

A

Abálás	
Agglegényrántotta	202
Agglegényszendvics	206
Ajókakrém (ringli)	246
Alma eltevése	404
Almabor	388
Almafelfűjt	285
Almahab (boszorkánykrém)	368
Almahab dióval	370
Almakrém borral	369
Almaleves	60
Almapüré	368
Almás-túrós béles	314
Almasaláta	373
Almasaláta joghurttal	373
Almás béles	314
Almás béles (olcsóbb)	314
Almás fácánsült	180
Almás palacsinta	267
Almás szendvics, forró	
Almás tormakrém vagy -mártás	219
Almás vöröskáposzta	
Almatöltelek	280
Almával töltött sonka	456
Aludttej	392
Alufóliában sült csirkemell	454
Alufóliás burgonya	86
Alufóliás csirke	163
Alufóliás halfilé	184
Alufóliás húspástétom	194
Alufóliás sárgarépa	98
Alumíniumfólia (Alufólia)	41
Amerikai mártás	220
Aminosavak	4
Angol bélszín	138
Aranyalmabefőtt	400
Aranyaluska	276
Aszaltszilva kompót	375
Az aszpic felhasználása	247
Aszpicfőzés	246
Ásványi anyagok	
Áztatás	
Ánizs	15

B

Babérlevél	15
Babpüré	94
Bácskai rostélyos	121
Banánsaláta	
Barackhab	369
Barack hámozott	358
Barackos gombóc lásd szilvás gombóc	236
Barackleves	61
Baracköntet	289
Bárányleves, tárkonyos	58
Barna mártás	29
Barnatorta	337
Bazsalikom	16

Bébiételek	398
Bécsi diós	316
Bécsi szelet (rántott szelet)	141
Befőttek kigőzölése	355
Befőttek szirupban, száraz gőzöléssel	356
Bejgli	277
Bélszínlangos	139
Bélszínroló	387
Bélszínszelet francia módra	139
Bélszínszelet hirtelen sütvé (bifsztek)	138
Besamel	190
Bevért tojásbetét	68
Bevért vagy buggyantott tojás	196
Birkacomb egybensütve	142
Birkacomb pácolva	142
Birkagulyás	142
Birkapörkölt	142
Birkatokány	142
Birsalmabefőtt	400
Birsalmahab	369
Birsalmakocsonya	412
Birsalmamártás	192
Birsalmasajt	413
Bodzadzsem	411
Bográcsgulyás	130
Bólé készítése	349
Bolgár saláta	229
Borított franciasaláta	230
Borjúláb kirántva	160
Borjúpaprikás	140
Borjúpörkölt	140
Borjúszelet karfiolla lásd Karfiolos borjúszelet	142
Borjúszelet paprikásan lásd Paprikás borjúszelet	142
Borleves	65
Borlikőr	388
Borókabogyó	
Boros ostyá	381
Borscsleves	59
Borsfü	15
Borsodó	288
Borsodó (kiadósabb)	288
Borsos szelet	136
Borsos tokány	119
Borsos tokány, erdélyi	130
Bortészta	30
Bőrös sertéskaraj sütése	147
Búboshús	145
Bugacvére (üveges)	459
Bújtatott pörkölt	143
Bukta izes	276
Bundás alma (alma pongyolában)	267
Bundás zsemle vagy kenyér	188
Burgonyafánk	188
Burgonyafánk por	393
Burgonyafelfűjt	72
Burgonyafelfűjt sonkával	72
Burgonyafőzelék	87
Burgonyagombóc	67

Burgonyahab (püré)	85
Burgonyakrokkett-rúd	171
Burgonyalabdacs	188
Burgonyaleves	50
Burgonyapohly	392
Burgonyapogácsa	333
Burgonyapüré-leves	51
Burgonyarúd	189
Burgonyasaláta hagymával	227
Burgonyasaláta, kocsonyázott	204
Burgonyasaláta, mustáros	204
Burgonyasodrott (nudli)	263
Burgonyaszírom	393
Burgonyás kocka (gránátos kocka)	258
Burgonyás langos lásd Langos	172
Burgonyás tészta készítése	263
Búrkipli	293

C

Céklasaláta	225
Céklás tormamártás	220
Citromdzsem	411
Citromfagylalt	378
Citromfagylalt (más módon)	378
Citromkrém	366
Citromkrém vagy -kocsonya	372
Citrommártás	216
Citrommártás (édes)	287
Citrommáz, egyszerű	353
Citromos borjúszelet	142
Citromos csirke	166
Citromos darahab	358
Citromos keksz teához	319
Citromos kolbász	152
Citromos (narancsos) palacsinta	267
Citromos nyelv	161
Citromtorta	338
Citrom- vagy narancskrém	314
Cukor nélküli gyümölcsíz	366
Cukoroldat (szirup) elkészítése	357

Cs

Csaja	385
Csáky rostélyos	133
Cseh fánk (talkedli)	274
Cseh gombóc	210
Csemegekukorica	386
Csemeg sertéskaraj	146
Cseresznyebefőtt	399
Cseresznye eltevése	354
Cseresznye- és meggyíz	406
Cseresznye leves	55
Cseresznyés almasaláta	373
Cseresznyés béles	314
Cseresznyés dara, hideg	
Cseresznyés lepény	305
Cseresznyés palacsinta	268
Csigatészta (lúdgége)	66
Csipetke	66
Csipkebogyóbor	387
Csipkebogyólikőr	389

