

Majd a Buday

Tartalomjegyzék

ALMÁS SAJTKOKTÉL.....	3
BANÁNNAL TÖLTÖTT CSIRKE ÉDES LENCSEVEL.....	3
BARACKOS CSIRKECOMB.....	3
CSIRKE TÁRKONYOS ANANÁSZMÁRTÁSSAL.....	4
CSIRKEMELL FOKHAGYMÁS JUGHURTMÁRTÁSSAL ÉS SÜLT PARADICSOMMAL.....	4
CSIRKESZÁRNY SZILVAHABBAL.....	5
ÉDES PADLIZSÁN ÁFONYAHABBAL.....	5
ÉDES-SAVANYÚ RIZSTÉSZTA.....	5
FRANCIA HAGYMALEVES.....	6
HAGYMÁS MOZZARELLÁS TÉSZTA.....	6
HAL NARANCSMÁRTÁSSAL.....	7
HÚSVÉTI FELFÚJT.....	7
JUHTÚRÓS SZILVÁS MARHANYELV.....	8
KOLBÁSZOS CUKKÍNIS RÉTESTEKERCSE.....	8
LECSÓS MÁJ CHIPSSZEL.....	8
MEDITERRÁN ZELLER-FELFÚJT.....	9
MÉZES PADLIZSÁN TEJBERIZZSEL.....	9
MILÁNÓI RAKOTT KRUMPLI.....	10
PADLIZSÁN GÖLYÓCSKÁK KROKETTNEK, PARADICSOM MÁRTÁSSAL, ÉS PIRÍTOTT KIFLIVEL.....	10
PARADICSOMBAN SÜLT TOJÁS LILAHAGYMASALÁTÁVAL.....	11
RICOTTAHABBAL TÖLTÖTT FÁNK BORJÚMÁJJAL.....	11
RIZSPOGÁCSA SÜLT ALMAKARIKÁN.....	12
ROSTONSÜLT CUKKINI KAPORMÁRTÁSSAL.....	12
SAJTAL TÖLTÖTT FÁNKOCSKÁK PARADICSOMON (.....	12
SÁRGARÉPAFELFÚJT KARAJJAL.....	13
SÁRGARÉPÁS TÖLTÖTT PULYKAMELL.....	13
SCSEVAPCSICSA DIÓS SAJTKRÉMMEL.....	14
SONKÁS KÁPOSZTATEKERCS.....	14
SPENÓTOS BUNDÁBAN SÜLT CSIRKEMÁJ PARADICSOMSZÓSZBAN.....	14
SPENÓTOS TÚRÓGOMBÓC FOKHAGYMA MÁRTÁSSAL.....	15
SÜLTPAPRIKA-KRÉMES PIZZA.....	15
SÜTŐTÖK-MOUSSE.....	16
SÜTŐTÖKÖS TÉSZTAFELFÚJT.....	16
SZALONNÁBAN SÜLT KELBIMBÓKRÉM ZSEMLEKRUTONNAL.....	16
SZALONNÁS RAKOTT KARALÁBÉ.....	17
TARJATEKERCS, TEJFÖLŐS RETEKSALÁTÁVAL.....	17
TÖLTÖTT GOMBA.....	18
TÖLTÖTT KARAJ SÜLT BANÁNNAL.....	18
TONHALAS MAKARÓNISALÁTA.....	19
VIRSLIS RAKOTT KARFIOL.....	19
ZÖLDSALÁTA FENYŐMAGGAL.....	19
ZÖLDSÉGES KRUMPLILEPÉNY SÜLTSZALONNÁVAL.....	20
ZÖLDSÉGES RIZSFELFÚJT.....	20

ALMÁS SAJTKOKTÉL

HOZZÁVALÓK:

15 deka trappista sajt,
2 db alma,
1 doboz kefir

Első lépésként az almát és a sajtot egyenlő kockákra felvágom, és félreteszem. Aztán elkészítem az öntetet. A kefirt keverőtálba teszem, és beízesítem. Meghintem egy kicsi sóval, majd teszek bele egy evőkanálnyi mustárt, egy csipet borsot és egy csipet ételízesítőt. Végül az íz kedvéért - hogy jobban hasonlítson a majonézre -, egy teáskanálnyi kristálycukrot szórok bele. Alaposan összekeverem az egészet. Hogy krémesebb és habosabb legyen, habszifonba töltöm. Tálalás előtt az almát és a sajtot egy nagy tálban összekeverem és hozzányomom az öntetet.

BANÁNNAL TÖLTÖTT CSIRKE ÉDES LENCSEVEL

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:
25 dkg lencse,
1 db banán,
2 db csirkecomb,
Hozzávaló még:
ételízesítő,
zöldfűszerek,
olaj,
1 fej vöröshagyma,
3 evőkanál kristálycukor,
1 db citrom

Egy ételízesítővel ízesített alaplében megfőzzük a lencsét. Amíg fő a lencse, kicsontozzuk a csirkecombokat. A csontról levágott húst kiterítjük és ételízesítő porral megszórjuk és kedvünk szerinti zöldfűszereket (kakukkfűvet, oregánót) vágunk bele. Az ízesített hústra helyezük a banán felét és feltekerjük. Hogy sülés közben ne ugorjon szét az ételünk, fogpiszkálóval kétoldalt megtűzzük. Egy serpenyőben, kevés olajon pár perc alatt mindkét oldalát elősütjük, majd kevés vizet öntünk alá és így serpenyővel együtt, 30-40 percre betoljuk a sütőbe. Amíg a csirke készre pirul, elkészítjük a köretet. 1 fej vöröshagymát vékony szeletekre vágunk. 3 evőkanál cukrot forró serpenyőben megolvasztunk, majd hozzáadjuk a hagymaszeleteket és rányomunk 1 citrom levét. Gyors keverés után kb. 0,5-1 dl víz hozzáadásával készre pároljuk. Utolsó lépésként a karamelles hagymához szórjuk a megfőtt, leszűrt lencsét és a szín és íz hatás fokozásaként apróra vágott petrezselymet hintünk rá. Mire elkészül a köretünk, megsült a hús is, így nincs más hátra, jöhet a tálalás.

BARACKOS CSIRKECOMB

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:
0,5 liter tejszín,
1 nagy doboz barackkonzerv,
2 db csirkecomb,
Hozzávaló még:
Kevés olaj,
Só,

Szárított kakukkfű,
1 evőkanálnyi liszt

Egy közepes serpenyőben olajat forrósítunk és előkészítjük a csirkecombokat. Ehhez kettévágjuk őket keresztben, pontosan a csontok mentén. A kettévágott csirkecombokat besózzuk, meghintjük egy kis szárított kakukkfűvel és belefektetjük a fűszerezett húsdarabokat a serpenyőbe. Súly alatt sütjük, ami azt jelenti, hogy valami nehezéssel hozzányomjuk a sütő aljához a csirkecombokat, a gyorsabb és ropogósabb sülés érdekében. Mi a súlyt úgy oldottuk meg, hogy egy nagy fazékba vizet töltöttünk. (Vigyázat, a vízzel teli fazék imbolyoghat.) Ezzel a módszerrel a csirkék egyik oldala kb. 3-4 perc alatt, finom ropogóssá válik. Miután a húсок egyik fele már lepirult, levesszük a súlyt és megfordítjuk őket. Ha a művelettel készen vagyunk, visszatesszük a súlyunkat, hogy a combdarabok másik oldala is jó ropogásra sülhessen. Amíg a hússzeletek pirulnak, leszűrjük a barackkonzervet. Ha eltelt a második sütési idő, a súly levétele után a serpenyőbe tesszük a leszűrt barack-feleket is. Ezáltal néhány perc alatt egy vékony karamellréteg képződik a húсокon, ami még ízletesebbé varázsolja ételünket. Addig sütjük a gyümölcsöket, amíg át nem melegednek. Ha kész, kiszedjük a combokat és a barackokat egy tányérra. A serpenyőben maradt karamelles zsiradékba 1 evőkanálnyi lisztet szórunk, ráöntjük a barack levét, és kézi habverő segítségével csomómentesre keverjük az így keletkező szószt. Ha már szép sima, hozzáöntünk egy kis tejszínt, és ezzel besűrítjük a mártásunkat. Forrásig kevergetjük, majd levesszük a tűzről és már csak a tálalás van hátra. 2 adag lesz belőle

CSIRKE TÁRKONYOS ANANÁSZMÁRTÁSSAL

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

1 üveg méz,
1 doboz ananászkonzerv,
2 egész csirkemell filé,

Első lépésként vékony szeletekre vágom a csirkemellet, sózom, borsozom őket és mindegyiket kb. 1 teáskanálnyi mézzel megkenem. Ettől igazán szép színt és finom ízt kap a hús. Egy serpenyőben olajat hevíték és a mézes csirkeszeleteket roston megsütöm. (Lassan és óvatosan kell vele bánni, mert könnyen leég a méz.) Amíg sül a hús, elkészítem a mártást. Az ananászkonzervet felnyitom és a gyümölcskarikákat a turmixgépbe öntöm. Teszek hozzá 3-4 evőkanálnyi mézet, 2 jókora csipet szárított tárkonyt és az egészet alaposan összeturmixolom. El is készült az étel, úgyhogy tálalhatok is; tányérra szedem a húсокat, mellékanalazok az ananászmártásból, és már ehetünk is.

