

# Internacia Festivalo

27 decembro – 3 januaro

• via jarfina aranĝo •

(kun plilongiga ebleco ĝis 4 januaro)



por rapida preparo, jen kelkaj ...

## IF-receptoj

interreta eldono 01-2007

**INTERNACIA FESTIVALO**

[www.internacia-festivalo.de](http://www.internacia-festivalo.de)

... jarfine al IF

Certe vi konas tion: vi revenas de IF aŭ de alia E-renkontiĝo resp. vi subite ĝuas la viziton de kara gasto, kun kiu vi amikiĝis dum pasinta IF - kaj jam estiĝas la demando, kion prepari, kion kuiri, kion oferti ...

Ni preparis kelkajn receptojn, jen proponoj por antaŭmanĝoj, por salatoj, por kelkaj ĉefaj manĝoj kaj por aldonaj trinkaĵoj, inkluzive de kelkaj IF-kokteloj - plej ofte ni elektis por laŭeble rapida preparo, ene de 5 - 30 min., nu ja, ni scias, ke pli gravas utiligi la tempon por refreŝigi la memorojn el lasta IF, inkluzive de aktualaj klaĉoj el nia "verda E-vilaĝo" ...  
*Bonan apetiton, agrablan ĝuon kaj - je via sano!*

Tiu ĉi versio enhavas kelkajn receptojn kiujn ni prezentis broŝuro-forme dum la 19-a IF en 2002.

**Ni volas plibonigi kaj pliampleksigi nian kolekton ...  
Ĉu ideoj, proponoj, sugestoj ?**

Laŭdezire ni povas aldoni kromajn rubrikojn, ekz-e "kukoj" ...  
Preparu via(j)n recepto(j)n laŭ la proponita koncepto.  
Skribu al ni!

## Enhavo

supoj:	1 - 4
salatoj:	5 - 6
antaŭmanĝoj:	7 - 8
ĉefaj manĝoj:	9 - 13
saŭcoj:	14 - 16
desertoj:	17 - 19
trinkaĵoj:	20 - 22
IF-kokteloj:	23 - 25

tk = teokulero aŭ kulereto  
sk = supokulero = 3 tk = 15 ml  
t = taso = 15 sk = 150 ml  
g = gramo  
kg = kilogramo = 1000 g  
l = litro = 1000 ml = 10 dl  
ekzemploj: 0,2 l = 200 ml = 2 dl  
0,02 l = 20 ml = 0,2 dl  
kutima mallongigo ĉe la ingrediencoj:  
1 sk sukero = 1 supokulero da sukero  
0,2 l vino = 0,2 litroj da vino

niaj mallongigoj

Redaktis: Hans-Dieter Platz (HDP)  
Kontribuis: Mikaelo Bronŝtejn  
Korektlegis: Nora Caragea

# 1

► rubriko: supoj

## 'Soljanka' (rusa supo)

por 4 personoj - prepartempo 30 min. (sen la kuirtempo)

bezono:

1 l akvo, 500 g porka viando, 4 kolbasetoj, 4 peklitaj kukumoj (ne vinagraj), 7 sekprunoj, 3 sk tomatosaŭco, 1 cepo, 1 sk butero, laŭrofolio, pipro kaj salo - laŭ persona gusto, por la garnaĵo: acidkremo, citronaj tranĉaĵoj, olivoj

- 1: Kuiru la viandon en bolanta akvo (depende de la viando dum 1 - 2 h) kaj poste elprenu ĝin. La buljonon konservu.
- 2: Dispecigu la viandon je kubetoj kaj remetitu en la buljonon.
- 3: Tranĉu la kukumojn kaj kolbasetojn, tranĉu la cepon ringforme.
- 4: Aldonu la tomatosaŭcon, kukumojn, sekprunojn, laŭrofoliojn, pipron kaj denove kuiru la tuton dum 15 min.
- 5: Nun aldonu la tranĉitajn kolbasetojn. Aparte fritu la ceporingojn ĝis orkoloro kaj tuj poste same aldonu. Prove gustumu.
- 6: Dispartigu sur telerojn, garnu per citrona tranĉaĵo, kulero da acidkremo kaj laŭdezire per olivoj.