Csipkebogyótea	386	Dominó	325	Fehér- vagy tejmártás (besamel)	212
Csirkemell, gombával töltve	455	Dunsztolás lásd Száraz gőzölés	356	Fehértorta	337
Csokoládébomba	349	Dzsuvecs (szerb étel)	118	Fejes saláta	222
Csokoládéfagylalt	379	E		Fekete fáeperdzsem lásd	
Csokoládéfelfűjt	283	Ecetes szilva	401	Erdeiszederdzsem	411
Csokoládékočka	326	Ecetes torma	219, 460	Felsál, göngyölt	136
Csokoládékrém	325	Ecetes uborka	421	Finomfőzelék lásd Vegyes tavaszi	
Csokoládémártás	287	Édeskáposzta-főzelék	89	főzelék	96
Csokoládémáz	316	Édesmártás (sodó) pudingporból	329	Fogas hidegen lásd Hideg fogas	234
Csokoládémáz egyszerű	316	Édes ostya	380	Fogolypecsenye	181
Csokoládés tejberizs	359	Egérke	269	Fokhagymakrém	459
Csokoládés töltelék	346	Égetett-tészta fánk	69	Fokhagymamártás	215
Csokoládétorta	339	Egres-, cseresznye-, és meggyelevel	60	Fokhagymás dalmát hal	449
Csombor	16	Egres- (pöszméte-) krém	366	Folpack	
Csontleves	55	Egybesült birkacomb	142	Fondanbevonat	317
Csőben (sütőben) sütés lásd Sütőben		Egybesült fehérpecsenye lásd		Forralás	24
(csőben) sütés		Tüzdelt fehérpecsenye	134	Forralt bor	386
Csőregéfánk (forgácsfánk)	271	Egybesült sertésborda		Forralt bor tojással	387
Csőrege kelt		(csemege sertéskaraj)	146	Forrázás	24
Csuka tejfölös tormával lásd		Egyszerűbb, gyorsabb palacsinta	265	Forrázott fánk (ördögpirula)	302
Tormás csuka		Egytojásos torta	342	Kevert tészták	302
Csurgatott tészta	66	Élelmiszerek kalória-, fehérje-, zsír		Forrázott kávé	384
Csúsztatott palacsinta lásd		és szénhidráttartalma	8	Forrázott tojáshab tölteléknek	294
Francia palacsinta		Eperbóle	391	Forró almás szendvics	206
D		Eperdzsem	409	Foszlós tejeskalács	275
Dalmát paprika (körítés)	100	Eperhabos piskóta	343	Főtt hal	182
Darabolás	23	Eper-, málna-, barack-, ribiszke-		Főtt tartármártás	
Darafelfűjt	284	és meggyfagylalt	377	(fehérmártásból)	218
Darafelfűjt (más módon)	284	Eper-, málna-, ribiszke-		Főtt tészta készítése	
Daragaluska	66	és szederszőrp (nyersen eltéve)	413	Főtt, vajas alapkrém	
Darahab vaníliamártással	357	Eper-, málna-, ribiszke-		Főzés	24
Darálás vagy gépi keksz	319	és szederíz	406	Francia burgonya (körítés)	87
Darált hússal rakott palacsinta	82	Epersaláta	373	Francia céklasaláta	226
Daramorzsza	271	Eper- vagy málnakrém		Francia fejes saláta	222
Dararúd (egyszerű, gyors)	172	tejszínhabbal	371	Franciakrémes	292
Darás kočka	254	Erdeiszederdzsem	411	Franciasaláta	230
Darászfészek	277	Erdélyi borsos tokány		Franciasaláta, borított	230
Debreceni rántotta	202	Erdélyi raguleves	57	Franciasaláta-lé	221
Debreceni rostélyos	132	Estike lásd Rámás pogácsa	321	Francia uborkasaláta	223
Debreceni sertéskaraj kolbásszal	146	Eszterházy rostélyos	133	Francia vagy csúsztatott	
Debreceni tokány	130	F		palacsinta	268
Dinnyesaláta	374	Fácánpecsenye	180	Friss gombaleves	53
Diólikőr	389	Fácán, káposztás	180	Füstöletlen, fehér sós szalonna	155
Diósbomba	382	Fácánstült fehérborban		Füstölt húсок lásd	
Dióscsiga	296	(lásd a Gyöngytyúknál)	180	Zsirba lesütött húсок	154
Diós és mákos patkó (bejgli)	309	Fagylalthoz való ostyák lásd		Füstölt szalonna zsírban abálva	155
Diós linzer	317	Ostyák fagylaltokhoz	380	G	
Diós metélt lásd		Fagylaltkészítés	375	Galambbecsinált-leves	58
Mákos és diós metélt	255	Fahéj	15	Galuska	210
Diós rudacsákák	327	Fánk, szalagos	273	Gesztenyekrém	352
Diótorta	339	Fasírozott lásd Vagdalt hús	149	Gesztenyekrém	365
Diótöltelék	281	Fehérjék	16	Gesztenyekrém pudingporral	365
Diótöltelék patkóban		Fehérmártás (híg)	213	Gesztenyekrém torta lásd Ötlapos	
Dió- vagy mogyoróbéles	318	Fehérmártás (sűrű)	213	kész tortalap	348
Dió- vagy mogyorókrém	367	Fehérmáz	353	Gesztenyekrém (tortához)	315
Dió- vagy mogyorólepény	307	Fehérmáz	190	Gesztenyepüré	364
Dióval rakott palacsinta	268	Fehér mustár	15	Gesztenyepüré almahabbal	365
Díszítés krémmel (tortáknál)	318	Fehér piskóta	322	Gesztenyesaláta (kompót)	
Disznófőjsajt	153	Fehér rántás lásd Rántáskészítés	28		
Dobostorta (olcsó, kiadó)	338				

