt cukorral, meleg vízzel, tejjel, olajjal, egy tojással és másfél pohár liszttel. Meleg helyen pihentetjük 10-15 percig. Hozzáadjuk a sót és a sütőport, majd kevergetjük. Folyamatosan adagoljuk hozzá a lisztet, és tésztává gyúrjuk.

2. A sütőt 180 fokra előmelegítjük. A tésztát kinyújtjuk és csíkokra vágjuk, majd egy tölcsérformán körbefuttatjuk. A sütőlapra helyezzük őket, felverünk egy tojást és a kis tölcséreket finoman lekenjük. Megszórjuk őket mákkal, vagy szezámmaggal. Sütőben 20 perc alatt aranybarnára sütjük.



1. Egy serpenyőben olajat melegítünk, hozzáadjuk a csirkemellet, sózzuk és borsozzuk. 10 perc sütés után félretesszük, miután kihűltek, apró darabokra vágjuk.

2. A serpenyőt előmelegítjük közepes lángon, ebben keverjük össze a tejet a keményítővel addig, amíg besűrűsödik. Hozzáadjuk a krémsajtot, a sót és a borsot, keverjük simára, majd vegyük le a tűzről.

3. Adjuk hozzá a krémhez a csirkét, majd töltsük meg a tölcséreket.

4. Díszítsük reszelt sajttal és tálalhatunk is.

Gayatri Vishwakarma

A kedvenc ételem a "túrórizs", mert nagyon könnyen elkészíthető. Ebben az indiai receptben a puha, ragadós rizst joghurttal keverjük össze, ízlés szerint sózzuk, egy kis melegítés után.

Vegán búzadara toast

Hozzávalók:
1 csésze búzadara
3 evőkanál finomra vágott hagyma
3 evőkanál finomra vágott paradicsom
3 evőkanál finomra vágott paprika
Só ízlés szerint
1/4 teáskanál szárított oregánó
1/4 teáskanál tört fekete bors
1/2 csésze (vegán) joghurt
Kenyérszeletek (tojásmentes)
Vaj/ghí vagy olaj a pirításhoz

Idő

- 50 perc

Pénz

Nehézség

Elkészítés:

1. Egy tálban összekeverjük a búzadarát, a felaprított hagymát, a paradicsomot, a paprikát, sóval, oregánóval, borssal és joghurttal.

2. Addig keverjük, míg egy masszaszerű állagot nem kapunk. A megfelelő állag eléréséhez egy kis víz vagy joghurt hozzáadható.

3. 5 percig félretesszük és pihentetjük, míg meg nem puhul.

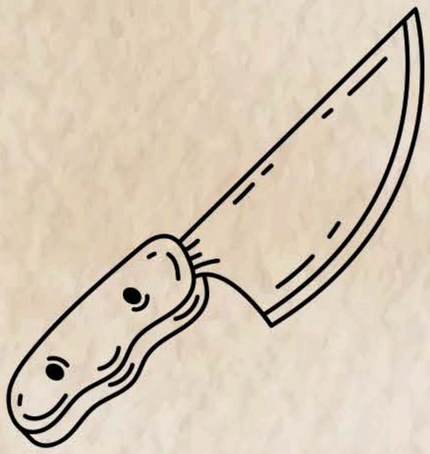
4. A kapott krémmel vastagon megkenünk egy szelet kenyeret, majd egy előre melegített serpenyőbe helyezzük, a megkent oldallal lefelé.

5. A piruló kenyér tetejére egy másik szelet kenyeret helyezünk, amelynek vajjal/ghível megkenjük a tetejét.

6. A toastunkat közepesen alacsony hőfokon ropogósra, aranybarnára sütjük.

7. Ezt a folyamatot a még rendelkezésünkre álló kenyérszeletekkel megismételjük.

8. A toastunkat csípős ketchuppal vagy bármilyen más mártogatóssal fogyaszthatjuk.



Főételek

Curry-s babragu

Virga Fruzsina

Azért ezt a receptet választottam, mert nagyon pénztárcabarát és egyszerű, de nagyon egészséges, mert a bab sok vasat tartalmaz. Továbbá nem kell sok hozzávaló, és ezt tényleg bárki el tudja készíteni.

Hozzávalók:
1 darab paradicsomos babkonzerv
1 fej közepes vöröshagyma
olaj
só
bors
curry
fokhagymapor
fűszerkömény
száraz kenyér, kifli vagy pirítós

Idő

- 20 perc

Pénz

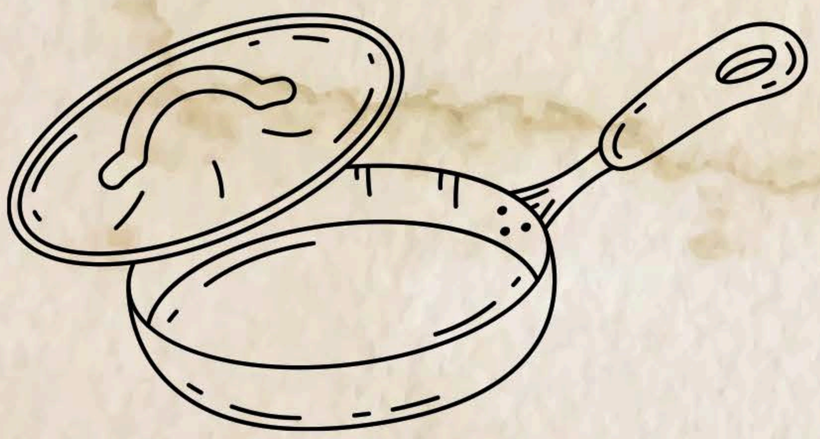
Nehézség

Elkészítés:

1. Serpenyőben felhevítünk egy kevés olajat, a száraz kenyeret megpirítjuk, és félrerakjuk.

2. Felkockázzuk a hagymát, öntünk még egy pici olajat a serpenyőbe és üvegesre pirítjuk.

3. 1-2 percre félrerakjuk, mert ha a forró olajos hagymára öntjük a babkonzervet, akkor az olaj ki fog csapkodni.



4. Ráöntjük a babkonzervet és visszarakjuk a tűzre. Jöhetnek a fűszerek, ízlés szerint.

5. A curry-t már csak a végén adjuk hozzá, mert az fogja összesűríteni a ragut. Ha készen van, a pirított kenyérrel fogyaszthatjuk.

