

# TÉSZTÁK

Napi háromszori táplálkozási rendünk, a főétkezések bőséges húsfogyasztásának mai szokása a falusi lakosság körében a 20. század második feléig ismeretlen volt. Az önellátó paraszti gazdálkodás nagyon beosztó étrenddel rendelkezett. A főtt ételek inkább voltak gazdag levesek, egytál ételek, mint a ma ismert köret és hússzelet menüsora. Ebben a táplálkozási rendszerben pedig nagy szerep jutott a tészták különböző típusainak, amelyek tartalmasabbá és ízletesebbé tették az ételeket. Ezek fogyasztása oly gyakoriságot ért el, hogy a nem húsevő, böjti napokat elnevezték „tésztaevő napnak” a népnyelvben. Ismerjék meg hazánk különböző tésztafajtaíait, azok receptjeit és készítsék Önök is saját kezűleg a levesbetéteket, tésztákat!



## ALUDTTEJES BÚZAPRÓCSZA (VAS ÉS ZALA)



### ELKÉSZÍTÉS:

Az aludttejben elkeverjük a cukrot, a sót, a szódabikarbónát, a tojást, végül a lisztet. Az egész anyagot jól kikeverjük, erősen kiszírozott tepsibe öntjük. Tetejét olvasztott zsírral és néhány kanál tejfőllel meglocsoljuk. Forró sütőben sütjük.



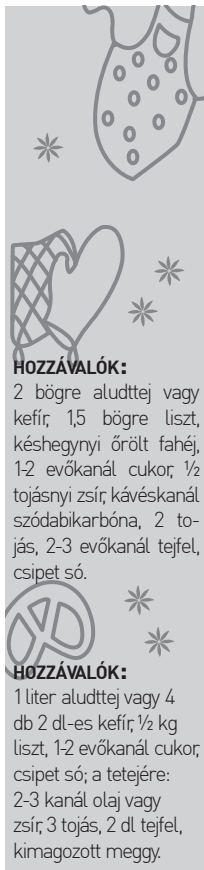
## ALUDTTEJES BÚZAPRÓCSZA (SOMOGY)



### ELKÉSZÍTÉS:

A hozzávalókat az előbbi változathoz hasonlóan összedolgozzuk, majd kiszírozott tepsibe öntjük. Tetejét meggyel megszórjuk, zsiradékkal és a tejfőllel megkenjük. Akkor sül meg, ha piros a teteje.

# SKANZEN RECEPTÁR



### HOZZÁVALÓK:

2 bögre aludttej vagy kefir, 1,5 bögre liszt, késhegynyi őrölt fahéj, 1-2 evőkanál cukor, ½ tojásnyi zsír, kávéskanál szódabikarbóna, 2 tojás, 2-3 evőkanál tejfel, csipet só.

### HOZZÁVALÓK:

1 liter aludttej vagy 4 db 2 dl-es kefir, ½ kg liszt, 1-2 evőkanál cukor, csipet só; a tetejére: 2-3 kanál olaj vagy zsír, 3 tojás, 2 dl tejfel, kimagozott meggy.