Gesztenyés pulyka (karácsonyi peccsenye)	174	Habkifli dióval vagy mandulával	330	Hússaláta	241
Gesztenyeszelet	344	Sós aprósütemények	331	Huszárcsók	319
Gombafelfújt	73	Habkoszorú és hólabda karácsonyfa függeléknek	382	I	
Gombaleves friss gombából lásd Friss gombaleves	53	Habos lepény	294	Indiánertorta	345
Gombaleves szárított gombából lásd Szárított gombaleves	54	Habos linzer	316	Indiánertorta	309
Gombapaprikás	123	Habtekercs	293	Indusfánk (indiáner)	345
Gombasaláta	225	Hagymakrém	458	Ischli-fánk	326
Gomba sörtesztában	113	Hagymamártás	215	Ízesítés	31
Gombaszelet	191	Hagymás rostélyos	132	Ízes bukta	276
Gombaszelet (lásd a Hústalan feltéteknél)	124	Hagymás tört burgonya	84	Izsóp	15
Gomba tojással	112	Hájjas gyűrű vagy kosár	298		
Gombás bélszín	139	Hájjas pogácsa	297	J	
Gombás szelet	142	Hájjas tészta bármilyen süteményhez	298	Joghurt készítése házilag	392
„Gomba” tojásból	239	Hájjas tészták	267	Jókai-szelet	312
Gombás szendvics	205	Hajdúkáposzta	108	Juhhúsos kása	157
Gombás tekeres	78	Halászlé	183	Juhtúrós galuska	260
Gombás töltött tojás	239	Halikrasaláta	243	Juhtúrós pogácsa	332
Gombával töltött csirkemell	455	Halkocsonya	234	Juhtúrós puliszka	262
Gombával töltött paradicsom	125	Halkrém (konzervből)	246	Juhtúrós puliszka	262
Göngyölt felsál	136	Halpaprikás	184	K	
Göngyölt tonhal	455	Hamis borjúhús marhahúsból	140	Kajsziabarackbefőtt	399
Gratenmártás	213	Hamis gulyásleves	56	Kajsziabarackdzsem	409
Grillázs	382	Hamis mézeskalács	57	Kajsziabarackdzsem (más módon)	410
Grillázskrémrel töltött ostya	347	Hamis szárnyasaprólék-leves	57	Kajsziabarack- (sárgabarack-) íz	406
Grillázskrém torta	340	Hamis túrógombóc	259	Kakaó	386
Gulyáskrém (tubusos)	460	Hámozás	22	Kakaókrém	364
Gulyásleves	56	Háromszínű túrókrém	360	Kakaókrém (tortákhoz)	344
Gy		Hasáburgonya zsírban vagy olajban sütve	87	Kakaócsiga (darázsfészek)	277
Gyors aszpicközés	247	Hátszínselet	134	Kakaós lepény	307
Gyors, egyszerű gratenmártás	214	Házinyúl	159	Kakaós palacsinta	266
Gyorsfagyasztás - házilag	380	Helyes testsúlyarányok	3	Kakaós süteménypor	394
Gyors fánk lásd Egérkék	269	Heringsaláta	242	Kapor, tárkony sóban eltéve	418
Gyors hagymás burgonya	84	Hétvezér-tokán	46	Kakukkfű	15
Gyors húsleves	55	Hideg bélszín (Lásd a Marhasülteknél)	235	Kaparás	23
Gyors szilvás gombóc	264	Hideg, citromos „pezsgő”	392	Kapor	15
Gyors vajas burgonya	85	Hideg cseresznyés dara	357	Kaporleves	53
Gyöngytyúk fehérborban	167	Hideg fogas	234	Kapormártás	214
Gyümölcskrém	365	Hideg fogas	234	Káposzta	88
Gyümölcskrém pohárban	364	Hideg gyümölcsrizs	359	Káposztabomba	106
Gyümölcsmártások habarással	214	Hideg kávé (mazagran)	385	Káposztaleves (korhelyleves)	62
Gyümölcsös szendvics	251	Hideg kenőmájás	152	Káposztasaláta	224
Gyümölcsös tejszínhab	371	Hideg nyelv	235	Káposztasavanyítás	418
Gyümölcsrizs, hideg	322	Hideg tea	385	Káposztás fácán	180
Gyümölcshaláta (téli)	375	Hidegtöltött paradicom és paprika	218	Káposztás kocka	256
Gyümölcslerleg fagyalalttal	379	Híg tojás héjában (lágy tojás)	195	Káposztás palacsinta	81
Gyümölcs- (turmix) ital gép nélkül	394	Híg tojás pohárban	195	Káposztatöltelék	281
Gyűszűtés	69	Híg tojás vajjal	195	Kapros juhtúrós palacsinta	266
H		Hordóskáposzta-saláta	224	Kapros lángos	172
Habarás	32	Hortobágyi palacsinta	80	Kapros-túrós lepény	278
Habart tojásbetét	68	Hurkakészítés	150	Kapros túrós metélt	256
Habcsók (főtt habból)	330	Húsfelfújt	76	Karalábé	88
Habcsók (hidegen kikeverve)	330	Húsgombóc	68	Karalábé főzelék	96
Habfelfújt	286	Húsleves gyorsan	50	Karalábé hússal összerakva	114
Habfelfújt (más módon)	286	Húsok egészben sütve	115	Karalábéleves	48
		Húsok párolása	115	Karalábés csirke	166
		Húsok sózása és pácolása	146	Karalábé sütőben sütve	97
		Húspástétom	237	Karalábé tejföllel	97
		Húspástétomkonzerv kirántva	193	Karamellcukorka	381

