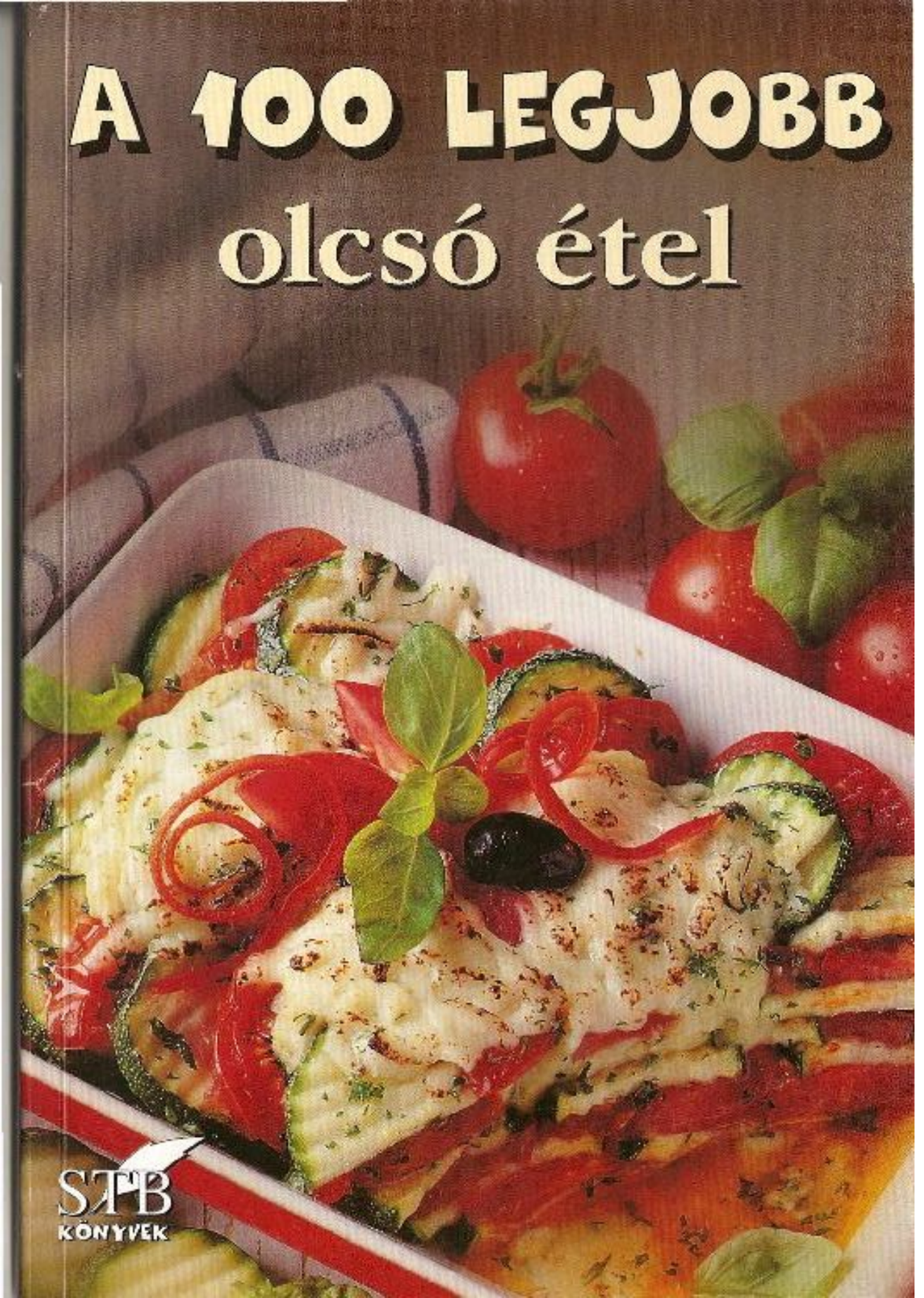
A 100 LEGJOBB olcsó étel



STB KÖNYVEK

A 100 LEGJOBB

olcsó étel

Sorozatszerkesztő: Toró Elza
Szerkesztette: Bogos Attila
A borítón lévő ételt elkészítette: Korpádi Péter
© Fényképezte: Patyi Árpád

ISBN 963 9266 23 X

© STB Könyvek Könyvkiadó Kft.
Felelős kiadó: Sajgó Miklós és Váradi Ferenc
Telefon: 06-30-9214-669
E-mail: kiaco@stbkonyvek.hu
Honlap: www.stbkonyvek.hu

Megrendelhető postán:
STB Könyvek Könyvkiadó Kft.
2143 Kistarcsa, Pf. 27

Előszó

Olcsó, olcsó étel! Nekem először e kifejezés hallatán a vajas párizsis szendvicsek, és a rántotta különböző formái jutnak az eszembe, amelyeket enyhén szólva meguntam. Hogy miért? Mert ugyanúgy, mint más, én is voltam diák, és oda-vissza végigettem már az összes párizsis, tojásos változatot, ha meg kellett húzni a nadrágszíjat – mert hogy ez olcsó. Na de, itt van feladatul kötetünk témája, ami sokunkat érint manapság is anélkül, hogy diák lenne. Ebben a könyvben adunk néhány ötletet, hogyan is próbáljuk elkerülni a fenti problémát.

Mára már mindenki megismerkedett a pénzbeosztás kihívásával. Ötlet hiányában nehéz változatosan főzni, ez pedig a jó konyha egyik titka. Megjegyzem, hogy egyik jelszavunk e könyv égisze alatt, hogy **soha nem dobunk ki semmit!** Főleg maradékokat nem, mert hogy a tegnap az volt, ami volt, s ma már unjuk, vagy mert nem igazán elég senkinek. Tegyük fel, hogy a vasárnapi húslevesből a zöldség megmaradt, de a leve elfogyott. Takarékos háziasszony, illetve háziúr ilyenkor francia salátát készít belőle. Ha úgy jön ki a lépés, hogy egy szál hús sincs benne, attól még nem lesz senkinek semmi baja, –nekünk meg nem kell különösebben törnünk a fejünket a vacsorán. De fordítva is gondolkodhatunk, vagyis úgy kezdjük el főzni a húslevest, hogy a kelleténél több zöldséget teszünk bele. Ezt a kis konyhai fortélyt máskor is alkalmazhatjuk. Például nagyobb mennyiségű bablevest készítünk a megszokottnál, és abból, ami megmarad, különösebb nehézségek nélkül összehozhatunk egy ízletes törtpaszulyt, vagy akinek jobban tetszik, babpürét, amit ráadásul le is fagyaszthatunk, és máris egy étkezéssel bebíztosítottuk magunkat. De készíthetünk a megmaradt babból tüzes chili con carnét, levéből pedig fokhagymás rántással dúsított, csipetkével gazdagított barnalevest is.

Szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy minden „fakanálköteles" háziasszonynak érdemes taktikázni a **maradék variációkkal**. És hogy ez nem is olyan ördöngös dolog, mon-

dok rá egy-két példát. A hús elfogyott, de megmaradt a burgonyapüré, és ott szemezgetünk vele, hát ha megeszi valaki, de ehelyett közben szépen, lassan kiszárad. Most nem az következik, hogy lemondóan elindulunk vele a kuka felé. Induljunk el inkább a kistepsi felé, amit szépen kitöltünk vele. Egy evőkanál segítségével mélyedéseket nyomunk a pürébe, mindegyikbe ütünk egy-egy tojást, megfűszerezzük, és alufóliával letakargatva a sütőbe toljuk. De, ha van otthon egy kis sajt, reszelhetünk rá belőle, és ha nem sajnáljuk magunktól, tehetünk rá egy pár gépsonka tekercset, vagy kolbászkarikát – így már biztos a siker, a család el lesz bűvölve.

Kipróbálhatjuk azt is, mit szól hozzá a család, ha a friss, meghámozott burgonya héját (ami a legtöbb vitamint tartalmazza), egyszerűen forró olajban kisütjük. Kiváló házi csipszet kapunk így. Ha ez ízlik nekünk, akkor többé ne a kuka fölött hámozzuk a burgonyát, mert ugye jelszavunk: **mentsük, ami még menthető,** és ne dobjunk ki ész nélkül semmit.

Elővesszük a krumplipaprikást a hűtőből, és úgy véljük, hogy csak a gyermek eheti degeszre magát belőle. Sebaj, nagy lábasban hagymát dinsztelünk, rávágjuk a paprikát, paradicsomot, megfűszerezzük, és felöntjük a maradék húslevessel. Így a gyerekkel együtt ehetjük degeszre magunkat a tegnapi paprikásból. Ezen szerény példán keresztül figyelmeztetek mindenkit **az ötletesség** fontos motívumának bevezetésére a főzőcskében.

Nagyapám háborús meséi nem csak a világégető szörnyűségekről szóltak, hanem az aprócska örömökről is az emberpróbáló időkből. Ezek között ott szerepelt néha egy-egy fantasztikusan egyszerű, de annál lélekmelengetőbb recept is, amellyel katonai vándorlásai alatt ismerkedett meg, aztán hazahozta nagyanyámnak, – egyebet úgy sem tudott szegény, ennek meg mindenki örült. Aztán hagyományozódtak anyjáról lányára. Ilyen az a család kedvence is, amelyben a burgonyát lereszeljük, sózzuk, borsozzuk, felvert tojást, zúzott fokhagymát adunk hozzá, majd tenyerünkkel lelapítgatjuk, és forró olajon kisütjük. Ehhez aztán igazán nem kell sok

minden, de annyiban módosult a tálalási forma, hogy géppuskaropogás helyett ma zene szól, és anya finom sajtmártást és vörösbort szervíroz a lepcsánka mellé. Így lett étkünk **olcsó, de fejedelmi.**

Egy pár tojást megfőzünk, megtisztítjuk, majd félbevágjuk. A tojások sárgáját kikeverjük kevés tejföllel, mustárral, sóval, borssal, majd visszatöltjük a fehérjékbe, és kapormártással kínáljuk. A töltött tojásokat vastagabb szeletekre vágott, középen kivájt főtt burgonyatalpra is tehetjük, és tépett kaporral díszítve tálalhatjuk. Ugye, hogy fejedelmi?

Summa summarum – a fenti gondolatmenetből leszűrhetjük magunknak azt az elméséget, hogy **soha nem dobunk ki semmit,** ami felhasználható, mert egy kis **ötletességgel,** a **maradékokból is olcsó, de fejedelmi** ételeket készíthetünk.

Kívánom Önöknek, hogy úgy legyen!

A SZERKESZTŐ

Túróval töltött gombafejek

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 16 nagy csiperkegomba • 20 dkg juhtúró
- 2 vöröshagyma • 1 evőkanál olaj
- 1 mokkáskanál pirospaprika.

A gombák szárát kitörjük, és eltesszük egy másik ételhez. A gombafejeket kívül-belül megmossuk, leitatjuk róluk a nedvességet, majd mindegyik közepébe juhtúrót rakunk. A sütő rácsára alufóliát terítünk, rátesszük a gombákat, és előmelegített sütőbe toljuk, megpirítjuk az olajon, megszórjuk pirospaprikával és az elkészült gombák tetejére szórjuk.

Májpástétom

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg marhamáj • 3 evőkanál liszt
- 2 fej vöröshagyma
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 2 dl tejszín • olaj a sütéshez
- 1 tojás • fehérbors • só
- 1 dl asztali vörösbor • majoránna.

A májat előkészítjük, felszeleteljük, majd megforgatjuk a lisztben, és serpenyőben felhevített olajban kisütjük. A vöröshagymákat megtisztítjuk, félbevágjuk, majd a sült májjal, és petrezselyemzölddel együtt ledaráljuk. A pépet bazsalikommal, fehérborssal, sóval ízesítjük, hozzáadjuk a tojást, a tejszínt, és a vörösbort, majd jól összedolgozzuk.

Porcelántálba tesszük, tetejét petrezselyemzölddel díszítjük, és friss fehér kenyeret kínálunk hozzá.

Töltött paradicsom

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 kemény paradicsom
- 30 dkg parajlevél • 15 dkg trappista sajt
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál vaj • olaj • só • bors.

A paraj kemény szárát és inait leszedjük, jól megmossuk, lecsöpögtetjük, és a vajon addig pároljuk, míg összeesik. Belekeverjük a pépesre zúzott fokhagymát, majd lehúzzuk a tűzről. A sajtot nagyon apró kockákra vágjuk, a parajhoz keverjük, majd sózzuk és borsozzuk. A paradicsomok tetejét laposan levágjuk, belsejét kiszedjük, és helyére halmozzuk a fenti tölteléket. Mindegyikre visszatesszük a kalapját, majd kiolajozott tepsibe állítjuk. Előmelegített sütőben, tizenöt perc alatt megsütjük.

Friss fehér kenyérrel kínáljuk.

Tojásos melegszendvics

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 szelet kenyér • 2 tojás
- 15 dkg sajt • 15 dkg margarin
- 1 evőkanál pirospaprika • só.

A kenyérszeleteket megkenjük margarinnal. A tojásokat megsózzuk, felverjük, majd belereszeljük a sajtot. Az így kapott masszát elosztjuk a kenyereken, majd forró sütőben megsütjük.

Megszórjuk pirospaprikával, és kovászos uborkával kínáljuk.

Kenhető túrókrém

Elkészítési idő: 15 perc + 60 perc érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg tehéntúró • 5 dkg vaj • 1 dl tejföl • só
- 1 csokor kapor • 1 csokor metélőhagyma.

A tehéntúrót villával összetörjük, majd nagyobb keverőtálban simára keverjük a lágy vajjal, a tejföllel, a sóval és az apróra vágott zöld kaporral, illetve metélőhagymával. Legalább egy órán át pihentetjük, zárt dobozkában a hűtőben, hogy ízei összeérjenek.

Friss vagy pirítós kenyérre kenhetjük, jól illik hozzá a behűtött paradicsom, uborka, zöldhagyma vagy hónapos retek.

Csirkemell ropogósan

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 szelet csirkemell filé • 1 evőkanál ketchup
- 1 evőkanál méz • csipetnyi kakukkfű
- 3 evőkanál olaj a sütéshez
- bazsalikom • késhegynyi cayenne-i bors • só.

A csirkemell filéket enyhén kiveregetjük mindkét oldalukon. Sózzuk, borsozzuk, majd a következő pácot kenjük rá: összekeverjük a mézet a ketchuppel, az apróra vágott bazsalikommal, kakukkfűvel és cayenne-i borssal. Negyed óra pihentetés után a hússzeleteket hirtelen kisütjük mindkét oldalukon.

Burgonyapürével és pikáns savanyúsággal ajánljuk.

Tojásos tepertőkrém

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg tepertő • 2 tojás
- 1 kisebb fej vöröshagyma
- 1 kiskanál Piros arany
- 1 kiskanál mustár • feketebors • só.

A vöröshagymát megtisztítjuk, majd félbevágjuk, és a tepertővel együtt ledaráljuk. A tojásokat megfőzzük, majd megtisztítjuk. Mixerben krémesre keverjük a tepertőt a tojásokkal, a mustárral, a Piros arannyal, a sóval és a borssal. Zárható dobozkába tesszük, és a hűtőben tároljuk.

Igen illenek hozzá a csípős savanyúságok.

Zelleres burgonyapogácsa

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg zellergumó • 50 dkg burgonya
- 10 dkg margarin • olaj a sütéshez
- 1,5 dl tej • só • bors
- 2 tojás • kevés zsemlemorzsa.

A zellert és a burgonyát megmossuk, megtisztítjuk, és karikákra vágjuk. Egy nagyobb lábosban, kevés vízben puhára főzzük fedő alatt. Szitán áttörjük, hozzáadjuk a vajat, a tejet, ízlés szerint sózzuk, és az egészet jól összedolgozzuk. Mikor kihűl, hozzáadjuk a tojást és a zsemlemorzsát, még egyszer jól átkeverjük, és pogácsákat formálunk belőle. Serpenyőben felhevítjük az olajat, majd a pogácsákat készre sütjük benne.

Vajban párolt borsót, és paradicsomsalátát kínálunk mellé.

Almás melegszendvics

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 szelet kenyér • 4 savanykás alma
- 15 dkg vaj • 4 kiskanál fahéj • 4 főtt tojás
- 10 dkg reszelt sajt.

Az almát megmossuk, majd magházát eltávolítjuk. A tojásokat enyhén sós vízben megfőzzük, majd héjától megtisztítjuk, végül karikákra vágjuk. A kenyérszeleteket vajjal megkenjük, majd rátesszük a szintén karikákra vágott almát, megszórjuk fahéjjal, a tojáskarikákat az almára halmozzuk, majd reszelt sajtot szórunk rá.

