

## A BAHAMAI KONYHA

A Bahamák gasztronómiáját a karibi konyha és a sokoldalú történeti gyökerek kulináris keveréke jellemzi. A térség konyhájában nem csak a tradicionális fogások találhatóak meg, hanem a kolónia országok kulináris befolyása egyaránt érezhető.

A karibi régió őslakosságának konyhájába olyan élelmiszerek tartoznak, mint a bab, a chili, kukorica, ananász, papaja és a hal. Az európai hódítók hozták magukkal a rizst, a búzát, hagymát, csirke-, marha- és a disznóhúst. Az afrikai országokból idehurcolt rabszolgák egészítették ki a menüt az édesburgonyával és az *okrát*.



1. kép: okra (*Hibiscus esculentus*), vagy más néven bámia - bhindi - gombó - quimbombó

A *vörösbabos rizs* az a fogás, amely egyetlen bahamai háztartásból sem hiányozhat, és amelyet szinte naponta fogyasztanak. Ezt az ételt főfogásként és köretként egyaránt fogyasztják. A halak és a tenger gyümölcsei szintén igen közkedveltek a Bahamákon. A nemzeti eledelük az ún. *Conch*, egy tengeri csiga, amelyet nyersen, citromlével meglocsolva fogyasztanak. Ugyanakkor megpirítva vagy levesbetétként is használják. A *conch* sajnos nálunk nem elérhető.



2. kép: conch, levesbetétként tálalva

(forrás: <http://www.belizeadventure.ca/wp-content/uploads/2012/04/Conch-is-another-seasonal-delicacy.jpg>)

## ELŐÉTELEK, SALÁTÁK, SZÓSZOK ÉS KENYEREK

**Bahamai burgonya saláta** (3 személyre)*Hozzávalók:*

- 500 g burgonya keményre főzve
- 150 g majonéz
- 30 g mustár
- 2 db fokhagymagerezd finomra aprítva
- 2 fej vöröshagyma finomra aprítva
- 2 szár szárzeller finomra aprítva
- 1 zöld (erős) paprika felkockázva
- 3 db főtt tojás, finomra aprítva
- egy kevés (zöld)citromlé, só, bors
- ízlés szerint egy hüvely chili paprika

*Elkészítés:*

1. A burgonyát sós vízben kb. 25 perc alatt puhára pároljuk, lecsepegtetjük, megpucoljuk és hagyjuk kihűlni.
2. Öntet: A majonézt, mustárt, citromlevet, sót, borsot, fokhagymát és az ízlés szerinti chili paprikát összekeverjük.
3. A burgonyát felkockázzuk, és az öntettel összekeverjük.
4. A maradék hozzávalókat hozzáadjuk és az egészet jó alaposan összeforgatjuk.

**Dominikai saláta** (6 személyre)

3. kép: trópusi tüskés tök, más néven chayote, chinchayote, cidrayota; choco, choyote; cristofine, chayote; chuchú; Chayote, Stachelgurke

*Hozzávalók:*

- 2 db trópusi tüskés tök VAGY 350 g tök - felkockázva
- 1 db sárgarépa - megpucol és vékonyan felkarikáz
- 1 db kis fej saláta - megmos, szárazra centrifugáz, ízlés szerint darabol
- 1 db salátauborka - legyalul
- 2 db paradicsom - nyolcas gerezdekre vág
- 1 db vöröshagyma - félbe vág és vékonyan felszeletel
- 6 evőkanál olívaolaj
- 3-4 evőkanál almaecet
- só

*Elkészítése:*

1. Az előkészített tököt és a répát sós vízben, kb. 20 perc alatt puhára főzzük, lecsepegtetjük és hagyjuk kihűlni.
2. Az összes előkészített zöldséget egy tálba tesszük és összekeverjük.
3. Az olívaolajból, almaecetből és sóból egy öntetet készítünk.
4. Az öntetet a zöldségekre tesszük és jól összekeverjük.