Karamellfagylalt	377	Kirántott hal	185	Libamáj felhasználása	172
Karamellfelfújt	283	Kirántott karfiol	111	Libamájkrém	236
Karamellkrém pohárban	364	Kirántott libamáj	172	Libamáj, pirított	172
Karamellmártás	288	Kirántott máj	157	Libamájseletek natúr módon	172
Karamelltorta lásd		Kirántott párizsi	193	Libamell vadasán	171
Ötlapos kész tortalap	348	Kirántott sajt	192	Libapörkölt	169
Karfiol	92	Kirántott tök	120	Libatepertő-pástétom	173
Karfiol gratenmártással lásd karfiol	92	Kirántott velő	159	Libaszír olvasztása	169
Karfiolfelfújt	75	Kisütés sörtesztában	30	Likőrök eszenciával készítve	349
Karfiol hússal összerakva	110	Kisütött halszeletek	184	Linzericsiga	326
Karfiolkrémleves	51	Kocsonya készítése	232	Linzertorta	341
Karfiolleves	51	Kocsonya kiborítva	233	Linzi koszorú	325
Karfiolos borjúszelet	142	Kocsonyázott burgonyasaláta	227	Lisztes vajkrémek	351
Karfiolpörkölt	110	Kókuszgolyók	383	Lucskos káposzta	107
Karfioltekercs	77	Kolbászkészítés	152	Ludaskása	169
Karikára vágott burgonya sütve	86	Kolozsvári rakott káposzta	107		
Kaszásleves (füstölt húsból)	58	Kopaszás	23	M	
Kaszinótojás	238	Korhelyleves lásd Káposztaleves		Madársaláta lásd Fejes saláta	222
Kávéfagylalt	377	Koriander	15	Madártej	359
Kávéfelfújt	283	Kossuth-kenyér	323	Máglyarakás	286
Kávéfőzés	384	Kovászos uborka	223	Magvalt cseresznye és	
Kávékaramell	381	Kömény	15	meggy gyors eltevése	404
Kávékaramell (más módon)	381	Köményes burgonya	85	Magyaróvári borjúszelet	144
Kávékrém	363	Köménylikőr	389	Máj	143
Kávékrém pohárban	363	Köménymagos leves	61	Májfelfújt	76
Kávélikőr	388	Körömpörkölt	160	Májgaluska	67
Kávémártás	288	Körözött lipthói	244	Májkrémes szendvics	205
Keksz teához	318	Körözött (kiadósabb)	245	Majonéz	194
Keksztekercs	346	Körtebefőtt	400	Majonézes burgonya	227
Kelbimbósaláta	229	Körtebólé	391	Majonézes fejes saláta	222
Kelbimbó tojással	182	Krémes lap	299	Majonézes heringsaláta	242
Kelgöngyöleg	109	Krémes lepény	292	Majonézes spárga	228
Kelkáposzta		Krémsajt	245	Majonézes tojás	240
Kelkáposztafasírt	191	Krokkett lásd tojásropogós	189, 202	Majonézmártás	217
Kelkáposztafelfújt	75	Kuglóf	275	Majonéz vagy tartármártás	
Kelkáposzta-főzelék	91	Kuktafazék	40	turmixgépben készítve	218
Kelkáposzta-főzelék (más módon)	91			Majoránna	14
Kelkáposzta kirántva	92	L		Majoránna tokány	130
Kelkáposztaleves	52	Lágy tojás lásd Híg tojás héjában	195	Májpástétom gőzben főzve	236
Kelkáposzta rizzsel összerakva	91	Lángos	190	Máj, pirított	
Kelt csöröge	271	Lebbencsleves	62	Májpiskóta	70
Kelt pite	277	Lecsó	385	Májpörkölt lásd pirított máj	157
Kelt tészták	272	Lecsó rizzsel	117	Májpuffancs	158
Kelvirág tojással	202	Lecsó télire	416	Májrizs	67
Kemény tojás	196	Lecsó tojással	118	Makaróni és spagetti	209
Kenőmájás	236	Legírozás lásd Meghntés liszttel	29	Makaróni hússal lerakva	79
Kenőmájás hidegen lásd		Lekváros derelye	256	Máklepény	305
Hideg kenőmájás	152	Lekváros kifli lásd		Mákos béles	315
Képviselőfánk	301	Kaprok túrós lepény	278	Mákos-diós tekercs lásd	
Kertészrántotta	203	Lekváros gombóc		Kaprok-túrós lepény	278
Ketchup (ejtsd kecsap)	459	lásd Szilvás gombóc	263	Mákos és diós metélt	255
Kevert linzer	308	Lekváros lepény	306	Máktöltelék	281
Kibelezés	23	Lekváros lepény (más módon)	307	Máktöltelék patkóba	252
Kicsontozás	23	Lekváros palacsinta	266	Malakoff-krém	348
Kiegészítő műveletek	23	Lencsefőzelék	104	Málnahab	369
Kiflifelűjt	285	Lencseleves	64	Málnaöntet	289
Kígyórétes	310	Lencsepüré	95	Málnaszörpkrém	372
Kimagyalás	23	Leveles vajasztészták készítése	291	Málnaszörp (más módon)	414
Kirántott barack	269	Libakocsonya	170	Málna vagy eper tejföllel	372
Kirántott ételek		Libaleves	169	Mandula- vagy mogyorótorta	339
palacsintatésztában	269	Libamáj egészben sütve	173	Mandulakrém	367
Kirántott gomba	124				

Mandulás koszorú	320
Marha-, tyúkhús-, gulyásleves- és halászléköcka (dobozos)	460
Marhahúsleves	54
Marhapörkölt	129
Marinírozott hal	234
Mártással ízesített oldalas	448
Mártással ízesített rostonsült	400
Mazagran	345
Meghintés liszttel	29
Meggybefőtt	399
Meggydzsem	409
Meggy eltéves	361
Meggyes béles	315
Meggy- és cseresznyetöltelék	280
Meggyes lepény	306
Meggyleves	55
Meggylikőr	389
Meggy mártás	192
Meggy, nyersen eltéve	402
Meggyzörp	414
Metélt-, kocka-, kagylótészta	209
Mézés almaszörp	415
Mézescsók	328
Mézescalács, hamis	329
Mézescalács, puha	328
Mézescsok, olcsó	328
Mézespogácsa	328
Milánói makaróni	80
Milánói szelet	137
Miniszendvicsek (snack)	252
Mit használhatunk a szendvicsek megkenésére?	249
Mit rakunk a megkent kenyérszeletekre?	250
Mogyoróbéles lásd Dió- vagy mogyoróbéles	
Mogyorólepény lásd Diólepény	
Mogyorótorta lásd Mandula- vagy mogyorótorta	339
Mokkatorta	343
Mosás	23
Moszkvai sütemény	327
Mustár	460
Mustármag	15
Mustármártás	219
Mustáros burgonyasaláta	227
Mustáros uborka	228
Mustáros vese	158
Musszaka lásd Rakott padlizsán	116

N

Nápolyi lásd Töltött tortalapok	
Narancsbefőtt	401
Narancsbólé	391
Narancsdzsem	411
Narancshab	365
Narancshéjbefőtt	402
Narancssaláta	
Narancssaláta almával	
Narancsszörp	414

Natúrszelet (hirtelen sült szelet)	141
Natúrszelet lásd a Borjúhúsonál	147
Non plus ultra	320
Női szeszély	307