Sütőbe tesszük, amíg a sajt ráolvad a tetejére.

Magyaros húskrém

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg pörköltmaradék • 2 tojás
- 1 csokor petrezselyemzöld • 3 evőkanál vaj.

A tojásokat keményre főzzük, majd lehűtjük, és mixerbe tesszük. A pörköltmaradékot meglangyosítjuk, és a tojásokhoz adjuk. Beletesszük a lágy vajat és a durvára vágott petrezselyemzöldet is, majd az egészet krémesre pépesítjük. Formás zárható tálkába rakjuk, és legalább egy órán át érleljük, hogy ízei összeérjenek.

Kenhetjük kenyérre vagy pirítósra, vékonyra szeletelt savanyú uborkával díszítjük, és citromos teával kínáljuk.

Hamis vagdalt

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg burgonya • 20 dkg párizsi
- 1 tojás • 4 evőkanál liszt • só • a sütéshez olaj.

A burgonyát héjában, sós vízben megfőzzük. A párizsit megdaráljuk, és az összetört burgonya közé keverjük. Beleütünk egy tojást, ízlés szerint sóval ízesítjük, és annyi lisztet teszünk bele, hogy összekösse a masszát. Vizes kézzel lapos pogácsákat formálunk belőle, lisztben forgatjuk, és felhevített forró olajon készre sütjük.

Párolt zöldségekkel tálaljuk.

Rizses sült tojás

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg rizs • 1 közepes fej vöröshagyma • 8 tojás
- 1 húsleveskocka • 2 evőkanál paradicsompüré
- 15 dkg reszelt sajt • 2 evőkanál olaj • fehérbors • só.

Egy evőkanál olajon megpirítjuk az apróra vágott hagyma felét, megforgatjuk benne a rizst és másfélszeres mennyiségű vízzel fölengedjük. Ízesítjük húsleveskockával, fehérborssal és puhára főzzük. Közben egy másik edényben megpirítjuk olajon a maradék hagymát, beletesszük a paradicsompürét és egy kevés vizet. Ha a rizs megpuhult, összekeverjük a paradicsommártással, beleszórjuk a reszelt sajt felét, és az egészet tűzálló tálban elsimítjuk. Vizes merőkanál segítségével mélyedéseket nyomunk a rizsbe, és mindegyikbe egy-egy tojást ütünk. A tetejére rászórjuk a maradék sajtot és előmelegített sütőben körülbelül 15 percig sütjük.

Tegnapi burgonyapüré ropogósan

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- tegnapról maradt burgonyapüré
- 30 dekára számoljunk 2 tojást
- 5 dkg zsemlemorzsát
- 15 dkg lisztet • só • olaj a sütéshez.

A burgonyapürét elkeverjük egy tojás sárgájával, 2 evőkanál liszttel és sóval. Vizes kézzel kis hengereket formálunk a masszából, lisztbe, tojásba, zsemlemorzsába mártjuk, és felhevített olajon kisütjük.

Fokhagymás kefirrel és friss salátával kínáljuk.

Petrezselymes répafőzelék

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg sárgarépa • 1 evőkanál zsír
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 1 evőkanál paradicsompüré
- 2 evőkanál tejföl • só • 1 csokor petrezselyemzöld.

A sárgarépát megtisztítjuk, megmossuk, és apró kockákra vágjuk. Egy evőkanál zsírban halványra pirítjuk a finomra vágott vöröshagymát, beletesszük a sárgarépát, az egy evőkanál paradicsompürét, és szükség szerint, mindig egy kevés vizet öntve alá, fedő alatt puhára pároljuk. Ízlés szerint sózzuk. Ha a sárgarépa megpuhult, megszórjuk apróra vágott petrezselyemzölddel, hozzáadjuk a 2 evőkanál tejfölt, és jól átforrósítjuk.

Feltétnek adjunk mellé vagdaltat, sült kolbászt vagy tükörtojást.

Tárkonyos babfőzelék

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg szárazbab • 2 evőkanál olaj
- 2 evőkanál liszt • késhegynyi pirospaprika
- 1 dl tejföl • cukor • ecet • só • 2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál száraz tárkony.

A babot alaposan kiválogatjuk, megmossuk, és egy éjszakára hideg vízbe áztatjuk. Másnap friss hideg vízben fölteszünk főni. Ha a bab már megpuhult, ízlés szerint sózzuk (ha előbb sózzuk, akkor a bab nehezebben puhul meg). A zsiradékból, a lisztből és a kapart fokhagymából világos rántást készítünk, meghintjük a pirospaprikával, elkeverjük egy kevés hideg vízzel, és berántjuk vele a babot. Beleszórjuk a tárkonyt, felforraljuk, ecettel, és cukorral ízesítjük, végül hozzáadjuk a tejfölt.

Sült és főtt kolbászokkal vagy pirított szalonnával kiváló.

Savanyú tojásleves

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 tojás • 3 evőkanál liszt
- 3 evőkanál olaj • kevés cukor • ecet
- 2 dl tejföl • só • 12 dkg sajt
- 1 csokor petrezselyemzöld.

Az olajon megpirítjuk a cukrot, és belekeverjük a lisztet. Felöntjük egy liter vízzel, ízlés szerint ecetet, sót adunk hozzá, és felforraljuk. A tojásokat nagyon óvatosan beleütjük, és lassú tűzön, öt percig forraljuk. A levest tejföllel behabarjuk, tetejét megszórjuk apróra vágott petrezselyemzölddel és reszelt sajttal.

Alföldi lebbencs

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg szárított lebbencstészta
- 3 evőkanál olaj • egy kis fej vöröshagyma
- 40 dkg burgonya
- késhegynyi pirospaprika • só.

Az olajat felhevítjük, és az apróra tört lebbencstésztát zsemleszínűre pirítjuk benne (a lebbencs egyszerű gyúrt tészta, vékonyra kinyújtva). Közben hozzáadjuk az apróra vágott vöröshagymát, pirospaprikát, és kétszer annyi vízzel fölengedjük. Beletesszük a megtisztított, karikákra vágott nyers burgonyát, ízlés szerint sózzuk, és fedő alatt lassú tűzön főzzük, majd a tűzhely szélére húzva duzzadni hagyjuk, amíg a levét teljesen felszívja.

Tálaláskor ecetes uborkával kínáljuk.

Rántott gomba töltve

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 16 gombafej • 15 dkg kenőmájas.

A *panírhoz:* 12 dkg liszt

- 15 dkg zsemlemorzsa
- 1 tojás • só • olaj a sütéshez.

A gombákat megtisztítjuk, tönkjüket kiszedjük és félretesszük egyéb ételekbe. A tönkök helyét púpozottan megrakjuk kenőmájassal, és „összeragasztjuk" kettesével a gombafejeket.

Lisztbe, felvert tojásba és zsemlemorzsába hempergetjük, majd bő, forró olajban kirántjuk. Itatósra szedjük, majd kapros uborkasalátával és majonézzel kínáljuk.

Lecsós tojás

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 tojás • 2 evőkanál olaj
- 1 kisebb fej vöröshagyma
- 1 evőkanál pirospaprika
- 2 evőkanál lecsó • só • csipetnyi bors.

Az olajon üvegesre pirítjuk a megtisztított, apróra vágott vöröshagymát, meghintjük pirospaprikával, és elkeverjük a lecsóval, majd kevés vízzel fölengedjük. A tojásokat enyhén sós vízben keményre főzzük, majd karikákra vágjuk. Beletesszük a lecsós alapba, és óvatos keverés mellett, még egyszer átforrósítjuk. Ízlés szerint gazdagíthatjuk virslivel, nokedlivel vagy párolt rizzsel is.

Lecsókolbász tésztában

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg lecsókolbász • 45 dkg liszt • 2 dkg élesztő
- 2 dl tej • 15 dkg vaj • 3 tojás • cukor • só.

Szobahőmérsékletű tejbe morzsoljuk az élesztőt, hozzáadunk egy csipetnyi cukrot, és konyharuhával letakarva, meleg helyen felfuttatjuk Összegyúrjuk a liszttel, a tojásokkal, a puha vajjal, és kevés sóval, alaposan összedolgozzuk, majd ismét letakarjuk, és meleg helyen, 30 percig kelesztjük. Lisztezett deszkán, félujjnyi vastagra nyújtjuk, és 3 centiméter széles csíkokat vágunk belőle. A tészta csíkokba egy-egy darab kolbászt csavarunk. Tepsibe rakjuk, tetejét megkenjük felvert tojással, és közepes hőfokon, 15 perc alatt készre sütjük. Burgonyapürével, savanyúsággal tálaljuk.

Almás csirkemáj

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg csirkemáj • 30 dkg alma
- 10 dkg füstölt szalonna • 1 nagy fej vöröshagyma
- 1 dl száraz fehérbor • só • bors
- 2 evőkanál liszt • késhegynyi majoránna.

A májat megmossuk, a hártyákat és inakat eltávolítjuk. A szalonnát vékonyan felszeleteljük, és miután ropogósra kisütöttük, a pörcöket kivesszük. A visszamaradt zsírban pirosra sütjük a megtisztított, karikákra vágott vöröshagymát, majd hozzáadjuk a cikkekre vágott almát, és néhány percig pároljuk. A májat lisztben megforgatjuk, kevés majoránnával ízesítjük, és erős lángon, hirtelen megsütjük. Végül a májat összekeverjük a hagymás almával, ráöntjük a bort, és két perces forralás után tálaljuk. Utólag sózzuk, mert a máj élvezhetetlenül keménnyé válna sülés közben.

Petrezselymes burgonya és a főzéshez használt fehérbor illik hozzá.

Tarhonya rakottas

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg tarhonya • 2 evőkanál olaj
- 4 tojás • 1 evőkanál liszt
- 2 dl tejföl • késhegynyi pirospaprika • só.

A tarhonyát kevés olajon rózsaszínűre pirítjuk, felöntjük 8 dl vízzel, ízlés szerint sózzuk, és fedő alatt puhára pároljuk. Közben a tojásokat keményre főzzük, megtisztítjuk, karikákra vágjuk. Kevés olajon összekeverjük a tojáskarikákat és késhegynyi piros-

paprikát, fölleresztjük egy kevés vízzel, hozzáadjuk a liszttel elkevert tejfölt, ízlés szerint sózzuk, és jól felforraljuk. Tűzálló tálban soronként lerakjuk a tarhonyát, és a mártásos tojást, majd forró sütőben átsütjük. Tálaláskor céklasalátát adunk hozzá.

Káposztás sztrapacska

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- egy kisebb fej édes káposzta • 30 dkg burgonya
- 3 evőkanál olaj • 10 dkg liszt • só • fehérbors
- 10 dkg juhtúró • 2 dl tejföl.

A káposzta külső leveleit leszedjük, megmossuk, lereszeljük, és olajon puhára pároljuk. Közben a burgonyákat meghámozzuk, és lereszeljük. Annyi lisztet adunk hozzá, hogy galuska keménységű tésztát kapjunk, közben ízlés szerint sózzuk. A galuskákat forró, sós vízbe szaggatjuk, és kifőzzük. Összekeverjük a káposztával, megborsozzuk, belecsipegetjük a juhtúrót, és tálaláskor tetejét meglocsoljuk tejföllel.

jó tudni!

Divatja van a költséges, nyári kerti partiknak, amelyeken általában a húsokból készült nyársakat, pecsenyéket, bográcsosokat illik elkészíteni, amely jelenség népes társaság jövetelekor a tatár hordák dúlásával egyenlő, az étkek és a rávaló költségek vonatkozásában. Ne feledjük, hogy a parázson sült apró hagymánál, krumplinál, kukoricánál alig van finomabb és olcsóbb grillcsemege, és akkor még nem is szóltunk az almáról, tökről, padlizsánról, paradicsomról, paprikáról. Bátorkodjanak emezeket is kipróbálni a következő idényben, és meglátják, telitalálat lesz a kerti vendégasztalnál.

Szójás húspogácsa

Elkészítési idő: 60 perc áztatás + 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg szójakocka • 1 húsleveskocka
- 20 dkg pulyka apróhús • pirospaprika
- 1 tojás • só • csipetnyi feketebors
- 1 nagyobb fej vöröshagyma • a sütéshez olaj
- 2 gerezd fokhagyma • zsemlemorzsa.

A szóját a húsleveskockával ízesített vízbe áztatjuk egy órára, majd kinyomkodjuk. A pulyka aprólékot a szójakockával együtt ledaráljuk, ha szükséges kétszer is. A vöröshagymát héjától megtisztítjuk, majd egészen apróra vágjuk. A ledarált húsba tesszük, és sóval, feketeborssal, pirospaprikával, zúzott fokhagymával ízesítjük.

A tojást felverjük, hozzáadjuk a fenti masszához, és kis pogácsákat formálunk belőle. Felhevített olajon ropogósra sütjük, és répafőzelékkel kínáljuk.

Palacsintatekercsek

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 tojás • 15 dkg liszt • 1 dl szódavíz
- 3 dl tej • só • olaj a sütéshez
- 12 szelet gépsonka • 12 lapka sajt
- 1 csokor bazsalikom
- 12 dkg reszelt sajt • 1 dl tejföl
- 1 evőkanál vaj.

A lisztet simára keverjük a tejjel, a szódavízzel, a tojással és a sóval, majd tizenkét sima palacsintát sütünk belőle. Minden palacsintára ráfektetünk egy lapka sajtot, megszórjuk apróra vágott bazsalikommal, majd rátesszük a gépsonkát, és szorosan feltekerjük. Végeit benyomkodjuk, és az így elkészített tekercseket kivajazott, hőálló tálban, egymás mellé rakjuk. Tetejüket megkenjük tejföllel, megszórjuk reszelt sajttal, és előmelegített sütőbe toljuk tíz percre.

Friss salátaszívekkel kínáljuk.

Borsóval töltött burgonya

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 kg burgonya • 40 dkg borsó (konzerv)
- 10 dkg gépsonka • 15 dkg reszelt sajt
- 5 dkg vaj • cukor • só • őrölt feketebors
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 2 dl tejföl • 4 tojás.

A burgonyát héjában, sós vízben megfőzzük, meghámozzuk, és közepét kivájjuk. A konzervborsó levét lecsurgatjuk, elkeverjük 2 evőkanál reszelt sajttal, az apróra vágott gépsonkával, egy kevés vajjal és vágott petrezselyemzölddel. Megsózzuk, megborsozzuk, és kevés cukorral ízesítjük. A kivájt burgonyákat ezzel a töltelékkel töltjük meg, kikent tűzálló tálba tesszük, és közé rakjuk a kivájt burgonyaforgácsokat. A tojásokat felverjük, összevegyítjük a tejföllel és a maradék reszelt sajttal, majd a töltött burgonyákra öntjük.

Forró sütőben 25 percig sütjük, majd kovászos uborkával kínáljuk.

jó tudni!

Ha az idénynek megfelelő zöldségeket és gyümölcsöket használjuk a főzéshez, ügyesen megtakaríthatunk egy kis konyhapénzt, arról nem is szólva, hogy így egészségesebb.

Sóskába ültetett tojás

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg sóska • 1 evőkanál olaj
- 1 evőkanál liszt • 1 dl tej
- 2 dl tejföl • 4 tojás • 1 evőkanál mustár
- 2 dkg margarin • só • cukor
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 1 kávéskanál zsemlemorzsa.

A sóska szárát lecsipkedjük, vízben megfőzzük, majd lecsöpögtetjük. Olajban megpároljuk, folyamatos kevergetés mellett meghintjük liszttel, hozzáadjuk a tejet, majd a tejfölt. Ízlés szerint sózzuk, cukrozzuk. Az elkészült sűrű mártást egy tűzálló tálba öntjük. A tojásokat enyhén sós vízben keményre főzzük, héjától megtisztítjuk, majd félbevágjuk. Sárgájukat kiszedjük, elkeverjük a mustárral, a zsemlemorzsával, vajjal, finomra vágott petrezselyemzölddel, és ízlés szerint sózzuk. A félbevágott tojásfehérjéket megtöltjük ezzel a töltelékkel. Ha marad, a töltelékből kis gombócokat formálunk, morzsában meghempergetjük, és a töltött fél tojásokkal együtt, a sóskamártásba ültetjük.

Sütőben felforrósítjuk, és főtt burgonyával tálaljuk.

Virslis zöldbab

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 pár virsli • 1 nagyobb fej vöröshagyma
- 1 kg mélyhűtött, vagy konzerv zöldbab
- 3 evőkanál olaj • édes pirospaprika • só
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 dl tejföl • petrezselyemzöld.