## Sütőtöklevés (6 személyre)

### Hozzávalók:

- 1 kg sütőtök
- 1 fej vöröshagyma
- 3 db fokhagymagerezd
- 1 piros paprikahüvely
- 1 ág (teáskanál) friss kakukkfű
- 1 ág (teáskanál) majoránna
- 2 evőkanál olaj
- 2 teáskanál currypor
- 1 evőkanál sűrített paradicsom
- 1 liter zöldséglevés
- só

### Elkészítés:

1. Sütőtököt és a paprikát megpucoljuk, felkockázzuk.
2. Vörös- és a fokhagymát kockázzuk fel
3. Kakukkfűvet és a majoránát megmossuk, a leveleket lecsípjük (egy részét a tálaláshoz félretenni). Megj. Ha nincs friss fűszernövényünk, akkor a szárítottat hagyjuk vízben ázni egy kis időre.
4. Hevítjük fel az olajat és a hagymát, fokhagymát pirítsuk aransárgára, majd adjuk hozzá a paprikát és azt is kissé süssük meg benne.
5. Keverjük hozzá a sütőtököt és kb. 4 percre pirítsuk.
6. A sűrített paradicsomot, curry port, majoránát és kakukkfűvet is hozzáadjuk.
7. Öntsük hozzá a levest is és kb. 30 percre kis lángon hagyjuk főni.
8. Turmixszoljuk össze a levest és sóval ízesítsük.
9. A félretett majoránna és kakukkfű levelekkel díszítsük.

## Csípős, zöldcitromos paradicsom szósz

### Hozzávalók:

- 2 db zöld citrom - vékonyan felkarikázni
- 2 hüvely piros chili paprika - felkockáz
- 1 hüvely piros édes paprika - felkockáz
- 2 fej vöröshagyma - felkockáz
- 1 db fokhagymagerezd - felkockáz
- 4 evőkanál olaj
- 2 evőkanál fehérbor ecet
- 500 g paradicsompüré
- só, bors

### Elkészítése:

1. Paprikát, chilit, hagymákat felkockázzuk.
2. Az olajat felhevítjük és a zöldségeket megdinszteljük rajta.
3. A paradicsompürét ráöntjük, sózzuk és borsozzuk és az egészet 10 percre hagyjuk főni.
4. A citromkarikákat és az ecetet hozzáadjuk, és újabb 10 percre rotyogtatjuk, fűszerezük.

**Tipp:** Halas fogások mellé kitűnő!

## Csípős öntet (1/4 liter)

### Hozzávalók:

- 3 hüvely chili paprika (piros, zöld, sárga)
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 6 evőkanál almaecet
- 6 evőkanál víz
- 6 evőkanál (földi)mogyoróolaj
- só

### Elkészítése:

1. Chili paprikát kicsumázzuk és finomra aprítjuk, a vörös- és fokhagymákat finomra kockázzuk, és mindezt egy tálba tesszük.
2. Az ecetet a vízzel felforraljuk és a paprikás-hagyma keverékre öntjük, amelyhez az olajat is hozzáadjuk. Az egészet összekeverjük, sózzuk és kb. 1 óra hosszát hűtőbe tesszük.

*Tipp:* Ideális kísérője lehet a hús- és halételeknek.

## Kukorica kenyér

### Hozzávalók:

- 175 g búzaliszt
- 175 g kukorica liszt
- 1 csomag sütőpor
- 1 teáskanál só
- 2 db tojás (M-es méretű)
- 50 g vaj vagy margarin
- 150 ml tej
- 4 evőkanál cukor

### Elkészítés:

1. A lisztet a sütőporral és a sóval elkeverjük.
2. A habverővel felvert tojásokat, a vajat, tejet és cukrot a lisztkeverékhez adjuk.
3. Dagasztóhurokkal jól nyújtható, lágy tésztává gyúrjuk össze.
4. A masszát egy zsiradékkal kikent, 24 cm-es vekni formába tesszük.
5. Légkeveréses sütőben 160 fokon, 40 perc alatt megsütjük.
6. Félidőben (20 perc elteltével) lefedjük.
7. Az arany barnára sült kenyeret a kikapcsolt sütőben hagyjuk kihűlni.

*Tipp:* Langyosan különösen finom!