CSIRKEMELL FOKHAGYMÁS JUGHURTMÁRTÁSSAL ÉS SÜLT PARADICSOMMAL

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

2 kemény paradicsom,
kb 30 dkg csirkemell filé,
fél liter natúr joghurt,
hozzávalók még:
kevés olaj,
fél fej vöröshagyma,
1 gerezd foghagyma,
2 evőkanálnyi mustár

Egy közepes méretű serpenyőben olajat hevítünk. Amíg az olaj melegszik, a csirkemell darabokat megsózzuk, megborsozzuk, a paradicsomokat 1 centis karikákra vágjuk. Ha már elég forró az olaj, serpenyőbe helyezük a hússzeleteket. Hogy még finomabbá tegyük ételünket, akinek van otthon friss rozmaryngja rakhat a hús közé egy két szálat. Ha nincs akkor nyugodtan használhatunk hozzá szárított rozmaryngot is. 2-3 perces sütés után megfordítjuk a hússzeleteket és melléjük helyezük a

paradicsomkarikákat. Amíg a hús és a paradicsom sül, elkészítjük a mártást. Ehhez apróra vágunk 1 fél fej vöröshagymát, és lereszelünk 1 gerezd fokhagymát. Ha ezzel is megvagyunk, egy nagyobb keverőtálba öntjük a joghurtot, hozzászórjuk a vöröshagymát és a fokhagymát, végül megkoronázzuk 2 evőkanálnyi mustárral. Az egészet jól összekeverjük, és már el is készült az ízletes pikáns, mártásunk is. Nincs más hátra, mint a tálalás. Tányérra helyezzük a húst, mellé tesszük a sült paradicsomokat és az egészet leöntjük a mártással. 2 bőséges adag lesz belőle.

CSIRKESZÁRNY SZILVAHABBAL

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

5-6 csirkeszárny,

2 deci tejszín,

15 deka szilva,

Először megtisztogatom a csirkeszárnyakat, aztán a sokcsontos részüket alulra hajtogatom, hogy könnyebb legyen majd grillezni. Amikor ezzel megvagyok, elkészítem a pácot. Egy keverőtálba szórok egy kis ételízesítőt - úgy 2-3 evőkanálnyit -, egy kávéskanálnyi borsot, egy csipetnyi rozmaringot és oregánót, majd az egészet 3-4 evőkanálnyi olajjal elkeverem. Ebbe beleteszem a csirkeszárnyakat, úgy hogy mindegyik oldalukon érje őket a fűszeres olaj. Következő lépésként kimagozom a szilvákat, majd egy lábosba téve 1 púpos evőkanálnyi kristálycukorral megfonnyasztom. Néhány perc elteltével egy kevéske vizet öntök alájuk, hogy könnyebben párolódjanak. Amíg a szilva puhul, megsütöm a csirkeszárnyakat. Serpenyőbe téve egy kicsit elősütöm őket, majd súly alatt, két-három fordítás mellett készre pirítom. Amíg a csirkeszárnyak süldögélnek, a szilvából elkészítem a krémet. A lábosból egy szűrőbe öntöm a szilvát és egy kicsit átpasszírozom, majd félre teszem hűlni. Néhány perc múlva már nincs is más dolgom, minthogy a szilvakrémhez hozzáadom a tejszínhabot, óvatosan összekeverem és már tálalhatom is a finom ételt.

ÉDES PADLIZSÁN ÁFONYAHABBAL

Hozzávalók:

Ami a dobozban volt:

1 üveg áfonyalekvár

1 db padlizsán

2 deci tejszín

A padlizsánt hosszában vékonyan felszeletem, aztán kb. 4 teáskanál kristálycukorból egy kevés olajjal karamellt készítek. Ha a cukor már felolvadt, hozzáteszem a padlizsánszeleteket, és hogy még pikánsabb legyen az ételünk, megszórom egy csipet tárkonnyal és ugyanennyi kakukkfűvel. Pár perc múlva megfordítom a zöldségszeleteket, majd öntök alájuk kb. 0,5 deci vizet és pár csepp ecetet. Végül ezt az egészet addig forralom, míg olaj sűrűségűvé nem válik a mártás.

Mire a mártás elkészül, a vékonyra szeletelt padlizsán is megpuhul. Ha kész, kiszedem őket egy tányérra és félreteszem, majd előveszem a habszifont, beleöntöm a tejszínt és az áfonyalekvárt. Belecsavarom a patront, és egy felrázás után már tálalom is az áfonyahabot a padlizsán mellé. Jó étvágyat!

ÉDES-SAVANYÚ RIZTÉSZTA

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

1 fej kelkáposzta,

kb. 15 dkg fehérbab,

1 csomag riztészta

Első lépésként egy közepes méretű lábosba vizet teszek fel forni, és míg melegszik beledobok egy leveskockát, és a babot ebben megfőzöm. A rizstésztát nem kell főzni, elég csak langyos vízben feloldani, megmelegíteni, így, a rizstésztát pedig beleteszem egy langyos vízzel teli tálba. Amíg ázik a tészta és fő a bab, addig elkészítem az édes-savanyú mártást. Egy kis karamellt készítek. Egy lábosba beleszórok 3 evőkanál kristálycukrot és pár perc alatt, állandó kevergetés mellett szép barnára karamellizálom. Mikor ezzel megvagyok, kb. fél deci vizet öntök hozzá és a karamellt a vízzel addig forralom, míg olaj sűrűségűvé nem válik. Hogy savanyú legyen egy kis ecetet csöpögtetek bele, úgy 2 kávéskanálnyi. Egy kis bors, pár kevergetés és már kész is van az édes-savanyú mártásunk. Amíg teljesen megfő a bab, elkészítem a zöldségragut, amibe a tésztát fogjuk keverni. A kelkáposzta felét és egy fej lilahagyma felét vékony szeletekre vágom, majd forró serpenyőben, olajon megpirítom. Kicsit sózom, borsozom. Miközben a káposzta és a hagyma pirul, a babot leszűröm, majd a pirulókhöz öntöm. Hogy még ízesebb legyen ételünk, 1 fej fokhagymát préselek a káposztás babra. Néhány kevergetés, és mikor a sok finom zöldség összesült, hozzáadom a közben puhára ázott rizstésztát. Egy kicsit ezzel is összekeverem az egészet, hozzáöntöm az édes-savanyú szószt. Mikor a mártás már mindenhol átjárta a zöldségeket és a tésztát, kész is az ételünk. 4 nagy adag lesz belőle

FRANCIA HAGYMALEVES

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

1 csomag füstölt scamorza,
1,5 deci tejszín,
fél csomag szeletelt kenyér,

Először megsütöm a pirítóst. Ehhez fogom a kenyérkockákat, félbe vágom őket úgy, hogy háromszögeket kapjak, majd egy száraz serpenyőbe helyezem őket. Amíg a kenyér pirul, 1 fej vöröshagymát vékony szeletekre vágok. A piruló kenyérszeleteket idő közben megfordítom és megvárom, hogy a másik oldaluk is aranybarnára süljön. Ha kész, lehúzó a serpenyőt a tűzről. Egy mély lábosba 2 teáskanál kristálycukrot szórok, öntök rá 1-2 evőkanálnyi olajat és kevergetve aranyszínűre karamellizálom a cukrot. Ha kész, rádobom a hagymát, egy kicsit megsózom, és puhára párolom. Mikor már megpuhult, teszek hozzá 2 teáskanál mustárt, fél kávéskanálnyi borsot. Az egészet elkeverem, és már jöhet is rá a tejszín. Néhány kavarási, majd a levest felöntöm kb. 1 – 1,5 deci vízzel és hagyom felforni. Amíg a leves forr, leereszelem a füstölt sajtot, rákupacolom a pirítósok tetejére és sütőbe téve 2-3 perc alatt aranybarnára sütöm a sajtos pirítósokat. Mire a kenyér elkészül, a leves is felforr. Fogom a forró levest és a turmixgépbe öntöm, ütök hozzá még 1 tojássárgáját, így 1-2 perc pépesítés után sűrű, habos, krémes hagymalevest kapunk. Tálalhatunk.

