

[Skip to forum content](#)

[Áron Üzenőfala](#)

Ahhoz, hogy hozzá tudjál szólni, regisztráció szükséges! Csak egy pár perc :)

- [Index](#)
- [User list](#)
- [Search](#)
- [Register](#)
- [Login](#)

You are not logged in. Please login or register.

[Active topics](#) [Unanswered topics](#)

## Kedves Látogató! - Dear Visitor!

Ha hozzá akarsz szólni, akkor regisztrálnod kell. A megsokasodott kéretlen hozzászólások miatt sajnos meg kellett szüntetnünk az automatikus regisztrálást. Ezentúl a következőt kell tenned, ha Te is szeretnél a fórum tagja lenni: írd meg e-mailt az [istvan@meder.hu](mailto:istvan@meder.hu)-ra "fórum regisztráció" fejléccel és a következő tartalommal: felhasználó név, e-mail cím, és egy rövid leírás, hogy mihez szeretnél hozzászólni. Megértésedet nagyon köszönjük!

If you want to write a message, you should have an account to the forum. According to the increasing number of spammers we had to stop automatic registration via form. Now you should do the following: please send an e-mail to [istvan@meder.hu](mailto:istvan@meder.hu) with the "forum registration" title and body containing: your username, e-mail address and a short description of your message you want to add. Thanks a lot for your attention!

---

## receptek

[Áron Üzenőfala](#) » [Üzenetek Áronnak](#) » [receptek](#)

Pages 1

You must [login](#) or [register](#) to post a reply

[RSS topic feed](#)

### Posts [ 6 ]

1 Topic by [bence 2007-06-07 19:41:22](#)

- [bence](#)
- Member
- Offline
  
- Registered: 2007-01-08
- Posts: 25

Topic: **receptek**

Szia Áron!

nem vagyok egy hatalmas gurman, de a kajákról készült & azokról írt feljegyzéseid mindig különösen felkeltik a figyelmem (...a helyi emberek, az élővilág & természetesen a mindennapi teendőidről & az időjárásról, az élményeidről megírt bejegyzéseid mellett).

remélem nem csak az én nagy örömömre szolgálna, ha részleteznéd némely saját készítésű, értelemszerűen túlnyomórészt halételed elkészítésének rövid történetét.

(fűszerezés, köret & az ezekkel elért íz.. a trükkök, praktikák...milyen pl egy dorádó sütve? halászlének? stb) ezenkívül a különféle kultúrák (helyi mértékkel) olcsó kajái is, (pl az 1\$-os leves, a sültbanán remek volt) rendkívül érdekesek számomra.

azért jutott ez eszembe, mert pl egy hagymás rizses hal soha nem tud nálad ugyanolyan lenni 😊

kiváló érzékkel teszed változatossá az étlapod a látottak & a keírtak alapján.

gondolom, hogy így is megterhelő lehet a naplót felvinni kikötőről kikötőre, de mégis, ha belefér & tudnál erről egy kicsit bővebb infóval szolgálni, megköszönném....

jó szelet & nyugodt vizeket!

üdv, bence

## 2 Reply by [bence 2007-06-11 20:40:48](#)

- [bence](#)
- Member
- Offline
- Registered: 2007-01-08
- Posts: 25

### Re: receptek

kigyűjtöttem Áron első hosszabb szakasza alatt, az ízek világában (is) megtett utazásait (Koper-Zöldfok szk., naplójából kimásolva, 'tematikusan' & időrendben, utólagos engedelmével 😊)

Carina ételek gyűjteménye:

-- reggeli ételek-italok:

"

-Délelőtt főztem kuszkuszt egy kis hagymával és hússal dobtam fel, nagyon jó lett. (A kuszkuszt 5 perc alatt lett kész!)

-Reggelire ginseng teát ittam

-Reggeli: tea+mét+rum

-Reggeli: zöld tea (koreai) májkrémes kétszersült

-Reggeli: hagymás tükörtojás gibraltári kenyérral

-Reggeli: Virsli és májkrém

-Este ismét fogtam halat, de sajnos vacsora után... Hajnalban megsütöttem, és most is nagyon finom volt!

-Reggeli: spanyol szalámi, kenyér és tartós kenyér, marokkói hagyma

-Reggelire a tegnapi vacsorát ettem, remélem még estig kitart, mert nagyon finom és gyorsan fogy!!