## KÖRETEK

**Vörös babos rizs** (4 személyre)*Hozzávalók:*

- 250 g rizs
- 450 ml víz
- 1 fej vörös hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 250 g paradicsom
- 1 hüvely piros édes paprika
- 3 evőkanál olaj
- 1 kis doboz vörös bab (270 g töltőssúly)
- só, frissen őrölt bors

*Elkészítése:*

1. Paradicsom héját lehúzzuk, kimagozzuk és kockára vágjuk.
2. A vörös- és fokhagymát, valamint a paprikát szintén kockára vágjuk.
3. Megmossuk a rizst.
4. Az olajat felhevítjük, és a vöröshagymát megfuttatjuk rajta, majd a fokhagymát, paprikát és paradicsomot is hozzáadjuk, rövid ideig pirítjuk.
5. A rizst, babot és a vizet hozzáadjuk a pirított zöldségekhez.
6. Sózzuk, borsozzuk és felforraljuk az egész keveréket.
7. Fedő alatt, kis lángon, 20-25 perc alatt puhára főzzük, amíg a rizs egészen puha nem lesz.

*Tipp:* Minden húsos fogáshoz nagyon jól megy!

**Kókuszrizs** (4 személyre)*Hozzávalók:*

- 200 g rizs
- 1 db sárgarépa
- 1 fej vöröshagyma
- 1 darab, hüvelykujnyi gyömbér
- 1 gerezd fokhagyma
- 4 fej paradicsom
- 1 hüvely édes piros paprika
- 2 hüvely zöld chili paprika
- 3 evőkanál földimogyoró olaj
- 1 evőkanál sűrített paradicsom
- 500 ml kókusztej

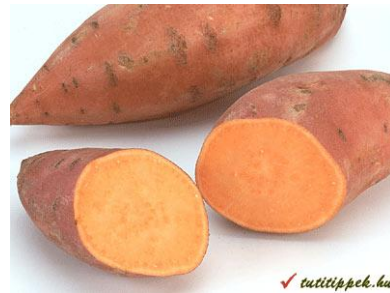
*Elkészítése:*

1. Sárgarépát, vörös hagymát, gyömbért és a fokhagymát megpucoljuk, és nagyon apróra vágjuk.
2. A paradicsom héját lehúzzuk, kimagozzuk és felkockázzuk.
3. A paprikákat kicsumázzuk és felkockázzuk.
4. A rizst megmossuk.
5. Egy fazékban az olajat felhevítjük, a répát, vörös hagymát, gyömbért és a fokhagymát megdinszteljük.
6. Paradicsomot, paprikákat és a kókusztejet hozzáadjuk, megsózzuk.
7. Végül a rizst is hozzáadjuk, az egészet felforraljuk és kis fokozaton, kb. 25 perc alatt készre főzzük.

## Édesburgonya püré (4 személyre)

Hozzávalók:

- 750 g édesburgonya
- só
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 2 evőkanál vaj
- egy citromnak a leve



4. kép: az édesburgonya (íze leginkább a sütőtökhöz hasonlít)

Elkészítése:

1. Édesburgonyát meghámozzuk és kockákra vágjuk, sós vízben puhára főzzük.
2. A hagymát felaprítjuk és a vajon aransárgára sütjük.
3. Leöntjük a vizet a burgonyáról, krumplinyomóval összetörjük, a hagymával összekeverjük, a sóval és a citromlével ízesítjük.

## Sült édesburgonya (4 személyre)

Hozzávalók:

- 500 g édesburgonya
- 6 evőkanál földimogyoró olaj
- 2 gerezd fokhagyma
- fekete bors, só
- fél csokor tisztára mosott petrezselyem



Elkészítés:

1. Az édesburgonyát megpucol, felkockáz és sós vízben 15 perc alatt megfőz, majd lecsöpögtet.
2. Az olajat egy serpenyőben felhevít, a burgonyakockákat folyamatosan forgatva benne, arany barnára pirít.
3. Nem sokkal az elkészülte előtt a fokhagymát hozzá préseljük, sózzuk, borsozzuk.
4. A felaprított petrezselyemmel megszórjuk.