A virsli bőrét leszedjük, felkarikázzuk. A vöröshagymát héjától megtisztítjuk, majd apró kockákra vágjuk. Az olajat felhevítjük, üvegesre pirítjuk benne a hagymát, és hozzáadjuk a felkarikázott virslit. Rövid ideig pároljuk, majd rátesszük az összevagdalt zöldbabot, és a finomra vágott fokhagymát, majd annyi vízzel engedjük föl, hogy bőségesen ellepje. Megszórjuk pirospaprikával, gyorsan elkeverjük, és miután a bab puhára főtt, belekeverjük a tejfölt.

Tetejét meghintjük a vágott petrezselyemzölddel, és azonnal tálalhatjuk.

Nyári zöldségleves

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg sárgarépa • 20 dkg zöldbab
- 1 szál újhagyma • 20 dkg zöldborsó
- 1 vöröshagyma • 2 evőkanál vaj
- 1,2 l zöldségleves (leveskockából) • só • bors
- 5 dkg sajt • 12 dkg apró levestészta
- 1 csokor petrezselyemzöld.

A zöldségféléket megmossuk, és a sárgarépát apró kockákra, a babot egyforma darabokra, az újhagymát karikára, a vöröshagymát finomra vágjuk. Felhevítjük a vajat, üvegesre dinszteljük rajta a hagymákat, majd hozzáadjuk a fenti zöldségeket, és együtt pirítjuk három percig. Felöntjük a zöldséglevessel, és húsz percig közepes lángon főzzük. Közben sós vízben puhára főzzük a tésztát, majd a zöldséglevesbe tesszük. Sózzuk, borsozzuk, és belekeverjük a apróra vágott petrezselyemzöldet.

A levest tányérokra merjük, és tetejét megszórjuk reszelt sajttal.

Gombás burgonyaleves

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 15 dkg gomba • 40 dkg burgonya
- 3 evőkanál liszt • egy közepes fej vöröshagyma
- 1 csokor petrezselyemzöld • só • bors
- 2 evőkanál olaj • 10 dkg zellergumó.

A vöröshagymát héjától megtisztítjuk, finomra vágjuk, felhevített olajon szalmasárgára pirítjuk, majd hozzáadjuk a megmosott, megtisztított vékony szeletekre vágott gombát, és az ugyancsak szeletekre vágott zellergumót. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, liszttel megszórjuk, majd felengedjük egy liter hideg vízzel. Ezután beletesszük a megtisztított, apró kockákra vágott burgonyát, és az egészet puhára főzzük.

Tálalás előtt finomra vágott petrezselyemzöldjét hintünk a tetejére. Tálaláskor, külön tálkában tejfölt is kínálunk mellé.

Tárkonyos vese

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 70 dkg sertésvese • 2 evőkanál olaj • 1 dl tejföl
- 1 kisebb fej vöröshagyma • kevés ecet • só
- 1 kiskanál liszt • 1 kiskanál őrölt tárkony.

A veséket hosszában félbevágjuk, és minden fehér, faggyús részt levágunk róla. Az olajat felhevítjük, majd a megtisztított, apróra vágott vöröshagymát üvegesre pirítjuk. A vékony szeletekre vágott vesét rátesszük, és átsütjük rajta. Meghintjük a tárkonnyal, felöntjük egy – két evőkanál vízzel, és nagyon kis lángon, időnként megkeverve, puhára pároljuk. Ez után néhány csepp ecettel ízesítjük, és a liszttel simára kevert tejföllel behabarjuk. Jól összeforraljuk, majd a tűzről levesszük, és közvetlen tálalás előtt ízlés szerint sózzuk.

Petrezselymes párolt rizst adunk hozzá friss salátával.

Töltött zeller

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 nagy zellergumó • 15 dkg burgonya
- 15 dkg főzőkolbász • 15 dkg sajt
- 10 dkg vaj • csipetnyi reszelt szerecsendió
- 0,5 dl tej • 1 evőkanál ecet • só.

A zellergumókat meghámozzuk, és sós, enyhén ecetes vízben puhára főzzük. A tetejükről egy lapot levágunk, és a belsejüket kivájjuk. Egy mély tűzálló tálat kikenünk vajjal, és belehelyezzük a kivájt zellereket, majd közé rakjuk a zeller forgácsot, és a csíkokra vágott tetejüket. A burgonyát meghámozzuk, kockákra vágjuk, és sós vízben puhára főzzük, majd leszűrjük. Áttörjük 4 dkg vajjal, és annyi tejjel, hogy sűrű burgonyapürét kapjunk. Az egészet simára keverjük. A sajtot lereszeljük, egyik felét és a lehéjazott, átdarált kolbászt belekeverjük a burgonyapürébe, és szerecsendióval ízesítjük. Az egészet jól összekeverjük. A kivájt zellerek üregébe töltjük, végül a maradék vajat a tetejére morzsoljuk, és reszelt sajttal megszórjuk. Forró sütőben aranysárgára sütjük.

jó tudni!

Ha hásételt készítünk, és megmarad a csont, soha ne dobjuk ki, ugyanis finom, ízletes levesek, mártások alapjául szolgálhat. Jól becsomagolva tegyük a mélyhűtőbe, és felhasználáskor egyenesen a forró vízbe rakjuk. Ha felfőtt, habját szedjük le, és tegyünk hozzá sok zöldséget, fűszert. Természetesen tálalás előtt dobjuk ki a levesből.

Virslifelfújt

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 pár virsli • 10 dkg vaj • 1 evőkanál liszt
- 12 dkg sajt • 1 tojás • bors • só.

A vajat felolvasztjuk, és gyengén megpirítunk benne egy evőkanál lisztet, 3 dl vízzel felengedjük, és folytonos kevergetés mellett forraljuk 10 percig. Ha kihűlt, hozzáadunk óvatosan egy tojássárgáját, és krémszerűvé keverjük. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Egy tűzálló tálat kikenünk vajjal, a virsliket bőrüktől megtisztítjuk, és hosszában kettévágjuk. Lerakjuk a virsliket a vajjal kikent tálba, és leöntjük a krémmel. A sajtot lereszeljük, és apró vajdarabokkal együtt a tetejére tesszük. Előmelegített forró sütőben 20 percig sütjük.

Tálaláskor párolt zöldséget adunk hozzá.

Paradicsomos zöldbabfőzelék

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg konzerv zöldbab • 1 dl paradicsompüré
- 1 evőkanál margarin • 2 evőkanál olaj
- 3 evőkanál tejföl • kevés cukor
- 1 szál zeller zöldje • só.

Az olajból és a lisztből világos rántást készítünk, belekeverjük a paradicsompürét, és felereszt jük a zöldbab levével. Sóval, cukorral ízesítjük, hozzáadjuk a tejfölt, és felfőzzük. Ha a mártás besűrűsödött, hozzáadjuk a leszűrt zöldbabot, és állandó kevergetés mellett jól átforrósítjuk. A tetejét megszórjuk finomra vágott zellerzölddel, és feltétnek vagdaltat vagy natúr sültet adunk mellé.

Rántott velő

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg friss velő.

A panírhoz: liszt • zsemlemorzsa • 2 tojás
• só • őrölt feketebors • a sütéshez olaj.

A velőt hártyájától megtisztítjuk, néhány percig gyengén sós vízben főzzük. Főzőlevében hagyjuk kihűlni, majd lecsurgatjuk, leszárítjuk. Főzés közben a velő megkeményedik, így jobban tudunk vele bánni. Ha kihűlt, ujjnyis szeleteket vágunk, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, óvatosan lisztbe, tojásba, és zsemlemorzsába mártjuk, majd bő zsiradékban szép pirosra sütjük.

Párolt rizzsel, és tartármártással tálaljuk.

Köménymagleves

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 evőkanál köménymag
- 1 vöröshagyma • 1 evőkanál olaj
- 1+1 evőkanál liszt
- 1 tojás • só • 2 szelet szikkadt kenyér.

A megtisztított, félbevágott vöröshagymát főni tesszük 1,2 l vízbe a köménymaggal együtt. Forrástól számítva még három percig főzzük, utána lefedve érleljük öt percig. Az olajból és lisztből világos rántást készítünk, rászűrjük a fenti levet, és megsózzuk. A tojást elkeverjük egy evőkanál liszttel, és belecsorgatjuk vékonyan a levesbe.

A kenyérszeleteket kockákra vágjuk, rózsaszínűre pirítjuk, és tálaláskor a tányérokba szedett leves tetejére szórjuk.

Dödölle

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg burgonya • 20 dkg liszt
- 2 dl tejföl • 1 közepes fej vöröshagyma
- 2 evőkanál olaj • só • bors.

A burgonyát meghámozzuk, megmossuk, és fölszeleteljük. Forró sós vizet öntünk rá, épp annyit, hogy ellepje, és puhára főzzük. Amikor a burgonya megpuhult, villával összenyomkodjuk, és a liszttel, folytonos kevergetés mellett finom masszává főzzük. Ízlés szerint után sózzuk, borsozzuk. Közben egy másik lábosban olajat forrósítunk, és a megtisztított, apróra vágott vöröshagymát üvegesre pirítjuk. A burgonyamasszából kanállal galuskát szaggatunk a pirított hagymára. Az egészet jól összekeverjük, majd hozzáadjuk a tejfölt. Köretként is, és önálló ételként is kiváló fogás.

Tálaláskor kovászos uborkát kínálunk hozzá.

Fokhagymás parajleves

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg friss paraj • 1 vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma • 1,5 dl tejföl
- 2 evőkanál vaj • csipetnyi szerecsendió
- 1 l zöldségleves (leveskockából) • só • bors.

A paraj vastag leveleit letépkedjük, megmossuk alaposan, majd szűrőben lecsöpögtetjük. Felhevítjük a vaj felét, és a parajleveleket megdinszteljük, míg jól összeesnek és levük elfő. Ekkor nagy vágódeszkán, falapáttal darabokra vágjuk. A fokhagymát pépesítjük, a vöröshagymát finomra vágjuk., és a maradék vajon üvegesre pároljuk mindkettőt. Felöntjük a zöldséglevessel, hozzákeverjük a tejfölt, és sóval, borssal, szerecsendióval fűszerezzük. Hozzáadjuk az előkészített parajt, és még egyszer felforrósítjuk.

Hidegen is, melegen is finom nyári leves, melyhez friss fehér kenyeret ajánlunk.

Ludaskása

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg libaaprólék • 30 dkg rizs
- 2 közepes nagyságú sárgarépa
- 2 petrezselyemgyökér
- 1 evőkanál olaj • 10 szem egész bors • só.

A libaaprólékot megmossuk, és feldaraboljuk. Sós vízben a feketeborssal megfőzzük, hozzáadjuk a megtisztított sárgarépát, és a petrezselymet. Miután megfőtt, leszűrjük. Az olajon megpirítjuk a rizst, felengedjük a levessel, és szokásos módon puhára pároljuk. Összevegyítjük a libaaprólékkal, és készre főzzük.

Tálaláskor a tetejére friss libatöpörtyűt, és karikázott lilahagymát teszünk.

jó tudni!

A lisztes állagú burgonyák főzőlevét soha ne öntsük el. Sűríthetünk vele leveseket, mártásokat, ragukat, vagy ízesítőként beletölthetjük különböző zöldséglevesekbe. Ha önmagában szeretnénk meginni, vágjunk bele kevés zöldpetrezselymet, zellert vagy bazsalikomot, de egyszerűen joghurtot, kefirt is keverhetünk bele, és máris kész a fejedelminek számító, egészséges itókánk.

Cukkini paradicsommal rakva

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg cukkini • 30 dkg paradicsom
- 30 dkg mozzarella sajt
- 1 evőkanál oregánó
- 3 evőkanál olaj • 1 evőkanál vaj
- 2 evőkanál zsemlemorzsa • só.

A megmosott cukkinit és a paradicsomot egyforma karikára vágjuk. Felhevített olajon hirtelen elősütjük a cukkini karikák mindkét oldalát. A mozzarella levét lecsöpögtetjük, majd felszeleteljük. Egy tűzálló tálat kivajazunk, megszórjuk zsemlemorzsával, és sorban lerakjuk a cukkinit, a paradicsomot és a sajtot, míg minden elfogy. Minden emeletet megszórunk kevés sóval és oregánóval. Tetejét lecsöpögtetjük olajjal, majd alufóliával lefedjük, és előmelegített sütőben, 25 percig sütjük. Levesszük róla a fóliát, és még öt percig szárítjuk.

Tálaláskor nagy kockákra vágva szeleteljük, és ropogós zsemlével kínáljuk.

Zöldséges burgonyaleves

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg burgonya • 10 dkg vöröshagyma
- 10 dkg sárgarépa • 10 dkg petrezselyemgyökér
- 5 dkg zellergumó • 2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál olaj • só • 3 lestyánlevél • 2 dl tejföl.

A burgonyát meghámozzuk, alaposan megmossuk, majd kockákra vágjuk. A megtisztított zöldségeket, és a vöröshagymát, a burgonyáknál kisebb kockákra vágjuk, a fokhagymát pépesítjük. A zöldségeket a vöröshagymával, kevés olajon megpirítjuk, majd felöntjük egy liter hideg vízzel. Húsz percig lassú tűzön főzzük. Hozzáadjuk a burgonyát és a fokhagymát, végül beleszórjuk az apróra vágott lestyánlevelet, és utánasózunk.

Tálalás előtt óvatosan belekeverjük a tejfölt.

Pacalragu

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg pacal • 10 dkg zsír
- 3 nagyobb fej vöröshagyma
- 1 evőkanál pirospaprika
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 kiskanál liszt • késhegynyi majoránna
- 1 kiskanál paradicsompüré
- 3 szál zellerzöld • őrölt köménymag
- 20 dkg lecsó • só.

A pacalt többször alaposan átmossuk, majd bő vízben feltesszük főni. Főzés közben habját szűrőkanállal leszedjük. Félórai főzés után levesszük, hideg vízzel lehűtjük, és 5 cm hosszú metéltekre vágjuk. A megtisztított, finomra vágott vöröshagymákat a zsírban halványra pirítjuk, hozzáadjuk a pirospaprikát és a összezúzott fokhagymát, a majoránnát, köménymagot, a paradicsompürét, és az egészet jól elkeverve rövid ideig pirítjuk. Ekkor beletesszük az összevágott pacalt, megsózzuk, és felöntjük annyi vízzel, amennyi jól ellepi. Lefedve addig főzzük, míg a pacal megpuhul. Időnként megkeverjük, és ha a levét elfőtte, mindig pótoljuk egy kevés vízzel. Közben belekeverjük a kevés hideg vízzel elhabart lisztet, a finomra vágott zellerlevelet, a lecsót, és az egészet 15 percig forraljuk.

Főtt burgonyával, savanyúsággal tálaljuk.

Zöldfűszeres metélt

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg széles metélt • 2 gerezd fokhagyma
- 2 szál kakukkfű • 2 szál bazsalikom • 1 evőkanál vaj
- 1 evőkanál olaj • só • 12 dkg trappista sajt
- bazsalikom levelek a díszítéshez.

A metéltet megfőzzük, lecsöpögtetjük, és melegen tartjuk. Közben felolvasztjuk a vajat, beleöntjük az olajat, és az aprára zúzott fokhagymát megfuttatjuk rajta. A kakukkfüvet és a bazsalikomot finomra vágjuk, belekeverjük a fokhagymás zsiradékba, és fél percig együtt pirítjuk kavargatva. Az előkészített metéltet összekeverjük a zöldfűszeres keverékkel, majd négy előmelegített tányérra szedjük. Tetejére frissen reszelt sajtot szórunk, és bazsalikomlevélkékkel díszítjük.

Sonkatekercs a sütőből

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 szelet gépsonka • 40 dkg zöldbabkonzerv
- 1 tojás • 1 dl kefir • 1 evőkanál zsemlemorzsa
- 2 evőkanál liszt • 1 mokkáskanál fokhagymakrém
- 2 dl tej • 3 dkg vaj • só • őrölt feketebors.

A leszűrt zöldbabot ledaráljuk. Sóval, őrölt feketeborssal, fokhagymakrémmel fűszerezzük, majd elkeverjük a felvert tojással és a zsemlemorzsával. A gépsonkát egyenként, vastagon megkenjük a zöldbabos töltelékkel, felcsavarjuk, és egy tűzálló tálra egymás mellé fektetjük a tekercseket. A vajat a liszttel habzásig hevítjük, majd hozzáöntjük a tejet, és sűrűre főzzük. Sózzuk, majd a kefirrel hígítjuk, de már nem forraljuk. Ezzel a mártással leöntjük a tekercseket, és előmelegített forró sütőbe tesszük 15 percre, majd a fedőt levéve még öt percig pirítjuk.