Ny

Nyelv, hideg	235
Nyerges virsli	192
Nyers almakrém tejszínhabbal	362
Nyers céklasaláta	225
Nyers sonkaszeletek kirántva	193
Nyers tojáskrém csokoládéval	351
Nyers zellersaláta	228
Nyúl pástétom	237
Nyúl pástétom (más módon)	238
Nyúl- vagy őzpörkölt	178
Nyúltokány lásd Öztokány	178

O

Olasz paradicsommártás kifőtt tészta (sugo)	216
Olasz rántotta	197
Olasz sertésborda	455
Omlettek lásd Tojáslepények	199
Omlett, gombás	199
Orjaleves	55
Orleans-szelet	311
Oroszkrém-torta	342
Oroszkrém-torta (egyszerűbben)	349
Ostyák fagyalathoz	380
Ostyatorta (Pischinger-torta) citromos töltelékkel	346

Ö

Öntetek	259
Öntött Saláta (Erdélyi étel)	222
Ördögpirula lásd Forrázott fánk	302
Öreglebbencs	259
Őszibarackbefőtt	399
Őszibarackbólé	391
Őszibarackdzsem	410
Őszibarackíz	407
Őszibarack-saláta	375
Öt lapos száraz piskóta tortalap	348
Özcomb, párolt	179
Özgerinc, párolt	178
Öz- vagy nyúltokány	178

P

Pacapörkölt	390
Pácolt birkacomb	142
Pácolt marhahús lásd Vadas	137
Padlizsán lásd Vinete	116
Padlizsán kirántva	116
Padlizsán saláta	229
Padlizsán, rakott lásd Rakott padlizsán	116
Palacsinta (egyszerűbb, gyorsabb)	238
Palacsinta, kakaós	238

Palacsintametélt	68
Palacsinta (mirelit)	389
Palacsintapor	394
Palacsintatészta készítése	265
Palacsinta sütés	237
Palócgyulás	118
Paprika	14
Paprikakrém (üveges)	459
Paprikalekvár	418
Paprikasaláta	224
Paprikasaláta (télire)	422
Paprikás borjúszelet	142
Paprikás csirke tejfölösen	165
Paradicsom	92
Paradicsomfőzés	416
Paradicsom hússal töltve	
Paradicsomleves	50
Paradicsommártás	216
Paradicsomos burgonyafőzelék	88
Paradicsomos káposzta	89
Paradicsomos nyelv lásd Citromos nyelv	161
Paradicsomos zöldbableves	45
Paradicsompaprika ecetben	421
Paradicsompüré	458
Paradicsomsaláta	223
Parajfelfűjt	75
Parajjal töltött omlett	
Parajjal töltött palacsintafelfűjt	80
Parajkrém (diétás)	94
Parajtekercs, karfiollal töltve	78
Parázsban sült tej kukorica	450
Parféalap, egyszerű	379
Párizsi kocka	316
Párizsi kosár	193
Párizsi saláta	241
Párizsi szelet	141
Párizsi szelet	147
Párnacsücske	298
Párolás	24
Párolt házinyúl	175
Párolt káposzta	89
Párolt marhafelsál barnamártással	135
Párolt marhaszelet pikáns mártással	136
Párolt özcomb	179
Párolt özgerinc	178
Párolt savanyú káposzta	90
Párolt tök vajás morzsával	102
Párolt vöröskáposzta lásd Párolt káposzta	90
Pástétomfűszer-keverék	16
Pástétom zöldes húsból lásd gyors húsleves	55
Páskagombócleves	
Perzselés	23
Piritás	25
Piritott dara	209
Piritott libamáj	172
Piritott máj	157
Piritott zsemlekocka	69
Piros Arany paprikakrém	458

