

Ebben a PDF-ben szeretném kiegészíteni a weboldalon írtakat ugyanis a matcha tea elkészítése különböző módokon történhet, attól függően, hogy hagyományos japán stílusban, modern változatban vagy kreatív italokként szeretnéd fogyasztani esetleg deszertként. A következőkben szeretnék mutatni pár receptet a matchával kapcsolatban

1. Hagományos japán módon:

Usucha (híg tea)

- **Hozzávalók:**
 - 1-2 g matcha por
 - 60-70 ml forró víz (70-80°C)
- **Elkészítés:**
 1. Egy chawan (matcha-tál) aljára szitáld a matcha port.
 2. Adj hozzá egy kevés forró vizet, és bambusz habverővel (chasen) keverd simára.
 3. Öntsd fel a maradék forró vízzel, és gyors, W-alakú mozdulatokkal habosítsd fel.

Koicha (sűrű tea)

- **Hozzávalók:**
 - 3-4 g matcha por
 - 30 ml forró víz
- **Elkészítés:**
 1. Ugyanúgy kezdődik, mint az usucha, de kevesebb vízzel és lassabb mozdulatokkal sűrű, krémes állagot érj el.

2. Matcha latte:

- **Hozzávalók:**
 - 1-2 g matcha por
 - 50 ml forró víz
 - 200 ml tej (vagy növényi tej, pl. mandula, zab)
- **Elkészítés:**
 1. A matcha port keverd simára a vízzel.
 2. Habosítsd fel a tejet, és öntsd a matcha keverékhez.
 3. Ízesítheted mézzel vagy vaníliával.

3. Hideg matcha (iced matcha):

- **Hozzávalók:**
 - 1-2 g matcha por
 - 50 ml meleg víz
 - 200 ml hideg víz vagy tej
 - Jégkockák
- **Elkészítés:**
 1. A matcha port oldd fel meleg vízben, majd öntsd fel hideg vízzel vagy tejjel.
 2. Adj hozzá jeget, és alaposan keverd össze.

4. Matcha smoothie:

- **Hozzávalók:**
 - 1-2 g matcha por
 - 1 banán
 - 200 ml tej vagy növényi tej
 - Ízlés szerint méz vagy agavé szirup
 - Jégkockák
- **Elkészítés:**
 1. Turmixold össze az összes hozzávalót simára.
 2. Azonnal fogyaszd.

5. Matcha frappé

Egy hűsítő ital, amely gyorsan elkészíthető és frissítő energiaforrás lehet.

Hozzávalók:

- 1-2 teáskanál matcha por
- 100 ml forró víz (70-80°C)
- 200 ml hideg tej (vagy növényi tej, pl. mandula vagy zabtej)
- 1-2 teáskanál cukor, méz, vagy édesítőszer (ízlés szerint)
- Jégkockák

Elkészítés:

1. Oldd fel a matcha port a forró vízben, és keverd simára.
2. Töltsd egy turmixgépbe a matcha keveréket, a hideg tejet és a cukrot vagy édesítőszert.
3. Adj hozzá 5-6 jégkockát, majd turmixold simára.
4. Öntsd pohárba, és díszítsd tejszínhabbal vagy egy csipet matcha porral a tetején (opcionális).

6. Matcha turmix

Ez az ital egyszerre tápláló és frissítő, köszönhetően a gyümölcsöknek és a matcha antioxidánsainak.

Hozzávalók:

- 1-2 teáskanál matcha por
- 200 ml tej (vagy növényi tej, pl. kókusz, mandula)
- 1 érett banán
- 100 g gyümölcs (pl. mangó, eper vagy ananász)
- 1 teáskanál méz vagy agavé szirup (opcionális)
- Jégkockák

Elkészítés:

1. Oldd fel a matcha port egy kevés forró vízben (kb. 50 ml), majd hagyd hűlni.
2. Tedd a matcha keveréket, a banánt, a gyümölcsöket és a tejet a turmixgépbe.
3. Adj hozzá jégkockát és mézet, majd turmixold simára.
4. Töltsd pohárba, és azonnal tálald.

7. Matcha sütemény (Matcha cake):

Hozzávalók:

- 2 evőkanál matcha por
- 250 g liszt
- 200 g cukor
- 1 teáskanál sütőpor
- 1/2 teáskanál szódabikarbóna
- 2 tojás
- 200 ml tej
- 100 ml olaj
- 1 teáskanál vanília kivonat

Elkészítés:

1. Melegítsd elő a sütőt 180°C-ra.
2. Keverd össze a száraz hozzávalókat (liszt, matcha, sütőpor, szódabikarbóna).
3. Egy másik tálban keverd habosra a tojásokat a cukorral, majd add hozzá a tejet, az olajat és a vaníliát.
4. Fokozatosan keverd hozzá a száraz hozzávalókat.
5. Öntsd a tésztát egy kivajazott vagy sütőpapírral bélelt formába.
6. Süsd kb. 30-35 percig, vagy amíg a beleszúrt tű tisztán ki nem jön.

8. Matcha tiramisu:

Hozzávalók:

- 2 evőkanál matcha por
- 300 ml forró víz
- 250 g mascarpone
- 200 ml habtejszín
- 3 evőkanál cukor
- 1 csomag babapiskóta

Elkészítés:

1. A matcha port oldd fel forró vízben, és hagyd hűlni.
2. Verd fel a habtejszín, majd keverd össze a mascarponéval és a cukorral.
3. Mártsd a babapiskótákat a matcha teába, és rakd egy tál aljára.
4. Rétegezd rá a mascarponés krémet. Ismételd, amíg a hozzávalók elfogynak.
5. Hűtsd legalább 4 órán át, majd szórd meg a tetejét matcha porral.

9. Matcha mochi (japán rizsdesszert):

Hozzávalók:

- 100 g ragacsos rizsliszt (glutinous rice flour)
- 50 g cukor
- 150 ml víz
- 1 evőkanál matcha por
- Kukoricakeményítő a nyújtáshoz

Elkészítés:

1. Keverd össze a rizslisztet, cukrot, matcha port és vizet egy tálban.
2. Mikrózd kb. 2 percig, majd keverd át. Ismételd, amíg sűrű, ragacsos állagú lesz.
3. Szórd be a munkafelületet keményítővel, és borítsd rá a mochit.
4. Formázz belőle golyókat, vagy töltsd meg édes babpasztával (opcionális).

10. Matcha fagylalt:

Hozzávalók:

- 2 evőkanál matcha por
- 400 ml habtejszín
- 200 ml sűrített tej
- 1 teáskanál vanília kivonat

Elkészítés:

1. A matcha port keverd simára egy kevés meleg vízzel.
2. Verd fel a habtejszín lágy habbá.
3. Add hozzá a sűrített tejet, a matcha keveréket és a vaníliát.
4. Öntsd egy fagyasztótálba, és hűtsd legalább 4 órán át.

11. Matcha palacsinta:

Hozzávalók:

- 2 evőkanál matcha por
- 150 g liszt
- 2 evőkanál cukor
- 1 tojás
- 250 ml tej
- 1 evőkanál olaj

Elkészítés:

1. Keverd össze a száraz hozzávalókat (liszt, matcha, cukor).
2. Add hozzá a tojást, tejet és olajat, majd keverd csomómentesre.
3. Süsd ki a palacsintákat forró serpenyőben.
4. Tálald mézzel, gyümölcsökkel vagy tejszínhabbal.