## FŐFOGÁSOK HÚS NÉLKÜL

**Padlizsán a sütőből** (4 személyre)*Hozzávalók:*

- 2 db padlizsán (kb. 700 g)
- 750 ml kókusztej
- 1 fej vöröshagyma
- 1 friss zöld vagy piros chili paprika
- só
- őrölt fekete bors

*Elkészítés:*

1. Megmossuk a padlizsánt és 1 cm vastag karikákra vágjuk.
2. A hagymát felkockázzuk.
3. A chili paprikát kimagozzuk, és vékony csíkokra vágjuk.
4. Egy felfűtött tálalót zsírral kikentük.
5. A padlizsán karikák felét belefektetjük, sózzuk, borsozzuk.
6. Ennek tetejére a hagyma kockák felét rétegezzük, majd a chili felét.
7. Ugyanezt a padlizsán-hagyma-chili rétegendet ismételjük.
8. Kókusztejjel leöntjük.
9. Lefedjük, sütőbe helyezzük és 160 fokon 30 percig sütjük, utána pedig 20-25 percig fedő nélkül sütjük tovább, amíg a teteje arany barnára nem pirul.

Rizzsel tálaljuk.

**Padlizsán-tök zöldség** (4 személyre)*Hozzávalók:*

- 500 g Hokaido tök
- 500 g padlizsán
- 1 hüvely piros húsú édes paprika
- 300 g paradicsom
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál olaj
- ¼ liter zöldséglevés
- só, bors
- fél teáskanál szegfűbors
- fél csokor tisztára mosott petrezselyem



5. kép: a Hokaido tök

*Elkészítése:*

1. Tököt, padlizsánt, paprikát megpucoljuk és felkockázzuk.
2. Hagymákat finomra kockázzuk.
3. Paradicsom héját lehúzzuk, kimagozzuk és felkockázzuk.
4. Az olajat egy nagy fazékban felhevítjük, a hagymákat megpirítjuk benne, a tököt, paprikát, és a padlizsánt hozzáadjuk, folyamatos kevergetés mellett 2 percig pirítjuk.
5. A paradicsom kockákat és a zöldséglevet hozzáadjuk, sóval, borssal és a szegfűborssal ízesítjük.
6. Gyenge lángon 10 percig dinszteljük, amíg a zöldség meg nem puhul.
7. Petrezselymet felaprítjuk és rászórjuk.

## Pirított zöldség kókusztejszínnel (6-8 fő részére)

### Hozzávalók:

- 1 kg sárgarépa
- 4 fej vöröshagyma
- 4 hüvely zöld chili paprika
- 1 kg paradicsom
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 liter víz
- 50 g vaj
- fél liter tejszín
- 4 db tojás
- 500 g kukoricadara
- 150 g kókuszreszelék
- só, bors

### Elkészítése:

1. Répát és a vöröshagymát megpucoljuk, kockákra vágjuk.
2. A vaj felét megolvasztjuk, a répát és a hagymát ebben megdinszteljük 15 perc alatt.
3. Hozzáadjuk a kukorica darát, a tejszínt és a vizet, az egészet összeforraljuk, sóval és borssal ízesítjük.
4. Kis lángon 30 percig, gyakori kevergetés mellett forni hagyjuk.
5. A paradicsomok héját eltávolítjuk, kimagozzuk és kis gerezdekre vágjuk.
6. A chilit megpucoljuk és felkockázzuk, a fokhagymát aprítjuk.
7. A paradicsomot, fokhagymát és a chilit a kukoricakásához keverjük.
8. A légkeveréses sütőt 175 fokra előmelegítjük.
9. A tojásokat szétválasztjuk, a sárgáját szintén a kásához adjuk.
10. A tepsit a maradék vajjal kikenjük.
11. A zöldséges kukorica kását a tepsibe öntjük.
12. A 4 tojásfehérjét kemény habbá verjük, a kókuszreszeléssel összeforgatjuk és a habot a zöldség tetejére tesszük.
13. Légkeveréses sütőben, 175 fokon, 30 perc alatt készre sütjük.