Piskóta 303		Rizsfelfűjt	283	Serpenyős rostélyos	132
Piskótacsók 320		Rizsfelfűjt gyümölcshabbal	284	Serpenyős sertésborda	
Piskótatekercs 304		Rizsköret	208	lásd serpenyős rostélyos	132
Pizza 389		Rizssaláta	226	Sertésborda zöldborsóval	148
Porhanyós kifli (tojás nélkül) 311		Rizzsel rakott karalábé	97	Sertéspörkölt	145
Pozsonyi kifli 310		Rokfort vajjal	245	Sodók	258
Pörkölt csirke 165		Római tál	42	Sólet	121
Pöszméte eltevése 362		Rósejbní	86	Somogyi galuska	79
Pöszmétemártás 192		Rostélyosok	120	Sonkás kifli	335
Pudingporból készült krém 367		Rostonsült, egyszerű	447	Sonkás kifli sajtkrémmel	335
Puliszka köretnek 262		Roston sült hal	184	Sonkás kocka	255
Puncs 346		Roston sült hal (más módon)	449	Sonkás lángos	172
Puncskrém torta lásd		Roston sült máj	158	Sonkás omlett	179
Ötlapos kész tortalap 348		Rostonsült, mártással ízesítve	447	Sonkás palacsinta-ropogós	
Puncstorta 340		Rostonsült vörösborral	447	(kroket)	82
Püspökkenyér 323		Roston sült paradicsom	449	Sonkás rakott püré	394
		Roston sült vöröshagyma	450	Sonkás spárga	115
		Roston sült zöldpaprika	450	Sonkás szendvics	204
R		Roston sütés	43	Sonkás tekercs	77
Rablóhús	448	Rostsütők	43	Sonkatekercs töltve	235
Rácos hal	185	Rózsaszörp	414	Sonka tojással	200
Rácos hús	119	Rozmaring	15	Sonkával rakott palacsinta	82
Rácos linzer	312	Rum készítése	390	Sonkával töltött palacsinta	82
Rácos linzer (finomabb)	313	Rumos szelet	324	Sós burgonya	84
Raguleves, erdélyi	52	Rumos szilvabefőtt	401	Sóska	86
Rakott burgonyák	105			Sóskaleves tojással	49
Rakott burgonya tojással,		S		Sóskamártás	93
tejfölös fehérmártással	105	Sacher-csokoládétorta	341	Sóska télire	417
Rakott galuska sonkával vagy sajttal	79	Sáfrány	15	Sós keksz	334
Rakott metélt	256	Sajtfelfűjt	73	Sós rudacsák	333
Rakott padlizsán (musszaka)	116	Sajtkrém	245, 336	Sós rudak leveles vajastésztából	335
Rakott palacsinta habbal	268	Sajtkrém	336	Sörkifli	331
Rakott tök	121	Sajtkrém	336	Sörtésztában kisütés	30
Rakott zöldbab (körítés)	95	Sajtkeves	62	Spagetti lásd Makaróni	209
Rámás pogácsa (estike)	321	Sajtos daragaluska	80	Spárga	99
Rántáskészítés	31	Sajtos fánk	334	Spárgakrémleves	52
Rántották	200	Sajtos metélt	257	Spárgaleves	51
Rántottaváltozatok	201	Sajtos omlett	179	Spárga rakottas	115
Rántott csirke	164	Sajtos palacsinta	81	Spárgasaláta	228
Rántott házinyúl	176	Sajtos paradicsom (körítés)	101	Spárgás csirke	167
Rántott sertésborda		Spárgatök	102	Spárga tejföllel	100
lásd Bécsi szelet	147	Sajtos rúd	334	Spárga vajjal	99
Rántott spárga	115	Sajtos sonka	456	Spenót (paraj)	93
Ravioli húslevesben	63	Sajtos szendvics	205	Spenótfőzelék	93
Remuládmártás	219	Sajtos zöldbab	112	Spenótleves	52
Reszelt linzer gyümölcshabbal	317	Salátafőzelék	99	Spenótos csirke	111
Reszelt tészta	66	Salátalé	221	Spenótos labdacs	192
Réteges tepertős pogácsa	331	Sárgabarack vaniliakrémmel	37	Spenótos palacsinta	112
Rétes, paprikás csirkével töltve	81	Sárgaborsóleves	64	Spenótos tojás	112
Rétestészta készítése	250	Sárgadinnye gyümölcssalátával		Stefániasült	135
Ribiszke	404	töltve	374	Stefánia-torta	338
Ribiszke eltevése	362	Sárgarépa	89	Strasszburgi tojás	238
Ribiszke- és kajszibaracklekvár,		Sárgarépa-főzelék	98	Stíriai metélt	260
nyersen kikavarva	408	Sárga- vagy őszibarackkrém		Stíriai metélt egyszerűbben	260
Ribiszkebor	387	tejszínhabbal	371	Sugo	194
Ribiszkeleves habgaluskával	60	Savanyú káposzta almával		Sült alma	368
Ribiszkemártás	192	és rizzsel	90	Sült borsó	69
Rigójancsi	344	Savanyú káposzta burgonyával	90	Sült burgonya	85
Ringli, lásd Ajókakrém	246	Savanyú tojás	197	Sült burgonya	450
Ringlóbefőtt	400	Savanyú tüdő	159	Sült csirke	162
Rizses borjúhús zöldborsóval	143	Savanyú vetrece	120	Sült gombafejek	124
Rizses csirke	165	Scsebabesicsa	448	Sült körte	451

Sült libacomb, -mell, -hát	171	Tanácsok a krémek készítéséhez	349	Tojás tejfölben párolva	97
Sült libamáj lásd		Tarhonya	209	Tonhal elkészítése	187
a Liba feldolgozásánál	235	Tarhonyaleves	63	Tonhal, gyöngyölt	407
Sült libavér	170	Tárkony	16	Tormamártás	214
Sült nyúlszeletek	177	Tárkonyecet	423	Tormás cékla	461
Sültpaprika-saláta	224	Tárkonyos bárányleves	58	Tormás csuka	186
Sütés zsiradékban	25	Tartármártás	217	Tortalap készítése lásd Piskóta	303
Sütőben (csőben sütés)	26	Tartármártás kemény tojásból	218	Tortabevonatok	318
		Tartármártás tojás nélkül	218	Torták díszítése	318
Sz		Tatár bifsztek		Tök fehérmártásban	102
Szalagos fánk	273	(különleges nyers étel)	232	Tökfőzelék	102
Szalmaburgonya	85	Tea főzés	345	Tölcsérek krémmel vagy	
Szalokocsonya lásd		Tea hidegen	345	tejszínhabbal töltve	322
Kocsonya kiborítva	233	Teakoktél (puncs)	386	Töltelék húspástétom konzervből	204
Szalonnás burgonya	86	Teflonedények	41	Tölteni való zöldpaprika	
Szalonnás gomba	456	Tejben főtt tészta	258	paradicsomban	416
Szalonnás gombóc	211	Tejberizs csokoládés	321	Töltike	111
Szalonnás hal	449	Tejberizs, hidegen	358	Töltött alma	244
Szalonna tojással	200	Tejes kukorica, göngyölt	386	Töltött alma és körte	368
Szalonnával rakott burgonya	105	Tejes puliszka	262	Töltött csirke	163
Szalontüdő	390	Tejes vajkrém	350	Töltött húspástétom	194
Szárazbab-főzelék	103	Tejfélfelfűjt	73	Töltött káposzta	108
Szárazbableves	64	Tejföl hozzáadása	29	Töltött karalábé	114
Szárazborsó-főzelék	104	Tejföl mártás lásd Gratenmártás	213	Töltött kel	109
Száraz gőzölés lásd Dunsztolás	354	Tejfélfikli vagy párna	299	Töltött kifli	206
Szardellás tojás	238	Tejfölös karfiol	92	Töltött kovászos uborka	243
Szardínia készítése házilag	235	Tejfölös pogácsa	332	Töltött liba, kacsá	173
Szárított gomba	420	Tejfölös pogácsa (más módon)	333	Töltött libanyak	171
Szárítottgomba-leves	54	Tejfölös ponty	185	Töltött padlizsán	117
Szárított tészta kifőzése		Tejfölös vargányagomba	123	Töltött paprika	117
újabb módja	227	Tejfélpiskóta (kevert)	305	Töltött paradicsom	119
Szárított zöldbaba	419	Tejleves	65	Töltött paradicsom, almával és	
Szárított zöldborsó	420	Tejmártás lásd Fehérmártás	213	tormával	244
Szárított zöldpaprika	420	Tejszínes torma	219	Töltött paradicsom és	
Szárnyasaprólék-leves	57	Tejszín felverése és kezelése	325	paprika, hidegen	243
Szárnyaskocsonya	233	Tejszínhab kávéval	362	Töltött paradicsom hússal töltve	218
Szederbefőtt	401	Tejszínhabos csokoládé	362	Töltött tojás	198
Szegedi gulyás		Tejszínhabos gyümölcsfagylaltok	378	Töltött tojás sonkával	239
Szegfűszeg	16	Tejszínhabpor	395	Töltött tök	120
Szendvicsek kenése	223	Temesvári sertésborda zöldbabbal	148	Török kávé	384
Székely almáshús	147	Teptérés pogácsa rétegesen lásd		Törökmézes lepény	329
Székelygulyás	107	réteges teptérés pogácsa	331	Törökmézzel töltött ostya	347
Székelykáposzta	390	Tészta elkészítése	227	Turmixitalok	352
Szemesbabsaláta	230	Tiroli rétes	294	Túrófánk	270
Széna-szalma	258	Tiroli rétes hájas tésztából	299	Túrófelfűjt	284
Szénhidrátok	4	Tojás burgonyapürében sütve	178	Túrógombóc	259
Szerecsendió	16	Tojásfelfűjt	200	Túrókifli	299
Szervezetünk napi tápanyagigénye	4	Tojáshabos vajkrémek	350	Túrókrém almával	360
Szilvadzsem	410	Tojás kocsonya hús-		Túrókrém, háromszínű	323
Szilvalekvárkrém	370	vagy erőlevesbe	70	Túrókrém nyers gyümölcscsel	361
Szilva, nyersen eltéve	403	Tojáslepények (omlettek)	199	Túróperec	270
Szilvaöntet	289	Tojáslepény zsemeléval	201	Túrós béles citrommázzal	313
Szilvás gombóc	263	Tojásleves	61	Túrós csusza	254
Szilvás gombóc (gyorsabb)	263	Tojásos galuska	261	Túrós derelye	257
Színesítés	317	Tojásos szendvics	205	Túrós palacsinta	266
Szőlős házinyúl	176	Tojás pogácsa	189	Túrós pogácsa	332
Sztrapacska	261	Tojás pörkölt	198	Túrós táska	296
Szüreti pörkölt	446	Tojás ropogós (krokkett)	189, 202	Túrótöltelék	280
		Tojássaláta	240	Túróval töltött kelkáposzta	109
		Tojássaláta (más módon)	240	Túróval töltött tök	120
		Tojássaláta paradicsommal	240	Tüdős és májas hurka vegyesen	151
		Tojással töltött karalábé	114	Tüdőtáskaleves	63
T					
Talkedli lásd Cseh fánk	274				