HAGYMÁS MOZZARELLÁS TÉSZTA

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

1 csomag szélesmetélt,
1 zacskó mozzarella sajt,
1 csokor újhagyma,

Első lépésként a tésztát felteszem főni a lobogó, enyhén sós vízbe. Aztán felaprítom a hagymákat; először az újhagymákat vágom karikákra, utána a 3 gerezd fokhagymát aprítom és végül a lilahagymafejet szeletelem fel. Ha ezzel megvagyok, a mozzarella golyót is apró kockákra vágom. Amíg fő a tészta, elkészítem a tészta raguját. Egy serpenyőbe kevés olajat öntök, és ha már megfelelően meleg, mehet is bele a hagyma, fokhagyma. Enyhén sózom, borsozom, és kevergetve megpárolom a zöldségeket. Ha van otthon, tehetünk bele egy kevés friss vagy akár szárított bazsalikomot is. A mostanra már megfőtt tésztát leszűröm. A piruló hagymákat lehúzó a tűzről, és gyorsan hozzáforgatom a mozzarella kockákat is. Éppen csak átmelegítem a sajtot, és már öntöm is hozzá a leszűrt tésztát. Egy-két forgatás még, és már tálalható is ez a fenséges vacsora.

HAL NARANCSMÁRTÁSSAL

Hozzávalók:

Ami a dobozban volt:

2 db narancs

1 csomag kesudió

2-3 szelet tengeri halfilé

Először száraz serpenyőben megpirítom a kesudió felét, a másik felét pedig félre teszem, mert az a mártásba fog kerülni.

Amíg pirul a dió, fogom az egyik narancsot és megpucolom úgy, hogy az összes hártját eltávolítom a gyümölcsgereszdekről.

Mostanra megpirultak a magok, kiszedem őket, és félre teszem. Ugyan abban a serpenyőben az előzőleg megtörölgetett, kissé megszózott, beborsozott halfilét kevés olajon megsütöm. Nem kell neki sok idő, 1-2 perc oldalankénti pirítás után már ki is veszem a halszeleteket a tányérra.

Szintén ugyan abban a serpenyőben, melyben megsütöttem a halat, 2 teáskanálnyi cukrot karamellizálok, aztán beleszórom a serpenyőbe kesudió félretett, pirítatlan felét, és mikor már egy kis színt kapott és a magra ráragadt a karamell, beledobom a serpenyőbe a narancsgerezdeket is. Fogom a másik narancsot és az egyik felének levéllel meglocsolom a ragut. Addig forralom, míg egy kicsit besűrűsödik a mártás.

Ha mindennel megvagyok, a már tányéron lévő halszeletekre kanalazom a mártást, és a félretett, pirított kesudiót apróra vágva, megkoronázom az ételre.

HÚSVÉTI FELFÚJT

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

Egy nagy darab tarja,

Kb. 20-25 dkg sajt,

1 csomag újhagyma

Hozzávaló még:

Kb. 2 dl tej,

2 db tojás

Első lépésként a felfújt alapjához egy lábosban feltesszük a tejet forni. Amíg a tej melegszik, egy közepes, mély, nyeles lábosban olajat hevítünk és megpároljuk a felkarikázott újhagymát. Mikor kezd üvegesedni, hozzáadunk egy evőkanálnyi lisztet, és elkeverjük, mintha egy rántás alapját csinálnánk. Mire ezekkel a műveletekkel is megvagyunk, a tej is felforrósodik. A tejes lábost gyorsan lekapjuk a tűzről és óvatosan a rántás alapunkhoz adagoljuk a tejet. Először egy keveset öntünk a lisztes hagymára, hogy könnyebben csomómentesre keverhessük, majd ha már teljesen sima, annyi tejet öntünk még rá gyors kevergetés mellett, hogy besűrűsödve a masszánk elváljon az edény falától. Ha megfelelő állagú a felfújt alapunk, elzárjuk alatta a lángot. Csipetnyi sóval ízesítjük, majd hozzá szórjuk az időközben lereszelt sajtot. Jól elkeverjük, majd hozzádolgozunk 2 db tojássárgáját. Következő lépésként kemény habbá verjük a tojások fehérjét. A kész habot óvatosan hozzálazítjuk a felfújt alapunkhoz úgy, hogy közben vigyázzunk, nehogy összetörjön a felvert tojás habja. (Hiszen a kemény habban lévő levegő segíti majd a felfújt felemelkedését.) Előkészítjük a felfújt formáit úgy, hogy először kikenjük olajjal, majd lisztet szórunk a formánkba, és rázogatva egyenletesen elosztjuk, hogy mindenhol borítsa egy vékony lisztréteg. Ezzel elősegítjük azt, hogy sülés közben ne ragadjon a formánk oldalához a felfújt. Az előkészületek végeztével megtöltjük a formákat, de csak $\frac{3}{4}$ részig, hogy legyen helye a felfújtnak a növekedéshez. Ha elosztottuk a masszát, tepsire helyezük a formákat és 180 fokra előmelegített sütőben kb. 20 percig sütjük. Amíg sül a szufflénk, egy serpenyőben olajat hevítünk és megsütjük a szeletekre vágott tarját. Tálalásnál a tányér közepére borítjuk a szufflét, és körberakjuk a tarjaszeletekkel. 2 adag lesz belőle

JUHTÚRÓS SZILVÁS MARHANYELV

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

Főtt, füstölt marhanyelv,

Juhtúró,

10-12 szem szilva,

Hozzávaló még:

Snidling,

Kakukkfű,

Ételízesítő,

Olaj,

Ecet

A juhtúrót beizesítjük snidlinggel, kakukkfűvel és 1 teáskanálnyi ételízesítővel. Villával összetörjük és 2 szelet marhanyelv közés töltjük. Forró serpenyőbe olajat öntünk és oldalanként 1-2 perc alatt megpirítjuk a rétegelt hússzeleteket. Ha kész, tányérra szedjük. Ugyanabban a serpenyőben, amiben a juhtúrós marhanyelvet sütöttük, beleszórjuk a félbevágott szilvaszemeket és ½ teáskanálnyi sóval és pár csepp ecettel megízésítve készre pároljuk. Vagy egy-két forgatás után még res állapotban szedjük ki, vagy kevés víz aláöntésével puhára párolva is fogyaszthatjuk a gyümölcsöket. A szilvát a marhanyelv mellé szedve már ehető is a finom vacsora.

KOLBÁSZOS CUKKÍNIS RÉTESTEKERCS

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

1 szál kolbász,

1 közepes cukkini,

1 réteslap csomag,

Hozzávaló még:

Olaj,

1 fej vöröshagyma,

1 evőkanál liszt,

kb. Fél dl tej

Egy közepes serpenyőben olajat hevítünk. 1 fej vöröshagymát először félbe, majd vékony szeletekre vágunk és beleszórjuk a serpenyőbe. Mikor a hagyma már kezd pirulni, egyforma kockákra vágjuk fel a kolbászt és a cukkínit, majd ezeket is odadobjuk a hagymához. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. 3-4 perc pirítás után 1 evőkanálnyi liszttel megszórjuk és fél dl tejet öntünk a kolbász-cukkínis keverékre. Kevergetve megvárjuk, míg a liszt megfogja a tejet. Addig előkészítjük a réteslapot. Széthajtjuk és vékony olajréteget kenünk rá, majd a sült kolbászos keveréket a réteslap közepére halmozzuk. A lapokat középre felhajtjuk és a két szélét megtekerjük, mint a szaloncukrot. Az egészet újra megolajozzuk, és egy szintén kiolajozott tepsibe téve 10-12 percre betoljuk a sütőbe. (*szerepel még Kolbászos csiga néven is.*)

LECSÓS MÁJ CHIPSSZEL

HOZZÁVALÓK:

2 nagy paradicsom,

1 fej vöröshagyma,

1 gerezs fokhagyma,

2 paprika,

30 deka máj,

3 evőkanál olaj,

só és frissen őrölt bors,
fél teáskanál szárított majoránna,
fél teáskanál pirospaprika,
7,5 deka chips

Először előkészítünk mindent, hogy könnyen haladhassunk. Felteszünk forni egy kis fazékba vizet, és ha már lobog, levesszük a tűzről, aztán a megmosott, héjukon éles késsel keresztben bemetszett paradicsomokat beleengedjük 1 percre. Amikor a héjuk már felpöndörödött, hideg vizet engedünk rájuk, és meghámozzuk, majd felkockázzuk őket. A megmosott paprikákat kicsumázzuk, kimagozzuk, félbevágjuk, és félcenti vékony csíkokra szeljük. Utána következik a vöröshagyma, gyorsan megpucoljuk, felkarikázzuk, aztán a fokhagymagerezdről is leszedjük a héját, és finomra zúzzuk. Végül a májat ujjnyi csíkokra daraboljuk. Közepes méretű lábosban vagy serpenyőben megmelegítjük az olajat, üvegesre pároljuk benne a vöröshagymát, majd rádobjuk a májcsíkokat, és kicsit elősütjük őket. Fél perc után jöhet hozzájuk a só, a bors, a zúzott fokhagyma és a majoránna. Miután ezeket elkevertük, beletesszük az edénybe a paradicsomkockákat meg a paprika csíkokat, szórunk rá pirospaprikát, és egy keverés után lefedjük. Mérsékelt tűzön összefőzzük (kb. 10 percre) és a nagyobb darabokra tört chipset csak a legvégén keverjük bele. Ha a paprika miatt kicsit csípősebbre szeretnénk, akkor tejfölt is kínálhatunk hozzá. 2 bőséges adag lesz belőle. (Szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2003/45)