Ha valaki nem talál paradicsomos babkonzervet, akkor a sima babkonzervet keverje össze egy kis sűrített paradicsommal és egy pici vízzel!

Papp János

Az a fajta vagyok, aki érzésre adja hozzá a hozzávalókat az ételhez, amit készít. Ez a recept azok közé tartozik, amiket már elég sokszor készítettem el ahhoz, hogy minden alkalommal élmény legyen fogyasztani!

Currys csirkecombfilé

Hozzávalók:
60 dekagramm csirkecombfilé
2 deciliter tejszín (10%-os)
1 konzerv paradicsom
egy nagy evőkanál curry paszta (helyettesíthető egy tasak alapporral)
20 gramm vaj
olaj
1 csipet só
bors
fokhagyma granulátum
petrezselyem
tört chili

Idő

- 45 perc

Pénz

Nehézség

Elkészítés:

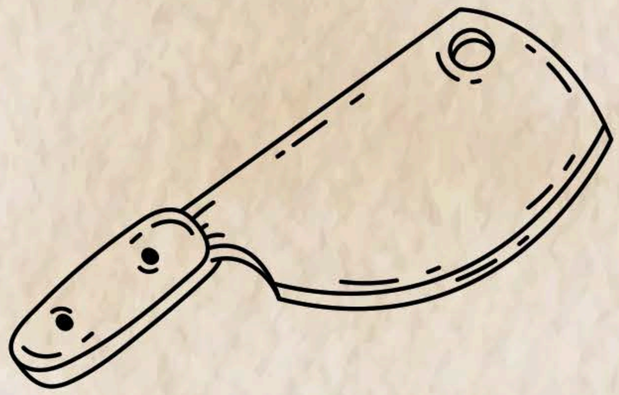
1. A csirkecombfilét másfél-két centis kockákra vágjuk. Egy tálban két-három evőkanál olajat öntünk rá, majd rászórjuk a sót, borsot, fokhagyma granulátumot és a tört chilit. Bedörzsöljük, és szobahőmérsékleten hagyjuk pácolódni 15 percet.

2. A csirkecombfiléket egy nagy serpenyőben, magas lángon pirítjuk meg 2 részletben, csak annyira, hogy minden oldaluk pirult legyen kicsit. A serpenyőt az adagok közt nem kell leöblíteni, a serpenyőre ragadt kicsit égett fűszer- és csirkedarabokat nem kell kidobni.

3. A húst visszahelyezzük a serpenyőbe, majd azonnal ráöntjük a konzerv paradicsomot. Közepes lángon kezdjük főzni. A serpenyőben letapadt darabok a paradicsom savasságától könnyedén feljönnek.

4. Ekkor adjuk hozzá az ételhez a curry port és opcionálisan további fűszereket is. Nagyjából húsz percen keresztül főzzük így, míg a paradicsom nyers íze el nem tűnik, és a hús teljesen meg nem puhul.

5. Amikor a hús teljesen megpuhult, akkor egy kanál vajat vagy margarint adhatunk hozzá, amitől krémesebb lesz a szószunk. Elzárjuk a hőt, majd fél perc után a tejszínt is ráöntjük. Ha a curry még túl forró, és úgy öntjük rá a tejszínt, akkor a fehérje ki fog csapódni, de ez az ízén nem változtat! Párolt rizzsel vagy bulgurral tálaljuk.



Fancy kolis vacsora

ha szeretnéd a párodat a koli közös konyhájában lenyűgözni

Hozzávalók:
300 gramm garnélarák
250 gramm spagetti tészta
3-4 evőkanálnyi olívaolaj
só
bors
oregánó
bazsalikom
olasz fűszerkeverék
2 gerezd nagyobb fokhagyma
chakalaka fűszerkeverék (helyettesíteni lehet őrölt chili paprika és csemege fűszerpaprika keverékével)
1 konzerv sűrített paradicsom
200 milliliter 10%-os főzőtejszín
1-2 deciliter száraz fehérbor

Idő

- 20 perc

Pénz

Nehézség

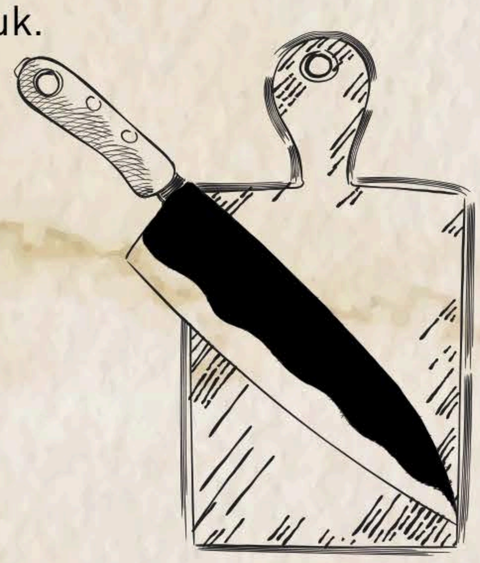
Palotai Boglárka

Kedvenc ételem a pizza és a tészta, minden mennyiségben. Imádom az olasz konyhát, talán ha egy ételt kéne megneveznem, a Margherita pizzát választanám.

Elkészítés:

1. A tésztát felrakjuk főni enyhén sós vízbe, amibe fél evőkanál olívaolajat öntünk. Al dentére főzzük, ezután leszűrjük. A tészta főzővizéből egy kis edénybe vegyünk ki, nagyjából 2 deciliternyit, később lesz rá szükség. Ha ez véletlen kimarad, akkor sincs pánik – sima csapvíz is megteszi majd.

2. A garnélarákokat, - ha héjasat vettünk - akkor megpucoljuk. Ha mirelitet vettünk, akkor ezt a lépést el is lehet felejteni. Egy mélyebb serpenyőben felhevítjük a 3-4 evőkanál olívaolajat, majd a rákokat beledobjuk. Közben a 2 gerezd fokhagymát ráreszeljük. A rákok szépen sülnek a fokhagymával, kicsit fakanállal össze lehet kevergetni, közben sózzuk, borsozzuk ízlés szerint, majd nagyjából 2-2 mokkáskanál oregánó és bazsalikom mehet rá. Ezzel a rákokat egybepirítjuk.