# 2

► rubriko: supoj

## bavara poma supo

por 4 personoj - prepartempo 30 min.

bezono:

80 g lakta rizo, 650 g pomoj, 1 l akvo, 1 citrona ŝelo, 0,25 l vanila saŭco, 4 sk ovolikvoro, iom da sukero

- 1: Preparu la laktan rizon laŭ la skatola instrukcio.
- 2: Bone lavu la pomojn kaj faru dikajn tranĉaĵojn (inkl. de ŝeloj kaj kernujo).
- 3: Boligu la akvon kaj kuiru en ĝi la pomajn tranĉaĵojn kaj la citronan ŝelon, boligu ĝis moliĝo.
- 3: Premu la kuiritajn pomojn tra kribrilo, estu iom kaĉa rezulto. Aldonu iom da sukero kaj prove gustumu.
- 4: Varmigu la vanilan saŭcon kaj aldonu la ovolikvoron. Miksu nun kun la pomajfo.
- 5: Dispartigu la kuiritan laktan rizon sur telerojn kaj superverŝu la poman saŭcon.

# 3

► rubriko: supoj

## 'Zuppa Pavese' (itala supo)

por 4 personoj - prepartempo 15 min.

bezono:

1 granda blanka pano (malnoviĝinta dum 1 tago), 0,125 l lakto, 4 ovoj, salo, freŝe muelita pipro, 4 sk raspita "Parmesan" (aŭ simile raspita malmola fromaĝo), 1 l vianda buljono, 1 fasko da ŝenoprazo, graso por la bakpleto

- 1: Tranĉu la (malfreŝan) panon en pecojn de 1 cm-dikeco, pogute verŝu iom da lakto sur la unuopajn panpecojn.
- 2: Grasigu iomete la bakpleton kaj dismetu la panpecojn. Sur ĉiun panpecon dismetu atente freŝan ovon, spicu per pipro kaj salo. Aldonu iom da "Parmesan"- aŭ alian raspitan (malmolan) fromaĝon.
- 3: Metu la pleton tuj en varmigitan fornon kaj baku dum 5 - 10 min. kun ĉ. 200 gradoj (ĝis ovoj koaguliĝas).
- 4: Intertempe varmigu la viandan buljonon, verŝu ĝin en grandajn supotasojn kaj surmetu po unu panpecon kun la bakita ovo. Lavu la ŝenoprazon, faru el ĝi etajn rulaĵojn, tranĉu ĝin fajne kaj disŝutu sur ovon kaj supon.

# 4

► rubriko: supoj

## vinsupo

por 4 personoj - prepartempo 20 min.

bezono:

1,5 sk butero, 30 g faruno, 0,5 l akvo, 75 g sukero, frotita ŝelo de duona citrono, 0,5 l blanka vino, 1 ovo flavo, suko de duona citrono

- 1: Fandu la buteron en potu, aldonu la farunon kaj turnomovu ĝis ioma bruniĝo.
- 2: Turnomovante aldonu la akvon, 50 g da sukero kaj iom de la frotita citrona ŝelo, la tuton kuiru dum 10 min.
- 3: Dumtempe kirlu la vinon kaj la ovo flavon kaj poste verŝu same en la poton.
- 4: Prove gustumu la supon kaj laŭbezono aldonu la restantan sukeron kaj la sukon de la citrono.



# 5

► rubriko: salatoj

## greka kamparana salato

por 3 personoj - prepartempo 15 min.

bezono:

2 longaj (serpentaj) kukumoj, 500 g tomatoj, 250 g Feta-fromaĝo (greka lakta fromaĝo), 3 sk nigraj olivoj (senkernigitaj), salo, pipro, 0,05 l oliva oleo, suko de duona citrono, oregano

- 1: Lavu la kukumojn kaj tomatojn, kubigu ilin kaj bone miksu en granda pelvo.
- 2: Tranĉu la Feta-fromaĝon en kubojn (eventuale uzu jam aĉetitan kubigitan fromaĝon) kaj aldonu al la antaŭa miksaĵo. Same tranĉu la olivojn kaj aldonu.
- 3: En eta plado kirlu la olivan oleon, la citronan sukon, aldonante laŭplaĉe salon kaj pipron.
- 4: Aldonu al la salato. Denove miksu la tuton, aldonu la oreganan spicaĵon, denove miksu kaj antaŭ la servado atendu ĉ. 5 minutojn.