MEDITERRÁN ZELLER-FELFÚJT

Ami a dobozban volt:

3 tojás,
Mediterrán csirke alap,
Egész zeller,
Hozzávaló még:
Olaj,
Só,
1 dl tej,
3 evőkanálnyi liszt,

A zeller szárát 5-6 centis darabokra, a levelét pedig durvára aprítjuk. Forró serpenyőben olajat hevítünk, majd beleszórjuk a zeller levelét. Kevés sóval ízesítjük. Mikor kissé megpárolódott, összeesett, szórunk rá 1-2 evőkanálnyi Mediterrán csirke alap port és kb. 1 dl tej hozzáadásával, az egészet összeforraljuk. Amíg forr az ízes, zelleres tej, egy nagyobb keverőtálba beleütjük a tojásokat és egy kézi habverővel felhabosítjuk. Ekkora már a felfújt alapja is elkészült. Néhány perces hűlés után a serpenyőből a felvert tojáshoz kanalazzuk a zellert, majd 3 evőkanálnyi lisztet lazítunk a tojásos masszához. Hőálló tálakba adagolva 220 fokra előmelegített sütőben 10-12 perc alatt készre sütjük. Amíg készül a szufflénk, serpenyőben olajat hevítünk és az időközben hajszálvékonyra felszeletelt zellergumót a feldarabolt zellerszárral együtt a forró olajban aranyárgára pirítjuk. Ha ezzel elkészültünk, már tálalhatunk is.

MÉZES PADLIZSÁN TEJBERIZZSEL

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:
Méz,
1 csomag gyors rizs,
1 db padlizsán,
Hozzávaló még:
Kakukkfű,
Ecet,
3 evőkanálnyi kristálycukor

Első lépésként feltesszük a rizst főni. Egy mélyebb serpenyőbe beleöntünk 5-6 evőkanálnyi mézet, beledobunk pár szál kakukkfűvet, fölöntjük 1-1,5 dl vízzel és 1-2 csepp ecettel megsavanyítjuk. Míg a serpenyőben forr az ízes méz, ujjnyi vastag hasábokra szeleteljük a padlizsánt, majd a serpenyőbe dobjuk. Addig pároljuk a zöldséget, míg a folyadék olaj sűrűségűvé nem válik. Egy kisebb lábosban 3 evőkanál cukorból karamellt készítünk, majd ha már aranybarnává színeződött, teszünk hozzá 1-1,5 dl vizet. Nem kell megijedni ha összezsomósodik, mert a tűz fölött továbbfőzve, 1-2 perc alatt simára keverhetjük. Ha a karamellről elpárolgott a víz, hozzáöntjük a padlizsánhoz. Egy-két forgatás és már kész is az ételünk. Az időközben megfőtt és tejben felforralt tejberizst és az édes zöldséget egy tányérra kanalazzuk, és már fogyaszthatjuk is ezt a csemegét.

MILÁNÓI RAKOTT KRUMPLI

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

1/3 rúd pizzamozzarella,

4 szem krumpli,

Milánói makaróni alap,

Hozzávaló még:

1 fej vöröshagyma,

1 fej fokhagyma,

1-2 dl tej,

Zöldfűszerek

Első lépésként megfőzzük a krumplit, majd ha már kész, héjastul kb. 1 centi széles szeletekre vágjuk. Ugyanilyen vastagon mellévágunk 1 fej vöröshagymát is. Serpenyőben olajat hevítünk és a felkarikázott zöldségeket kicsit megpirítjuk. Sóval és rozmaringgal ízesítjük. Mikor már egy kis színt kapott a piruló zöldség, rászórunk 1 fej apróra vágott fokhagymát is. Ha kész, félretesszük a zöldségeket. Ugyanebben a serpenyőbe beleszórunk 1-2 evőkanálnyi Milánói makaróni alap port és 1-2 dl tejjel csomómentesre keverjük. Kedvünk szerint zöldfűszerekkel ízesíthetjük. Végül a sajtot is felszeleteljük. Egy hőálló tálba krumplit rakunk, majd rá jöhetnek a sajtszeletek, és végül egy-két kanálnyi mártás. Ezt a műveletet addig folytatjuk, míg az alapanyagunkból futja. A legvégén a tetejére mindenképpen sajt kerüljön. Forró sütőbe téve 10-15 perc alatt elkészül az ételünk.

PADLIZSÁN GOLYÓCSKÁK KROKETTNEK, PARADICSOM MÁRTÁSSAL, ÉS PIRÍTOTT KIFLIVEL

HOZZÁVALÓK:

1 db padlizsán,

1 paradicsom konzerv,

3 kifli,

2 tojás,

vöröshagyma,

fokhagyma,

só,

bors,

zsemle

A padlizsánt betesszük a sütőbe kb. 40-50 percre, 180 Co-ra, hogy jól megsüljön, és a héja könnyen lejjön. Közben a hagymákat megtisztítjuk, és finomra összevágjuk, a zsömlét kicsavarjuk. Az egészet összedolgozzuk egy verőtálban a megtisztított picire összevágott padlizsánnal, 2 db tojással, sóval és borssal. Olajat forrósítunk, és abba megolajozott evőkanállal kis nudlikat szaggatva megsütjük. Elkészítjük a paradicsom mártást. A hagyma másik felét és a maradék fokhagymát kevés olajon megfuttatjuk, megsózzuk, és beleöntjük a paradicsom konzervet. A paradicsom darabokat

villával szétnyomkodjuk, kiforraljuk. Kevés borsot teszünk bele. A kifli karikákat olajban mindkét oldalán megsütjük, és azonnal tálaljuk. A tányérra sorakoztatjuk a pirítóst, mindegyikre teszünk paradicsom mártást, és a tetejükre 1-1 padlizsán krokettet. 2 adag lesz belőle.

PARADICSOMBAN SÜLT TOJÁS LILAHAGYMASALÁTÁVAL

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

2 db tojás,
2 db kemény paradicsom,
3 db lilahagyma,
A kamrapolcról:

Olaj,
Majoranna,
Só,
bors,
Ecet,

Vékony szeletekre vágjuk a hagymákat és egy kis kupacot félretéve belőle, a többit beleszórjuk egy keverőtálba. Sózzuk, borsozzuk, majd $\frac{1}{2}$ evőkanál borecet és 1 evőkanál olívaolaj hozzáadása után jó alaposan összekeverjük, majd félretesszük állni. Ugyanis minél tovább áll ebben a fűszeres ecetes-olajos lében a hagyma, annál ízletesebb lesz. A paradicsomoknak levágjuk a kalapját és kanállal óvatosan kiszedjük a magjukat. Serpenyőben olajat hevítünk és a félretett lilahagymát megpároljuk, majd, a paradicsom kivájt, aztán apróra vágott belsejét hozzáadjuk a hagymához. Szórunk rá egy kevés majorannát és a 2 tojásfehérjét egy kicsit kikeverve ráöntjük az egészre és megsütjük. A paradicsomokat behelyezzük egy tűzálló tálba és megtöltjük a hagymás rántottával úgy, hogy nem tesszük a töltelékkel teljesen a tetejéig, mert záróréteggént a paradicsomra helyezünk tojások sárgáját. 5-6 perc sütés után már el is készült az ízletes vacsoránk.

RICOTTAHABBAL TÖLTÖTT FÁNK BORJÚMÁJJAL

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

1 doboz tejszín,
1 csomag ricotta – olasz túró,
20 deka borjómáj,
2 tojás

Első lépésként egy nagyobb lábosban olajat melegítünk, és míg melegszik, elkészítünk a fánk tésztáját, mely egy égetett tészta. Ehhez kimértem 5 deka olajat és 5 deka vizet. Ezt az elegyet egy mélyebb lábosban felforralom. Ha már forr, leemelem a lábost a tűzről, beleszórok 5 deka lisztet és egy habverő segítségével simára keverem. Még így tűzforrón beleütöm a tojásokat egyesével, jól elvegyítve simára keverem a fánk tésztáját. Mostanra már jó forró az olaj, így egy teáskanál segítségével kis fánkokat szaggatok az olajba. Ha mindent jól csináltunk, akkor a megsült fánkocskák közepe üres lesz, és oda fogjuk betölteni a ricottahabot. Pár perc alatt készen is vannak a puffancsok. Egy szűrőlapát segítségével kihalászom őket a forró olajból és félreteszem. Most jöhet a ricotta hab. Egy kanál segítségével kevés túróval töltök a habszifonba, sózom, borsozom, és hogy még finomabb legyen a töltelék, morzsolt rozmaringgal, bazsalikommal és egy teáskanálnyi mustárral ízesítem. Ha ezzel is megvagyok, betekerem a habpatront, és megtöltöm a fánkocskákat. És most villámgyorsan elkészítjük a májat. Egy fél fej vörshagymát és 2 gerezd fokhagymát apróra vágok, serpenyőbe téve egy kevés olajon megpirítom. Míg a hagymák üvegesednek, kis csikokra felvágom a májat, majd a hagymákhoz keverem. Egy csipetnyi borssal, majorannával ízesítem és pár percnyi kevergetés után már el is készült. Nincs más hátra, mint a tálalás és a jóízűen elfogyasztott vacsora.

