

Főoldal » Recept » 4 mennyei sült hús ebédre



Miklós

Küldj te is képeslapot »

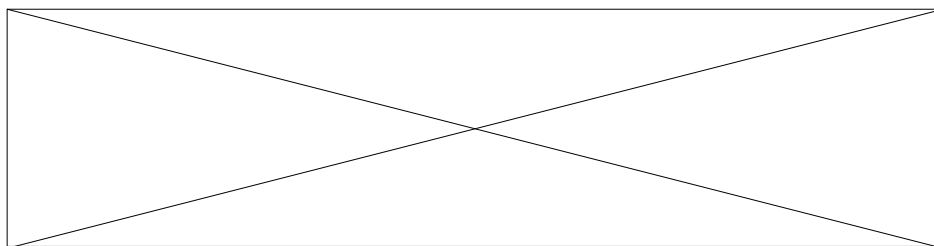
4 mennyei sült hús ebédre

Ha nálatok nincs ebéd hús nélkül, akkor ezeknek a recepteknek igazán örülni fogsz. Sertés, csirke vagy pulyka? Nem számít, mert mindegyikhez adunk egy jó ötletet.

Címkék: bacon, csirke, karfiol, pulyka, sertéshús, sült

Nyomtatás

Cikk küldése



TOP cikkek



Fotó! Váratlanul kibuggyantak a sztár keblei - Csak nevetett rajta »

Bálnatestű nő lett a Kés/Alatt szőke bombázójából - Hájtömeget pakolt magára »

Nézd meg a világ legritkább természeti csodáját! - Gyönyörű képek »

Az 5 legjobb tisztítószer, hogy ragyogjon a lakás - Szerintünk »

4 meglepő tévhit a hajról - Te is elhitted! »

Visszazárom a dobozt »

Dubarry szelet

Hozzávalók:

- 6 szelet sertéskaraj
- 1 karfiol
- só
- liszt
- olaj



A mártáshoz:

- 5 dkg vaj
- 5 dkg liszt
- 1 dl tej
- 2 dl főzőtejszín
- 2 tojássárgája
- 5 dkg reszelt sajt
- só
- szerecsendió
- fehérbors

A karfiolt tisztítsd meg, szedd rózsáira, és sós vízben főzd félpuhára. A hússzeleteket enyhén klopold ki, sózd be, majd forgasd lisztbe őket, és forró olajon hirtelen süsd ki. A kisütött szeleteket tedd egy vajjal kikent jénaiba. A karfiolt halmozd egyenletesen a hús tetejére. A mártáshoz a vajat olvaszd fel, tedd bele a lisztet, és pirítsd fehéredésig. Engedd fel tejjel, és forrásig főzd. Vedd le a tűzről, add hozzá a tojássárgájákat, a tejszínt és a sajtot. Sózd, borsozd, és egy kevés szerecsendiót is adj hozzá. A mártást öntsd a karfiolos hússzeletekre, majd süsd addig, míg a teteje meg nem pirul.

Kattints, és nézd meg, mit nyerhetsz ma!

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V	
Nov.	23	24	25	26	27	28	29
Dec.	30	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	

A játék szabályzata »

Pulykamell baconbundában

Hozzávalók:

- 1 kg pulykamell
- 1 csomag szeletelt bacon
- 1 fej vöröshagyma
- 1-2 fokhagyma
- 2-3 ágacska kakukkfű
- 1 kanál olaj
- só
- őrölt bors



A megtisztított és megmosott pulykamellet úgy vágd be, hogy egy nagy szeletet kapj. A szelet egyik felére halmozd rá a felaprított vöröshagymát és 2-3 gerezd fokhagymát. Sózd és borsozd, majd hajtsd rá a szelet másik felét. Késsel vágj kis zsebeket a húsrá, és ezekbe tűzd bele a többi fokhagymát. A baconökkel tekerd körbe a húst, úgy, hogy szépen illeszkedjenek egymás mellé. Egy tepsit kenj ki olajjal, helyezd bele a hússzeleteket, és hintsd meg őket kakukkfűvel. Önts alá egy kevés vizet, és alufólia alatt párold másfél órán át. Ha a fóliát leveszed, már csak néhány percig süsd, míg megpirul.

Kéthagymás sült sertésárja

Hozzávalók:

- 1 kg sertésárja
- 4 vöröshagyma
- 1 fokhagyma
- 25 dkg vaj
- só
- őrölt bors



A tarját csontozd ki, vágj belőle egy centi vastag szeleteket, és sózd be őket. A vöröshagymát vágd félbe, a fokhagymát szedd gerezdjeire. A vajat forrósítsd fel, tedd bele a hússzeleteket, és pirítsd meg mindkét oldalukat. Amikor mindkét oldal színt kapott, add hozzá a hagymákat. Öntsd fel vízzel, szórj hozzá egy kis borsot, és párold puhára az egészet. A közben elpárolgott vizet mindig pótolod, nehogy odakapjon.

Csodás csirkemell

Hozzávalók:

- 4 db csirkemellfilé
- 8 dkg liszt
- 1 teáskanál pirospaprika
- 1 mokkáskanál majoránna
- 1 mokkáskanál őrölt bors
- 1 késhegynyi őrölt kömény
- só
- 2 gerezd fokhagyma
- 10 dkg reszelt füstölt sajt
- 1 vöröshagyma
- 2 dl tejföl
- 4 evőkanál olaj
- 1 dkg vaj



A lisztet a sóval, a fűszerekkel és az aprított fokhagymával keverd el. Forgasd meg benne a kisebb szeletekre vágott husikat. Egy tepsit kenj ki vajjal, tedd bele a szeleteket, és szórd rájuk a maradék lisztet. A vöröshagymát vékony karikákra vágva tedd a csirkére, majd erre jöhet a reszelt sajt. A tejfölt keverd össze az olajjal, és kend meg vele a húst. Alufóliával lefedve egy órán át süsd közepes lángon. Ezután vedd le a fóliát, és süsd, míg a teteje megpirul.