Tálaláskor hasábburgonyát, vagy párolt rizst kínálunk mellé.

Májhabos burgonya

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg burgonya • 1 konzerv májkrém
- 2 dl tejföl • 1 tojás • 1 zsemle • 1 dl tej
- 2 evőkanál margarin • só • őrölt fekete bors.

A májkonzervet elkeverjük 1 dl tejföllel, a tojássárgájával, és a tejbe áztatott és kifacsart zsemlével. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, végül hozzávegyítjük a tojásfehérjéből vert habot. A burgonyát egy nagyobb lábosban, héjában megfőzzük, miután elkészült, meghámozzuk, és karikákra vágjuk. Felét a margarinnal kikent tűzálló edénybe rakjuk, megsózzuk, rátesszük a májpürét, beborítjuk a megmaradt burgonyával, és megsózzuk. A maradék tejfölt ráöntjük a burgonyára, és a sütőben szép pirosra sütjük.

Céklasalátával kínáljuk.

jó tudni!

A maradékokat mindig jól záródó edényekben tegyük a hűtőbe, így nem száradnak ki, és nem veszítik el aromájukat. Másnap új fűszerekkel és alapanyagokkal dúsítva vadonatúj ételt varázsolhatunk belőlük. Jól hasznosítható ilyenképpen a rizs, a burgonya, a pörkölt és ragumaradékok, valamint a zöldség- és húslevesek. Ne kísérletezzünk azonban a többnapos gomba-, tojás- és halételekkel, mert hamar romlanak.

Pikáns sütőtökleves

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,5 kg sütőtök • 1 l zöldségleves (leveskockából)
- 1 vöröshagyma • 1 gerezd fokhagyma
- 4 evőkanál hámozott tökmag
- 1 evőkanál olaj • csipetnyi cayenne-i bors • só.

A sütőtököt meghámozzuk, magházát kiszedjük, kockákra vágjuk, és megfőzzük annyi vízben, amennyi éppen ellepi. Ha langyosra hűlt, összeturmixoljuk. A fokhagymát és a hagymát finomra vágjuk, kevés olajon megdinszteljük, majd felöntjük a zöldséglevessel és a sűrű sütőtökpürével. Enyhén megsózzuk, belekeverjük a cayenne-i borsot és összerotyogtatjuk. Leveses csészékbe osztjuk, és tetejére hintjük a kissé megpirított tökmagot. Igen finom és egészséges leves.

Székelykáposzta fejhússal

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,5 kg sertésfej • 80 dkg savanyú káposzta
- 1 nagyobb fej vöröshagyma • 2 gerezd fokhagyma
- 2 dl tejföl • késhegynyi pirospaprika
- csipetnyi majoránna
- késhegynyi őrölt köménymag • só.

A sertésfej csontos részét a hentessel kisebb darabokra vágatjuk, majd alaposan megtisztítjuk. Lefejtünk róla 10 dekányi zsíros részt, kiolvasztjuk, és a megtisztított, finomra vágott vöröshagymát üvegesre pirítjuk rajta. Megszórjuk pirospaprikával, beleforgatjuk a feldarabolt sertésfejet, egy kevés vízzel felengedjük, és félpuhára pároljuk. A tűzről levéve a húst kicsontozzuk, a savanyú káposztával elkeverjük, majd apróra vágott fokhagymával, csipetnyi majoránnával, és köménymaggal ízesítjük. Nem sózzuk, mert a káposzta eléggé sós. Annyi meleg vízzel engedjük fel, hogy éppen ellepje, és lassú tűzön addig pároljuk, amíg a hús és a káposzta puha nem lesz. Egy deci tejfölt egy csapott evőkanál liszttel simára keverünk, a káposztát behabarjuk vele, és néhány percig forraljuk.

Tálaláskor tetejére tejfölt teszünk.

Kukoricás pulykaragu

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg pulykanyesedék
- 1 konzerv kukorica • 1 konzerv zöldborsó
- 2 piros paprika • 2 evőkanál olaj
- 1 cseresznyepaprika • 1 vöröshagyma • só • bors.

A pulykahúst vékony csíkokra vágjuk, és a felaprított vöröshagymával együtt kevés olajon megpirítjuk. Sózzuk, borsozzuk, felöntjük két evőkanál vízzel, és puhára pároljuk. Egy másik serpenyőben megpirítjuk a rombuszra vágott piros paprikát, hozzákeverjük a lecsöpögtetett zöldborsót és a kukoricát, majd összekeverjük a pulykahússal. Végül karikákra vágott cseresznyepaprikával ízesítjük, és lefedve érleljük tíz percig.

Tálaláskor hagymás paradicsomsalátát kínálunk mellé.

jó tudni!

Olcsó ételnek számítanak a tojásból készült finomságok, amelyek pillanatok alatt, egyszerűen készülnek, és nem kell beléjük különösebben költséges hozzávaló.

Göngyölt sonka rántva

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 szelet sonka • 25 dkg gomba
- 1 kisebb fej vöröshagyma
- 2 evőkanál olaj • 2 tojás • só • őrölt fekete bors
- 1 csokor petrezselyemzöld • panírozáshoz liszt
- tojás • zsemlemorzsa • a sütéshez olaj.

A megtisztított, apróra vágott vöröshagymát felhevített olajon megpirítjuk, és megpároljuk rajta a felaprított, sóval, borssal, fűszerezett gombát. Finomra vágott petrezselyemzölddel ízesítjük, és a felvert nyers tojásokat ráöntve puha, lágy rántottát készítünk belőle. Minden sonkaszeletre gombás rántottát halmozunk, feltekerjük, és fogvájóval rögzítjük széleit. A szokott módon lisztbe, tojásba, zsemlemorzsába forgatjuk, és bő, forró olajban, szép pirosra sütjük.

Majonézes burgonyasalátával tálaljuk.

Kolbászos almás káposzta

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg savanyú káposzta
- 25 dkg alma • 40 dkg sütnivaló kolbász
- 2 dl tejföl • 2 szál petrezselyemzöld
- 10 dkg füstölt szalonna.

A szalonnát apró kockákra vágjuk, és kisütjük. A pörcöket félretesszük, majd a visszamaradt zsiradékban megpirítjuk a kimosott, kicsavart káposztát. Felengedjük 1 dl vízzel, beletesszük a meghámozott, nyolcba vágott almát, és lefedve pároljuk 40 percig. A kolbászokat kisütjük, rézsutosan felszeleteljük, és lazán az almás káposztába keverjük. Egyszer összerotyogtatjuk, végül jól meglocsoljuk felmelegített tejföllel.

Tálaláskor tetejét megszórjuk apróra tépkedett zöld petrezselyemmel és a félretett pörcökel.

Rakott puliszka

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg kukoricaliszt
- 4 evőkanál vaj • só • 3 evőkanál olaj
- 25 dkg juhtúró
- 12 dkg füstölt szalonna.

Egy liter forró, sós vízbe kézzel belehintjük a kukoricalisztet, és állandóan kevergetve főzzük, nehogy csomós legyen. Közben megsózzuk, és hozzáadjuk a két evőkanál vajat. Negyedóra múlva a tűzről lehúzzuk, hagyjuk, hogy gőze elszálljon, majd felhasználásig lefedjük. Kiolvasztjuk az apróra vágott szalonnát, és a pörcöket félretesszük. Kivajazott tepsibe rétegenként lerakjuk a kanállal szaggatott puliszkát és a juhtúrót. Minden emeletet meglocsolunk a szalonna zsiradékával. A tetejére juhtúró kerül és a félretett pörcök. Előmelegített sütőbe tesszük, és tíz percig sütjük, hogy a túró finom nyúlóssá olvadjon benne.

Fokhagymás aludttej illik hozzá kísérőnek.

jó tudni!

Ha gyakran főzünk olcsó és gyors ételeket, mindig legyen az éléskamránkban konzervzöldség, rizs, tésztaféle, kukoricadara, pirított szószalap, paradicsomlé, szárított fűszer és aszalt gyümölcs.

Rakott kenyér

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 szelet szikkadt kenyér • 2 dl tej
- 4 tojás • 15 dkg sajt • csipetnyi szerecsendió
- 1 dl tejföl • só • bors • 2 evőkanál vaj.

Egy kistepsit kivajazunk. A kenyérszeleteket egy pillanatra tejbe mártjuk, majd lerakjuk a tepsibe. A tojásokat felverjük, habverővel összekeverjük a tejföllel, reszelt sajttal, sóval, borssal, szerecsendióval és a kenyerek tetejére öntjük. Jól felforrósított sütőbe tesszük, és tizenöt perc alatt megsütjük.

Kockára vágjuk, és vékonyra szeletelt kovászos uborkával kínáljuk.

Répakrémleves

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 sárgarépa • 2 nagy burgonya
- 1 vöröshagyma • 1,2 l zöldségleves
- 2 dl tej • 1 evőkanál kakukkfű
- 1 evőkanál olaj • csipetnyi só
- 1 csokor petrezselyemzöld.

A megtisztított répát és a vöröshagymát felszeleteljük, a burgonyát kockára vágjuk. Felhevített olajon megdinszteljük a hagymát, rátesszük a répát és a burgonyát, megszórjuk kakukkfűvel, és azonnal fölengedjük a zöldséglevessel. Közepes tűzön főzzük huszonöt percig, majd mixerrel pépesítjük, végül jól elkeverjük a tejjel.

Tálaláskor tetejét gazdagon megszórjuk apróra vágott petrezselyemzölddel.

Zúzapörkölt

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 70 dkg csirkezúza • 10 dkg füstölt szalonna
- 1 nagyobb fej vöröshagyma • 2 gerezd fokhagyma
- 1 csapott evőkanál pirospaprika • őrölt fekete bors
- 1 mokkáskanál őrölt kömény.

A füstölt szalonnát apró kockákra vágjuk, kiolvasztjuk, és üvegesre pirítjuk rajta a vöröshagymát. Meghintjük pirospaprikával, majd felengedjük kevés vízzel. Hozzáadjuk a feldarabolt zúzát, és a zúzott fokhagymát. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Őrölt köményt adunk hozzá, és annyi vízzel öntjük fel, hogy ellepje a húst. Beletesszük a lehéjazott paradicsomot és a paprikát, és fedő alatt, lassú tűzön puhára pároljuk.

Tojásos nokedlivel és savanyúsággal kínáljuk.

Krumplisbukta

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg burgonya • 25 dkg liszt • 1 evőkanál búzadara
- 2 evőkanál zsír • 1 tojás • só • 2 evőkanál olaj.

A burgonyát gyökérkefével jól lemossuk, és héjában megfőzzük. Még forrón összetörjük, belekeverjük a zsírt, a darát és a tojást, majd jól összedolgozzuk a liszttel. Bő, forró, sós vízbe beleszaggatjuk kanállal a burgonyás masszát, és kifőzzük. Ha feljönnek a víz felszínére, még öt percig főzzük, majd leszűrjük. Egy széles lábasban felhevítjük az olajat, rózsaszínűre pirítjuk a zsemlemorzsát, és beleforgatjuk a kész buktákat.

Tálaláskor külön csészében tejfölt kínálunk hozzá.

Fűszeres vajkrém

Elkészítési idő: 25 perc + 60 perc érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg vaj • 1 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál paprikakrém • 2 tojás • só • bors.

A tojást keményre főzzük, majd kihűtve mixerbe rakjuk. Beletesszük a lágy vajat, a sót, a borsot, a paprikakrémet és a fokhagymát, majd az egészet habosra kavarjuk. Zárható tetejű formába rakjuk, és behűtjük legalább egy órára, hogy ízei összeérjenek.

Retekkel, paprikával, paradicsommal kínálhatjuk ropogós zsemlék kíséretében.

Töltött gombás burgonya

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 nagyobb főtt burgonya
- 10 dkg gomba • 1 nagyobb fej vöröshagyma
- 1 evőkanál olaj • 4 tojás • 1 zsemle
- 2 dl tej az áztatáshoz
- 1 csokor petrezselyemzöld • só
- 8 szelet lapka sajt.

Megtisztítjuk a burgonyákat, és közepüket karalábefúróval kifúrjuk. Az olajon világosra pirítjuk a megtisztított, finomra vágott vöröshagymát, hozzáadjuk az apróra vagdalt gombát, és petrezselyemzölddel, sóval ízesítjük. Addig pároljuk, míg saját leve elfő. Ekkor hozzáadjuk az időközben keményre főzött tojásokat, és a kinyomkodott zsemlét. Megtöltjük a burgonyákat a fenti töltelékkel, majd kivajazott tepsibe rakjuk, és tetejüket beterítjük egy-egy lapka sajttal.

Előmelegített sütőben ráolvasztjuk a tetejére a sajtot, majd forrón tálaljuk friss fejes salátával.

Hallal rakott burgonya

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg burgonya • 40 dkg mirelit tőkehal filé
- 2 gerezd fokhagyma • 1 lilahagyma
- 1 mokkáskanál csípős paprika
- 3 dl tejföl • só • bors • 2 tojás
- 1 csokor petrezselyemzöld • 3 evőkanál olaj
- 1 evőkanál citromlé.

A burgonyát héjában megfőzzük, kihűtjük, és vastagabb karikára vágjuk. A halat meglocsoljuk citromlével, nagyobb darabokra vágjuk, majd sózzuk, borsozzuk, és meghintjük pirospaprikával. Kevés olajon mindkét oldalán elősütjük, majd a burgonyával pikkelyszerűen lerakjuk egy kistepsibe. Megszórjuk apróra tépkedett petrezselyemzölddel, és meglocsoljuk kevés olajjal. A tojást felverjük, belekeverjük a tejfölt, és a halas burgonya tetejére öntjük. Előmelegített sütőbe toljuk, és húsz perc alatt kérgesre sütjük.

Friss fejes salátával és sörrel kínáljuk.

jó tudni!

Ha túl sok zöldpetrezselyem, zeller, tárkony vagy kapor maradt meg, ne dobjuk ki. Megmosva, és leszárítva kiakaszthatjuk a teraszra száradni. De tehetjük kisebb darabokra vágva olajokba, ecetekbe ízesítőnek, valamint felaprítva, zárható dobozkákban a mélyhűtőbe. A maradék leveszöldségeket meghámozva, felkarikázva fűzzük erősebb madzagra, és aszaljuk meg szellős, naptól védett helyen.

Tojásos galuska

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 45 dkg liszt • 3 tojás • 5 dkg vaj
- 15 dkg húsosabb füstölt szalonna • 1 dl tejföl • só.

A lisztet, a tojást, a sót, az olvasztott vajat, és a megfelelő mennyiségű langyos vizet összekeverjük úgy, hogy félkemény tésztát kapjunk. Galuskaszaggatón, forró, sós vízbe szaggatjuk, és amint feljön a víz színére, szűrővel kiszedjük. Vajjal elkevert tejfölben megforgatjuk. A füstölt szalonnát apró kockákra vágjuk, saját zsírjában kisütjük, és rátesszük a galuskát. A felvert tojásokkal lassú tűzön addig keverjük, míg lágyra dermed.

Kapros salátával kínáljuk.

Sajtos burgonyalepény

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg burgonya • 10 dkg reszelt sajt
- 2 tojássárgája • 5 evőkanál liszt
- 3 dl tejföl • késhegynyi őrölt feketebors • só
- 2 gerezd fokhagyma.

A burgonyát héjától megtisztítjuk, alaposan megmossuk, majd sós vízben puhára főzzük. Lecsepegtetjük, majd még forrón, burgonyatörővel áttörjük. Hozzáadjuk a reszelt sajtot, a tojások sárgáját, feketeborssal, sóval ízesítjük, majd jól összegyúrjuk. Belisztezett gyúródeszkán, kis lepényeket formázunk belőle, majd serpenyőben felhevített olajon, mindkét oldalukat szép pirosra sütjük.

Tálaláskor zúzott fokhagymával ízesített tejfölt adunk mellé.

Kelbimbófelfújt

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg kelbimbó • 12 dkg füstölt szalonna
- 2 evőkanál zsemlemorzsa • 4 tojás
- 2 dl tejföl • 12 dkg sajt • 1 evőkanál vaj • só • bors.

A kelbimbó külső leveleit leszedjük, torzsáját kereszt alakban bevágjuk, és sós vízben puhára főzzük. Leszűrjük és összekeverjük az apróra vágott szalonna kisült pörcével. Tűzálló tálat kivajazunk, megszórjuk a fele zsemlemorzsával, és beleteríjük a szalonnás kelbimbót. A tojások sárgáját kikeverjük a tejföllel, a maradék zsemlemorzsával, sóval, borssal, végül hozzáadjuk a tojások keménnyé vert habját is. Ráöntjük az előkészített kelbimbóra, megszórjuk kevés reszelt sajttal, és előmelegített sütőben, húsz perc alatt, gőz fölött megsütjük.

jó tudni!