3. A serpenyőben lévő rákokra ráborítjuk a 200 milliliter főzőtejszínt, hagyjuk, hogy felrotyogjon. Ezután hozzáadjuk az 1 konzerv sűrített paradicsomot és fakanál segítségével összekeverjük a szószt. Ekkor hozzáadjuk a félretett tésztafőző vizet és hagyjuk, hogy felrotyogjon ezzel is. Ha nem tettünk félre a főzővízből, akkor csapvizet adunk hozzá.

4. A szószhoz hozzáadunk 1 teáskanál olasz fűszerkeveréket és 1 teáskanál chakalaka fűszerkeveréket, vagy ha ez nincs otthon, akkor az őrölt chili paprika és csemege fűszerpaprika keverékét.

5. Ízlés szerint, ha az előző esti kolis buliból maradt ki bor, akkor hozzáöntjük a szószhoz. Ez a lépés elhanyagolható, ha nincs bor vagy nem akarjuk beletenni, hanem inkább meginnánk.

6. Utolsó lépésként, ha minden íz egybeért és a szósz szépen rotyog, akkor összekeverjük a tésztával és kész is a szupergyors, szuperfinom, fancy kolis randis vacsoránk, amivel garantált a siker!

Nyúl Balázs

Buzdítok mindenkit a főzésre, régi rossz emlékektől nem félve. Pénztárcabarát, jó beszélgetés téma - a koliban én sok embert, barátokat ismertem meg a konyhában eltöltött percek alatt. A főzésben az egyik legjobb az alkotás élménye.

Frutti di mare spaghetti

Hozzávalók:
250 gramm mirelit garnéla
8-10 gerezd fokhagyma
olívaolaj
provence fűszerkeverék
ízlés szerint chili
1-2 deciliter száraz fehérbor
1 csomag spagetti tészta
só
bors

Idő

- 20 perc

Pénz

Nehézség

Elkészítés:

1. Kiolvasztjuk a garnélát. Eközben megpucolunk 8-10 gerezd fokhagymát.

2. Apróra vágjuk a fokhagymát. Egy lábasba vagy serpenyőbe bőven teszünk olívaolajat, abba beletesszük a fokhagymát és folyamatosan kevergetjük.

3. Még mielőtt elkezdene pirulni, beletesszük a garnélát. Kevergetjük és hagyjuk, hogy nagyon gyengén megpiruljon.

4. Megy rá só, bors, provence fűszerkeverék, és a titkos összetevő: 1 darab chili. Ha van friss chili, az még jobb. Ezt követően felöntjük egy kevés száraz fehérborral, és alacsony lángon hagyjuk elfőni a levét.

5. Néha megkeverjük, hogy ne ragadjon és ne égjen le. Amikor úgy látjuk, hogy már szinte teljesen elfőtt a leve, akkor kész van.

6. Pirítóssal vagy tésztával érdemes fogyasztani, ez esetben szószosabbra kell hagyni. Száraz fehérbor illik hozzá!

Fülöp-szigeteki “Adobo”

Jose Antonio Lorenzo Tamayo

Az “adobo” a Fülöp-szigetek nem hivatalos nemzeti ételének is tekinthető. Az étel egy alapvető része a filippínó konyhának, mivel könnyen elkészíthető és sokáig eláll, a benne található ecetnek köszönhetően.

Hozzávalók:
1 kilogramm sertés- vagy csirkehús
1 fej fokhagyma
1 egész lila hagyma
8 evőkanál étolaj
8 evőkanál szójaszósz
6 evőkanál ecet
300 milliliter víz
3 darab babérlevél
1 teáskanál őrölt bors
1 teáskanál só
egy csipetnyi chili pehely, ízlés szerint

Idő

- 40 perc

Pénz

Nehézség

Elkészítés:

1. Melegítsük fel a serpenyőt, és adjunk hozzá étolajat. Süssük a húst legalább öt percig.

2. Kivesszük a húst a serpenyőből, a hagymát és a fokhagymát apróra vágjuk, majd megdinszteljük.

3. Hozzáadjuk a húst, két percig sütjük, vagy amíg magába nem szívja az aromákat.

4. A serpenyőbe öntjük a szójaszószt, a vizet és az ecetet. Ne kevergessük, mert az ecet nem fő meg.

5. Hozzáadjuk az őrölt borsot, a sót és a babérlevelet. Ízlés szerint adjunk hozzá chili pelyhet.

6. Amint forrni kezd, közepes lángra tesszük.

7. 10 perc elteltével megkóstoljuk a mártást. Ha szükséges sózzuk, borsozzuk.

8. Ha csirkét használunk, fordítsuk meg, hogy a hús egyenletesen átsüljön.

9. Általában a szósz 20 perc után kezd el sűrűsödni. Ha ezt elérjük, az “Adobo” készen áll a tálalásra. Ha a mártás nem elég sűrű, tálalás előtt hagyjuk állni.

10. Az “Adobot” gőzölgő fehér rizzsel tálaljuk.

Határ Éva Zsófia

Mióta kolis vagyok, sokkal gyakrabban főzök, mint mikor még otthon éltem. Imádok kísérletezni az éppen megtalálható alapanyagokkal, fűszerekkel, mivel azon kívül, hogy egyik kedvenc időtöltésem a főzés, tanulok is belőle.

Hagymás bormártásos spagetti tészta sült sertés szeletekkel

Hozzávalók:
250 gramm spagetti tészta
3 szál újhagyma
0.5-1 deciliter félédes fehérbor
1 darab húsleves kocka vagy zöldségleves kocka
só
bors
fokhagyma granulátum
morzsolt, szárított majoranna
néhány szelet sertéshús

Idő

- 40 perc

Pénz

Nehézség

Elkészítés:

1. A spagetti tésztához egy edényben vizet forralunk. A tésztát a csomagoláson szereplő utasítások szerint megfőzzük, ha kész leszűrjük.

2. A sertés szeleteket enyhén kiklopfoljuk, mindkét oldalát ízlés szerint megszórjuk a fűszerekkel, majd lisztben megforgatjuk őket.