## Karibi sárgarépa (4 személyre)

### Hozzávalók:

- 500 g sárgarépa
- 1 kis fej vöröshagyma
- 1 hüvelykujnyi gyömbér
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál vaj
- 100 ml víz
- só

### Elkészítése:

1. Sárgarépát megpucoljuk, felszeleteljük.
2. A vörös- és fokhagymát, valamint a gyömbért megpucoljuk és felkockázzuk.
3. A vajat megolvasztjuk, és ebben a vöröshagymát és a gyömbért megdinszteljük, majd a fokhagymát és a répát is hozzáadjuk.
4. Az egészet megsózzuk és kb. 5 percig dinszteljük.
5. A vízzel felöntjük, és fedő alatt, gyenge lángon 10-15 percig főzzük.



## Tepsis zöldséges omlett (6-8 fő részére)

### Hozzávalók:

- 16 db okra
- 1 kis doboz csemege kukorica
- 3 piros chili paprika
- 1 csokor póréhagyma
- 250 g gomba
- 8 tojás
- 250 g 20%-os túró
- 3 evőkanál olaj
- 20 g kukoricaliszt
- 1 kevés ásványvíz
- 1 db babérlevél
- 2 evőkanál szezámag
- só, bors

### Elkészítése:

1. A tojásokból, túróból, kukoricalisztből, sóból és borsból sűrű tésztát keverünk.
2. Az okrákat lekaparjuk, és a szárát levágjuk róla, 1 liter sós vízben a babérlevéllel előfőzzük 15 percig.
3. A gombákat megpucoljuk és félbe vágjuk.
4. A kukoricát lecsepegtetjük, a póréhagymát karikákra vágjuk, a chilit kimagozzuk és vékonyan felszeleteljük.
5. A tepsit kizsírjuk.
6. A tojásos tésztát ásványvízzel felhabosítjuk és a tepsibe öntjük, elterítjük.
7. A zöldségeket a süteménytészta tetején egyenletesen elosztjuk, és az egésznek a tetejét a szezámaggal megszórjuk.

**Fontos:** A sütőnek megfelelően forrónak kell lennie!!! Alul-felül melegítéssel, 250 fokon, 10-15 percig sütni.

## FŐÉTELEK HÚSSAL

## Szefűborsos csirkefazék (4 személyre)

### Hozzávalók:

- 1200 g csirke
- só
- 4 evőkanál olaj
- 4 evőkanál cukor
- 2 fej vöröshagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 6 db szefűbors mag
- 1 db babérlevél
- 1 teáskanál frissen őrölt bors
- fél teáskanál cayenne bors
- fél liter kókusztej

### Elkészítése:

1. A csirkét megmossuk és kb. 8 darabra vágjuk, sóval bedörzsöl.
2. Az olajat és a cukrot arany barnára karamellizáljuk.
3. A csirkefalatokat, bőrével lefelé a karamellbe helyezük és kb. 4 percig sütjük.
4. A finomra vágott vöröshagymát és fokhagymát hozzáadjuk és összesütjük vele.
5. Átfordítjuk a csirke szeleteket.
6. A szétzúzott szefűbors magokat, a babérlevelet, a borsot, cayenne borsot és a kókusztejet hozzáadjuk.
7. Gyenge lángon 45 percig főni hagyjuk.

Rizzsel tálaljuk.

## Kókusztejszínben sült mangós sonka (4 személyre)

### Hozzávalók:

- 600 g burgundi kötözött sonka (sózott, előfőzött disznósonka)
- 2 szál póréhagyma
- 1 mangó
- 2,5 dl tej
- 2,5 dl tejszín
- 30 g (2 evőkanál) vaj
- 150 g kókuszreszelék
- 2 teáskanál barna nádcukor
- szerecsendió, só, bors