Néhány hasznos ötlet a takarékos eltevéshez:

- *A meg nem érett, még szárán álló zöld paradicsomból is finom savanyúság készülhet, ha megtisztítva nagy befőttes üvegbe rakjuk, és salátalével kidunsztoljuk. Ízletes kísérője a sülteknek, pecsenyéknek.*
- *A téli paradicsomlé készítésekor, a passzírozás után megmarad a ledarált héj és mag. Ne dobjuk ki, mert megszárítva és üvegecskékbe rakva jó ételízesítőként szolgálhat a téli időszakban.*
- *A lehullott puhább almából, körtéből, vegyes gyümölcsökből kiváló palacsintatölteléket készíthetünk télire: meghámozva összefőzzük, és rummal, alkohollal, egzotikus fűszerekkel ízesítve kis üvegekben tároljuk. A szikkadt piskótatésztát is finoman feljavíthatjuk vele.*

Zöldséges csirkeragu

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg csirkeszárny • 2 sárgarépa
- 1 zellergumó • 1 nagy póré
- 2 gerezd fokhagyma
- 20 dkg gomba • 2 dl húsleves (kockából)
- 1 csokor petrezselyemzöld • só • bors
- 2 evőkanál olaj.

A megtisztított csirkeszárnyat elősütjük a felhevített olajon, majd kivesszük, és melegen tartjuk. Visszamaradt zsírjában üvegesre pirítjuk a felkarikázott pórét, a nagyobb darabokra vágott répát, zellert és gombát, végül a négybe vágott fokhagymát. Visszatesszük a szárnyakat, sózzuk, borsozzuk, és felöntjük a húslevessel. Közepes tűzön puhára pároljuk, majd tetejét meghintjük apróra vágott petrezselyemzölddel.

Önmagában igen finom, de kínálhatjuk párolt rizzsel vagy burgonyával is.

Kapros salátaleves

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 fej saláta • 2 gerezd fokhagyma
- 1 csokor kapor • só • csipetnyi fehérbors
- 2 evőkanál liszt • 4 tojás
- 1 evőkanál ecet • 2 dl tejföl
- 1 csokor zöld kapor.

A salátát leveleire szedjük, és folyó víz alatt alaposan átmossuk, majd apróra tépkedjük. A fokhagymát pépesítjük, és a felforralt, 1,2 l vízbe szórjuk az előkészített salátával együtt.

Megsózzuk, és harminc perc alatt puhára főzzük. Közben belekeverjük az apróra vágott zöld kapor felét és a borsot. Habarást készítünk a tejfölből és a lisztből, a tűzről lehúzott levesbe keverjük, majd még egyszer forrásig hevítjük. Utólag sózzuk, ecettel savanyítjuk, és beleszórjuk a maradék zöld kaprot. A közben megfőtt tojásokat hosszában kettévágjuk, a tányérokba mert levesbe állítjuk, és tetejüket enyhén sózzuk, borsozzuk.

A kapros salátaleves hidegen finom nyári étek.

Tárkonyos csontleves

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg orjacsont (lehet más maradék csont is)
- 1 sárgarépa • 1 kisebb zellergumó
- 2 burgonya • 2 húsleveskocka
- 1 tojássárgája • 2 gerezd fokhagyma
- 1 csokor tárkony • 1 evőkanál ecet • só
- 1 kiskanál szemes bors.

Másfél liter hideg vízbe főni tesszük a csontokat, majd habját leszedjük, és belerakjuk a megtisztított, hasábra vágott répát, zellert és a fokhagymát. A tárkonyt összekötözzük, a levesbe dobjuk a szemes borssal és a sóval, végül beleteszszük a nagyobb kockára vágott burgonyát. A csontokat kiemeljük, a tárkonycsokrot kidobjuk, és az ecetet a tűzről lehúzott levesbe keverjük. A levesestál aljában simára keverjük a tojássárgáját, óvatosan adagolva belemerjük a levest, és azonnal tálalhatjuk.

Kínáljunk hozzá külön kiöntőben ecetet és tejfölt.

Paradicsomos húsgombóc

Elkészítési idő: 65 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg darált pulyka apróhús
- 1 zsemle • 1 tojás • 50 dkg paradicsom
- 1 dl asztali vörösbor • 1 evőkanál liszt
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma • cukor • majoránna
- só • őrölt fekete bors • a sütéshez olaj.

A darált húst összedolgozzuk a beáztatott, majd kinyomkodott zsemlével, a tojással, sóval, őrölt fekete borssal, majoránnával, majd vizes kézzel, kis gombócokat készítünk belőle. Felhevítjük az olajat és kisütjük benne a húsgombócokat. Egy másik lábosban a paradicsomot megfőzzük, és ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Beledobjuk egészben a megtisztított, megmosott vöröshagymát, és a fokhagymát, majd 20 perces főzés után szitán áttörjük. Rántást készítünk, felengedjük kevés vízzel, majd hozzáadjuk a vörösbort. Beletesszük az áttört paradicsomot, és kevés cukorral, sóval, borssal, majoránnával ízesítjük. Végül belerakjuk a húsgombócokat, és az egészet jól átforraljuk.

Köretként vajas főtt burgonyát adunk mellé.

Tojás tejmártásban

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 tojás • 1 zsemle • bors • só
- 1 dl tejföl • petrezselyemzöldje.

A tejmártáshoz: 5 dkg vaj • 5 evőkanál liszt
- 3 dl tej • 1 dl tejszín • 10 dkg reszelt sajt
- 2 tojássárgája • 4 dkg vaj • só.

A négy tojást keményre főzzük, meghámozzuk, kettévágjuk, és sárgáját tejben áztatott zsemlével szitán áttörjük. Hozzákeverjük a vajat, a tejfölt, sót, őrölt borsot, finomra vágott petrezselyemzöldjét, és ezzel a töltelékkel megtöltjük a fél tojásokat. A vajból és lisztből világos rántást készítünk, felereszt jük a tejjel, és felforraljuk. Ha langyosra hűlt, belekeverjük a tojássárgáját, a tejszínt, a reszelt sajt felét, és megsózzuk. Egy tűzálló tálat vajjal megkenünk, aljára teszünk néhány kanál mártást, rárakjuk a töltött tojásokat, és bevonjuk a többi mártással. Reszelt sajttal meghintjük, olvasztott vajjal meglocsoljuk, és a sütőben átforrósítjuk.

Friss fehér kenyérrel és vegyes savanyúsággal tálaljuk.

Csirkemáj vadasan

Elkészítési idő 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg csirkemáj • 2 dl tejföl
- 2 közepes fej vöröshagyma
- 25 dkg mirelit vegyes zöldség
- 1 evőkanál mustár • 1 citrom
- 1 dl fehérbor • 2 evőkanál liszt
- 30 dkg rövid metélt • 2 dkg vaj
- 2 evőkanál olaj • őrölt bors • cukor • só.

A csirkemájról leszedjük a hártyát és az inakat, majd felhevített olajon hirtelen átsütjük mindkét oldalát. A hagymát karikákra vágjuk, megpirítjuk, és felöntjük a fehérborral. Hozzáadjuk a mustárt, és lisztes tejföllel behabarjuk. Sóval, borssal és citromlével ízesítjük. Belekeverjük a közben puhára főzött, áttört vegyes zöldséget, és öt percig forraljuk. A májat közvetlenül a tálalás előtt forrósítjuk fel a mártásban. A tésztát enyhén sós vízben kifőzzük, majd vajban átforgatjuk.

Előmelegített tányérokra szedjük a metéltet, rámerjük a mártásos májat, és azonnal tálaljuk.

Paradicsomos húsgombóc

Elkészítési idő: 65 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg darált pulyka apróhús
- 1 zsemle • 1 tojás • 50 dkg paradicsom
- 1 dl asztali vörösbor • 1 evőkanál liszt
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma • cukor • majoránna
- só • őrölt fekete bors • a sütéshez olaj.

A darált húst összedolgozzuk a beáztatott, majd kinyomkodott zsemlével, a tojással, sóval, őrölt fekete borssal, majoránnával, majd vizes kézzel, kis gombócokat készítünk belőle. Felhevítjük az olajat és kisütjük benne a húsgombócokat. Egy másik lábosban a paradicsomot megfőzzük, és ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Beledobjuk egészben a megtisztított, megmosott vöröshagymát, és a fokhagymát, majd 20 perces főzés után szitán áttörjük. Rántást készítünk, felengedjük kevés vízzel, majd hozzáadjuk a vörösbort. Beletesszük az áttört paradicsomot, és kevés cukorral, sóval, borssal, majoránnával ízesítjük. Végül belerakjuk a húsgombócokat, és az egészet jól átforraljuk.

Köretként vajas főtt burgonyát adunk mellé.

Tojás tejmártásban

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 tojás • 1 zsemle • bors • só
- 1 dl tejföl • petrezselyemzöldje.

A tejmártáshoz: 5 dkg vaj • 5 evőkanál liszt
- 3 dl tej • 1 dl tejszín • 10 dkg reszelt sajt
- 2 tojássárgája • 4 dkg vaj • só.

A négy tojást keményre főzzük, meghámozzuk, kettévágjuk, és sárgáját tejben áztatott zsemlével szitán áttörjük. Hozzákeverjük a vajat, a tejfölt, sót, őrölt borsot, finomra vágott petrezselyemzöldjét, és ezzel a töltelékkel megtöltjük a fél tojásokat. A vajból és lisztből világos rántást készítünk, felresztjük a tejjel, és felforraljuk. Ha langyosra hűlt, belekeverjük a tojássárgáját, a tejszínt, a reszelt sajt felét, és megsózzuk. Egy tűzálló tálat vajjal megkenünk, aljára teszünk néhány kanál mártást, rárakjuk a töltött tojásokat, és bevonjuk a többi mártással. Reszelt sajttal meghintjük, olvasztott vajjal meglocsoljuk, és a sütőben átforrósítjuk.

Friss fehér kenyérrel és vegyes savanyúsággal tálaljuk.

Csirkemáj vadasan

Elkészítési idő 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg csirkemáj • 2 dl tejföl
- 2 közepes fej vöröshagyma
- 25 dkg mirelit vegyes zöldség
- 1 evőkanál mustár • 1 citrom
- 1 dl fehérbor • 2 evőkanál liszt
- 30 dkg rövid metélt • 2 dkg vaj
- 2 evőkanál olaj • őrölt bors • cukor • só.

A csirkemájról leszedjük a hártyát és az inakat, majd felhevített olajon hirtelen átsütjük mindkét oldalát. A hagymát karikákra vágjuk, megpirítjuk, és felöntjük a fehérborral. Hozzáadjuk a mustárt, és lisztes tejföllel behabarjuk. Sóval, borssal és citromlével ízesítjük. Belekeverjük a közben puhára főzött, áttört vegyes zöldséget, és öt percig forraljuk. A mája közvetlenül a tálalás előtt forrósítjuk fel a mártásban. A tésztát enyhén sós vízben kifőzzük, majd vajban átforgatjuk.

Előmelegített tányérokra szedjük a metéltet, rámerjük a mártásos mája, és azonnal tálaljuk.

Finom halkrém

Elkészítési idő: 35 perc + 60 perc érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 tojás • 20 dkg füstölt konzervhal • 2 burgonya
- 1 mokkáskanál csípős paprikakrém
- 10 dkg vaj • 1 csokor petrezselyemzöld
- 1 csokor metélőhagyma.

A burgonyát és a tojást megfőzzük. Kihűtjük és apróra törjük. A konzervhal levét leszűrjük, a petrezselyemzöldet és a metélőhagymát apróra vágjuk, majd a burgonyával, a tojással, a vajjal és a paprikakrémmel kézi mixerrel jól összedolgozzuk. Zárható tetejű edénybe tesszük, és a hűtőben érleljük legalább egy órán át.

Pirítósra vagy zsúrkenyérre kenjük a halkrémet, tetejét hajszálvékonyra szeletelt ecetes uborkával és petrezselyemzölddel díszítjük.

Káposztás túrós tészta

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg liszt • 25 dkg leveles káposzta
- 20 dkg juhtúró • 4 tojás • só
- 1 evőkanál olaj • 12 dkg füstölt szalonna.

A lisztet simára kavarjuk a tojásokkal és a sóval, majd forrásban lévő vízbe csorgatjuk vékonyan. A kifőtt tésztát leszűrjük, elkeverjük az apróra vágott szalonna kisütött zsírjával, és melegen tartjuk. A káposztát vékony csíkokra vágjuk, kevés olajon megpirítjuk, borsozzuk, majd belekeverjük a tésztába.

Belecsipegetjük a lágy juhtúrót, tíz perc alatt összemelegítjük a sütőben, és azonnal tálalhatjuk.

Paradicsomos káposzta

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 fej édes káposzta • 60 dkg paradicsom
- 1 fej vöröshagyma • 3 evőkanál margarin
- 1 evőkanál liszt • 1 zöldpaprika • cukor • só.

A káposztát a felső leveleitől megtisztítjuk, odafigyelve arra, hogy csak azt vegyük le, ami használhatatlan, jó alaposan megmossuk, és metéltre vágjuk. A héjától megtisztított, apróra vágott vöröshagymát 2 evőkanál vajon üvegesre pirítjuk, majd rátesszük a káposztát, ízlés szerint sózzuk, és fedő alatt félpuhára pároljuk. A paradicsomot megmossuk, megfőzzük, és szitán áttörjük. Ráöntjük a káposztára, hozzáadjuk a kimagozott, fölkockázott zöldpaprikát, és puhára főzzük. A maradék margarinból, és 1 evőkanál lisztből híg rántást teszünk hozzá. Ízlés szerint cukorral, sóval ízesítjük, és még egyszer jól átforraljuk.

jó tudni!

Nem lehet mindig húst hússal enni, nem elég, hogy unalmas, de még költséges is, az egészségünk védelméről már nem is beszélve. Ne feledkezzünk meg a finom, könnyű halételekről, amelyek gyorsan és egyszerűen készíthetők, nem zsírosak, nem töltenek el kellemetlenül, végül nem is igazán költségesek. Részesítsük előnyben az itthon kapható halféléket, de a gyorsfagyasztott áruk között is kaphatunk jutányos áron előre szálkátlanított, feldarabolt tőke- vagy tonhalat, illetve hekket. A konzerv csigák, rákok és egyéb tengeri herkentyűk ára sem megfizethetetlen, ha különlegesebb falatokra vágyunk. A különböző alapanyagokból készített mártások jól kiemelik és kiegészítik a szárazabb halhús ízét, állagát, illetve

Francia lecsó

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg padlizsán • 25 dkg cukkini
- 2 vöröshagyma • 3 paradicsom • 2 húsos paprika
- 2 evőkanál paradicsompüré • 1 dl fehérbor
- 1 kiskanál kakukkfű • 1 kiskanál bazsalikom
- 2 gerezd fokhagyma • só • bors • 4 evőkanál olaj.

A padlizsánt lehámozzuk, a cukkinit megmossuk, a paprikák csumáját kiszedjük, majd mindent egyforma kockákra vágunk. A felhevített olajon aranysárgára dinszteljük a finomra vágott hagymát, rádobjuk egy pillanatra a zúzott fokhagymát, majd a paprikát, a padlizsánt és a cukkinit. Gyakori kavargatással együtt pirítjuk öt percig, majd rátesszük a lehéjazott, négybe vágott paradicsomot. Megszórjuk a zöldfűszerekkel, belekeverjük a paradicsompürét, és lassú tűzön pároljuk harminc percig.

Ropogós bagettel és borral kínáljuk.

Sajtos karfiolrózsák

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 nagyobb karfiol • 1 kiskanál szerecsendió
- 3 evőkanál vaj • 15 dkg sajt • 1 evőkanál ecet.

A karfiolt rózsáira szedjük, jól megmossuk, és a vastag szárakat tövig vágjuk. Sós vízben megpároljuk úgy, hogy kevés ecetet teszünk bele, így színe szép fehér marad. A puha rózsákat leszűrjük, hőálló tálra rendezzük, és meglocsoljuk olvasztott vajjal.

Tetejére szórjuk a frissen reszelt sajtot, és azonnal tálalhatjuk.