3. A hagymákat vékony karikákra vágjuk.

4. Egy serpenyőben zsiradékon megsütjük a húst. A kész szeleteket félretesszük.

5. A hagymát beletesszük a serpenyőbe, majd közepes lángon pirítani kezdjük addig, amíg üvegessé nem válik. Egy csipet sóval megszórjuk, megkeverjük.

6 . Ezt követően egy kevés fehérbort öntünk rá, 5-8 percig folyamatosan kevergetjük, vagy addig, amíg már nem érezzük erősen az alkohol illatát.

7. Egy leveskockát feloldunk egy bögre (kb. 3 deciliter) forró vízben, majd a serpenyőbe öntjük. Időnként kevergetjük addig, amíg nagyjából a fele el nem forr.

8. Egy tálban egy evőkanál lisztet csomómentesre keverünk fél deciliter vízzel. Apránként hozzáadjuk a szószunkhoz addig, amíg tetszőleges sűrűségű mártást nem kapunk. Ha túl sűrűvé válik a mártás, hígíthatjuk vízzel vagy egy újból feloldott leveskocka levével.

9. Ízlés szerint fűszerezzük a kész mártást.

10. A tésztát a mártáshoz adjuk, majd összekeverjük őket.

11.Tálaláskor petrezselyem szórással tálaljuk a kész spagettit a tetszőleges mennyiségű hús mellett.

Hasas krumpli

Hozzávalók:
4 nagy burgonya
2 csésze főtt csirkehús, aprítva/tépve
1/2 csésze BBQ szósz
1 csésze reszelt cheddar sajt
1/4 csésze szeletelt zöldhagyma
1 közepes paprika
só és bors ízlés szerint

Idő

- 60 perc

Pénz

Nehézség

Muhammad Abubakar Dalhatu

Általában magamra, illetve a szobatársaimra főzök. A jól bevált fogás a rizs, csirke és krumpli. Nagyon szeretek egyszerű ételeket készíteni, amelyek kevés mosogatással járnak, de alkalomadtán kísérletezem is.

Elkészítés:

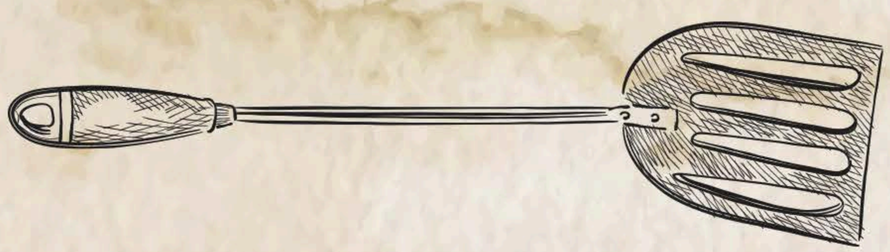
1. Melegítsük elő a sütőt 200 fokra. Alaposan mossuk meg a burgonyát, és töröljük szárazra.

2. Villával szúrjunk néhány lyukat mindegyikbe, hogy a gőz a sütés során távozni tudjon.

3. Tegyük a krumplikat a sütőrácsra, és süssük körülbelül 45 percig vagy amíg a burgonya puha nem lesz. Ezt villával ellenőrizzük.

4. Amíg a burgonya sül, készítsük el a BBQ csirkés tölteléket. Egy tálban keverjük össze a főtt, felaprított csirkét a BBQ szósszal, az apróra vágott hagymával és paprikával.

5. Ha a krumpli elkészült, vegyük ki a sütőből és hagyjuk kissé kihűlni.



6. Vágjuk be mindegyik burgonyát hosszanti irányba, ügyelve arra, hogy ne vágjuk át teljesen.

7. Óvatosan nyomkodjuk össze mindegyik végét, hogy a bevágás megnyíljon és zsebet képezzen.

8. Töltsünk minden burgonyába bőségesen a BBQ csirkés keverékből, egy kanál segítségével nyomkodjuk le, hogy egyenletesen legyenek megtöltve.

9. Szórjunk reszelt cheddar sajtot a tetejére.

10. Tegyük vissza a töltött burgonyákat a sütőbe, körülbelül 5-10 percre vagy amíg a sajt megfelelően megolvad.

11. Vegyük ki a sütőből, és hagyjuk néhány percig hűlni.

12. Tetszés szerint szeletelt zöldhagymával díszítsük, és ízlés szerint sóval és borssal fűszerezzük.

13. Tálaljuk az ízletes BBQ csirkével töltött burgonyát főételként vagy köretként.

Bodnár Nikoleta Alíz

Kollégiumi éveim kezdetén kerestem olyan recepteket, ami nem igényel nagy főzési tudományt és hozzávalókat. A curry azóta pedig a saját specialitásommá vált. Fun fact: már bográcsban is elkészítettem és harmadik helyezett lettem egy főzőversenyen.

Japán curry

Hozzávalók:
1 evőkanál vaj
1-2 evőkanál curry por
1 evőkanál liszt
1 evőkanál olaj
1 fej vöröshagyma
2 darab csirkemell
2 darab sárgarépa
2 nagyobb krumpli
2 bögre víz
1-2 evőkanál szójaszósz
1 leveskocka (opcionális)
1 kanál fűszersó/só
bors
paprika

Idő

- 50 perc

Pénz

Nehézség

Elkészítés:

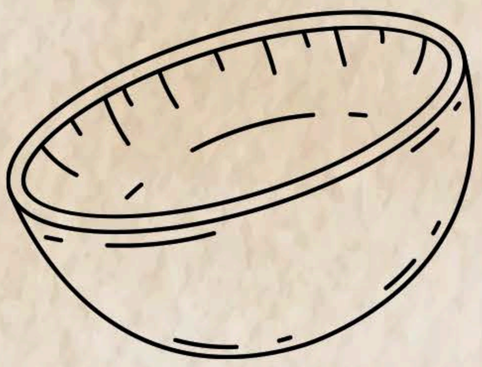
1. Egy serpenyőben a vajat felolvasztjuk, majd hozzáadjuk a lisztet, és enyhén megpirítjuk, hogy kissé barnás színt kapjon. Ekkor beleszórjuk a curry port, és alaposan összekeverjük, hogy egy krémes, tejbegrízre emlékeztető masszát kapjunk. Ezt félretesszük.