RIZSPOGÁCSA SÜLT ALMAKARIKÁN

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

2 db alma,
15-20 dekányi szárnyas darált hús,
fél zacskó rizs,
A kamrapolcról:
Olívaolaj,
Kb. fél dl tej,
Kakukkfű,
Só,
bors,

Ujjnyi karikákra szeleteljük az almákat. A levágott végeiket félretesszük. Feltesszük főzni a rizst. Serpenyőben olajat hevítünk és megpirítjuk a darált húst. Megsózzuk és kakukkfűvel ízesítjük. Mikor már félig megsült a hús, hozzákeverjük az előzőleg félretett és lereszelt almavégeket. Egy kevéske kevergetés után 1 evőkanál liszttel és fél dl tejjel hozzáöntve megkrémesítjük a keveréket. 1-2 percnyi pirítás után lehúzzuk a tűzről. Az időközben megfőtt a rizst hozzákeverjük a húshoz úgy, hogy kb. fele-fele arányban legyenek. Egy nagy tűzálló tálat kikenünk olajjal, belefektetjük az almaszeleteket és egyenletesen elosztva, kis halmokat képezve rájuk kanalazzuk a tölteléket. Sütőbe helyezve kb. 10-15 perc alatt aranybarnára pirítjuk ételünket.

ROSTONSÜLT CUKKINI KAPORMÁRTÁSSAL

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

1 csomag kapor,
2 kisebb cukkini,
2 deci tejföl,

A cukkinikat sréhen ujjnyi vastag szeletekre vágom, majd a serpenyőben felhevített olajon, enyhe sózás után pár perc alatt a zöldségszeletek mindkét oldalát megpirítom. Amíg a cukkini sül, felaprítom a kaprot. Ha megsült a zöldség, kiszedem egy tányérra, majd ugyanabban az olajban, amiben sült a cukkini, a kaprot megforgatom, egy evőkanál liszttel megszórom, és egy keverés után már ötöm is hozzá a tejfölt. Az egészet óvatosan megsózom, megborsozom, 1 teáskanál cukorral beízesítem, és kész is a mártás. Nincs más dolgunk hátra, mint a tálalás.

SAJTAL TÖLTÖTT FÁNKOCSKÁK PARADICSOMON (

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

1 csomag mini mozzarella,
3 db paradicsom,
1 tasak élesztő

Az élesztőt kb. 1 deci langyos tejben felfuttatom. A tetejét megszórom fél evőkanál liszttel, hogy az élesztőnek legyen mibe kapaszkodnia, majd ugyanennyi cukrot is szórok bele. (Ez utóbbival az élesztő „felfutását” gyorsítjuk meg.) Az egészet összekeverem, és félre teszem pihenni. Amíg az élesztő kel, elkészítem a tésztát. Egy nagyobb keverőtálba teszek kb. 15 deka lisztet, csurgatok hozzá 1-2 evőkanálnyi olajat, majd csipetnyit megsózom, végül a már felfutott élesztőt öntöm hozzá. Először nagyjából fakanállal összekeverem az egészet, aztán pedig kézzel gyúrom tovább. Mikor már szép egy állagú, kicsit megszórom liszttel és egy kellemesen meleg helyre félreteszem pihenni 20-25 percre. Ha szépen megkelt a tészta, gyúródeszkára teszem, és vékonyra kinyújtom. Egy kis rozmaringgal,

bazsalikommal megszórom (ízles szerint fűszerezhető), majd a kis mozzarella golyókat a tésztára helyezem sorban, egymás mellé. Mikor ezzel megvagyok, a tésztát a sajtgolyók mentén felvágom, és mindegyik kis sajtos darabból fánkocskát formálok. Mikor az összes fánkocskát betekertem, egy serpenyőben olajat hevíték (fontos, hogy forró legyen), és pár perc alatt aranybarnára sütöm őket. A paradicsomból készítek egy gyors salátát; vékony szeletekre vágom, aprítok hozzá fél fej lilahagymát és pár levél bazsalikomot. Egy tányérra szórom először a paradicsomot, majd a hagymát és az egészre ráhíntem a bazsalikomot. Sózom, majd kevés olajjal ízesítem. Tálaláskor a salátára helyezem a fánkocskákat, és már ehetünk is.

SÁRGARÉPAFELFÚJT KARAJJAL

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban van:

Kb. 20 dkg puha sajt (pl. pizzamozzarella),

3-4 szál kisebb sárgarépa,

0,5 kg sertés karaj

Első lépésként egy kis sós vízben megfőzöm a nagyobb szeletekre vágott répát. Amíg fő a zöldség, előkészítem a húst. A karajszeleteket egy kicsit kiütögetem. Vágok a sajtból egy vastagabb szeletet, a hústra helyezem, majd szépen összehajtom a húst. Ahhoz, hogy sütéskor a hús ne nyíljon szét, és ne folyjon ki a sajt, a „batyuk” széleit óvatosan körbeütögetem. Mikor betöltöttem az összes hússzeletet, megszórom és félre teszem pihenni őket egy kicsit. Elkészítem a köretet. A megfőtt répát leszűröm és beleszórom a turmixba. 2-3 másodpercnyi aprítás után már kész is a finom püré. Előveszem a habszífont és belekanalazom a masszát. Szórok bele 2 evőkanálnyi lisztet, ¼ teáskanálnyi sót, öntök hozzá 1 evőkanálnyi olajat és 2 tojásfehérjét. Belecsavarom a szifonba a patront, összerázom, és hagyom egy kicsit pihenni. Következő lépésként kiolajozom és kilisztezem a pudingformát. Aztán fogom a szifont és a formába töltöm a sárgarépa habot. Mehet is a sütőbe kb. 15-20 percre. Egy serpenyőbe olajat öntök, és mikor már kellően forró a zsiradék, rakom is bele a hússzeleteket. Pár perc alatt elősütöm az egyik oldalukat, majd gyors mozdulattal meg is fordítom. Ahhoz, hogy egy kicsit meggyorsítsuk a sütést, a hústra öntök kb. 1 deci vizet, majd lefedve 3-4 perc alatt készre párolódik a hús. Az idő leteltével megfordítom a karajszeleteket, és már csak azt kell megvárni, hogy a másik oldaluk is kapjon egy kis színt. Ha véletlenül sütés közben kifolyt volna a sajt, nem kell aggódnunk. Hogy ne vesszen kárba, készítünk belőle egy mártást. Teszek rá egy kis borsot, és öntök rá kb. 1 deci tejet. Ezt az egészet óvatosan összekeverem és már kész is. Minden megvagyunk, így nincs más hátra mint a tálalás. Kiborítom a tányérra a répa-felfűjtat, mellé helyezem a hússzeleteket, és végül megöntözöm őket a finom borsmártással.

SÁRGARÉPÁS TÖLTÖTT PULYKAMELL

HOZZÁVALÓK:

1 csomag bolognai spagetti szósz alap,

1 pulykamellfilé,

3 db sárgarépa

Először vékony szeletet vágok a pulykamellből, kikloffolom egy kicsit, megszórom és egy félreteszem arra az időre, míg a töltelék elkészítem. Egy fej vöröshagymát apróra vágok, majd serpenyőbe téve megpárolom. Amíg párolódik, leereszelem a sárgarépát (az apró vagy a nagy lukú oldalon, ki hogy szereti). Mikor ezzel megvagyok, a serpenyőbe beleteszem a sárgarépát is, kicsit elkeverem, egy kevés sóval, oregánóval ízesítem. Néhány percnyi kevergetés és töltelékünk ezzel nagyjából el is készült. Előveszem a félretett húst, belekanalazom a közepébe a töltelékét, és szépen felhajtogatom a hús széleit. Végül fogpiszkálóval megtűzöm, hogy sütésnél ne essen szét. Egy száraz serpenyőbe olajat öntök és a pulyka mindkét oldalát elősütöm. Ha már mindenhol szépen kifehéredett, a serpenyőt leemelve a tűzről a hús alá kevés vizet öntök és lefedem, hogy a gőzben párolódva gyorsabban átpuhuljon és megsüljön. Lassú tűzön 3-4 perc alatt - közben kétszer átfordítva - el is készül a töltött hús. Kiemelem

a serpenyőből egy tányérra és félrerakom. A hús helyére a serpenyőbe szórok a bolognai alap porból és kézi habverő segítségével kevés víz hozzáadása után olajsűrűségűre főzöm a mártást. Jöhet is a tálalás; a húsból kiszedem a fogpiszkálókat, majd deszkára teszem, és ferdén felszeletelve a mártással lelocsolva már fogyasztható is.