# 6

► rubriko: salatoj

## sudgermana terpoma salato

por 4 personoj - prepartempo 25 min.

bezono:

1 kg terpomoj (senŝeligitaj kaj tranĉitaj), 0,25 l kokina buljono, 1 sk oleo, 100 g fumajita lardo (kubforme pecigita), 1 sk mezforta mustardo, 2 sk mielo, 0,04 l poma vinagro, 50 g cepoj (fajne tranĉitaj), salo kaj pipro

- 1: Boligu dum mallonga tempo la terpomojn en sala akvo, reduktu la temperaturon kaj kuiretu ilin dum 10 min. Forigu la akvon.
- 2: Boligu la kokinan buljonon, verŝu sur la kuiritajn terpomojn kaj kirlu.
- 3: Intertempe varmigu oleon en pato kaj fritu la fumajitan lardon. Elprenu la lardon kaj konservu la grason.
- 4: En pelveto kirlu la mustardon, mielon kaj vinagron kaj miksu kun la terpomoj.
- 5: Fine aldonu (miksante) la lardon kaj la cepojn, prove gustumu, eventuale aldonu salon kaj pipron.



# 7

► rubriko: antaŭmanĝoj

## panstangetoj kun ĉampinjona butero

por 2 personoj - prepartempo 10 min.

bezono:

2 'baguette'-bulkoj (aŭ iom longecaj bulkoj), 100 g butero (temperaturo de ĉambro), 3 sk frititaj kaj hakitaj ĉampinjonoj, salo, pipro, kelkaj kukumaj tranĉaĵoj, petroselo por garnado

- 1: Kirli la buteron ĝis kremiĝo, aldonu la hakitajn ĉampinjonojn kaj spicu laŭ propra gusto per salo kaj pipro.
- 2: Duonigu la bulkojn kaj surŝmiru la ĉampinjonan buteron kaj garnu per kukumaj tranĉaĵoj kaj petroselo.

# 8

► rubriko: antaŭmanĝoj

## 'Tortilla'

(hispana tortiĵo kun spinaco)

por 4 personoj - prepartempo 30 min.

bezono:

200 g freŝa folia spinaco, 3 grandaj terpomoj, 8 sk oliva oleo, 1 cepo, 1 guŝo da hinda papriko (aŭ simila papriko kun forta spico), 5 ovoj, salo, freŝe muelita nigra pipro, fasko da ŝenoprazo

- 1: Lavu la spinacon, forigu la petiolon (trunketojn) kaj haku ĝin. Senŝeligu la terpomojn kaj faru maldikajn tranĉaĵojn. Varmigu 4 kulerojn de la oliva oleo en poto, fritu en ĝi la terpom-tranĉaĵojn dum ĉ. 15 min. ĝis finkuiro.
- 2: Senŝeligu la cepon kaj haku ĝin fajngrajne. Senkernigu kaj haku la paprikon. Kun du kuleroj da oliva oleo brezu en poto la cepon kaj paprikon, aldonu la spinacon, brezu dum 3 minutoj kaj elprenu la tuton el la poto.
- 3: Kirli la ovojn kun salo kaj pipro, la restantan olivan oleon varmigu en poto, aldonu la ovaĵon kaj frandu ĝin iomete, fine dispartigu sur ĝi la spinacon kaj la terpomojn.
- 4: Baku la tortiĵon dum 10 min. ĉe malalta temperaturo. Atenteme elprenu kaj metu ĝin sur pladon, tranĉu ĝin laŭ pecoj, kuko-simile. Lavu la ŝenoprazon kaj aldonu ĝin kiel garnaĵon.

► rubriko: ĉefaj manĝoj

## 'Pelmeni' (rusaj ravioloj)

por 4 personoj - prepartempo 30 min. (*sen la diversaj paŭzoj*)

bezono:

Farĉo: 180 g bova viando, 180 g porka viando, 120 g ŝafa viando, 50 g butero, 1 tk muelita muskatukso, 3 sk kremo, 2 malgrandaj cepoj, iom da salo kaj pipro