2. A húst kockákra vágjuk, majd ízlés szerint fűszerezzük.

3. Egy nagyobb fazékban olajon megpirítjuk a hagymát. Hozzáadjuk a curry masszát és a húst, majd alaposan összekeverjük. A curry massza kissé megkapja az edény alját, ami teljesen rendben van. Ezután beletesszük a kockázott zöldségeket, majd felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje az összetevőket. Itt ízlés szerint adhatunk hozzá még curry port, hogy megadja a színét.

4. Néhány krumplit érdemes kisebb darabokra vágnunk, hogy hamarabb megfőjön, és krémesebb állagot adjon a currynek. Ezután hozzáadjuk a szójaszószt és a leveskockát. A lángot alacsonyabbra vesszük, és hagyjuk, hogy a curry lassan rotyogjon. Időnként megkeverjük, hogy elkerüljük az alján való leragadást (bár kicsit mindig odakap).

5. A curry akkor kész, amikor a krumpli és a sárgarépa megfőtt, és a lé elég sűrű. Ha nem elég sűrű, akkor tovább főzzük, vagy pépesítsünk egy kis krumplit a masszában. Főtt rizzsel tálaljuk.



Koli királya gombás tejszínes csirke

Rózsahegyi Kristóf

Leginkább Apámtól lestem el a főzési technikákat. Mióta kollégista vagyok, szinte napi rendszerességgel főzök, ami lehetőséget ad arra, hogy újabb recepteket próbáljak ki.

Hozzávalók:
1/2 kilogramm csirkemell vagy pulykatokány
150 milliliter főzőtejszín
5 darab gomba vagy egy 270 grammos üveges gomba
1 darab vöröshagyma
só
bors
fokhagymapor
tárkony

Idő

- 60 perc

Pénz

Nehézség

Elkészítés:

1. A hagymát felkockázzuk, kevés olajon vagy zsíron áttetszőre sütjük (ajánlott kókuszzsír használata).

2. Gombát meghámozzuk, szeletekre szeljük, serpenyőbe tesszük.

3. Húst felkockázzuk, ez is mehet a serpenyőbe.

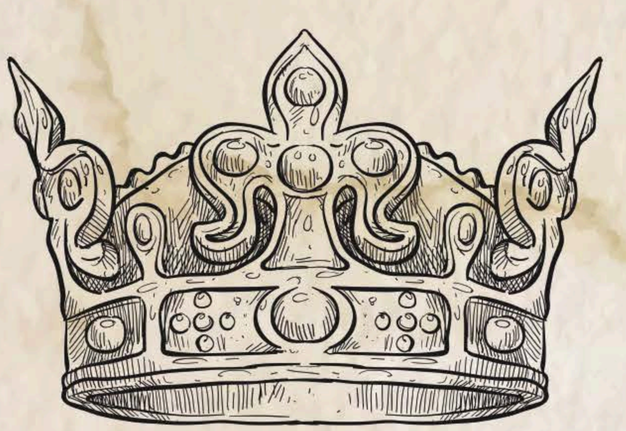
4. Hozzáadjuk a fűszereket.

5. A gomba és hús is enged levet, úgyhogy abban sütjük körülbelül 15 percig.

6. 2 deciliter vizet öntünk hozzá és körülbelül 30 percen át főzzük, míg a víz nagy része el nem forr.

7. Ezután adjuk hozzá a tejszínt, elkeverjük. Kevergetés mellett 5-10 percig főzzük, míg sűrű állagú nem lesz.

Kedvenc tésztánkkal vagy rizzsel tálaljuk!



Csimbók Anna

DEHÖK Összkoli elnök

Az egyik szeretetnyelvem a főzés. Ha csak magamnak kell főzni, akkor csak összedobok valami gyorsat, de ha másnak főzök akkor bármilyen pepecselős ételt is hatalmas szeretettel csinálok.

MAMA VASÁRNAPI EBÉDJE

- a sok unokának ipari mennyiségben

Rántott hús:
2 kilogramm csirkemell
4 darab tojás
liszt
zsemlemorzsa
bors ízlés szerint
szezámmag

Krumplipüré:
2 kilogramm krumpli
só
1 csokor friss kakukkfű
2 deciliter tej vagy ugyanennyi tejszín
20 dekagramm margarin

Idő

- 60 perc

Pénz

Nehézség

Elkészítés:

Rántott hús:

1. Készítsük elő a húst, vágjunk szeleteket, de ne túl vékonyan, hogy ne száradjon ki a sütés során.

2. Előkészítünk 3 mélytányérba lisztet, tojást és zsemlemorzsát. A liszthez keverjünk egy kis borsot, a zsemlemorzsához pedig egy kis szezámmagot. Elkezdjük bepanírozni a húst.

3. Először beleforgatjuk a lisztbe, majd a tojásba és végül a zsemlemorzsába. A lisztbe forgatás után rázzuk le a húsról a felesleges lisztet. A tojást is alaposan csorgassuk le a húsról, mielőtt a zsemlemorzsába forgatnánk.

4. A sütéshez mindig bő zsiradékot használjunk. Sütéskor nagyon fontos a hőmérséklet, ha túl forró az olaj vagy a zsír, megégeti a panírt, ha nem elég meleg, akkor inkább fő benne a hús és nem sül.

Krumplipüré:

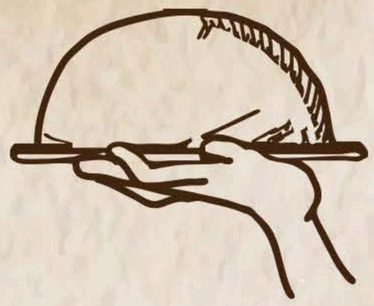
1. A krumplit megpucoljuk, és egyforma kockákra vágjuk.

2. Sós vízben feltesszük főni, fontos, hogy ne forrásban lévő vízbe tegyük, hanem hidegbe. Ha puhára főtt leszűrjük.

3. Miközben fő a krumpli egy másik edényben feltesszük a tejet vagy a tejszínt a margarinnal forralni. Az a legjobb, ha keverjük a 2 deciliter tejet és a 2 deciliter tejszínt, és abba rakjuk a margarint. Beletesszük a friss kakukkfüvet és addig főzzük, amíg nem forr. Ha felforrt akkor lefedjük és állni hagyjuk.