SCSEVAPCSICSA DIÓS SAJTKRÉMMELEL

HOZZÁVALÓK:

2 doboz krémsajt,
10 deka dió,
15 deka darált hús

Egy keverőtálba beizesítjük a darált húst. Szórunk hozzá egy csipet borson, egy kevés ételízesítőt, sót. Ezután apróra vágok egy fej vöröshagymát és ezt is a húshoz szórom. Amitől más lesz, mint a hagyományos scsevapcsicsa, az attól lesz, hogy hozzákanalazom az egyik doboz sajtkrémet is. Mikor ezzel is megvagyok, a húst alaposan összekeverem a fűszerekkel és a sajtkrémmel. Ha kész, egy kicsit félre teszem, hogy jól összeérhessenek az ízek. Addig elkészítem a diómártást. Egy száraz serpenyőben pár perc alatt illatosra pirítom a diót. Ha már minden oldaluk megpörkölődött, egy kevés olajat öntök a serpenyőbe, majd a diókat megszórom egy kanálnyi liszttel, és mikor simára kevertem kb. 1 -1,5 dl tejet öntök rá. Ezzel el is készült a mártás alapja. Lehúzom a serpenyőt a tűzről, és belekanalazom a másik doboz sajtkrémet. Gyors mozdulatokkal összekeverem, és hogy a mártás is ízelesebb legyen, teszek hozzá egy csipet borsot, sót és egy teáskanálnyi mustárt. Ezután felforrósított olajon kisütöm a scsevapcsicsát. Nincs is más hátra, minthogy újra megmelegítve a mártást a húspogácsákra kanalazva tálalhatjuk is a finom ebédet.

SONKÁS KÁPOSZTATEKERCS

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:
Fél fej kelkáposzta,
Chilli con carne por,
25 dkg füstölt, főtt sonka,

Egy nagyobb lábosba vizet forralunk. Amíg a víz melegszik, a félbe vágott káposztából kivágjuk a torzsáját, majd utána óvatosan, hogy ne szakadjanak szét, lefejtünk néhány nagy levelet. Aztán a lefejtett levelekből kivágjuk a középső nagy eret, hogy majd könnyebb legyen hajtogatni őket. A víz már kellően forró, így beleszórunk 1 teáskanálnyi sót és egy csipet majorannát, végül a lobogó vízbe dobjuk a nagy káposztaleveleket. Az edényt lefedve pár perc alatt megpároljuk a leveleket. Amíg puhulnak a káposztalevelek, elkészítjük a tölteléket. Egy fej vöröshagymát vékony szeletekre vágunk és egy kis olajban a forró serpenyőben megpároljuk. Míg a hagyma pirul, vékony szeletekre, majd vékony csíkokra vágjuk a sonkát is. Ha ezzel is megvagyunk, a hagymához dobjuk a sonkát és egy csipet majorannával ízesítve 2-3 percig pirítjuk. Az ez idő alatt megpuhult káposztát leszűrjük, és nincs más dolgunk, mint összeállítani a káposztatekerceket. Szétterítünk egy levelet, egy-két kanál hagymás sonkát kupacolunk a közepébe, majd az egészet óvatosan feltekerjük és egy tűzálló tálba sorban egymás mellé fektetjük a tekerceket. Most jöhet a mártás. Kb. 2 deci tejet egy serpenyőben megmelegítünk és beleszórva a chili con carne port, egy kézi habverővel simára keverjük a mártásunkat. Ha ezzel is megvagyunk, ráöntjük a mártást a tekercekre és 10-15 perc alatt a sütőben készre sütjük.

SPENÓTOS BUNDÁBAN SÜLT CSIRKEMÁJ PARADICSOMSZÓSZBAN

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:
1 db 40 dekás paradicsomkonzerv,

zacskó mirelit spenót,
30 deka csirkemáj,

Először egy kisebb lábosba felteszünk olajat melegíteni. Aztán veszünk egy nagyobb keverőtálat és elkészítjük a máj bundájához szükséges masszát. Először a tálba ütünk 2 tojást és kissé felferjük. Aztán hozzáöntünk 1 kanálnyi olajat, egy nagyobb csipet ételízesítőt és 1 gerezd pépesre zúzott fokhagymát. Az egészet jól összekeverjük. Ezután hozzászórunk 2 evőkanálnyi lisztet és ezzel is jól összeforgatjuk. Végül jöhet a spenót - amiből előtte kinyomkodtuk a vizet -, és ezzel kész is van a bundaalapunk. Mikor az olaj már felforrósodott, a csirkemájat először lisztbe, majd a spenótos masszába forgatjuk, ügyelve, hogy mindenhol érje a bunda, majd a forró olajban pár perc alatt mindkét oldalát készre sütjük. Gyorsan elkészítjük a paradicsommártást is. Ehhez egy fél fej vöröshagymát apróra vágunk, serpenyőbe téve olajon megpirítjuk. Mikor már hagymánk megpirult, ráöntjük a paradicsomkonzervet. Fűszerezzük borssal, oregánóval, egy kis ételízesítővel és megvárjuk, míg mártásunk készre forr. Az utolsó pillanatokban, tehetünk a mártáshoz egy teáskanálnyi cukrot is, hogy ízebb legyen. Ezzel készen is vagyunk és nincs más hátra, mint a tálalás.

SPENÓTOS TÚRÓGOMBÓC FOKHAGYAMÁRTÁSSAL

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

½ zacskó gríz,

1 kis doboz mirelit, leveles spenót,

0,5 kg ricotta

Első lépésként egy lábosba felteszek vizet melegíteni. A ricottát egy nagy keverőtálba öntöm, majd hozzászórok 8 deka grízt és félreteszem. A még kicsit fagyos spenótleveleket jó éles késsel kisebb darabokra vágom, és mivel a fagyasztás miatt még nagy a víztartalma, alaposan kinyomkodom, majd ezt is a grízes ricottához szórom. Fogok egy négyoldalú reszelőt, és a túrógombóc ízesítéséhez lereszelek rajta egy fej fokhagymát, és már a hagymapép is mehet a spenótos túróhoz. Ízlés szerint sózom és egy kis rozsmaringgal ízesítem. Jöhet bele 3 tojássárgája. A tojásfehérjéket pedig a már korábbi módon, habszifon segítségével felferem. Az ízesített túrot alaposan összekeverem, majd hozzálazítom a szifonból kifújt tojásfehérje habot is. A túrógombóc alapot fél órára félre teszem pihenni. Az idő leteltével a túróból gombócokat formálok és sós, lobogó vízben kifőzöm. Egy serpenyőben 2-3 gerezd apróra zúzott fokhagymát kevés olívaolajon megpirítok, 1 púpozott teáskanálnyi mustárral színt és ízt adok neki, majd ízlés szerint borsozom, és az egészet alaposan elkeverem. Mikor a fokhagyma már megpirult, rászórok 1 evőkanálnyi lisztet, azzal is elkeverem, majd kb. 0,5 deci tejjel felöntöm. Megsózom és kevergetés mellett mártás sűrűségűre forralom. Ekkora már a túrógombócok is megfőttek, úgyhogy jöhet a tálalás.

SÜLTPAPRIKA-KRÉMES PIZZA

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

2 piros kaliforniai paprika,

pizzatészta,

20 dkg füstölt sajt,

A kamrapolcról:

Fokhagyma,

Olívaolaj,

Oregano

Lángelosztó lapon megsütjük a paprikákat. Mikor már minden oldaluk szenes egy nylon zacskóba rakjuk 5-10 percre, hogy a saját gőzében megpuhulva, könnyebben lehúzhassuk a megégett héját. Miután megpuccoltuk a paprikákat, eltávolítjuk a magházukat, majd éles késsel felaprítjuk a piros húst.

Mikor kész, hozzászórunk 1-2 gerezd apróra vágott fokhagymát, meghintjük egy kevés sóval és 3-4 csipet oregánóval. Az így kapott illatos halmot újra elkezdjük aprítani, hogy a pépesítés közben jobban összeérhessenek az ízek. Az így befűszerezett paprikát beletesszük egy keverőtálba és 1-2 kanálnyi olívaolajjal kikeverjük. A kiterített pizzatésztára egyenletesen eloszlatva rákenjük a paprikakrémet és jó vastagon megszórjuk az előzőleg lereszelt füstölt sajttal. A 200 fokra előmelegített sütőben 15-20 perc alatt készre sütjük.

SÜTŐTÖK-MOUSSE

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

1/2 sütőtök,

1 üveg méz,

2 dl tejszín,

Kikaparom a tök magját, majd egy serpenyőbe téve a sütőben 40-50 percig sütöm. Amikor megsült a tök, kiviszem a sütőből, és egy kanál segítségével kikaparom a héjából, majd egy szűrőn keresztül áttöröm, hogy eltűnjön a szálassága. Egy nagy keverőtálba téve a pépet, hozzákeverem a tejszínt, és kb. 3-4 evőkanálnyi mézet is. Ha ezzel is megvagyok, fogom a habszifont, beletöltöm a krémalapot, rácsavarom a patront, és már formázhatom is a finom habot a kelyhekbe.