Pasto: 2 t faruno, 1 ovo, 1 t akvo, iom da salo

Sauĉo: 4 pecetoj da ajloj, 2 sk butero, 3 sk vinagro, salo kaj pipro

- 1: Farĉo: Muelu la viandojn dufoje kune kun butero kaj muskatukso. Aldonu salon kaj pipron kaj, kirlante, enverŝu la kremon. Haku la cepojn kaj miksu kun la farĉo, bone kirlu kaj prove gustumu.
- 2: Pasto: Sur lignopleton ŝutu farunon, faru kaveton en ĝi, tien verŝu duonan ovon kaj la akvon, aldonu iom da salo kaj kirlu al pasto. Prove gustumu. Lasu ĝin dum 30 min.
- 3: El la pasto formu cilindreton, distranĉu al etaj pecoj. Platigu ilin kaj per glaso dispremu rondforme. En la mezon de ĉiu rondeto metu teokuleron da farĉo. La unuopan rondeton fermu pinĉe.
- 4: Kirlu la alian duonon de la ovo, ŝmiru per ĝi la 'pelmenojn', metu ilin sur farunitan pleton kaj konservu ilin en malvarma loko.
- 5: Eblas kuiru en bolanta akvo aŭ en vapore, dum ĉ. 10 - 15 min.
- 6: Sauĉo: Frotu ajlon kaj miksu ĝin kun butero, vinagro, salo kaj pipro, prove gustumu. Surverŝu la sauĉon.

*PS: Anstataŭ prepari sauĉon vi povas varmigi ilin ankaŭ en buljono.*

*Eblas senprobleme antaŭe prepari, poste konservi en fridujo aŭ dum pluraj monatoj - en frostoŝranko, kaj laŭbezone kuiru ...*

En Pollando oni parolas pri 'Pierogi' ('pirogoj'), la preparo estas simila. La farĉo povas esti plej diversa - ĉu viando, fromaĝo, ĉu saŭerkraŭto ... En ĉiuj slavaj landoj, ĉu en urboj, ĉu en vilaĝoj, la manĝo estas ŝatata. Simile kiel en Italio famiĝis la 'ravioloj'.

**Ĉu instigo?**

Kolektu viajn receptojn!

**Ĉu ideoj?** Ni petas vian kunlaboron!

Preparu vian kolekton laŭ la proponita koncepto!

## 10 ► rubriko: ĉefaj manĝoj

### 'Bigos' (tipa pola manĝo)

por 4 personoj - prepartempo 30 min. (*sen la necesaj paŭzoj*)

bezono:

600 g diversaj kolbasoj aŭ ŝinkoj, 400 g diversaj viandoj,  
1,5 kg saŭrkraŭto (*acida fermentinta brasiko*), 4 pomoj, 50 g fungoj,  
4 prunoj, 2 cepoj, 0,5 l akvo, 1 t ruĝa vino, salo, pipro, sukero

- 1: Kubigu la viandojn kaj kolbasojn, haku la saŭrkraŭton. Senŝeligu la pomojn, forigu la kernujon kaj faru tranĉaĵojn. Senkernigu kaj tranĉu la prunojn. Haku la cepojn.
- 2: Varmigu akvon en granda poto, aldonu la viandon, kolbasojn kaj saŭrkraŭton. Kuiretu. Post 20 min. aldonu la pomajn tranĉaĵojn.
- 3: Aparte kuiru la fungojn kaj tranĉu ilin. Aldonu al la poto.
- 4: Iom fritu (al helbruna koloro) la cepo-hakaĵojn. Same aldonu.
- 5: Fine aldonu la prunojn (*aŭ 2 supokulerojn da pruna marmelado*).
- 6: Prove gustumu per pipro kaj salo, laŭdezire aldonu iom da sukero, la gusto estu pikanta. Nur nun aldonu la ruĝan vinon.
- 7: Denove kuiretu dum 30 min. kaj ne forgesu jen kaj jen turnomovi la tuton. Revarmigu ĝin alian tagon - laŭdire nur post la tria tago de revarmigado 'Bigoŝo' ricevas la plej bonan guston. *Smaczne!*

## 11 ► rubriko: ĉefaj manĝoj

### 'Russkoje Ĵarkoje' (rusa stufviando)

por 4 personoj - prepartempo iom pli ol 30 min.

bezono:

650 g bova viando, 1,5 kg terpomoj, 0,1 l seka vino, 4 sk butero, 2 cepoj,  
1 t vianda buljono, 1 t acidkremo, 1 laŭrofolio, salo, pipro, verdaĵoj (*petroselo, ŝenoprazo k.s.*)

- 1: Senŝeligu la terpomojn, dispecigu je kubetoj kaj fritu iom en butero.
- 2: Distranĉu ringforme la cepojn kaj fritu ĝis orkoloro.
- 3: Tranĉu la viandon al negrandaj pecoj, fritu ambaŭflanke en butero.
- 4: Prenu argilan poton aŭ kaserolon kaj enmetu la viandon, poste la terpomojn, ceporingojn, salon, pipron kaj laŭrofolion. Enverŝu la buljonon. Stufu la tuton dum 20 min. Aldonu nun la sekan vinon kaj denove stufu dum 10 min.
- 6: Antaŭ la surtabligo aldonu la acidkremon kaj garnu per verdaĵoj.