4. Fontos, hogy körülbelül azelőtt készítsük el, mielőtt a krumpli kész lesz, hogy ne hűljön el teljesen.

5. Miután leszűrtük a krumplit, kezdjük el összetörni, miközben folyamatosan adagoljuk hozzá a kakukkfüves tejszín keveréket. Addig törjük és adjuk hozzá a folyadékot, amíg jó krémes állaga nem lesz. Ha elértük, ne öntsünk hozzá a folyadékból, ha maradt, akkor sem, mert attól csak leveses lesz.



“Soto Ayam”
- Indonéz csirkehúsleves

Dhita Widya Putri

A “Soto ayam” az egyik legjobb komfort étel a hideg időkben. Ez nem csak egy étel, sokkal inkább a kultúra sokszínűségének és gazdagságának a szimbóluma, mely hidat képez az Indonéziában található kisebbségek és tradíciók között.

Idő

- 35 perc

Pénz

Nehézség

Hozzávalók:
500 gramm csirkemellfilé
6 gerezd fokhagyma
2 lilahagyma
1 vöröshagyma
3 “gyertyamogyoró” (kesudióval helyettesíthető)
2 teáskanál kurkuma
2 teáskanál gyömbérpor
1 teáskanál koriander
2 teáskanál fehér bors
3 teáskanál só
2 teáskanál cukor
1 adag csirke-/marhahúsleves alaplé
(helyetesíthető leveskockával)

További - opcionális - összetevők:
2 babérlevél
lime/citromhéj
kókusztej/tej szükség szerint
pirított hagyma
vékonyra szeletelt zöldhagyma
friss paradicsom szeletelve

Elkészítés:

1. Pároljuk az őrölt fűszereket kevés olajon míg illatosak nem lesznek, majd adjuk hozzá a babérlevelet.

2. A csirkét pácoljuk fokhagymaporban, borsban és sóban, majd kockázzuk fel, ezt követően főzzük puhára.

3. Öntsük rá az 500 milliliter alaplevet, vagy a leveskockás vizet és főzzük addig, amíg fel nem forr.

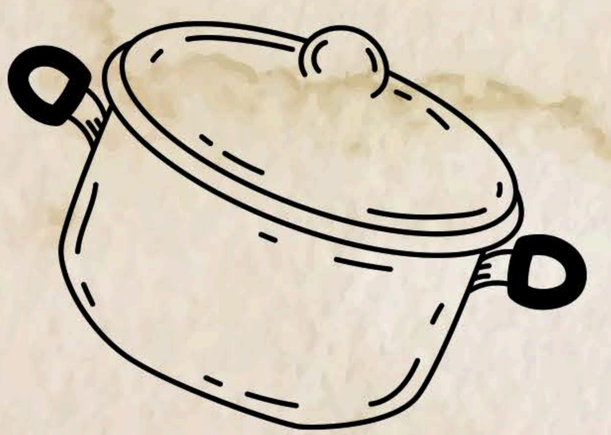
4. Adjunk hozzá kókusztejet tetszés szerint.

5. Ízesítsük, szükség szerint sót és cukrot adhatunk hozzá.

6. Adjuk hozzá a zöldhagymát, a pirított hagymát és a friss paradicsomot, rövid ideig kevergessük.

7. Főzzük 18 percig egy fazékban vagy rizsfőzőben 300 milliliter vízzel, amíg puha nem lesz.

8. Meleg rizzsel tálaljuk, adjunk hozzá burgonyaszirmot és chilit, ha csípősen szeretjük. Adható hozzá még főtt tojás, zöld-, és pirított hagyma.



Gál Bertalan

Az ételekkel való kísérletezéseim célja, hogy egy gazdaságos mégis egészséges ételekből álló menüsort állítsak össze úgy, hogy egy héten belül semmi ne menjen kárba.

Tofus vegán gombapörkölt

Hozzávalók:
2 evőkanál olaj
1 tömb füstölt tofu
1 fej nagy vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
1 konzerv csiperkegomba
1 nagyobb paradicsom
1 TV paprika
kakukkfű
delikát
Worcester szósz
fűszerpaprika
őrölt bors
őrölt kömény
tahini mártás
liszt vagy keményítő
barna rizs
só
bors

Idő

- 40 perc

Pénz

Nehézség

Elkészítés:

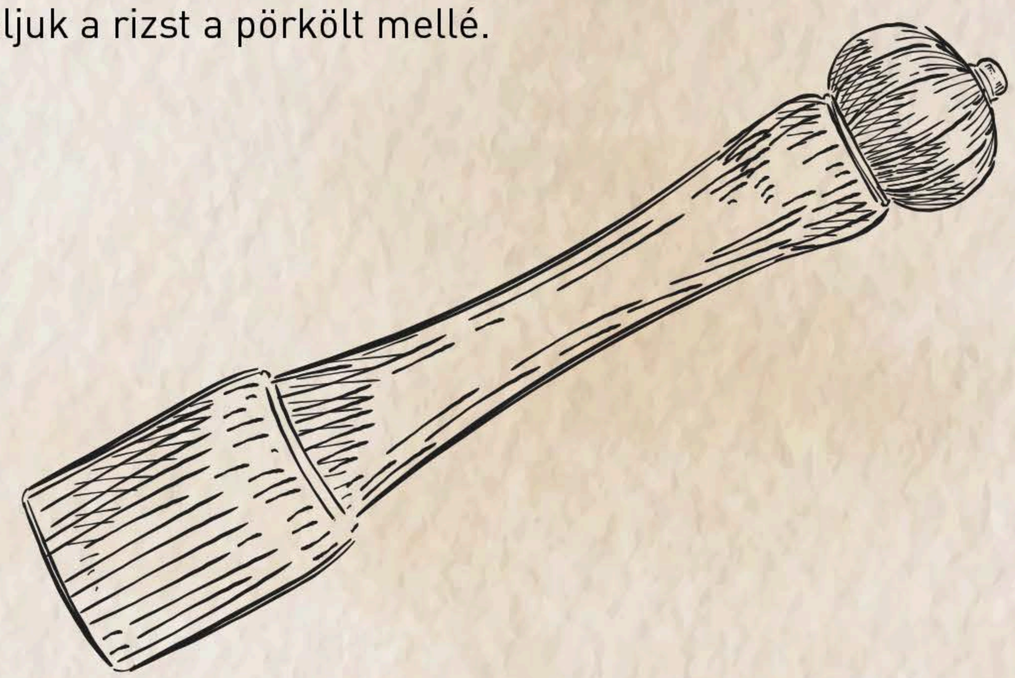
1. Apróra kockázott hagymát, fokhagymát és tofut olajon barnára pirítjuk.