Zöldséges lencsefőzelék

Elkészítési idő: 1 éjszaka áztatás + 75 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg lencse • 1 vöröshagyma
- 2 sárgarépa • 30 dkg burgonya
- 2 evőkanál paradicsompüré
- 1 evőkanál zöldfűszer keverék • só
- 2 evőkanál olaj.

A lencsét egy éjszakára beáztatjuk. Másnap a hagymát megdinszteljük a felhevített olajon, rátesszük a kis kockára vágott répát és a lencsét az áztató levével együtt. Belekeverjük a paradicsompürét és a zöldfűszer keveréket, majd háromnegyed órán át pároljuk. Addig a burgonyát is felkockázzuk, a lencséhez adjuk, és együtt főzzük még negyedóráig. Kiválóan illik a sertéspecsenyékhez vagy a sült kolbászfélékhez.

Hideg gyümölcsleves

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 savanykás alma • 1 körte • csipetnyi fahéj
- 20 dkg magozott meggybefőtt
- 1 kiskanál szegfűbors • 3 evőkanál cukor
- 1 zacskó vaníliás cukor • csipetnyi só
- 2 dl sovány tejföl • 1 kiskanál liszt.

Az almát és a körtét meghámozzuk, kockákra vágjuk, és másfél liter vízbe főni tesszük. Hozzákeverjük a kimagozott meggyet, a szegfűborsot és a fahéjat. Ha minden megpuhult, a levesbe szórjuk a vaníliás cukrot és a sót, majd behabarjuk a liszttel elkevert tejföllel.

Langyosan vagy hidegen behűtve fogyasztjuk.

Rozmaringos máj

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg sertésmáj • 2 dl olaj • 1 kiskanál ételízesítő
- 1 kiskanál majoránna • őrölt fekete bors
- 1 zöldpaprika • 1 paradicsom
- 3 szál rozmaring • 1 dl asztali fehérbor
- 3 gerezd fokhagyma.

Előkészítjük a májat, majd vékony szeletekre vágjuk. Egy lábasban megmelegítjük az olajat, hozzáadjuk a májat, egy evőkanál ételízesítőt, ízlés szerint majoránnát, és őrölt fekete borsot. Megmossuk a zöldpaprikát, és a paradicsomot, felkarikázzuk, majd a májhoz adjuk a rozmaringgal, és a fehérborral együtt. Fedő alatt még legalább 10 percen át pároljuk. Tálaláskor zúzott fokhagymával kínáljuk.

Köretként burgonyapürét adunk mellé, és paradicsomsalátát.

Hideg uborkaleves

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg salátauborka • 4 gerezd fokhagyma
- 5 evőkanál olívaolaj • 7 dl joghurt
- 1 csokor kapor • só • csipetnyi fehérbors
- 1 kiskanál fehér borecet
- 2 evőkanál őrölt dió • 4 mentalevél.

Az olajat és az ecetet keverőtálba öntjük, hozzáadjuk a pépesített fokhagymát, sózzuk, borsozzuk, majd felöntjük a joghurttal. Teljesen simára keverjük, majd beleszórjuk az apróra vágott kapor kétharmadát. Az uborkát meghámozzuk, lereszeljük, és a fűszeres joghurtba kavarjuk. Jól behűtjük, majd tányérokra osztjuk.

Tetejét megszórjuk a maradék kaporral, és a dióval. Uborkakarikával és mentalevéllel díszítjük.

Rántott tök kapros majonézzel

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 tök • 20 dkg zsemlemorzsa • 3 tojás
- 15 dkg liszt • só • őrölt fekete bors • a sütéshez olaj.

A majonézhez: 1 tojás • 1 kiskanál mustár
- 2 dl olaj • 1 evőkanál tejföl • só • 3-4 szál kapor.

A tököt vékonyan meghámozzuk, majd felkarikázzuk. Egy nagyobb tálba tesszük, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, összekeverjük, majd állni hagyjuk. Addig három tányéron előkészítjük a panírt. A tök levét lecsorgatjuk, majd egyesével bepanírozzuk, és serpenyőben felhevített olajon kisütjük. A tojást egy kiskanál mustárral elkeverjük, kevés sót adunk hozzá, majd vékonyan csorgatva hozzá az olajat- de csak annyit, amennyit egyszerre fel tud venni-, folyamatosan keverjük odafigyelve arra is, hogy ne maradjon csomós. Végül hozzáadjuk az evőkanál tejfölt, a finomra felvágott kaprot, és elkeverjük.

Tálaláskor a rántott tököt a kapros majonézzel együtt kínáljuk.

jó tudni!

Az őszi bevásárlást érdemes olyan piacokon megejteni, ahol nagyban, zsákszámra be lehet vásárolni. Így egyszeri fáradtsággal válogathatunk a betakarított zöldségek, gyümölcsök között. Az eltevések gazdaságosabban folyhatnak, és energiánkat sem pazaroljuk a többszöri konyhatakarítással. Amit lehet, érdemes ilyenkor a parázson, vagy a bográcsban megsütni, főzni, kinn az őszi „szabad ég" alatt.

Rizses hús zöldségekkel

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg pulyka apróhús • 20 dkg zöldborsó
- 20 dkg zöldbab • 3 kisebb fej karalábé
- 5 dkg rizs • 5 dkg margarin
- 1 csokor petrezselyem • egy kisebb fej vöröshagyma
- 1 dl tejföl • 1 mokkáskanál őrölt kömény
- 1 kiskanál Piros Arany • só • pirospaprika.

A megtisztított, finomra vágott vöröshagymát a felhevített margarinon üvegesre pirítjuk, megszórjuk pirospaprikával, őrölt köménnyel, sóval, és hozzákeverjük a megmosott, kockára vágott húst. Fedő alatt 15 percig pároljuk, anélkül, hogy vizet tennénk alá. Ekkor hozzáadjuk az átválogatott, megmosott rizst, az apróra vágott petrezselyemzöldjét. A borsót, az összedarabolt zöldbabot, és a megtisztított karalábét annyi sós vízben pároljuk puhára, amennyi ellepi, majd ezt a finom zöldséges levet, a rizses pörköltre szűrjük, és azzal főzzük puhára. Amikor már minden puha, egy tűzálló tál közepére elhelyezzük a rizses pörköltet, a vegyes párolt zöldséget köré tesszük, a Piros Aranyat a tejfölbe keverve, az étel tetejére öntjük. Előmelegített sütőben, 15 percig sütjük.

Húsos csőtészta

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg pulyka apróhús
- 1 nagyobb fej vöröshagyma
- 1 kiskanál pirospaprika
- 10 dkg margarin • 50 dkg csőtészta
- 1 kiskanál liszt • só.

A pulyka apróhúst megmossuk, majd ledaráljuk. A vöröshagymát megtisztítjuk, megmossuk, majd finomra vágjuk. Egy serpenyőben felhevített margarinon üvegesre pirítjuk, hozzáadjuk a darált húst, a pirospaprikát, ízlés szerint sózzuk, majd puhára főzzük. A csőtésztát sós vízben kifőzzük, leszűrjük. A pörkölt húsát összekeverjük a kifőtt csőtésztával. A pörkölt levét elkeverjük egy kiskanál liszttel, felforraljuk, és a húsos tésztára öntjük.

Tálaláskor reszelt sajtot teszünk a tetejére, de kínálhatjuk savanyúsággal is.

Lecsó római tálban

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg zöldpaprika • 4 paradicsom
- 3 dl tarhonya • 2 kisebb fej vöröshagyma
- 4 gerezd fokhagyma • 15 dkg füstölt szalonna
- 2 dl tejföl • pirospaprika • só • őrölt fekete bors
- 1 evőkanál olaj.

A zöldpaprikát, paradicsomot kicsumázzuk, megmossuk és felkarikázzuk. A szalonnát vékony csíkokra vágjuk. A fokhagymát megtisztítjuk, összezúzzuk, a vöröshagymát héjától megtisztítjuk, majd egészen finomra vágjuk. Egy lábosban felhevített olajon megbarnítjuk a tarhonyát, hozzáadjuk a szalonnát, vöröshagymát, fokhagymát, paprikát, paradicsomot, majd az egészet jól összekeverjük. Az előzőleg vízben áztatott római tálba tesszük, és 15 percre a sütőbe nyomjuk. A tejfölt 2 dl vízzel hígítjuk, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, és az ételre öntjük.

Tetejére vékony füstölt szalonna szeleteket teszünk.

Rántott máj olaszosan

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg sertésmáj • 1 tojás
- 1 dl tej • őrölt fekete bors
- 5 dkg reszelt parmezán (vagy trappista)
- oregánó • zsemlemorzsa • liszt • tojás a panírhoz
- a sütéshez olaj.

A májat megmossuk, vékony szeletekre vágjuk, majd borsos lisztbe, tejes, oregánós tojásba, és reszelt sajtba mártjuk, majd újból a tejes, oregánós tojásba, végül a zsemlemorzsába forgatjuk. Serpenyőben felhevített olajon, világosbarnára sütjük.

Tálaláskor burgonyát, illetve fokhagymás majonézt adhatunk mellé.

Karfiolpörkölt

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg karfiol • 5 dkg margarin
- 1 kisebb fej vöröshagyma • 2 zöldpaprika
- 2 paradicsom • kiskanál Piros Arany
- késhegynyi pirospaprika • só.

A karfiolt kevés sós vízben félig puhára főzzük. A megtisztított, finomra vágott vöröshagymát apró kockára vágjuk, majd egy serpenyőben felhevített margarinon üvegesre pirítjuk. Hozzáadjuk a pirospaprikát, az így kapott pörköltlébe beletesszük a rózsáira szedett karfiolt, a megtisztított, földarabolt zöldpaprikát, és paradicsomot, majd puhára főzzük.

Tálaláskor galuskát kínálunk mellé.

Dagadó savanyú káposztával töltve

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg dagadó • 2 nagyobb fej vöröshagyma
- 40 dkg savanyú káposzta • őrölt fekete bors
- 1 kiskanál őrölt köménymag • 2 kiskanál mustár
- 1 evőkanál olaj • só.

A finomra vágott vöröshagymát elkeverjük az apróra vágott savanyú káposztával, sóval, fekete borssal, őrölt köménymaggal. A dagadó belsejét kikenjük mustárral, majd megtöltjük a káposztával. Hőálló tálba tesszük, leöntjük forró olajjal, kb. 3 dl vízzel, majd előmelegített sütőben, lassú tűzön 45 –50 percig készre sütjük.

Tálaláskor fölszeleteljük, és párolt rizzsel kínáljuk.

Rizses káposzta

Elkészítési idő: 65 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg savanyú káposzta • 2 evőkanál zsír
- 2 nagyobb fej vöröshagyma • 1 kiskanál pirospaprika
- 10 dkg rizs • 1 dl tejföl • 15 dkg szalonna • só.

A vöröshagymát megtisztítjuk, majd karikákra vágjuk, és a felhevített zsírban, fedő alatt aranysárgára pirítjuk, megszórjuk pirospaprikával, és beletesszük a káposztát. Annyi vízzel öntjük fel, hogy a káposztát félig ellepje. Fedő alatt, többször is belekeverve, a káposztát puhára főzzük. Mindig figyeljünk oda arra, hogy a káposzta alatt legalább egy ujjnyi lé legyen. Ha a káposzta megpuhult, hozzákeverjük a tejfölt és a megmosott rizst, és fedő alatt kis lángon, vagy sütőben puhára pároljuk. Sült szalonnával jóízű, kiadós egytálétel.

Káposztás pogácsa

Elkészítési idő: 50 perc + pihentetés

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg édes káposzta • 2 evőkanál olaj
- 1 evőkanál cukor • 50 dkg finomliszt
- 20 dkg margarin
- 2 tojás • őrölt fekete bors • só
- 2 dkg élesztő • egy kevés tej • a tetejére 1 tojás.

A káposztát külső leveleitől megtisztítjuk, majd lereszeljük, és egy kissé besózzuk. Fél órát állni hagyjuk, majd kinyomkodjuk, ízlés szerint borsozzuk, és felhevített olajon a cukorral kevergetve megpirítjuk. Ha kihűlt, a liszttel, a tejben megfuttatott élesztővel, a margarinnal, és a tojásokkal összegyúrjuk, és ha még szükséges, sózzuk. Ha a hűtőszekrényben néhány órát hagytuk pihenni, ujjnyi vastagságúra kinyújtjuk, pogácsákat szúrunk ki belőle, a tetejüket rácsalakban bevagdossuk, majd egy egész felvert tojással lekenjük. Előmelegített forró sütőbe téve, világos pirosra sütjük.

Zellerkrémleves

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 nagyobb zellergumó
- 1 evőkanál margarin • 2 dl tej
- 2 csapott evőkanál liszt
- 1 kockacukor • 2 tojássárgája
- 1 csokor petrezselyemzöld • só
- 1 szelet szikkadt kenyér.

A zellert héjától megtisztítjuk, alaposan megmossuk, felkarikázzuk, majd egy nagyobb lábosban felhevített margarinon puhára pároljuk. Fél liter vizet öntünk alá, majd áttörjük. Csontlével, vagy vízzel felforraljuk, és folyamatos kevergetés mellett hozzáadjuk a tejben simára kevert lisztet. Ízlés szerint cukrot, sót adunk hozzá, majd ráöntjük az elkevert tojássárgáját. A petrezselyemzöldjét megmossuk, finomra vágjuk, majd a leveshez adjuk.

Tálaláskor pirított zsemlekockát kínálunk hozzá.

Csirkecomb almamártásban

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg csirkecomb • 50 dkg alma
- 1 evőkanál margarin • 2 evőkanál liszt
- 1 dl tej • 1 dl tejföl
- 1 dl asztali fehérbor • szegfűszeg
- 1 citrom reszelt héja • só.

A megtisztított aprólékot annyi vízben tesszük főni, hogy ellepje. Az almát megtisztítjuk, félbevágjuk, magházát eltávolítjuk, majd felkockázzuk, s ha már a hús majdnem puha, hozzáadjuk. Sóval, szegfűszeggel, reszelt citrom héjával ízesítjük. A margarinból, lisztből világos rántás készítünk, felengedjük a tejjel, és berántjuk vele a megpuhult csirkét. A tejfölben elkeverjük a fehérbort, az egész citrom levét, ízlés szerint cukrot adhatunk hozzá, és az almás aprólékra öntve még egyszer kiforraljuk.

Tálaláskor petrezselymes főtt burgonyát kínálunk mellé.

jó tudni!

Az előző napról megmaradt főtt burgonyából, pörköltből, rizsből, tésztából másnap kiváló, gyors egytálételeket, palacsintákat készíthetünk.

Citromos csirkecombok

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 csirkecomb • só • bors
- 1 evőkanál reszelt citromhéj • 1 evőkanál olívaolaj
- 2 evőkanál citromlé • olaj a sütéshez.

A csirkecombokat félbevágjuk, sózzuk, borsozzuk, majd bekenjük citromhéjjal elkevert olajjal. Negyedórai pihentetés után felhevített olajon átsütjük, kevés vizet öntögetve alája. Ha a hús megpuhult, a lábast lehúzzuk a tűzről, és belekeverjük a citromlevet.

Petrezselymes rizzsel és friss salátával kínáljuk.

Színes pulykanyárs

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg pulykamell filé • 20 dkg piros paprika
- 20 dkg cukkini • 8 kis fejű gomba • só • őrölt bors
- 3 evőkanál olaj • csipetnyi rozmaring és kakukkfű
- 1 gerezd fokhagyma • olaj a sütéshez.

Előkészítünk nyolc kisméretű nyársat. A pulykamell filét falatnyi kockákra, a paprikát rombuszokra, a cukkinit fél centiméteres karikákra vágjuk. Váltakozva nyársra húzzuk a hozzávalókat úgy, hogy két végükön gombák legyenek. Az olajat erősen összedolgozzuk a pépesített fokhagymával, a kakukkfűvel, rozmaringgal, a sóval és a borssal, majd a nyársakat jól belemártogatjuk.

Serpenyőben olajat hevítünk, és a kis nyársakat körbe forgatva szép pirosra sütjük. Itatósra kivesszük, és ízesített dresszingekkel, salátával kínáljuk.

Indiai curry csirkéből

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,3 kg csirkeaprólék • 2 vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma • 1 póré
- 2 evőkanál liszt • 2 evőkanál curry
- 3 dl húsleves (kockából)
- 12 dkg mazsola
- 2 savanykás alma • olaj a sütéshez.

A csirkeaprólékot elősütjük ropogósra két evőkanál olajon, majd kivesszük, és itatósra tesszük. A maradék olajban megdinszteljük az apróra vágott hagymát, pórét és a fokhagymát, majd megszórjuk liszttel és curryval. Jól összekeverjük, és sűrűre főzzük. Meglocsolgatjuk a levessel, belerakjuk a húsokat, a kockákra vágott almát és a mazsolát.

