

FONTOS!!!

**MINDEN KIADOTT ÉTELBŐL DUPLA ADAGOT KÉSZÍTSETEK A VERSENYRE,
HOGY SENKI SE MARADJON ÉHEN!!!**

DEFRUTUM

A **defrutum** frissen készült mustból készül. Ha ez nem áll rendelkezésre, helyettesíthető tartósító nélkül készült, magas gyümölcstartalmú szőlőlével. Ízlés szerint önthetünk hozzá olcsóbb édes vagy félédes bort. A mustot (vagy a boros szőlőlét) forraljuk lassú tűzön. Ha elforrt az eredeti mennyiség kétharmada, a visszamaradó olajszerűen sűrű folyadék a defrutum.

Persze egyszerűbb megoldás édes borral helyettesíteni (pl. tokaji), de nem lesz olcsóbb...

GARUM

Ha valaki nem az egyszerű utat, azaz a boltban megvásárolható szardellapasztát vagy a gyengék utolsó menedékét, a sót választja, akkor a híres **garum** házilag ma is elkészíthető.

Hozzávalók:

1,5 l víz

Tengeri só

0,5 kg kibelezett (tengeri) hal

Oregano

1,5 dl defrutum

Egy fazékba másfél liter vízhez adagoljunk annyi tengeri sót, hogy a folyadékba próbaképpen merített tojás lebegjen. Tegyük a fazékba fél kilogramm kibelezett halat (legjobb a tengeri hal) és két teáskanál szurokfüvet (azaz oregánót). Ha van, önthetünk hozzá másfél deci defrutumot (ld. fent). Tegyük fel a fazekat főni a hallal. Forraljuk fel, majd tegyük takarékra, és kavargatás mellett még kétszer-háromszor forraljuk fel. Ha a víz egyharmada elforrt, vegyük le a tűzről, vegyük ki a halat, és a folyadékot töltsük egy szűk nyakú, légmentesen zárható edénybe.

Ha sót használtok az ételekhez garum helyett, kevesebbet kell beletenni!

FONTOS!!!

**MINDEN KIADOTT ÉTELBŐL DUPLA ADAGOT KÉSZÍTSETEK A VERSENYRE,
HOGY SENKI SE MARADJON ÉHEN!!!**