Tükörtojás	196
Tüzdelt fehérpecsenye	134
Tüzdelt nyúlgerinc sütvé	177
U	
Uborkabólé	392
Uborkamártás	215
Uborkasaláta	223
Újburgonya zöldpetrezselyemmel	86
V	
Vadak	160
Vadas marhasült	137
Vaddisznó főve	179
Vadnyúl pácolva	177
Vadpác	160
Vagdalt borjúsült szeletben	143
Vagdalt hús (fasírozott)	149
Vagdalt hús zöldségesen húsból lásd Gyors húsleves	55
Vagdalt libamell	171
Vajas burgonya	84
Vajascsó	321
Vajas karfiol	92
Vajaskifli kávéhoz	296
Vajaspiskóta vagy Kossuth-kifli	323
Vajaspogácsa	335
Vajaspogácsa hússal vagy sonkával töltve (vajaspástétom)	207
Vajgaluska	66
Vajhozzáadás	29
Válogatás	22
Vaníliafagylalt	376
Vaníliafagylalt (más módon)	377
Vaníliafelfűjt	282
Vaniliakifli	325
Vaniliakrém	270
Vaniliakrém képviselőfánkhoz	270
Vaniliakrém tejszínhabbal	361
Vaniliamártás	287
Vaniliasodó	289
Vaniliás palacsinta	267
Váratlanvendég-krém	358
Vargabéles	281
Vasfű	15
Vegyes egytál	106
Vegyes gyümölcsíz	365
Vegyes gyümölcssaláta	374
Vegyes hal bormártással	186
Vegyes leveszöldség sóban	418
Vegyes saláta	422
Vegyes tavaszi főzelék (finomfőzelék)	96
Vegyeszöldség-felfűjt	74
Vegyeszöldség-leves	48
Velős tekeres	78
Velő tojással	159
Véres hurka	151
Vérpörkölt	160
Vert tej	392
Vese velővel	158

Világos színű ún. fehér mártás	213
Vinete vagy padlizsán	116
Virslifőzés	192
Virslisaláta	241
Virsli tojással	203
Virsli vajasztésztában	206
Vitaminsaláta	225
Vízen kelt kifli	311
Vizes piskóta	304
Vizes piskóta (más módon)	304
Vizes uborka	421
Vízváltás	22
Vöröskáposzta, almával	89

Z

Zeller	94
Zeller- és zöldségkrém	461
Zellerkrémleves	53
Zellersaláta	228
Zeller sütőben sütvé	103
Zöldbab	86
Zöldbab fehér mártásban	113
Zöldbabfőzelék	94
Zöldbabfőzelék párolva	95
Zöldbab lecsóval	113
Zöldbableves	49
Zöldbab paprikásan	113
Zöldbabsaláta	226
Zöldbabsaláta tartármártással	226
Zöldbab télire	417
Zöldborsó	87
Zöldborsófőzelék	95
Zöldborsóleves	49
Zöldborsó télire	417
Zöldborsó vajban (körítés)	96
Zöld mártás	220
Zöldpaprika	91
Zöldparadicsom-saláta	422
Zöldpetrezselyem sóban eltéve	418
Zöldséges szendvics	251
Zöld- vagy fejessaláta	90