Még negyed óráig puhítjuk lassú tűzön, majd párolt rizzsel kínáljuk.

jó tudni!

Olcsó és különleges

- *levest akarunk? A hideg gyümölcsleves közepébe tálaláskor tegyünk egy-két fagyigombócot!*
- *csőben sültet kívánunk? A rakottasok emeleteire hús helyett tegyünk zöldséget, gyümölcsöt, sajtot. Ne feledjük, hogy nem csak a burgonya és a rizs rakható, hanem az alma, körte, tök, sőt még a szikkadt kenyér is!*
- *reggelit szeretnénk? A túróba, vajba, májkrémbe, pecsenyezsírba keverjünk friss zöldfűszereket, kapart fokhagymát, mustárt, ritka ízesítőket!*

Fokhagymás csirke

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 szelet csirkemell filé • 2 evőkanál liszt • só • bors
- 3 evőkanál tejföl • 2 gerezd fokhagyma • olaj a sütéshez.

A csirke szeleteket enyhén kiveregetjük mindkét oldalukon, sózzuk, borsozzuk, lisztbe forgatjuk, majd megkenjük fokhagymás tejföllel. Negyedórai pihentetés után mindkét oldalukon hirtelen kisütjük kevés olajban. A tejföltől a hús finom omlóssá válik.

Vegyes zöldsalátával és sült burgonyával tálaljuk.

Magyaros halpaprikás

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg ponty • 1 fej vöröshagyma
- 1 evőkanál pirospaprika • 1 paradicsom
- 1 paprika • 1 gerezd fokhagyma • 3 dl tejföl
- 1 evőkanál liszt • só • bors • 1 evőkanál citromlé
- 1 csokor zöldpetrezselyem • 3 evőkanál olaj.

A pontyszeleteket meglocsoljuk citromlével, sózzuk, borsozzuk, majd felhevített olajon mindkét oldalukon elősütjük. Meghintjük pirospaprikával, fél percig pirítjuk, majd kiveszszük a zsiradékból, és melegen tartjuk. Megdinszteljük az apróra vágott vöröshagymát és a paprikát, majd hozzáadjuk a pépesített fokhagymát és a négybe vágott paradicsomot. Sűrű mártást főzünk belőle, majd behabarjuk a simára kevert tejföllel és liszttel.

Visszatesszük a halszeleteket, jól összerotyogtatjuk, majd tetejét megszórjuk apróra vágott zöldpetrezselyemmel.

Hal szőlőmártásban

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg mirelit tőkehal filé • 2 dl tejföl
- 1 dl tej • 1 evőkanál liszt • 25 dkg édes szőlő
- 1 csokor kapor • só • bors • 1 evőkanál citromlé.

A tőkehalat meglocsoljuk citromlével, sózzuk, borsozzuk, majd felhevített olajon elősütjük. Kivesszük a halszeleteket, és melegen tartjuk. A szőlőt leszemezzük, félbevágjuk, majd a visszamaradt zsiradékon megfuttatjuk az apróra vágott kaporral együtt. Megszórjuk liszttel, felöntjük a tejjel és a tejföllel, majd visszatesszük belé a halat. Összeforrósítjuk, és tetejét megszórjuk néhány kaporlevéllel.

Brassói pulyka

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg pulykanyesedék • 2 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma • 10 dkg füstölt szalonna
- 1 csokor petrezselyemzöld • só • bors
- 1 kiskanál Erős Pista
- 60 dkg burgonya • olaj a sütéshez.

A burgonyát héjában megfőzzük, majd kockára vágjuk, és olajon megpirítjuk. A pulykahúst apróra vágjuk, sózzuk, borsozzuk, és a megdinsztelt szalonnás hagymához tesszük. Együtt pirítjuk 10 percig, majd zúzott fokhagymával és Erős Pistával ízesítjük. Beleszórjuk a zöldpetrezselymet, az előkészített burgonyát, és jól átforrósítjuk.

Mutatósan tányérra rendezzük és behűtött kovászos uborkát kínálunk mellé.

Citromos pacal rizzsel

Elkészítési idő: 5 óra

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,25 dkg pacal • 25 dkg rizs
- 5 dkg szalonna • 1 citrom • fokhagyma
- 3 evőkanál liszt • zöldpetrezselyem • só.

A pacalt jól megmosva feltesszük főni. Fél óra főzés után hideg vízzel lehűtjük, 5 cm-es csíkokra vágjuk, felöntjük vízzel, megsózzuk, és 4 órán át főzzük. Egy másik lábasban kevés zsiradékon kiolvasztjuk a kis kockákra vágott szalonnát, meghintjük liszttel, világosra pirítjuk, hozzáteszünk 2 gerezd zúzott fokhagymát, finomra vágott zöldpetrezselymet, a citrom lereszelt héját, kevés hideg vízzel felöntjük, és simára keverjük. Hozzátesszük a pacalt, belecsavarjuk a citrom levét, megborsozzuk, és állandó keveréssel még 15 percig főzzük. A rizst megpároljuk, majd csipetnyi majoránnával átforgatjuk.

Tálaláskor citromkarikákkal és petrezselyemlevelekkel díszítjük.

Csirke sóágyon

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,2 kg-os csirke • 1 kg konyhasó
- 1 csokor vegyes zöldfűszer: zöldpetrezselyem
- zsálya • snidling • citromfű • rozmaring.

A csirkét megmossuk, szárazra töröljük, majd az összekötött zöldfűszer csokrot a hasüregbe helyezzük és összekötjük a lábait. A sót tepsibe öntjük, közepére rakjuk a csirkét, majd előmelegített sütőben, közepes lángon szép pirosra sütjük.

Friss idénysalátával és fűszervajjal tálaljuk.

Mexikói húsos tál

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg sertés apróhús • 20 dkg konzerv zöldborsó
- 20 dkg konzerv kukorica • 20 dkg chilis bab
- 10 dkg paradicsompüré • 1 hegyes erős paprika
- 2 fej vöröshagyma • oregánó só
- bors • 2 evőkanál olaj.

Felhevített olajon aranysárgára dinszteljük a felaprított vöröshagymát, rászórjuk az apróhúst, sóval, borssal, oregánóval ízesítjük, majd együtt pirítjuk öt percig. Beleöntjük a chilis babot, a kukoricát és a zöldborsót, majd jól összevegyítjük. Felöntjük vízzel elkevert paradicsompürével, és összerotyogtatjuk. Végül belefőzünk néhány karika hegyes erős paprikát.

Mély tálakba szedjük, és tetejét karikára vágott paprikával díszítjük.

Lecsós ponty

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg pontyfilé • 10 dkg füstölt szalonna
- 2 paradicsom • 3 paprika • 2 vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma • só • 10 dkg liszt • 3 dl olaj.

A pontyfilét besózzuk, majd lisztbe forgatjuk, és forró olajon kisütjük. Elkészítjük a lecsót: a szalonnát kockákra vágjuk, majd megpirítjuk. Hozzáadjuk a felkarikázott hagymát, a kockára vágott paprikát, végül a szeletelt paradicsomot. Sóval és reszelt fokhagymával ízesítjük.

Köretnek vajas burgonyát ajánlunk, mellé fektetjük a halat, majd bevonjuk lecsóval.

Zsályaleves pirítóssal

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 csokor zsályalevél • 1 vöröshagyma
- 5 evőkanál vaj • 1 evőkanál snidling
- 8 dl húsleves • só • késhegynyi szerecsendió
- 1 mokkáskanál fehér bors
- 0,5 dl fehérbor • 2 tojássárgája
- 2 dl tejszín • 2 szelet kenyér.

A vöröshagymát apróra vágjuk, majd 4 evőkanál vajon megdinszteljük. A zsályaleveleket felaprítjuk, és egy kiskanállal félreteszünk belőle. A többit az apróra vágott snidlinggel a hagymához adjuk, két percig pirítjuk, majd felöntjük a húslevessel. Megsózzuk, fehér borssal és szerecsendióval ízesítjük, majd húsz percig forraljuk. Közben a tojássárgákat összekeverjük a tejszínnel, és felöntjük fehérborral. A levest a tűzhelyről levesszük, 3-4 evőkanálnyit a tojásos tejszínbe vegyítünk, majd állandó kevergetés mellett a levesbe öntjük. A tűzhelyre visszatesszük, fölmelegítjük, és forrón, a megmaradt zsályával megszórva tálaljuk.

A kenyérszeleteket kockákra vágjuk, a megmaradt vajban ropogósra sütjük, és kistányéron kínáljuk a leves mellé.

Pórékrémleves

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg póréhagyma
- 3 burgonya • majoránna
- 2 evőkanál vaj • csipetnyi sáfrány
- 3 dl tejföl • 2 evőkanál citromlé
- 1 babérlevél • só • 1,2 l zöldségleves.

A póré külső héját lehúzzuk, hosszában félbevágjuk, majd felszeleteljük. Felhevített vajon üvegesre pároljuk a hagymát, megszórjuk a liszttel, és felöntjük a zöldséglevessel. Babérlevéllel, majoránnával és sáfránnyal fűszerezzük, majd beletesszük a megfőzött, kockára vágott burgonyát. Hozzáadjuk a tejfölt és a citromlevet, kivesszük a babérlevelet, és a levest összeturmixoljuk.

Kelbimbó sonkával

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg kelbimbó • 20 dkg füstölt sonka
- 1 evőkanál olaj • csipetnyi bors • só.

A kelbimbó külső leveleit leszedjük, torzsáját kereszt alakban bevágjuk, majd sós vízben megfőzzük, és leszűrjük. A sonkát csíkokra vágjuk, kevés olajon megpirítjuk, majd belekeverjük a kelbimbót, és tetejét meghintjük frissen őrölt borssal.

Édes falatok olcsón

Blanka

Hozzávalók:

- 8 tojás • 30 dkg cukor • 25 dkg vaj • 10 dkg liszt
- 1 l tej • 2 zacskó vaníliás cukor.

A tojásokat szétválasztjuk, majd a cukorral, és vaníliás cukorral kikeverjük a tojássárgáját. Hozzáadjuk a felolvasztott vajat, a lisztet, a tejet, a tojásfehérjékből vert kemény habot. Jól kizsírozott, kilisztezett tepsiben kisütjük.

Hamis mézes

Hozzávalók:

- 7 evőkanál olaj • 1 csésze tej • 3 tojás
- 2 evőkanál lekvár • egy kiskanál szódabikarbóna
- 14 evőkanál cukor • 20 kanál liszt.

A lisztet összekeverjük a szódabikarbónával, és a cukorral, majd gyúródeszkára borítjuk. Közepébe mélyedést nyomunk, beleütjük a tojásokat, hozzáadjuk az olajat, és a lekvárt. Margarinnal kikent, és kilisztezett tepsibe öntjük, majd előmelegített sütőbe tesszük. Addig sütjük, míg a tészta nem ragad a beleszúrt tűre.

Kókuszos kocka

Hozzávalók:

- 2 tojás • 40 dkg cukor • 6 dkg vaj • 2 evőkanál méz
- 50 dkg liszt • 2 dl tej • 1 kiskanál szódabikarbóna
- 10 dkg kókuszreszelék • 1 citrom héja.

A mázhoz: 25 dkg margarin • 30 dkg cukor
- 4 dkg kakaó • 2 evőkanál tej • 1 dl rum.

A tojásokat kikeverjük a cukorral, a vajjal, a langyos mézzel, majd hozzáadjuk a lisztet, a tejet, a szódabikarbónát, a reszelt citrom héját, és összedolgozzuk. Margarinnal kikent, kilisztezett tepsibe tesszük, majd lassú tűzön megsütjük.
Egy lábasban felhevítjük a margarint, hozzáadjuk a cukrot, a kakaót, a tejet és a rumot, majd 3 percig főzzük. Levesszük a tűzről, és a mázba mártjuk a kockára vágott piskóták minden oldalát, majd a kókuszreszelékbe hempergetjük.

Magdolna

Hozzávalók:

- 20 dkg vaj • 25 dkg cukor • 25 dkg liszt
- 1 kiskanál szódabikarbóna • 5 tojás
- 10 dkg porcukor • 10 dkg darált dió.

A vajat a cukorral habosra keverjük, hozzáadjuk a lisztet, a tojásokat, és a szódabikarbónát, majd összedolgozzuk. Ujjnyi vastagságúra nyújtjuk, és margarinnal kikent tepsibe tesszük. Megszórjuk porcukros dióval, és előmelegített sütőben készre sütjük. Ha megsült, egy pohárral félhold alakúra szaggatjuk.

Csörögefánk

Hozzávalók:

- 2 tojás • 2 evőkanál tejföl • 15 dkg liszt
- 1 evőkanál porcukor • a sütéshez olaj
- 1 csomag vaníliás porcukor • só.

A tojásokat elkeverjük a tejföllel, porcukorral, egy csipetnyi sóval, és annyi lisztet adunk hozzá, hogy nyújtható tésztát kapjunk. Ujjnyi vastagságúra nyújtjuk, majd derelyevágóval kb. 5x10 centiméteres darabokra vágjuk. A tészta közepét késsel bemetsszük, majd az egyik sarkát áthúzzuk rajta. Forró olajban kisütjük, majd vaníliás porcukorral megszórva tálaljuk. Barackízt is kínálhatunk mellé.

Házi csokoládé

Hozzávalók:

- 1 kg cukor • 20 dkg vaj • 10 dkg kakaó
- 3 dl víz • 50 dkg tejpor
- 10 dkg dió • mogyoró vagy mazsola.

A cukorból és a vízből sűrű szirupot főzünk. A tűzről levesszük, hozzáadjuk a vajat, majd az átszitált kakaóval elkevert tejport, és az összemorzsolt diót. Összedolgozzuk, és celofánnal kibélelt tepsibe öntjük. Elsimítjuk, majd ha már kihűlt, vékony csíkokra vágjuk.

Celofánba csomagolva tároljuk a felhasználásig.

Darált keksz

Hozzávalók:

- 60 dkg liszt • 30 dkg cukor • 4 tojás
- 1 zacskó sütőpor • 1 zacskó vaníliás cukor
- 25 dkg margarin • 10 dkg zsír.

A tojások sárgáját habosra keverjük a cukorral, vaníliás cukorral, majd hozzáadjuk a sütőport, a margarint, a zsírt, és eldolgozzuk. A tojásfehérjét és a lisztet felváltva adjuk hozzá. A darálóra feltesszük a kekszformát, és 10 centiméteres darabokra vágjuk. Margarinnal kikent tepsibe tesszük, és készre sütjük.

Teasütemény

Hozzávalók:

- 70 dkg liszt • 50 dkg margarin
- 20 dkg porcukor • 1 zacskó vaníliás cukor.

A margarint a cukorral habosra keverjük, aztán hozzáadjuk a lisztet, és összedolgozzuk. Kezünkkel kis gombócokat formázunk, villával mintázzuk, majd margarinnal kikent tepsibe tesszük, és előmelegített sütőben készre sütjük.

Végül porcukorba forgatjuk.

Almagombóc

Hozzávalók:

- 1 kg alma • 8 dkg margarin
- 20 dkg búzadara • 2 tojás
- 2 dl tej • cukor • zsemlemorzsa
- 1 evőkanál citromlé • fahéj • só.

Az almát megmossuk, meghámozzuk, magházát kiszedjük, és apróra vágjuk. Összekeverjük a margarinnal, a citromlével, a búzadarával, tejjel, a cukorral, tojásokkal, ízlés szerint sóval, és annyi zsemlemorzsával, hogy gombócokat formálhassunk belőle. Konyharuhával letakarjuk, és fél órát állni hagyjuk, hogy a búzadara megduzzadjon. Közepes nagyságú edényben enyhén sós vizet forralunk, majd a gombócokat megfőzzük benne. Miután feljönnek a víz tetejére, még öt percig főzzük, aztán szűrőben lecsöpögtetjük, és hőálló tálra tesszük.

Tetejüket megszórjuk fahéjas porcukorral, és tejszínhabot kínálunk hozzá.

Tojáshabos cseresznye

Hozzávalók:

- 3 tojás • 3 evőkanál cukor
- 1 zacskó vanillincukor
- 30 dkg cseresznyebefőtt • vaj.

A tojásfehérjéket kemény habbá verjük, és közben beleszórjuk lassan adagolva a cukrot. A tojássárgáját simára keverjük a vanillincukorral, majd beleforgatjuk a lecsöpögtetett, apróra vágott cseresznyebefőttet, és óvatosan hozzáadjuk az előkészített fehérjét. Egy lapos tepsit jól kivajazunk, megszórjuk cukorral, majd nagy lyukú nyomózsákból rányomjuk a gyümölcsös tojásmasszát.