### Elkészítése:

1. Tejet és a tejszínt a kókuszreszeléssel elkeverjük.
2. A sonkát a borssal és az őrölt szerecsendióval körbe bedörzsöljük.
3. Mindkét hagymaszálat megpucoljuk, megmossuk és csak a világos részét karikákra vágjuk.
4. A sütőt 200 fokra előmelegítjük.
5. Egy tűzálló sütőformát 15 g vajjal vastagon kikenünk, a hagymakarikákkal kibéleljük a formát, és a húst erre fektetjük rá. A kókusztejszínnel megöntözzük.
6. A sütő középső szintjén, 175 fokon, légkeveréssel 50-60 percig sütjük a húst.
7. A kókusztejszínnel folyamatosan locsolgatjuk.
8. 45 perc elteltével a mangót megpucoljuk. A gyümölcshúst leválasztjuk a magról és apró kockákra vágjuk.
9. Egy serpenyőben a maradék 15 g vajat megolvasztjuk. Hozzáadjuk a 2 tk. barnacukrot és a mangó darabokat 3 percig, folyamatosan forgatva megdinszteljük benne.
10. Az elkészült sültet kiemeljük a formából, alufóliába csomagoljuk és a kikapcsolt, kissé nyitott sütőben melegen tartjuk.
11. A sültnek a kókuszos szószát egy finom szűrőn átpasszírozzuk és a serpenyőben levő, dinsztelt mangó kockákra öntjük. Az egészet felforraljuk, sóval, borssal és szerecsendióval ízesítjük.
12. A húst felszeleteljük, és a szósszal megöntözzük.

## FŐÉTEL HALLAL

## Halfilé paradicsom szószban (4 személyre)

### Hozzávalók:

- 200 g (4 db) halfilé, ami lehet tavi lazac, vörös alsügér vagy vörös sügér
- só
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál olaj
- 2,5 dl paradicsomszósz
- 1 teáskanál cukor
- 1 teáskanál őrölt koriander
- 3-4 fröccsentésnyi tabasco
- egy zöldcitrom leve
- 2 evőkanál tejföl

### Elkészítés:

1. Halfiléket megmosni, lecsepegtetni és megsózni.
2. A vörös- és fokhagymát apróra kockázni és egy serpenyőben, olajon megpirítani.
3. A halon kívül az összes többi hozzávalót hozzáadjuk és kis lángon, folyamatos kevergetés mellett 5 percig főzzük.
4. A halfilét beletesszük a szószba és kb. 6 percig főzzük, félidőben megfordítjuk.

## Párolt hal (4 személyre)

### Hozzávalók:

- 2 db zöld citrom
- 2 teáskanál só
- 100 ml víz
- 180 g (4 db) vörös sügér filé
- 1 fej vöröshagyma
- 2 szál póréhagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 ág kakukkfű
- 3 fej paradicsom
- 3 evőkanál olaj
- 1 teáskanál édes paprikapor
- 1 teáskanál őrölt fekete bors

### Elkészítése:

1. A citromok levét kipréseljük és a sóval, vízzel összekeverjük. Ebben 1 órán át áztatjuk.
2. A paradicsom héját eltávolítjuk, kimagozzuk és kockára vágjuk.
3. A vörös-, fok- és póréhagymákat megpucoljuk, és apró kockára vágjuk.
4. Az olajat egy serpenyőben felhevítjük, és ebben a hagymákat arany barnára pirítjuk.
5. Hozzáadjuk a paprikát, paradicsomot, kakukkfű ágat és a borsot, és az egészet kb. 2 percre dinszteljük.
6. Hozzáadjuk a halat és felöntjük az áztató lével a szószot.
7. Gyenge lángon, kb. 4 percre főzzük ebben a fűszeres lében a halat.
8. A kakukkfűvet a legvégén eltávolítjuk.

## ÉDESSÉGEK

## Karamell szószos kukorica puding (4 személyre)

### Hozzávalók:

- 1 vaníliaág
- 250 g cukor
- 600 ml tej
- 90 g vaj
- 10 evőkanál ízesítés nélküli sűrített tej
- 120 g kukoricaliszt
- 120 g mazsola
- 3 evőkanál víz

### Elkészítése:

1. A vanília ágat felhasítjuk és tejjel, 50 g vajjal, 50 g cukorral és a mazsolákkal felforraljuk.
2. Beleszítáljuk a kukoricalisztet és egy sűrű kását főzünk, 2-3 perc alatt.
3. A vanília ágat eltávolítjuk.
4. Egy 22 cm-es sütőformát zsiradékkal kikenünk, a masszát beleöntjük és 2 óra hosszára a hűtőbe helyezzük.
5. A sűrített tejet 40 g vajjal felforraljuk.
6. A cukorból és a vízből közepes láng felett aranybarna karamellt főzünk.
7. A vajjas keveréket a karamellhez adjuk. Ha a szósz túl sűrű, akkor sűrített tejjel hígítjuk.
8. A pudingot kifordítjuk a formából és körbe meglocsoljuk a szósszal.