Zs

Zsemlefelfűjt	74
Zsemlegombóc	68
Zsemlegombóc	210
Zsemleszínű mártás	
Zserbó-szelet	324
Zsiradék	5
Zsírban lesütött és füstölt hússok	155
Zsírolvasztás	153
Zsúrkenyér	249

Bevezető	1	
Ki vagyok - Mire van szükségem?	2	
A vitaminokról	11	
Ízekről – fűszerekről	13	
A háztartás megszervezése		
A főzés munkamenete. Konyhatechnikai eljárások	21	
Előkészítő eljárások	21	
Elkészítő eljárások	23	
Néhány gyakorlati tanács az ételek elkészítéséhez	27	
Az anyagok lazítása		
Ízesítés		
Sűrítés		
Rántáskészítés		
Habarás		
Bundázás (panírozás)		
A bundázás más módjai		
Lerakás, rétegezés		
Töltés		
Derítés		
Áttörés (passzírozás)		
Sűrűre főzés vagy verés		
Habverés		
Kocsonyásítás zselatinnal		
Befejező eljárások	33	
Tálalás, terítés		
Segítő társaink a konyhában		
Kuktafazék		
Teflonedények		
Alufólia és folpack		
Rómaitál		
Rostsütők		
Mikrohullámú készülék	39	
Ételleírások		
Levesek		
Zöldséglevesek	44	
Húslevesek	49	
Habart gyümölcslevesek	54	
Rántott levesek	56	
Tésztalevesek	57	
Száraz hüvelyesekből készült levesek	58	
Vegyes levesek	59	
Levesbe való betétek	59	
Előételek		
Sós felfújtak (pudingok)	65	
Tészta előételek	70	
Főzelékfélék		
Burgonya	76	
Zöldfőzelékek	81	
Főzelékek szátaz hüvelyesekből		
Zöldséges egytálételek		
Gombás egytálételek	111	
Húsok		
A húsokról általában	115	
A húsok előkészítése, párolása és sütése	116	
Marhahúsok	117	
Rostélyosok	120	
Borjúhúsok	128	
Sertéshúsok	132	
A sertés házi feldolgozása	136	
Bárány- és birkahúsok (juhfélék)	142	
Belsőrészek: máj, vese, velői tüdő, vér, aprólék	143	
Szárnyasok	147	
Csirkéből készült ételek	147	
A gyöngyecsirke és a gyöngytyúk elkészítése	152	
A kacsra sütése	152	
A hizott liba feldolgozása	153	
A pulyka feldolgozása	158	
Házinyúl	159	
Vadak	160	
Vadszárnyasok	163	
Halak		
Felvágottból készülő és hústalan feltétek főzelékekhez és mártásokhoz		
Tojásételek		
Melegszendvicsek		
Köreték		
Mártások		
Meleg mártások	190	
Hidegmártások		
Saláták		
Hidegkonyha		
Szendvicsek	223	
Meleg tészták		
Főtt tészták	227	
Puliszkafőzés	234	
Burgonyás tészták	235	
Palacsinták	237	
Vegyes tészták	241	
Kelt tészták	244	
Rétestészták	249	
Rétestöltelékek	251	
Édes felfújtak	253	
Felfújtakhoz való mártások, sodók, öntetek	257	
Leveles tészták		
Hajtogatott leveles vajastészták	261	
Gyorsan készíthető leveles vajastészta	265	
Élesztővel készült, hajtogatott leveles	266	
Hájas tészták	267	
Különböző leveles tészták	269	
Sütemények		
Égetett vagy forrázott	270	
Kevert tészták	271	
Omlós tészták vagy linzerek	276	
Élesztős omlós tészták	277	
Élesztő nélküli omlós tészták	279	
Vegyes édes apró sütemények	286	
Mézes tészták	294	
Sós aprósütemények	297	
Torták		
Babapiskótákból készült torták, édességek	312	
Tortakrémek - tortabevonatok	313	
Sütés nélkül	319	
Vegyes édességek		
Habok, krémek	320	
Gyümölcsből készített édességek	330	
Gyümölcssaláták	334	
Fagylaltok - parfék	336	
Egyszerű, házilag készíthető cukorkák	341	
Italok		
Turmixitalok	352	
Tartósítás		
Előkészületek a befőzéshez	355	

Gyümölcsök eltevése levesekhez, mártásokhoz és süteményekhez	361
Gyümölcsíz (lekvárok)	363
Darabos gyümölcsíz (dzsemek)	366
Gyümölkocsonyák - zselék	369
Gyümölcsszörpök	370
Főzelékfélék tartósítása	372
Befőzéssel tartósított zöldségfélék	372
Sózással tartósított zöldségfélék	374
Szárított zöldségfélék	376
Savanyúságok	377
A korszerű konyha	
Gyorsfagyasztott ételek	380
Gyorsfagyasztás - házilag	380
Mit kell tudnunk a gyorsfagyasztott gyümölcsökről?	382
Mit kell tudnunk a mélyfagyasztott zöldségekről, főzelékekről?	383
Mit kell tudnunk a gyorsfagyasztott húsokról, halakról?	386
Hogyan készítsük el gyorsfagyasztott köreteket, tésztákat?	388
Hogyan készítsük el a gyorsfagyasztott készételeket	

	390	
Mit kell tudnunk a fagylaltokról, parfékról		391
Félkész ételek - por és pehely alakban		
Tudnivalók a konzervekről	395	
Főzés-sütés a szabadban		
Hogyan alakítsuk ki a kertben a főzés-sütés helyét?	397	
Mit főzhetünk a szabadban	398	
Mit süssünk a szabadban	399	
Rostonsültek	400	
Nyársonsültek	404	
Rostonsültek, nyársonsültek tálalása	405	
Alufóliában sültek	406	
Krémek - tubusban, üvegben, dobozban	409	
Alapanyagok	409	
Ízesítők	410	
Különféle tanácsok		
Mit készíthetünk el 30 perc alatt?	413	
Egyéb tanácsok	413	
Elrontott ételek helyrehozása	416	
Maradék ételek felhasználása	417	
Mit kell tudni a beteg ételmezéséről?		417
Tárgymutató	420	