# 12

► rubriko: ĉefaj manĝoj

## 'Pytt i panna' (sveda haketaĵo)

por 2 personoj - prepartempo 25 min.

bezono:

2 cepoj, 2 sk butero aŭ margarino, 1 t bova aŭ porka viando (kubigita), 5 terpomoj (kubigitaj), 1 tk salo, nigra pipro, 2 ovoj, 1 sk hakita petroselo

- 1: Kuiru la viandon kaj kubigu ĝin, senŝeligu la terpomojn kaj kubigu etforme, kuiru ĝis moliĝo.
- 2: Haku la cepojn etforme kaj brezu orflave.
- 3: Aldonu nun la viandon kaj la terpomojn, spicu per pipro kaj salo, turnomovu la miksaĵon ĝis helbruniĝo.
- 4: Preparu aparte 2 frititajn ovojn kaj metu poste sur la unuopan porcion, garnu per petroselo.

# 13

► rubriko: ĉefaj manĝoj

## kolbasa gulaŝo

por 2 personoj - prepartempo 20 min.

bezono:

4 kuiritaj kolbasoj faritaj el porka viando, 4 karotoj, 2 tomatoj, 1 cepo, 3 sk butero, 0,5 l buljono, 2 peklitaj kukumoj, papriko-pulvoro, iom da salo kaj faruno

- 1: Faru tranĉaĵojn el la kolbasoj kaj kubigu etforme la karotojn, tomatojn kaj cepon.
- 2: Fandu la buteron en poto kaj poste ekfritu la tranĉitajn karotojn, tomatojn kaj cepon.
- 3: Post kelkaj minutoj aldonu la buljonon, eventuale spicu per salo kaj finkuiru en fermita poto.
- 4: Intertempe turnu la kolbaso-tranĉaĵojn en faruno kaj ekfritu ilin en dua poto kun la restanta butero. Tranĉu kaj kubigu la peklitajn kukumojn.
- 5: Aldonu la frititajn kolbaso- kaj kukumajn tranĉaĵojn en la poton kun la legomaĵo, mallonge kuiru kaj spicu laŭplaĉe per salo kaj papriko-pulvoro.



## 14 ► rubriko: saŭcoj

### spic-herba saŭco

por 4 personoj - prepartempo 10 min.

bezono:

1 tk mustardo, 125 g lakta trinkjogurto, 1 sk citrona suko, iom da salo, iom da freŝe muelita pipro, 2 sk hakitaj spic-herboj (*petroselo, ŝenoprazo, cerefolio, aneto, korianda verdaĵo*), 0,1 l kremo

- 1: Turnomovu la mustardon, jogurton kaj citronan sukon al saŭco, spicu per salo kaj pipro kaj aldonu la spic-herbojn.
- 2: Kirlu la kremon ĝis rigidiĝo kaj aldonu ĝin al la antaŭa saŭco.  
(*utila, varia saŭco por viando- kaj terpomaj manĝoj*)

## 15 ► rubriko: saŭcoj

### fromaĝa saŭco

por 4 personoj - prepartempo 10 min.

bezono:

200 g freŝa krema fromaĝo, 100 g kremo, salo, freŝe muelita pipro, 1 tk petroselo (*fajne hakita*), 1 tk cerefolio (*fajne hakita*), 1 tk citrona meliso (*fajne hakita*)

- 1: Kirlu la ingrediencojn kaj spicu per la spic-herboj - prove gustumu.  
(*taŭga saŭco por blanka pano aŭ similaj bakaĵoj*)

## 16 ► rubriko: saŭcoj

### 'Sauce Hollandaise' (nederl. saŭco)

por 4 personoj - prepartempo 30 min.

bezono:

4 ovoflavoj, 2 tk citrona suko, salo, 250 g butero, iom da blanka kaj freŝe muelita pipro