Kapcsolódó cikkek:

[4 szaftos, húsos étel római tálban »](#)

[A legfinomabb pácolt husik - Szombatra omlós lesz! »](#)

[A 4 legfinomabb húsetel - Szerintünk »](#)

Legfrissebb fórum témák

[Oriflame regisztráció »](#)

[Yes Szőr ! No Szőr ? »](#)

[Így néznek ki most a Spic... »](#)

[Még több téma »](#)

Nyereményjáték



Nyerj három napos pihenést az ötszillagos Spirit Hotelbe! »

Nyerj Zespresso kávékészüléket! »

Nyerj különleges, fogyasztó hétvégét! »

Nyerj Collistar bronzosító szettet! »

Nyerj hévízi kényeztető hétvégét! »

Nyerj vacsorát és koktélozást az Oscarba! »

Nyerj bérletet, és legyen szexi alakod! »

Nyerj Toni&Guy hajápolási termékeket! »

Nyerj különleges, színes bőrkesztyűt! »

Nyerj páros jegyet Jamie Winchester koncertjére! »

[Visszazárom a dobozt »](#)



Receptek és praktikák

Ínycsiklandó képgalériák

Süss, főzz, karcsúsodj!

[Piskótatitkok »](#)

[Krumplis ételek \(új\) »](#)

[Karcsúsító turmixok »](#)

[14 konyhai praktika »](#)

[Zsírétető zöldségek »](#)

[Különleges desszertek »](#)

[A legfinomabb fűszerek »](#)

[Természetes vágykeltők »](#)

[Csodás, gondúzó koktélok »](#)

[Visszazárom a dobozt »](#)

A rovat szakértői



Bíró Tivadar
kockétkészítész



Szulágyi-Oó Gábor
gasztronómia



Hot Pan INGYENES szállítás 12.13-ig!

Most vásároljon Hot Pan elektromos serpenyőt, és a szállítási díj 0 Ft! A Hot Panben süthet, főzhet, párolhat, grillezhet és melegen tarthatja ételeit! Készítsen ínycsiklandó ünnepi vacsorát!

www.topshop.hu »

Egy tuti tipp Karácsonyra, Neked és a párodnak!

9.990 Ft-ért egy speciális borotva, ami akár víz alatt is működik, és egy hatékony epilátor, mely hosszú ideig selymessé varázsolja bőröd!

Siess, mert csak az első 50 vásárlónak vállaljuk át a postaköltséget! »



Az ajándék legyen Hímes!

Csinos pendrive és hasznos fülbevaló egyben – ez a Hímes. Frappáns ajándék, igazi színes meglepetés mindenkinek. Magadnak is szeretnél? Válassz a különböző színek közül!

Képek és lelőhelyek itt! »

Szerző	Forrás	Dátum
<u>Tóth Kata</u>	femina.hu	2009. január 31.

Még nincs hozzászólás

Friss hús vásár

Malachús 1 kg 398, - Friss háztáji csirke 1 kg 498.-
hus-bolt.eoldal.hu

Fine Living Expo

Megismerné a luxus világát? VAM Design Center, december 4-6.
finelivingexpo.com

Erste személyi hitel

Tetszőleges felhasználás, gyors ügyintézés. Adóstárs nélkül is!
www.erstebank.hu

ETARGET HIRDETÉS



Ganter Klára
gasztronómia

[Visszazárom a dobozt »](#)



Állások nőknek (x)

Senior Kontroller
BDO Recruitment »

Számlázási munkatárs
Medicover Zrt. »

Értékesítési manager
Jánossy Kiadó Bt. »

HR Asszisztens
DONGJIN SEBES Kft. »

Senior belső ellenőr
Next-Consulting Kft. »

Közúti fuvarszervező
Gebrüder Weiss Kft. »

Termékmenedzser
K&H Biztosító Zrt. »

Könyvelő
Hi-Lex Hungary Kft. »

Asszisztens
HÖOK »

Compliance szakértő
OTP Bank Nyrt. »

Szavazz!

Te hogy szereted a forró csokit?

Magában

Egy csepp konyakkal

Chilivel

Tejszínhabbal



Tészta receptek

Egyszerű, gyors és finom. A tésztát mindenki szereti.

Válassz



Így készül a tökéletes...

Néha az alpreceptek tűnnek a legbonyolultabbnak.

Pizza »
Kuglóf »
Rizottó »
Piskóta »
Omlett »
Gnocchi »
Tiramisu »
Húsleves »
Grillcsirke »
Chilis bab »
Palacsinta »
Rántott hús »
Mákos guba »
Gulyásleves »
Rakott krumpli »
Csirkepaprikás »
Császármorzsa »
Tojásos nokedli »
Amerikai palacsinta »
Visszazárom a dobozt »

Impresszum • Médiaajánlat • Ügyeletes szerkesztő • Technikai ügyelet • Felhasználási feltételek



Copyright © 2007-2009 Femina.hu Kft. Minden jog fenntartva.
Másolás, kivonatolás csak a Femina.hu Kft. előzetes engedélyével lehetséges. Az oldalon található programok és azok elemei bejegyzett.