SÜTŐTÖKÖS TÉSztAFELFÚJT

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

Fél csomag penne,

Fél sütőtök,

1 doboz tejföl,

Először is megfőzöm a tésztát egy kis alaplében, úgy, hogy a vízbe dobok egy leveskockát és amikor már elolvadt, beleszórom az ízes vízbe a tésztát is. Míg fő a tészta, addig a tököt háromfelé vágom. A szárhoz közelebbi részét félreteszem, és a többi részét pedig a sütőbe téve megsütöm. Amíg a tök a sütőben süldögél, fogom a félre tett tökdarabot és óvatosan meghámozom. A töknek ezt a részét vékony csíkokra vágom. Olajat forrosítok egy serpenyőbe és megpirítom a tökcsíkokat. Amíg az pirul, kiszedem a sütőből a tökdarabokat. Az egyik darabot így hagyjuk, a másiknak kikanalazzuk a húsát. Közben megpirult a felszeletelt sütőtök. Megszórom egy kis liszttel, egy csipetnyi borsot teszek rá, egy nagyon kevés szurokfűvet és ráöntöm a tejfölet. Hozzádobom a megsült sütőtök húsát is, összekeverem az egészet, és kicsit félrehúszom a tűzről. Leszűröm a tésztát, majd a sütőtökrémhez keverem, és félre teszem hűlni. Ha már eléggé kihűlt, beleütök két tojást. Egy alapos keverés után a tésztát beleöntöm egy hőálló tálba és 180 – 200 fokon 20-25 perc alatt készre sütöm.

SZALONNÁBAN SÜLT KELBIMBÓKRÉM ZSEMLEKRUTONNAL

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

2 db zsemle,

½ csomag mirelit kelbimbó,

szeletelt bacon szalonna,

Hozzávaló még:

Húsleves kocka,

2 fej fokhagyma,

Olaj,

Majoranna,

2 evőkanálnyi liszt

Egy húisleveskockával ízesített lében feltesszük forni a kelbimbót. Amíg puhul a zöldség, felszeleteljük a zsemlet 1 fej fokhagymával való megdörzsölés után egy serpenyőben forró olajon megpirítjuk mindkét oldalát. Az ez idő alatt megfőtt kelbimbót leszűrjük, durván összevágjuk, és egy serpenyőbe szórjuk. Sózzuk, borsozzuk és 1 fej apróra vágott fokhagymával, és pár szál majorannával ízesítjük. 2 evőkanál liszt és néhány merőkanálnyi főző alaplé hozzáadásával besűrítjük a krémet. Ha már megfelelő állagú, a megpirított zsemlékre kanalazzuk. Végül a krémes zsemlekrutonokat körbetekerjük a bacon szeletekkel. Hogy sülés közben a szalonnák a helyükön maradjanak, fogpiszkálóval megerősítjük a falatokat. Tűzálló edénybe téve készre sütjük.

SZALONNÁS RAKOTT KARALÁBÉ

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

fél csomag előre szeletelt császárszalonna,

2 karalábé

10 dkg füstölt sajt,

A kamrapolcról:

fél dl tej

olívaolaj

só,

bors

A megmosott és meghámozott karalábét 3 egyforma vastag szeletre vágjuk. Egy serpenyőben olajat hevítünk és beletesszük a karalábé szeleteket. Míg süldögélnek, addig apróra vágjuk a karalábé leveleit. Néhány perc után egy kis sózást követően már fordíthatjuk is a piruló zöldségszeleteket. Ha a másik oldaluk is aranybarna lett, kivesszük őket egy tányérra. Ugyanabban a serpenyőben, amelyikben sült a zöldség, megdinszteljük az apróra vágott leveleket. 1-2 evőkanálnyi liszttel, kb. 1/2 dl tejjel és végül az előzőleg már lereszelt sajttal jól összedolgozzuk a tölteléket. Lehúzva a serpenyőt a tűzről már jöhet is ételünk összeállítása. Kereszt alakba fektetjük a szalonnacsíkokat, középre helyezünk egy karalábé szeletet, majd rákanalazunk egy kevés tölteléket. Majd ismét karalábé és töltelék követik egymást még kétszer. Végül ráhajtjuk a szalonnát és 2 fogpiszkáló segítségével rögzítjük a rakott karalábénkat. Ugyanezen toronyépítő műveleteket elvégezzük a másik karalábénknál is és egy hőálló tálba helyezve addig sütjük őket, míg szép aranybarnásan ropogósra nem pirulnak a szalonnaszeletek (kb. 20 perc).

TARJATEKERCS, TEJFŐLŐS RETEK SALÁTÁVAL

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

2 csomag retek,

20 dkg főtt, füstölt tarja,

doboz tejföl,

A kamrapolcról:

borecet,

olívaolaj

A megmosott retkeket a reszelő nagylukú oldalán lereszeljük. Megsózzuk és pár csepp borecettel összekeverjük és félretesszük. Pár szál reteklevelet megmosunk és apróra vágunk. A sonkát pedig vékony szeletekre vágjuk. Egy serpenyőben olajat hevítünk. A sonkaszeletek felét apró kockákra vágjuk és beletesszük a serpenyőbe. Megborsozzuk és pár percnyi pirítás után hozzáadjuk az apróra vágott retekleveleket is. 1-2 evőkanál liszttel, 1 evőkanál mustárral és a tejföl felével besűrítjük ezt a

keveréket. Pár perc elteltével elkészült a töltelékünk és nincs más hátra, mint a sonkaszeletek megtöltése. Óvatosan kiterítjük a hússzeleteket, majd ráhalmozva a tölteléket szépen feltekerjük őket. A félretett retket kinyomkodjuk, hozzákanalazzuk a maradék tejfölt és egy alapos kevergetés után már tálalhatunk is.

TÖLTÖTT GOMBA

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

Fél kiló gomba (kb. 8-10 kisebb fej),

1 csomag füstölt scamorza,

8-10 szelet bacon,

A szalonnából 2 szeletet egészben beledobok egy serpenyőbe, a többit felaprítom és szintén mehetnek a többiek után. Amíg pirul a szalonna, fél fej vöröshagymát apróra vágok. Mialatt a hagymát aprítottam, el is készültek az egészben maradt szalonnacsíkok, azokat egy tányérra kiszedem, majd a maradék bacon mellé szórom a felaprított hagymát. A gombafejek szárát kiszedem, a kalapokat a szalonnás hagymához dobom pirulni, a szárrészüket előbb kisebb darabokra vágom, aztán mehetnek ezek is a serpenyőbe. Egy kevés borssal ízesítem. Következő lépésként a négyoldalú reszelő nagylukú oldalán lereszelem a sajtot. A serpenyőben megfordítom a gombafejeket, hogy a másik oldaluk is megpiruljon. Ha kész, egy másik serpenyőbe kiszedem a gombafejeket. A hagymás szalonnához 1 teáskanálnyi mustárt teszek, és miután a serpenyőt lehúztam a tűzről, alaposan elkeverem. Végül a töltelék utolsó hozzávalójaként, a serpenyőbe szórom a reszelt sajt felét, és egy keverés után az elkészült töltelékkel egy kiskanál segítségével megtöltöm a gombafejek felét. Ha ezzel megvagyok, mindegyik töltött gombára ráhelyezek egy üresen maradt kalapot, aztán rájuk teszem a megsült szalonnacsíkokat is, és már teszem is be a serpenyőt a sütőbe. A megmaradt töltelékhez a maradék reszelt sajtot hozzászórom, az egészet újra felmelegítem, 1 teáskanálnyi liszttel megszórom, alaposan elkeverem és kb. 0,5 deci tejjel egészen addig forralom, míg a sajt el nem olvad és egyállagú krémes mártássá nem válik. Mire a mártás elkészül, megsültek a töltött gombafejek is. Nincs más hátra mint a tálalás.

TÖLTÖTT KARAJ SÜLT BANÁNNAL

HOZZÁVALÓK:

2 szelet sertéskaraj,

1 db banán,

1 db körte,

Először a reszelő nagy lukú oldalán lereszelem a körtét és egy serpenyőbe téve megpárolom. Semmilyen ízesítés nem kell hozzá, hiszen a körte cukortartalma a sülés közben finom karamell ízt ad majd neki. Miközben a gyümölcs párolódik, készítek egy pácot. Egy lábosba teszek egy teáskanálnyi mustárt, ugyanennyi cukrot és valamennyivel kevesebb olajat, egy csipet ételízesítőt és néhány csepp ecetet. Ezt az egészet összekeverem. A hússzeleteket kicsit kikloffolom, és az édeskés mustárral vékonyan megkenem az egyik oldalukat. Mikor ezzel megvagyok, beleteszem a már megpárolódott tölteléket és összehajtom a húst. A két szélét rögzíthetjük úgy is, hogy a kloffolóval kissé összeütögetem, de hagyományosan – fogpiszkálóval is összetűzhetjük. A forró serpenyőbe egy kis zsiradékot teszek, behelyezem a húsokat és szépen megsütöm. Amíg sül, előkészítem a banánt. Meghámozom, és vastagabb szeleteket vágok belőle, hogy a sütés után is egyben maradjon. Amikor már majdnem kész a hús, a banánt is mellé teszem sülni. Néhány perc múlva már tálalható is. Egy tányérra szedem a húst és a gyümölcsöt. Hogy a serpenyőben maradt sok lepirult finomság se vesszen kárba, a maradék édes mustárral és egy kevés vízzel pár perc alatt inycsiklandó mártást készíthetünk belőle.