- 1: Kirlu (ĝis kremiĝo) la ovoflavon, citronan sukon, salon kaj pipron.
- 2: Varmigu la tuton en akvujo, kirlu ĝis kazeiĝo.
- 3: Aldonu likvan, ankoraŭ varman buteron, kirlu la tuton.  
(*ideala saŭco por asparago kaj ŝelkuiritaj terpomoj*)

## 17 ► rubriko: desertoj

### frititaj ananasoj

por 2 personoj - prepartempo 10 min.

bezono:

4 tranĉaĵoj de ananasoj en dikeco de ĉ. 1 cm, 2 sk (akacia-)mielo, 2 tk blanka rumo, 2 tk kokosa lakto

- 1: Duonigu la ananasajn tranĉaĵojn, kovru bakpleton per alumina folio aŭ alia taŭga bakfolio, surmetu la ananasajn pecojn kaj spicu per rumo kaj mielo.
- 2: Varmigu la bakformon je 180 gradoj kaj baku la ananasojn dum 5 - 8 min. Dismetu sur grandajn telerojn kaj spicu per la kokosa lakto.

## 18 ► rubriko: desertoj

### fraga kazeo

por 2 personoj - prepartempo 20 min.

bezono:

250 g freŝaj fragoj, 200 g kazeo, 2 sk negrasa lakto (ĉ. 1,5 %), 1 sk hipofea suko (dolĉigita per mielo), 2 sk avenflokoj

- 1: Purigu la fragojn kaj forigu la trunketo-komencon, duonigu kaj dividu ilin sur 2 pelvetojn aŭ teleretoj.
- 2: Kirli la kazeon kun la lakto, dolĉigu per hipofea suko aŭ nura mielo kaj fine metu sur la berojn.
- 3: Rostu la avenflokojn sen graso en pato ĝis helbruniĝo kaj disŝutu sur la kazean deserton.

## 19 ► rubriko: desertoj

### poma kompoto

por 4 personoj - prepartempo 10 min.

bezono:

750 g pomoj, citrona ŝelo, 70 g sukero, 1 sk cinamo, 0,125 l akvo

- 1: Senŝeligu la pomojn kaj kvaronigu, forigu la kernujon kaj tranĉu en tre malgrandajn pecojn.
- 2: Varmigu la akvon en poto, aldonu la pom-pecojn, citronan ŝelon, cinamon kaj sukeron. Kuiru ĝis moliĝo, prove gustumu.

## 20 ► rubriko: trinkaĵoj

### 'Kvas' (rusa pansuko)

por 4 litroj - prepartempo 20 min. (*sen la diversaj paŭzoj*)

bezono:

3 l akvo (prefere fonta akvo), 1 kg sekalaj sekaj panpecoj,  
200 g sukero, 20 g feĉo, 50 g sekvinberoj (rosinoj)

- 1: Boligu la akvon, aldonu la sekajn panpecojn. La tuto malvarmiĝu.
- 2: Filtru (per kribriilo kaj tolaĵo), al la suko aldonu sukeron kaj kirlu.
- 3: Nun aldonu la feĉon kaj lasu en varma loko dum 12 horoj.
- 4: Plenigu botelojn kaj aldonu la sekigitajn vinberojn. La botelojn konservu en malvarma loko - la 'kvaso' pretas post du tagoj ...

## 21 ► rubriko: trinkaĵoj

### poma akvo

por 1 litro - prepartempo 20 min.

bezono:

1,5 l akvo, 1,5 kg pomoj, cinamo, citrona ŝelo, sukero kaj mielo

- 1: Bone lavu la pomojn, pecigu ilin ok-one kaj forigu la kernujon.
- 2: Boligu la akvon en granda poto, aldonu iom da cinamo, citronan ŝelon kaj la pomajn pecojn kaj kuire moligu dum 15 min.
- 3: Uzu filtrotukon (tola teksaĵo) en kribriilo kaj filtru la kuiritaĵon.
- 4: Laŭbezzone dolĉigu la (filtritan) pomakvon per sukero kaj/aŭ mielo.

## 22 ► rubriko: trinkaĵoj

### poma-lakta trinkaĵo ('Shake')

por 1 litro - prepartempo 10 min.

bezono:

1 kg freŝaj pomoj, 1 l lakto, 4 ovoflavoj, 8 sk mielo

- 1: Kvaronigu la bone lavitajn pomojn kaj forigu la kernujon. Faru tranĉaĵojn el unu pomkvarono kaj konservu por posta garnaĵo.
- 2: Uzu (elektran) miksilon kaj kirlu la lakton, la aliajn pomkvaronojn, ovoflavojn kaj la mielon.
- 3: Plenigu (*sveltajn t.n. "Longdrink"-*) glasojn kaj garnu per la pomaj tranĉaĵoj.

