



FOOD
e x p r e s s

Tippek és trükkök a konyhában



Tippek és trükkök a konyhában

17 konyhai fortély és 17 gyors recept – elektronikus szakácskönyv elfoglalt háziasszonyoknak, kezdőknek és haladóknak.

Nincs ideje esténként főzni? Nem tudja, hogy mivel lepje meg családját hétköznaponként vacsorára?

A Food Express elektronikus szakácskönyvében Ön 17 könnyen és gyorsan elkészíthető receptet talál, melyek azonban még egy ünnepi asztalon is megállják a helyüket.

Ráadásként pedig 17 különleges fortély és konyhatitok az Ízvadástól, amelyek egyszerűbbé teszik Önnek a konyhaművészetet.

Lapozza fel szakácskönyvünket, töltse le, és küldje tovább ismerőseinek is, lepje meg barátnőjét egy apró ajándékkal!

*Food Express:
megfizethető megoldás az étkezésre.*

Tartalom

• Ízvadász fortélyok	4
• Mustáros – mézes csirkesaláta	6
• Steak spenóttal és kék sajttal	7
• Meleg csirkemáj saláta	8
• Párolt zöldségek hollandi mártással	9
• Gyömbéres grillezett csirke, feta sajtos, barackos salátával	10
• Rizottó spárgával	11
• Csirke Marsala	12
• Borjúfalatkák mézes-citromos mártásban	13
• Görög bableves	14
• Paradicsomos zöldséges hal	15
• Túrólepény citrom sorbettel	16
• Eredeti sopszka saláta	17
• Plejszkavica	18
• Tengeri halászlé	19
• Cukkíni leves	20
• Currys csirkemell	21
• Orly halfilé friss paradicsom öntettel	22

Rendeljen ebédet holnapra:

Ízvadász fortélyok

Tudja-e Ön, hogy miért nem érdemes beáztatni főzés előtt a lencsét? Kíváncsi rá, hogy mivel sűríthetjük még ételünket a kalóriadús rántáson kívül? Hallott már a kólában pácolt húsról? 17 fortély az Ízvadásztól, tippek és trükkök amit a szakácskönyvek nem írnak le. Zsidek László Ízvadász, a Food Express elnöke 35 éves gasztronómiai tapasztalatából válogatott most Önnek 17 konyhai fortélyt és 17 húszperces receptet.

- Tévhit, hogy a sótól lesz kemény a csirkemáj. Nyugodtan megsózhatjuk sütéskor, a titok, hogy ne süssük túl sokáig!
- Sokan úgy tartják, hogy a lencsét be kell áztatni főzés előtt. Azonban így „ledobja a ruháját” – azaz kibújik a héjából – és kevésbé lesz esztétikus. Nem kell sokkal tovább főzni áztatás nélkül sem, azonban sokkal gusztusosabb, étvágygerjesztőbb végeredményt kapunk.
- Könnyen és gyorsan készíthetünk házi paradicsompürét, amelyet aztán pizzákhoz, tésztákhoz használhatunk. Sokan úgy tudják, hogy csak

akkor lesz jó a házi paradicsomszósz, ha először a megmosott paradicsomokat forró vízbe megfürdetjük, majd lehéjazzuk, kimagozzuk és így dolgozunk vele. Van azonban egy sokkal gyorsabb módszer is: a paradicsomokat kevés vízben egy kis fokhagyma társaságában megfőzzük (néhány perc), majd egy botmixer segítségével az egészet szétturmixoljuk. Így benne marad a héja, magja is, mégis egy magas rosttartalmú, sima, csomó- és darabmentes szószot kapunk, melyet kedvünkre fűszerezhetünk a további felhasználás szerint.

- A bőséges vöröshagyma kedvező élettani hatása mellett

Díjmentes étel házhoz szállítás.

- sűrítőként is remek. Ha ételünket egészségesen szeretnénk sűríteni, akkor használjunk bőségesen vöröshagymát. A kész ételt olajon dinsztelt vöröshagymával tudjuk besűríteni.
- Ha lehet, a gombás ételekhez használjunk vargánya gombát, sokkal intenzívebb az íze, mint a hagyományos shampion gombának.
 - Adjunk a lencsefőzelékhez egy kis áfonya vagy sárgabarack lekvárt. A pikáns, savanykás ízhez nagyszerűen harmonizál az édeskés lekvár íze.
 - A kóla nem csak innivaló, de pácolhatunk benne húst is. Mivel erős savat tartalmaz, így a hús rostjait megpuhítja, eltünteti a karakteres ízt a marhahúsból és kicsapja belőle a vért.
 - Egy perc alatt készíthetünk finom és egészséges gyümölcsfagyit. Csak egy doboz gyorsfagyasztott bogyós gyümölcs és 1,5 dl tej, valamint egy kis cukor kell hozzá. Mindezt összeturmixoljuk és azonnal fogyaszthatjuk.
 - A nemesebb szelet húsokat lehetőleg csak sütés után sózzuk meg, mert a só az értékes ízanyagokat kiszívja a húsból, és ezzel rágósak, szárazak lesznek. A halakat viszont érdemes előre besózni, mert akkor nem törik annyira a halhús, pl. a halászlében.
 - Zsírban sült húsok puhábbak lesznek, mint az olajban sültöttek.
 - Ha karajt, hátszín vagy combot használunk a főzéshez, az inakat vágjuk át, mert sütés-kor összeugrik a húsunk. A csirkecomb sütésnél célszerű az ízületnél bevágni, így könnyebben átsül.
 - Ha a kemény tojás főzőlevét erősen megsózzuk, nem robban szét oly könnyen a tojás. Ezért jó többek között a húsvéti tojást a sonka levében főzni.
 - Ha édességet készítünk, könnyen megspórolhatunk jó néhány kalóriát azzal, ha a cukor mellett egy kevés sót is teszünk hozzá. A só ugyanis az édes ízeket is kiemeli, így kevesebb cukor elég a kívánatos íz eléréséhez. Persze a sózást se vigyük túlzásba, mert édesség helyett sós süteményünk lesz.
 - Főzelékek és levesek sűrítő anyaga liszt helyett maga a zöldség alapanyag lehet, amelynek egy részét összeturmixoljuk.
 - A vércukorszintünkre sokkal kedvezőbben hat, ha a vagdaltba áztatott zsemle helyett főtt sárgaborsót teszünk.
 - Galuskáknál a liszt egy részét turmixolt zöldségekkel pótolhatjuk, pl. sárgarépa, paraj, zöldborsó. Így nem csak az energiaértékét csökkenthetjük, de a színét, és az ízt is javíthatjuk.
 - Ha az ételeinket csak az elkészítés végén sózzuk meg, kevesebb sót kell rátenni.