TONHALAS MAKARÓNISALÁTA

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

2 db tonhalkonzerv,

Fél zacskó makaróni,

1 doboz tejföl,

Hozzávaló még:

2 db tojás,

mustár,

olaj,

1 fej vöröshagyma,

só

Első lépésként megfőzzük a makaróni tésztát. Amíg a tészta puhul, elkészítjük a krémet. Egy nagy habüstben hamis majonéz alapot készítünk 2 tojássárgájához hozzáadunk egy evőkanálnyi mustárt, majd olajat csurgatunk hozzá, miközben kézi habverőnk segítségével folyamatosan kevergetjük a keveréket. Ha elkészültünk a sárga krémünkkel, beleöntjük a tejfölt, hozzákanalazunk 1 konzervnyi tonhalat és ha van otthon, nagyon ízletes hozzá egy kevéske aprított bazsalikom levél is. Amíg teljesen megfő a tészta, szeletekre vágunk 1 fej vöröshagymát. Megsózzuk és pár perc után kinyomkodjuk belőle a levét. Ha kész, ezt is hozzáadjuk a mártáshoz. A makarónit leszűrjük, és pár percnyi hűlés után – amikor már nem forró a tészta -, belekeverjük a mártásba, majd 1 órára félretesszük pihenni, hogy a tészta teljesen átvegye a mártás ínycsiklandozó ízét. Tálalásnál villa segítségével kis halmokat készítünk a tésztából és a tetejükre a megmaradt halkonzervből púpozunk.

VIRSLIS RAKOTT KARFIOL

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

Fél fej karfiol,

Serpenyős gombás-csirke por,

1 pár virsli,

A karfiolt rózsáira szedjük, majd ízesített vízben megfőzzük. Amíg fő a karfiol, fél fej hagymát apróra vágunk és egy kevés olajon egy lábosban üvegesre pároljuk. Majd fogjuk a virsliket, és miután felkarikáztuk a hagymához dobjuk. Néhány perc alatt megpirulnak a virsli karikák is. Ízesítésként egy csipet oregánót szórunk hozzá. Ekkor jöhet a hagymás virslihez a gombás-csirke por alap. Az egészet jól összekeverjük, majd a karfiol főzőlevéből két-három kanálnyival felöntve, állandó forralás és kevergetés mellett simára keverjük. A félkeményre főtt karfiolt a virsli mártáshoz keverjük, hogy a mártás mindenhez körülölelje a karfiolrózsákat. Az egészet áttesszük egy tűzálló tálba és kb. 10 – 15 perc alatt a sütőben készre sütjük. 2 adag lesz belőle

ZÖLDSALÁTA FENYŐMAGGAL

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:

1 csomag fenyőmag,

1 fej jégsaláta,

1 baguette,

Először egy száraz serpenyőbe megpirítom a fenyőmagot. Ha kész, leveszem a tűzről, és egy tálkába öntve félreteszem. Gyors mozdulatokkal összeaprítom a salátát, majd egy nagyobb keverőtálba szórom. Aztán fogom a baguettet, szeletekre vágom, majd miután minden egyes kenyérszeletet alaposan megdörzsöltem fokhagymával, egyenletes kockákra vágom. Hogy a maradék fokhagyma se

vesszen kárba, vékonyan felszeletem. A kenyérkockákat egy száraz serpenyőbe szórom és gyakori forgatások mellett aranybarnára pirítom. Mikor már majdnem kész, hozzáadom a fokhagymaszeleteket is, és várok pár percet, hogy a hagyma is átmelegedhessen. Előveszem a habszifont, öntök bele 2-3 evőkanál olajat, 1 teáskanál ecetet, 1 evőkanál mustárt és 2 teáskanál kristálycukrot. Sózom, borsozom, majd beleütök 2 tojássárgáját is. Ha már minden a szifonban van, rácsavarom a tetejét, jöhet bele a patron is. A kész mártást a salátadarabokra fújom, és alaposan összekeverem vele. Tálaláskor mélytányérba adagolom ki a salátát, hozzászórok a pirított kenyérkockákból, és végül meghintem a pirított fenyőmaggal. Tápláló, könnyű vacsora.

ZÖLDSÉGES KRUMPLILEPÉNY SÜLT SZALONNÁVAL

HOZZÁVALÓK:

Fél zacskó mirelit vegyes zöldség,
3-4 szem krumpli, baconszalonna,
kevés olaj,
1 fej vöröshagyma,
1 gerezd fokhagyma,
só,
bors

Először a zöldségek előkészítését végezzük el. Ahhoz, hogy a mirelit keverékünk megőrizze a zamatát és harsogóan szép színeit, nem kifőzzük, hanem megpároljuk. Amíg a zöldségek gőzölődnek, a meghámozott krumplikat a reszelő nagy lyukú oldalán lereszeljük. Ha mindegyik krumplival végeztünk, egy nagy keverőtálba tesszük és összeállítjuk a tócsni tésztáját. Ehhez a krumplihoz ütünk két tojást, teszünk hozzá egy csipet sót, borsot, majd, hogy lágyabb – és ezáltal tekerhető – maradjon a lepényünk, végül 3 púpos evőkanál lisztet szórunk bele. Ha minden hozzávaló belekerült a tálba, jól összedolgozzuk. Egy serpenyőben olajat hevítünk, és mialatt melegszik, leszűrjük a puha zöldségeket, és egy keverőtálban félretesszük. A lepényt csak akkor kezdjük sütni, ha már eléggé forró az olaj, mert ha nem elég meleg, a sütés során hamar leég. Beleöntjük a lepény tésztánkat a serpenyőbe, és egyenletesen elosztjuk az alján, hogy mindenhol egyforma vastagon terüljön szét. 1-2 percnyi sütés után már meg is fordíthatjuk. Amíg sül a hatalmas tócsnink másik fele, a bacon szeleteket egymás mellé helyezve „ágyat” készítünk. Újabb 1-2 perc elteltével elkészült a krumpli lepényünk, és óvatosan, lapát segítségével ráhelyezzük a szalonnaszeletekre. A serpenyőben maradt olajban megpárolunk egy fej csikokra vágott vöröshagymát, majd hozzáöntjük a párolt zöldséget is. Sózzuk, borsozzuk, majd néhány kavarási után hozzáreszelünk 1 gerezd fokhagymát is. Jól összekeverjük, és pár percig melegítjük, hogy ezalatt az idő alatt jól átjárhassa a zöldségkockákat a hagyma fenséges íze. Ha ezzel is megvagyunk, nincs más hátra, mint összeállítani az ételünket. Ehhez a szalonnán pihenő tócsnira, ráöntjük a megpárolt, ízletes zöldségkeveréket, és nagyon óvatosan, a szalonnacsíkokkal bebugyolálva feltekerjük az egészet. Ha kész a tekercsünk, pár percre visszahelyezzük a forró serpenyőbe, hogy a kívül futó szalonnacsíkok is egy picit megpirulhassanak. 2 bőséges adag lesz belőle

ZÖLDSÉGES RIZSFELFÚJT

HOZZÁVALÓK:

Ami a dobozban volt:
Fél csomag rizs,
2 szál sárgarépa,
1 kisebb fej brokkoli

Először megpárolom a rizst a szokásos módon; egy teflon serpenyőbe kevés olajat teszek és már jöhet is a serpenyőbe a mosott rizs. Kicsit megsózom, majd kb. kétszeres mennyiségű vizet öntök rá, úgy hogy bőven ellepje, majd letakarom az edényt. Amíg a rizs párolódik, elkészítem a zöldségragut. Egy másik serpenyőbe olajat öntök. Felszeletelek egy fej lilahagymát, karikákra vágom a sárgarépát és végül felaprítom a brokkolit is. Ha mindezzel megvagyok, mehetnek is a serpenyőbe. Kis sóval,

borssal fűszerezem, majd kevergetés mellett összepárolom. Ha a rizs elkészült, hozzákeverem a zöldségekhez. Ha valaki szereti, ízesítheti kakukkfűvel és egy kevés majorannával. A felfújthoz való habot a következőképpen készítem el. Szétválasztok 2 tojást. A sárgájukat a zöldséges rizshez öntöm, majd alaposan elkeverem, hogy mindenhova jusson. A fehérjéket pedig a habszifonba töltöm, majd a patront a helyére csavarva, már nyomom is a kemény habot a zöldségekhez. Óvatosan elkeverem, majd egy kiolajozott tűzálló tálba téve a sütőben 35-40 perc alatt aranybarnára sütöm.