## 23 ► rubriko: IF-kokteloj

### verdolino

por 1 persono - prepartempo 5 min.

bezono:

koktelglaso 0,2 aŭ 0,25 l, telereto, 0,02 l likvoro 'Curaçao blue',  
0,2 l oranĝsuko, 1 sk sukero, 1 citrona tranĉaĵo

- 1: Metu sukeron sur telereton, malsekigu la glaso-randon per la citrona tranĉaĵo kaj turnu la glason en la sukero.
- 2: Enverŝu la likvoron (ĉ. 0,02 l resp. plenigu ĝis ĉ. 2 cm, depende de propra alkohola gusto), plenigu la glason per oranĝsuko, aldonu belan koloran 'pajleron', entranĉu la citronan tranĉaĵon kaj metu ĝin sur la randon.

## 24 ► rubriko: IF-kokteloj

### vodulino

por 1 persono - prepartempo 5 min.

bezono:

koktelglaso 0,2 aŭ 0,25 l, 0,05 l vodko, 0,15 l oranĝsuko,  
1 sk sukero, 1 citrona tranĉaĵo

- 1: Por la sukerita rando vidu la priskribon sub 'verdolino', punkto 1.
- 2: Enverŝu la vodkon (ĉ. kvarono de la glaso resp. laŭ via propra alkohola gusto), plenigu la glason per oranĝsuko, aldonu koloran 'pajleron', entranĉu la citronan tranĉaĵon kaj metu sur la randon.

## 25 ► rubriko: IF-kokteloj

### irgulino

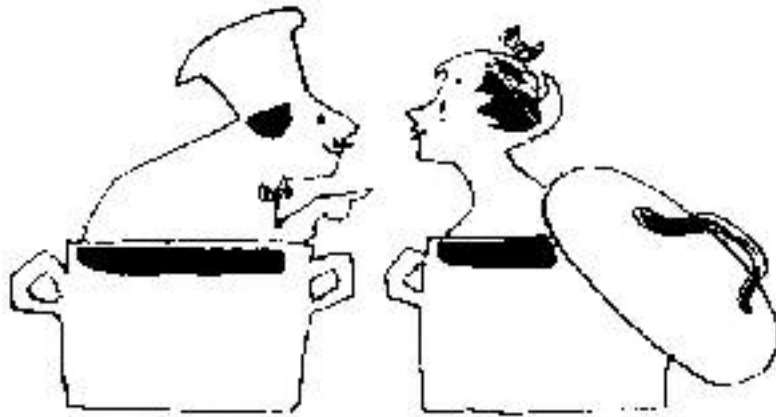
por 1 persono - prepartempo 5 min.

bezono:

koktelglaso 0,2 aŭ 0,25 l, 0,02 l migdala likvoro, 0,2 l lakto,  
iom da kremo, iom da ĉokolad-pulvoro

- 1: Enverŝu la likvoron (ĉ. 0,02 l resp. plenigu ĝis ĉ. 2 cm depende de propra alkohola gusto), plenigu la glason per lakto, fine aldonu la kremon kaj garnu ĝin per ĉokolad-pulvoro kaj 'pajlero'.





**Fine, ankoraŭ legendo  
- kaj recepto ...**

**En nordgermana paroĥo  
la severa pastro malpermesis  
troan trinkadon de rumo ...**

**Kion fari ?**

**La paroĥanoj havis jenan ideon:**

- ▶ prenu tason da varmega kafo
- ▶ plus glason da forta rumo
- ▶ plus 3 sukerkubetojn
- ▶ plus 1 sk da batita kremo ...

**Preparo:**

**metu la sukerkubetojn en tason aŭ glason,  
aldonu la varmegan kafon,**

**turnomovu,**

**nun aldonu la (fortan) rumon.**

**Garnu per 'kufeto' de batita kremo ...**

**Cetere,**

**la pastro tre miris pro la obeemo,  
sed ja foje gustumis kaj kun rideto diris:  
"Ho, vi fariseoj, falsistoj de la vero!"**

**Jen do:**

**la fama trinkaĵo nomiĝas ...**

**▶▶ FARISEO ◀◀**