## Lime-banános hab (4 személyre)

### Hozzávalók:

- 3 db tojás
- 80 g cukor
- 1 evőkanál rum
- 1 banán
- 4 lime (zöld citrom)



### Elkészítése:

1. 3 db citromnak a levét kipréseljük.
2. A tojásokat szétválasztjuk.
3. A tojás sárgáját a cukorral forrásban levő vízfürdő felett krémesre keverjük, egészen addig, amíg világos és sűrű lesz.
4. A citromléből kiemelünk 1 evőkanálnyit és elkeverjük a rummal.
5. A tojásfehérjét pár csepp citromlével kemény habbá verjük.
6. A tojás sárgát forrón a fehérje habba beleforgatjuk.
7. A banánt pürésítjük és beleforgatjuk.
8. Kis tálakba adagoljuk és legalább 4 órára hűtőben állni hagyjuk.
9. Röviddel a tálalás előtt az utolsó citromnak a héját lereszeljük, és ezzel díszítjük a krém tetejét.

## Rumos sütemény

### Hozzávalók:

- 200 g vaj
- 8 db tojás
- 300 g cukor
- porcukor
- 2 db citromnak a héja és a leve
- 12 evőkanál rum
- 120 g kukoricaliszt
- 300 g búzaliszt
- 2 evőkanál sütőpor



### Elkészítése:

1. A vajat és a cukrot krémesre keverjük, a tojásokat egyenként hozzáadjuk.
2. 6 ek. rumot, a citrom levét és -héjat belekeverjük.
3. A liszteket és a sütőport összekeverjük és beleszitáljuk.
4. A 28 cm-es sütőformát kizsírozzuk, a tésztát beletöltjük, 160 fokon 30 percig sütjük.
5. A süteményt hagyjuk kicsit kihűlni, kifordítjuk a formából és a maradék rummal megöntözzük.
6. 10 perc elteltével, porcukorral meghintjük.



6. kép: csillaggyümölcs (balra) és papaya (jobbra)

## Trópusi gyümölcssaláta (4 személyre)

### Hozzávalók:

- 1 db mangó
- 1 db ananász
- 2 db banán
- 1 db csillaggyümölcs
- 1 db narancs
- 1 db papaya
- 2 cl fehér rum
- 4 evőkanál kókuszpehely/reszelék

### Elkészítése:

1. A narancsot megpucoljuk, gerezdjeire szedjük, és apróra vágjuk.
2. A mangót, ananászt és a papayát felkockázzuk.
3. A csillaggyümölcsöt és a banánt szeletekre/karikákra vágjuk.
4. Az összes gyümölcsöt egy tálba tesszük, és a rummal megöntözzük, összekeverjük és a hűvösben állni hagyjuk.
5. A kókuszpehelyt egy serpenyőben megpirítjuk, és a salátára szórjuk.

## Baha-Mama koktél (alkoholmentes)

### Hozzávalók egy személyre:

- 4 cl narancslé
- 4 cl ananászlé
- 1 cl kókusztej
- 1 cl grenadine (gránátalma szirup)
- zúzott jég / jégkása

### Hozzávalók 20 személyre:

- 0,75 vagy 1 liter narancslé
- 0,75 vagy 1 liter ananászlé
- 0,33 cl kókusztej
- 20 cl grenadine (gránátalma szirup)
- zúzott jég / jégkása

### Elkészítése:

1. A kókusztejszínt egy nagy tálba öntjük. Szükség esetén átszűrjük, hogy ne maradjanak benne nagyobb tejszíndarabok.
2. A jelentős részét a narancs- és ananász lének, valamint a gránátalma szirupnak hozzáadjuk.
3. Az egészet összerázzuk.
4. 1-2 kanál jégkását teszünk minden pohárba és erre töltjük rá a rózsaszín keveréket.



*Tipp:* aki alkoholosan szeretné fogyasztani az italt, az tehet bele egy kevés kókusz-rumot.