2. Egy lábasban apróra vágott paradicsomot és TV paprikát a konzerv csiperkegombával fedő alatt hagyjuk, hogy alacsony lángon levet eresszen, majd fűszereket hozzáadva tovább főzzük lassú lángon

3. Végén hozzáadjuk a tahinit, a lisztet, majd a hagymás tofut és elkeverjük, hagyjuk összeérni.

4. Barna rizst szűrőn átmossuk és csomagoláson feltüntetett 1,5-2 mennyiségű vízben, kis lángon fedő alatt 10-20 percig pároljuk. Ízlés szerint sót adunk hozzá. Az idő letelte után elzárjuk alatta a gázt, és anélkül, hogy egyszer is leemeltük volna a fedőt még 5-10 percig hagyjuk a rizst a fedő alatt, hogy megszívja magát.

5.Tálaljuk a rizst a pörkölt mellé.



Desszertek

DEBRECENI EGYETEM
HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT

BÖGRÉS SÜTI

Hozzávalók (2 bögréhez):
8 evőkanál liszt
4 evőkanál cukor
1 kávéskanál hegynyi sütőpor vagy szódabikarbóna
4 evőkanál kakaópor
2 darab tojás
4 evőkanál olaj
4 evőkanál tej
bármi amit még szeretnél belerakni

Idő

- 10 perc

Pénz

Nehézség

Gonda Ákos

Gonda Ákos vagyok kolis és hobbi szakács. Szeretek főzni és jókat enni. Na meg új recepteket kipróbálni és kísérletezni.

Elkészítés:

1. Egy edénybe kimérjük a lisztet, a cukrot, a sütőport és a kakaóport, majd összekeverjük.

2. Hozzáadjuk a tojást, az olajat és a tejet, majd alaposan összekeverjük.

3. Lehet még beletenni pluszba csokidarabokat, smarties-t, színes dekor cukrot vagy bármit amit szeretnénk.

4. A tésztát elfelezve beletesszük 1-1 bögrébe.

5. A bögréket betesszük a mikróba, és a legmagasabb fokozatra állítva 3 percig sütjük.

6. Ha megállt a mikró, még 1 percig hagyjuk benne. Pihentessük és csak azután vegyük ki.

7. Kiboríthatjuk tányérra, de akár a bögréből is kanalazhatjuk.

Csoki csoda

Zsigó Fanni

Szabadidőmben szeretek sütni-főzni, leginkább az édességeket kedvelem, éppen ezért hoztam nektek egy csoki receptet, amely tökéletes és aranyos ajándék.

Hozzávalók:
2-3 tábla étcsokoládé csokoládé
2-3 tábla fehér csokoládé
2-3 tábla tejcsokoládé
Dekoráláshoz: bármi, amit szeretsz

Igény szerint akár ruby csokit is lehet használni, hogy a színek szebbek legyenek.
Dekorálható például ezekkel: perec, gumimaci, smarties, m&m's, dekorcukrok, magvak, aszalt gyümölcsök, stb.

Idő

- 120 perc

Pénz

Nehézség

Elkészítés:

1. A sütőt bekapcsoljuk alacsony hőfokra, mert nem a sütés a cél.

2. Vegyünk elő egy tepsit és helyezzünk bele sütőpapírt, hogy a végén könnyebb legyen kiszedni belőle az elkészült csokikat.

3. A csokoládékat kibontjuk és a különböző ízek szerint egymás mellé rakjuk a tepsibe, úgy hogy két egyforma lehetőleg ne legyen egymás mellett.

4. A sütőt bekapcsolva hagyjuk, és betesszük a tepsi csokoládét.

5. 5 perc múlva megnézzük, és ha villával belenyúlva jól kenhető, kivesszük. Fontos, hogy a tejcsokoládé hamarabb fog olvadni, mint az ét - és fehér csokoládé ezért, mindegyiket ellenőrizzük, és ha mind kenhető a villával, akkor vegyük ki a sütőből.

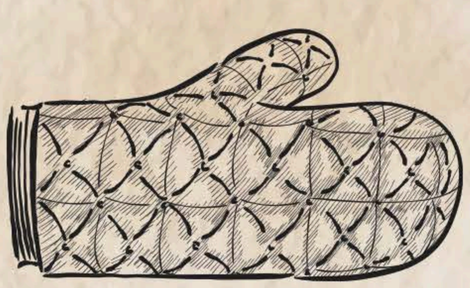
6. Ha a tejcsoki már folyékony, de a többi még nem, hagyjuk a sütőben, de kapcsoljuk ki! Így nem valószínű, hogy megég, de még olvadni lesz egy kis ideje a melegben.

7. Ha szépen kenhető a villával az összes csokink, és kivettük a sütőből, a villával a különböző színű csokikat kezdjük el összekeverni, de csak szép, óvatos mozdulatokkal húzzuk egyik színt a másikba.

8. Ha ezzel készen vagyunk, jöhet a dekorálás. Mi először perecet tettünk rá, aztán smarties-t, és végül egy kis dekorcukrot.

9. Tegyük a hűtőbe és hagyjuk állni. Minél tovább áll a hűtőben, annál jobb.

10. Miután eleget állt a hűtőben, törjük össze kisebb-nagyobb darabokra és már tálalhatjuk is. De ajándékba adni is nagyon jó!



Meggyes-joghurtos sütemény

Hozzávalók:
1 darab görög joghurt (400 gramm)
1 pohár cukor
2 pohár liszt
olaj
fél csomag sütőpor
meggybefőtt
ízlés szerint: darált dió, csokoládé, lekvár, gyümölcs

Idő

- 60 perc

Pénz

Nehézség

Kiss Tünde

Szeretem az édességeket
és a sütemények sütése a hobbim.
A családnak általában én készítem a desszerteket.