Előmelegített sütőben aranybarnára sütjük, és cukorral megszórva tálaljuk.

Epres palacsinta

Hozzávalók:

- 40 dkg eper • 40 dkg cukor
- 2 evőkanál citromlé.

A palacsintatésztához: 10 dkg liszt

- 2,5 dl tej • 2 evőkanál cukor • só
- 1 citrom lereszelt héja
- 1 tojás • olaj a sütéshez • porcukor.

Az epret jól megmossuk és lecsöpögtetjük. Szirupot főzünk 2,5 dl vízből és a cukorból. Az előkészített epret felfőzzük, meglocsoljuk a citromlével, és összekeverjük a sziruppal. Palacsintatésztát keverünk a tejből, a lisztből, a tojásból, hozzáadjuk a reszelt citromhéjat, a sót, és a cukrot, majd 20 percig pihentetjük. Felhevített olajon vastagabb palacsintákat sütünk belőle, majd mindegyikre egy-egy kanál szirupos epret teszünk.

Tálaláskor félbehajtjuk a palacsintákat, és tetejüket megszórjuk porcukorral.

Szilvás leveles

Hozzávalók:

- 1 csomag mélyhűtött leveles tészta
- 30 dkg szilva • 5 evőkanál cukor
- 1 tojás • csipetnyi fahéj • 1 kiskanál rum.

A leveles tésztát szobahőmérsékleten kiolvasztjuk. Közben a szilvát kimagozzuk, apróra vágjuk, és megdinszteljük. Fahéjjal és rummal ízesítjük, majd kissé kihűtjük. A tésztát 3 mm vékonyra nyújtjuk, 12 négyzetecskére vágjuk, és mindegyik közepére szilvát halmozunk. Kettéhajtjuk a táskákat, tetejüket megkenjük felvert tojással, és előmelegített sütőben aranysárgára sütjük.

Smarni erdei gyümölcsből

Hozzávalók:

- 12 dkg liszt • 2,5 dl tej
- 2 tojássárgája • 3 tojásfehérje
- 1 evőkanál vaj • mélyhűtött erdei gyümölcs
- 30 dkg vegyes
- 1 evőkanál cukor.

A tojássárgáját összekeverjük a tejjel és a liszttel. A tojásfehérjéből kemény habot verünk, és közben beleszórjuk a cukrot, majd lazán összekeverjük az előkészített tésztával. Kivajazott tepsibe öntjük, rászórjuk az erdei gyümölcsöt, majd előmelegített sütőben, közepes hőfokon 10 percig sütjük.

Végül villával összetörjük, tetejét pedig meghintjük porcukorral.

Diós-tökös sütemény

Hozzávalók:

- 16 dkg sütőtök hús • 12 dkg darált dió
- 5 dkg zsemlemorzsa
- 3 dkg liszt • 12 dkg cukor
- 4 tojás • 1 zacskó vanillincukor
- 2 evőkanál rum • 1 citrom lereszelt héja
- 1 evőkanál vaj • porcukor
- 1 evőkanál liszt a sütőformához.

A tojásokat szétválasztjuk, a sárgákat összekeverjük a cukorral, a rummal, a citromhéjjal és a vanillincukorral, a tojásfehérjékből pedig kemény habot verünk. Nagy keverőtálban összevegyítjük a lereszelt tököt a liszttel, a dióval, a zsemlemorzsával és a tojások sárgájával, majd lazán belekeverjük a habot. Egy őzgerincformát kivajazunk, megszórjuk liszttel és belesimítjuk az előkészített tésztát. Előmelegített sütőben kb. egy óráig sütjük, majd rácsra téve kihűtjük.

Tálaláskor tetejét meghintjük porcukorral.

Rántott bodzavirág

Hozzávalók:

- 12 bodzavirág • 25 dkg liszt • 1 tojás
- 2 evőkanál cukor
- 2 kiskanál sütőpor • 1,25 dl tej
- 3 evőkanál rum • olaj a sütéshez
- 2 evőkanál olaj • porcukor.

Nagy keverőtálban összedolgozzuk a lisztet, a sütőport, a tojást, a tejet, a rumot és az olajat, majd fél óráig pihentetjük a masszát. Közben megmossuk a bodzavirágokat és jól lecsöpögtetjük. Sorra belemártogatjuk az előkészített palacsintatésztába, majd felhevített olajon aranysárgára sütjük.

Itatósra szedjük, és tálaláskor tetejét megszórjuk porcukorral.

Málnatorta

Hozzávalók:

- 50 dkg málna • 25 dkg kukoricadara
- 1,25 l tej • 15 dkg mazsola
- 4 evőkanál cukor • 5 dkg vaj • csipetnyi fahéj
- 3 evőkanál porcukor • késhegynyi só.

A mazsolát beáztatjuk melegvízbe, majd negyedóra múlva leszűrjük. A málnát kiválogatjuk, megmossuk, és jól lecsöpögtetjük. Egy lábosban felmelegítjük a tejet, megsózzuk, majd lassan beleszórjuk a kukoricadarát, és állandóan kevergetve 10 percig lassú tűzön főzzük. Hozzáadjuk a mazsolát, a fahéjat, a cukrot és a vajat és simára kavarjuk. Az előkészített masszát kivajazott formába öntjük, tetejére szórjuk a málnát, és apró vajdarabkákat teszünk rá. Előmelegített sütőben, 220 °C-on sütjük, 45 percig.

Saláták zöldségből, gyümölcsből

Parasztsaláta

Hozzávalók:

- 1 fejes saláta • 3 szál újhagyma
- 10 dkg gomba • 3 tojás
- 2 evőkanál olaj
- 2 evőkanál ecet • 1 kiskanál mustár
- 1 csipetnyi bors • só
- 2 szelet szikkadt kenyér.

A tojásokat keményre főzzük, majd héjuktól megtisztítjuk, és negyedeljük. A fejes salátát alaposan megmossuk, lecsöpögtetjük, és apróra tépkedjük. A gombát felszeleteljük, az újhagymát rézsútosan felkarikázzuk, a kenyérszeleteket megpirítjuk, és apró kockákra vágjuk, majd mindezt összevegyítjük. Erősen összekeverjük az olajat az ecettel, a mustárral, a sóval és a borssal, majd az előkészített salátára öntjük.

Tálalás előtt 10 percig pihentetjük, hogy az ízek összeérjenek.

Hagymás burgonyasaláta

Hozzávalók:

- 1 kg burgonya • 1 lilahagyma
- 20 dkg húsos szalonna
- 2 tojás • 3 evőkanál majonéz
- 4 evőkanál joghurt • só • bors
- 1 csipetnyi pirospaprika.

A burgonyát és a tojást megfőzzük, majd kihűtjük és kockára vágjuk. A lilahagymát felkarikázzuk, a szalonnát csíkokra metéljük és ropogósra sütjük. A majonézt elkeverjük a joghurttal, sóval, borssal, pirospaprikával ízesítjük, és a fenti hozzávalókhoz adjuk.

Tálalás előtt negyed órára hűtőbe tesszük.

Saláta füstölt hallal

Hozzávalók:

- 25 dkg konzerv füstölt hal
- 20 dkg uborka • 20 dkg alma
- 1 lilahagyma • 20 dkg főtt burgonya
- 20 dkg majonéz • 1 dl tejföl
- 1 kiskanál mustár
- 2 evőkanál citromlé • só • bors.

A burgonyát és az almát kockára vágjuk, a lilahagymát felaprózzuk, az uborkát félkarikákra szeleteljük, a halról pedig lecsöpögtetjük az olajos levet, és kettévágjuk. A majonézt összevegyítjük a tejföllel, a mustárral, a citromlével, a sóval és a borssal, majd a fentiekhez keverjük.

Lefedve a hűtőbe tesszük fél órára, hogy ízei összeérjenek.

Nyári vegyes saláta

Hozzávalók:

- 1 salátauborka • 50 dkg paradicsom
- 1 lilahagyma • 1 húsos zöldpaprika
- 25 dkg gomolyatúró
- 6 evőkanál olaj • só • bors
- 4 evőkanál fehér borecet
- 1 evőkanál oregánó.

Az uborkát meghámozzuk, hosszában félbevágjuk, majd felszeleteljük. A paprikát kicsumázzuk, és vékony karikákra vágjuk. A paradicsomot nyolcba, a hagymát félkarikára vágjuk, majd az előkészített zöldségeket nagy salátástálban összevegyítjük. Hozzáadjuk az apró darabokra csipkedett gomolyatúrót, és megszórjuk oregánóval. Simára keverjük az olajat a borecettel, a sóval és a borssal, majd a salátára öntjük.

Friss fehérkenyérrel kínáljuk.

Színes kukoricasaláta

Hozzávalók:

- 20 dkg konzerv csemegekukorica
- 20 dkg konzerv zöldborsó
- 3 szál újhagyma • 1 piros paprika
- 20 dkg csirkepörkölt maradék
- 4 evőkanál majonéz
- 4 evőkanál tejföl • só • bors
- 1 csokor zöldpetrezselyem.

A konzerv kukorica és borsó levét lecsöpögtetjük, majd összekeverjük a felkarikázott újhagymával, a kockára vágott paprikával és a pörköltmaradékkal. A majonézt elkeverjük a tejföllel, a sóval, a borssal és az apróra vágott zöldpetrezselyemmel, majd az előkészített hozzávalókhoz adjuk.

Tálalás előtt negyed óráig hűtőben érleljük.

Húsvéti tésztasaláta

Hozzávalók:

- 25 dkg széles metélt
- 4 tojás • 1 póréhagyma
- 30 dkg mélyhűtött brokkoli
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál bazsalikom • só • bors
- 5 evőkanál olaj • 10 dkg sajt.

A széles metéltet megfőzzük, lecsöpögtetjük, és kihűtjük. A tojásokat keményre főzzük, héjuktól megtisztítjuk, és karikára vágjuk. A brokkolit megpároljuk és apró rózsáira szedjük. Egy evőkanál olajon megfuttatjuk a pépesített fokhagymát és a felkarikázott póréhagymát. Nagy salátástálban összevegyítjük a fenti hozzávalókat, majd megszórjuk sóval, borssal, és bazsalikommal, valamint belekeverjük az olajat.

Tetejét meghintjük frissen reszelt sajttal és negyed óráig pihentetjük, hogy ízei összeérjenek.

Kolbászos babsaláta

Hozzávalók:

- 2 pár debreceni kolbász • 1 vöröshagyma
- 25 dkg konzerv bab • 3 evőkanál olaj
- 25 dkg savanyú káposzta • só • bors.

A kolbászokat megfőzzük, kihűtjük, és karikára vágjuk. A bab levét lecsöpögtetjük, a vöröshagymát félkarikára vágjuk, a savanyú káposzta levét kicsavarjuk, és felaprítjuk. Összekeverjük a fenti hozzávalókat, meglocsoljuk olajjal, majd lefedve hűtőbe tesszük fél órára.

Zöld gyümölcssaláta

Hozzávalók:

- 2 zöldalma • 2 kivi • 1 sárgadinnye
- 1 citrom • tejszínhab
- 1 narancs • néhány mentalevél.

A zöldalmát megmossuk, magházát kiszedjük, majd hámozatlanul vékony szeletekre vágjuk. A sárgadinnyét kockára vágjuk, a kivit felkarikázzuk, a narancsot meghámozzuk, és gerezdjeire szedjük. Nagy salátástálban összevegyítjük a gyümölcsöket, és meglocsoljuk a citrom levével. Kelyhekbe osztjuk a gyümölcssalátát, mindegyikre tejszínhabot nyomunk, megszórjuk reszelt citromhéjjal és megmosott mentalevelekkel díszítjük.

Tálalás előtt 10 percig a hűtőben érleljük.

Tartalomjegyzék

Előszó 5

Levesek

Fokhagymás parajleves . 28
Gombás burgonyaleves . 24
Hideg gyümölcsleves . . . 51
Hideg uborkaleves 52
Kapros salátaleves 44
Köménymagleves 27
Nyári zöldségleves 23
Pikáns sütőtökleves 34
Pórékrémleves 66
Répakrémleves 38
Savanyú tojásleves 15
Tárkonyos csontleves . . 45
Zellerkrémleves 58
Zöldséges burgonyaleves . 30
Zsályaleves pirítóssal . . . 66

Egytálételek, főzelékek

Alföldi lebbencs 16
Francia lecsó 50
Húsos csőtészta 54
Káposztás sztrapacska . . 19
Karfiolpörkölt 56
Kolbászos almás káposzta 36
Kukoricás pulykaragu . . 35
Lecsó római tálban 55
Lecsós ponty 65
Lecsós tojás 17
Ludaskása 29
Pacalragu 31
Paradicsomos káposzta . 49
Paradicsomos zöldbabfőzelék 26
Petrezselymes répafőzelék 14
Rizses hús zöldségekkel . 54
Rizses káposzta 57
Rizses sült tojás 13
Székelykáposzta fejhússal 34
Tarhonya rakottas 18
Tárkonyos babfőzelék . . 15
Tojásos galuska 42
Virslis zöldbab 22
Zöldfűszeres metélt 32
Zöldséges csirkeragu . . . 44
Zöldséges lencsefőzelék . 51

Ételek húsból, belsőségből

Almás csirkemáj 18
Brassói pulyka 63
Citromos csirkecombok . 60
Citromos pacal rizzsel . . 64
Csirke sóágyon 64
Csirkecomb almamártásban 59
Csirkemáj vadasan 47
Csirkemell ropogósan . . 10

Dagadó savanyú
káposztával töltve 57
Fokhagymás csirke 62
Hal szőlőmártásban 63
Indiai curry csirkéből . . . 61
Magyaros halpaprikás . . 62
Mexikói húsos tál 65
Paradicsomos
húsgombóc 46
Rántott máj olaszosan . . 56
Rozmaringos máj 52
Színes pulykanyárs 60
Tárkonyos vese 24
Zúzapörkölt 39

Finomságok a sütőből

Borsóval töltött burgonya . 21
Cukkini
paradicsommal rakva . 30
Hallal rakott burgonya . . 41
Káposztás túrós tészta . . 48
Kelbimbófelfújt 43
Májhabos burgonya 33
Palacsintatekercsek 20
Rakott kenyér 38
Rakott puliszka 37
Sonkatekercs a sütőből . . . 32
Sóskába ültetett tojás . . 22
Tojás tejmártásban 46
Töltött gombás burgonya . 40
Töltött paradicsom 9
Töltött zeller 25
Túróval töltött gombafejek . 8
Virslifelfújt 26

Feltétek

Göngyölt sonka rántva . 36
Hamis vagdalt 13
Lecsókolbász
tésztában 17
Rántott gomba töltve . . . 16
Rántott velő 27
Szójás húspogácsa 20
Zelleres
burgonyapogácsa 11

Olcsó falatok reggel, este

Almás melegszendvics . . 12
Dödölle 28
Finom halkrém 48
Fűszeres vajkrém 40
Káposztás pogácsa 58
Kelbimbó sonkával 67
Kenhető túrókrém 10
Krumplisbukta 39
Magyaros húskrém 12
Májpástétom 8
Rántott tök
kapros majonézzel . . . 53
Sajtos burgonyalepény . 42
Sajtos karfiolrózsák 50
Tegnapi burgonyapüré
ropogósan 14
Tojásos melegszendvics . 9
Tojásos tepertőkrém . . . 11

Édes falatok olcsón . . . 68
*Saláták zöldségből,
gyümölcsből* 75

SOROZATUNK KÖTETEI

A 100 LEGJOBB

- bajor fogás
- befőtt és lekvár
- burgonyás recept
- egytálétel
- étel bográcsban
- étel sertéshúsból
- falusi étel
- fokhagymás recept
- gabona- és zöldségétel wokban
- gombás étel
- görög recept
- gyors étel
- gyümölcsös recept
- hagymaétel
- halétel
- húsos jó falat
- káposztás finomság
- karcsúsító fogás
- kenyérféle
- kínai étel
- mártás
- mediterrán recept
- mézes finomság
- német recept
- olasz recept
- paprikás étel
- paradicsomos recept
- pástétom és előétel
- pizza és lepény
- recept darált húsból
- recept szárnyasokból
- recept tejfélékből
- rizses étel
- skandináv recept
- tészta sülve-főve
- tojásétel
- török recept
- ünnepi fogás
- vegetárius étek
- zöldséges finomság

STB KÖNYVEK

390

4-23-X

9 789639 266230 >

www.stbkonyvek.hu