-Reggeli: rántotta, majd szalámis kenyér

"

-- ebédek:

"

-ebédelttem, a tegnapi köles feldobva egy kis zöldséggel

-Ebédre tonhal salátát készítek

-Ebédre tonhalas-zöldséges bulgurt készítettem, ez lesz a vacsorám is, és ameddig kitart addig eszem:))

-Ebéd: Tonhalas tészta

-Ebédre még a tegnapi pompás sült halat ettem, utána egy kis müzlit nasiztam

-Ebéd: mustáros tészta

-Ebéd: Lencse (fokhagymás borsos) pástétommal

-Ebéd: tojásos tőkehalmáj kuskusszal (sok zöldséggel és chilivel)

-Ebéd: Gyümölcsök! (Papaya, Mango, Chirimoya)

-Ebédre szalámis rántottát eszek hagymával

-Ebéd: 'nyári ebéd' vagyis szalámis kenyér paprikával (néhány csepp ketchup-el)

-Ebéd: csoki, alma és kávé

"

-- vacsorák:

"

-Este főztem egy finom tésztát (hallal és hagymával), a főzési ideje 4 perc volt

-Vacsora: leves+májkrémes kenyér

-chilis-rizseshúst készítek vacsorára

-Vacsora: füstölt sprotni tönköly búzával (természetesen chilisen:-)

-Vacsorám: zöldséges-halas-csípős tészta

-Vacsora jól esik a forró tojásleves, a szorosban nem volt időm enni sem. Csak Energy Pack illetve a kajakostól kapott energia poron éltem.

-Este fogtam egy halat, és megsütöttem: ezzel ünnepeltem az Atlanti-óceánt 😊

-Vacsora: Fasírt

-Késő vacsora: Pastaria, Carbonara. (Igazából 2 fő adagját ettem meg és így sem laktam jól.)

-Vacsora: szalámis rizs (hagymával, répával és természetesen fokhagymával) A chili elfogyott:(

-Vacsora spanyol instant spárga leves és szalámis kenyér.

-Vacsora: tonhalas leves

"

-- egyéb finomságok:

"

-valami bio-étel

-müzli, lekvár és a maradék szicíliai kenyér

-Étkezés: szalámis és sajtos kenyér hagymával

-Végre egy kis meleg étel: rántotta és sült virsli

"

Carina menük & dupla kaják gyűjteménye:

"

-Menüm: barna rizs és minden amit beleteszek (curry, kolbász, hagyma, fokhagyma, paprika)

-ebédem és a vacsorám rizses fasírt illetve halkonzerv

-Ebéd-vacsora: Köles lazaccal (de jó dolgom van:-)

-Ebéd-vacsora: Makrélafile tönkölybúzával

-Reggeli: Virsli, majd lágytojás / Vacsora: lecsó tojással (ma tojás napot tartottam)

-Reggeli-ebéd: mustáros kuskusz

-Ebéd, vacsora: hagymás rántotta paradicsommal

-Reggeli szokás szerint szalámis kenyér hagymával. / Ebéd: hagymás rántotta paradicsommal.

-Reggeli: 1 kg banán (mivel romlásnak indult) és szalámis kenyér / Ebéd: szalámis lecsó (3 paradicsom kezdett megromlani!)

-Estefelé ismét fogtam egy 2-3Kg-os halat. Sült hal volt a vacsora! (Reggelire is azt ettem még, mustárral emlékeztet a Balatoni Hekkre!!)

-Ünnepi vacsora a Carinán:

0. Brandy

1. Előétel: szalámi, főtt tojás, kenyér

2. Húsleves

3. Kuskusz makréla filevel, mellé saláta (paprika, paradicsom, hagyma)

4. Csokis alma, natúr alma és persze spanyol bor!

"

Carina specialitások gyűjteménye:

"

-Ebédre tönkölybúzáat főztem és sütöttem mellé fasírtot (porból természetesen). Nagyon finom lett, ez lett eddigi legjobb ebédem!

-Carina specialitás: rumos kávé

-gyümölcs-koktélt: körte+rum+titok

-Ebédre a tegnapi rizses tonhalat ettem, majd fogtam egy 1-2kg-os halat, ami a 2. fogás volt! (Foghagymásan borssal készítettem az első adagot, a másodikat chilisen.)

-Főzök egy jó levest és kicsit jobb lesz a közérzetem!

-Egész nap csak egy chips-et ettem, meg egy sört ittam

-Vacsora: Főtt virsli mustárral, ez a Carina főszakács specialitása 😊

-Végre meleg vacsora. Rizses hagymás répás virslis szalámis chilis... nem is folytatom, mindent beleraktam ami volt, és eddig ez sikerült a legjobban!

-Este 10-kor elkezdek levest főzni. Répa és hagyma az alapja, és ami van azt beleteszem:) Erős Pistával persze feldobom a végén

-Délután almakoktélt csináltam magamnak

-Estebéd: chilis tönkölybúza hagymával, répával és tonhallal (Plusz sok fokhagymával, mert sajnos kezd romlani a fokhagymám.)