Elkészítés:

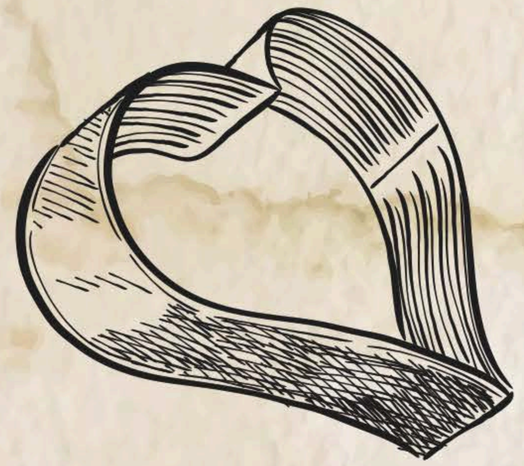
1. Mindent a joghurtos pohárral kell mérni!

2. Melegítsük fel a sütőt 180 fokra.

3. Egy nagy tálba öntsük bele a joghurtot, majd mossuk ki a poharát.

4. A pohárral mérjük ki a többi hozzávalót, és azokat is öntsük a tálba ezután, keverjük össze.

5. Sütőpapírral bélelt tepsibe tegyük bele és mehet a sütőbe, légkeveréses módon süssük 25-30 percig. Tűpróbával ellenőrizzük, ha a teteje aranybarna akkor készen van.



Nos, kedves Olvasók!

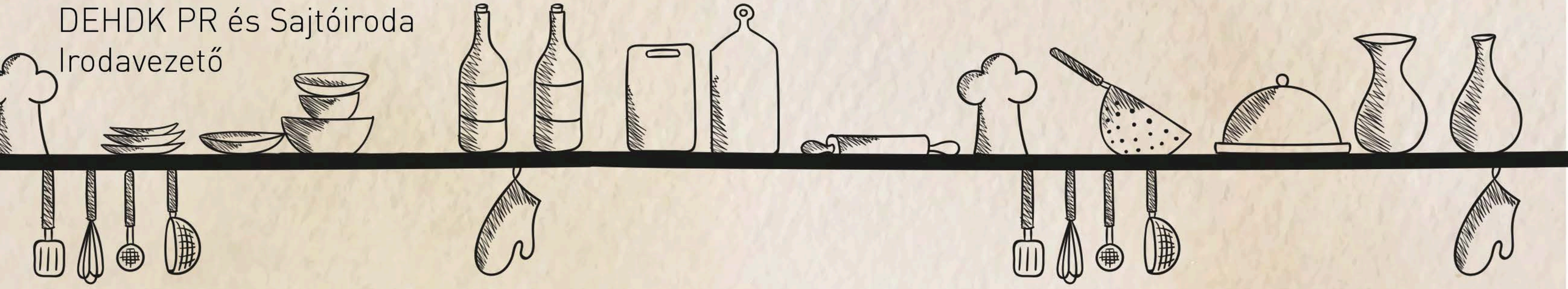
Reméljük, hogy hasznosnak találtátok az első **Egyetemista konyhák mesterfogásai** című könyvünket.

A semmiből alkotni valamit, az ötlettől eljutni a kész termékig, mindig egy csodálatos utazás, és hálásak vagyunk a hallgatótársainknak, hogy ez megvalósulhatott.
Ez viszont csak az első állomás! Nem állunk meg itt!

Ezt a kolis szakácskönyvet hagyományteremtő jelleggel indítottuk el, és terv szerint jelentkezünk még újabb kiadásokkal, újabb receptekkel, újabb hallgatókkal.

Addig is egyetek jókat, és ha a könyvből bármit megfőztök, jelöljetek minket valamelyik social media felületünkön, amit a könyv belső borítóján találtok! Használjátok a #kolilakoma hashtaget, aztán jó étvágyat!

Kovács Eszter Csilla
DEHDK PR és Sajtóiroda
Irodavezető



Kiadó: Debreceni Egyetem
Felelős kiadó: Csont István, DEHÖK elnök
Felelős szerkesztő: Kovács Eszter Csilla
Képszerkesztő, grafikus: Orosz Gergő
Fordítás: Puskás Marcell
Fotók: Czombos István Bence
A szerkesztőbizottság tagjai: Dér Amarilla, Puskás Marcell, Tar Attila Bendegúz

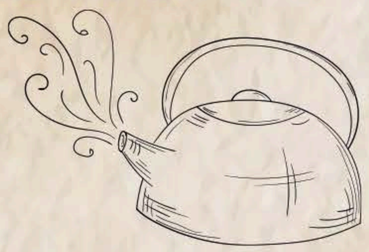
A megjelent receptek szerzői:
Behruzjon Shukurov, Bodnár Nikoleta Alíz, Csimbók Anna, Dhita Widya Putri, Djamila Talbi,
Gál Bertalan, Gayatri Vishwakarma, Gonda Ákos, Határ Éva Zsófia, Jose Antonio Lorenzo Tamayo, Kiss Tünde,
Líbor Bodza, Muhammad Abubakar Dalhatu, Nyúl Balázs, Oláh Bence, Palotai Boglárka, Papp János, Rózsa Zoé Eszter,
Rózsahegyi Kristóf, Virga Fruzsina, Zsigó Fanni

A felhasznált fotók a kiadó magán archívumából valók.

Felhasznált grafikai elemek: Freepik, The Noun Project

A kiadó székhelye: 4032 Debrecen Egyetem tér 1. KLK II. Kollégium alagsor 2A06
A kiadó elérhetősége: 0652512700/72855
A kiadó e-mail címe: dehoktitkarsag@unideb.hu

ISBN 978-963-490-641-4



szendvicsek
napi menü
levesek, főételek, desszertek
nemzetközi ízvilággal
olasz tészták és pizzaszeletek
kávékülönlegességek
100% gyümölcs freshek

SMART
BISTRO

Be smart, eat smart!

Debrecen, Egyetem Tér 1.
Learning Center

Nagyerdei Étterem (Egyetem tér 1.)
Agrár Étterem (Böszörményi út 138.)
Campus Hotel Étterem (Kassai út 26.,
Campus Hotel (földszint)
Műszaki Kar Étterem (Ótemető u., 2-4.)

CAMPUS
ÉTTERMEK

Minden hétköznap
változatos menüvel
várunk 11-14 óra között!

Házhoz is szállítunk!