-Majd délután brandyünk és borozunk, plusz hozzánk csapódik még egy tengerész. A karácsonyi kuszkuszt felszolgálom nekik. A hangulat a tetőfokon:) Fracko hoz egy kis rizses csirkét, amit persze jobb, mint az én kuszkuszom, mivel chilis...

"

Helyi ételek, specialitások gyűjteménye:

"

-Vasta: büfé mellett sütik parázson több húsból készült sült kolbász jellegű varázslat

-A tuniszi 'fast food' tartalma abszolút ismeretlen számomra. Képtelen voltam megállapítani a tartalmát a szendvicsnek (lehet, hogy jobb is nem tudni...)

-Szokás szerint az utcán ettem, azt amit az itteni egyszerű marokkói is eszik. Sült halak kenyérral. A hal jól volt fűszerezve és adtak hozzá még paradicsomos csípős szószot is.

...Előtte a városban vacsoráztam, 1-2 dollárért már lehet kapni finom friss halat, bárányt vagy bármit! Itt a kenyér inkább lepény alakú és nagyon kicsi, azt esznek mindenhez

...plusz egy Marokkói bélfertőzés. Nem volt túl hígének az ételfelszolgálat...

...Reggelire kekszet már tudtam enni

...Vacsora: Köles zöldséggel, lehet, hogy még túl nehéz étel ez a gyomromnak. (Holnapra is marad.)

...Estefelé müzlit és almát ettem, majd később még májkrémes kenyeret, sajnos. Ezt nem kellett volna, hajnalban ismét nagyon fáj a hasam

...San Miguel sört és egy helyi süteményt, aminek a nevét már elfelejtettem... Majd benéztem egy kínai 'all you can eat'-be. Sajnos megfellebbeztem a gyomorfertőzésemről, és egy jót ettem. Közben jutott eszembe, hogy nem kéne terhelni a gyomromat! (A gyomrom kiállta a próbát!)

...ismét elmegyek a kedvenc kínai büfembe...

-Az utcán eszünk 1-2 édességet és halat, itt mindenki ezt teszi.

-Délután bementem a városba és ettem egy kis sült halat rizzsel(1,5 euro volt)

"

ha valamit kihagytam írjátok!

a következő szakasz: Zöldfok-Barbados...ezt is kigyűjteném, ha nem gond....itt rengeteg érdekes & egyedi feltalálmány, valamint spcialitás leszen:

- szárított fehérhúsok!
- egyenesen a serpenyőbe repülő halak!!
- dorádó többnapis menüben!!!
- & a többi....;)

jó szelet, nyugodt vizeket & további jó étvágyat kívánok!

### 3 Reply by [aron](#) 2007-06-15 22:25:53

- [aron](#)
- Member
- Offline
  
- Registered: 2006-11-07
- Posts: 234

#### Re: receptek

Szia Bence!

Érdekes összeállítás, köszi szépen.  
Carina étlap, nem sokan jönnének a hajóra ebédelni:)  
De olcsók az árak:):)

Minden jot!  
Carina és Áron

### 4 Reply by [bence](#) 2007-06-16 13:59:55

- [bence](#)
- Member
- Offline
  
- Registered: 2007-01-08
- Posts: 25

#### Re: receptek

hidd el, sokan mennének!  
személyes kedvencem a sokféle halfogáson kívül: "gyümölcs-koktél: körte+rum+titok"

remélem a javítások flottul haladnak!  
jó szelet az átkeléshez!

üdv, bence

*Last edited by bence (2007-06-16 14:03:17)*

### 5 Reply by [framling](#) 2007-06-17 17:46:22

- [framling](#)
- New member
- Offline

- Registered: **2006-10-20**
- Posts: **8**

## Re: receptek

Afrika keleti partjánál lesz a csótánynal töltött dorádó? nyamiii 😊  
Hajrá Áron! 😊

A.

## 6 Reply by [bence](#) 2007-06-19 15:32:33

- [bence](#)
- Member
- Offline
- Registered: **2007-01-08**
- Posts: **25**

## Re: receptek

szívesebben olvasnám, hogy dorádó szeletek tonhallal & lazaccal ... ropógos halszárnysalátával 😊  
(bár arrafelé nem hiszem, hogy röpködnek a kis bestiák.)

## Posts [ 6 ]

Pages 1

You must [login](#) or [register](#) to post a reply

[Áron Üzenőfala](#) » [Üzenetek Áronnak](#) » [receptek](#)

---

Jump to forum:

Powered by [PunBB](#), supported by [Informer Technologies, Inc.](#)

Currently installed 3 official extensions. Copyright © 2003–2009 [PunBB](#).