Akár egy adagot is rendelhet.

I. Mustáros-mézes csirkesaláta



Hozzávalók

4 személyre:

40 dkg hideg sült csirkemell
1 fej jégsaláta
20 dkg uborka
20 dkg paradicsom
5 dkg capri bogyó
10 dkg fekete olívbogyó

Az öntethez:

mustár
méz
fehér bors
fehér vermut
1 gerezd fokhagyma
olívaolaj

Elkészítés:

Ha nincsen sült csirkemellünk, csirke fűszerkeverékkel ízesített csirkemellet sütünk, majd hagyjuk lehűlni. Hasonló alakúra szeljük a zöldségfélét és a hideg csirkét. Az öntethez valókat összekeverjük (erre alkalmas egy befőttes üveg is, amibe beletesszük az öntet hozzávalóit, rácsavarjuk a tetejét és alaposan összerázzuk), majd a vegyített salátára öntjük.

*545 forintért már kétfogásos ebédet kap
díjmentesen házhoz szállítva.*

2. Steak spenóttal és kék sajttal

Hozzávalók

4 személyre:

- 2 gerezd fokhagyma
- 1/4 teáskanál bors
- 1/2 kg bélszín (helyettesíthetjük csirkemellel is)
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál vaj
- 1/2 kg friss spenót
- 1 dl tejszín
- 12 dkg kék sajt

Elkészítés:

A bepácolt bélszínt vagy csirkemellet befűszerezzük, kevés olajon megsütjük. Vajon lepirítjuk a friss spenótot (ha nincs a gyorsfagyasztott is megteszi). Sóval, borssal, tejszínnel ízesítjük, rádobjuk a kék sajtot. Átforraljuk, és a kisült húsokra púpozzuk.

Rendeljen ebédet holnapra:

3. Meleg csirkemáj saláta

Hozzávalók

4 személyre:

- 60 dkg csirkemáj
- 8 dkg bacon szalonna
- 1/2 tk. frissen őrölt fekete bors
ízlés szerint só
- 2 cl. konyak vagy vermut
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál borecet
- 2 db challot hagyma – ez egy
enyhébb ízű és aromájú hagyma,
használhatunk főzőhagymát (fehér
héjú változat), vagy az erdélyi
enyhe aromájú, de nagyon
finom hagymát
- 2 fej jégsaláta
- 10 dkg friss spenót

Elkészítés:

A csirkemájat átnézzük, hogy nincs-e rajta epe, vagy epétől származó sárgás elszíneződés. Ha van, ezeket a részeket kivágjuk, majd nagyobb darabokra vágjuk. Serpenyőben a kis kockákra vágott bacon szalonna zsíráját kisütjük, majd üvegesre pirítjuk benne a felszeletelt hagymát, fokhagymát. Erre dobjuk rá a májat, fekete borsot, rálocsoljuk az alkoholt, és az ecetet. Megsózzuk, s nem kell aggódnunk, ugyanis tévhit, hogy a sótól lesz kemény a csirkemáj. A titok, hogy

ne süssük túl sokáig! Rövid ideig pirítsuk, csak amíg véres a máj. A megmosott, összeszeletelt jégsalátára, és leszárazott spenótleveél ágyra öntjük a májat, és melegen, frissen fogyasztjuk. Ennek a salátának nem kell külön ízesítés, mert a fűszeres, alkoholos, ecetes szaft átjárja, ízesíti a salátát.

Díjmentes étel házhoz szállítás.

4. Párolt zöldségek hollandi mártással

Hozzávalók

4 személyre:

- 40 dkg sárgarépa (bébi répa)
- 40 dkg brokkoli
- 40 dkg karfiol
- 40 dkg zöldbab
- 2 tojás sárgája
- 2 dl tejszín
- 1 evőkanál fehérbor
- 1 kiskanál citromlé
- csipet só
- 10 dkg vaj a mártáshoz
- 5 dkg vaj a zöldségekhez
- vegyes zöldség fűszerkeverék

Elkészítés:

Először zöldség fűszerkeveréssel megszórjuk a zöldségeket. Hozzáadjuk a vajat, majd gőzpárolóban, vagy lefedett edényben mikrohullámú sütőben roppanósra pároljuk.

A mártáshoz vízfürdő felett a megolvasztott vajhoz hozzáadjuk a tojás sárgáját, a tejszínt, egy csipet sót, és állandó kevergetéssel habosra keverjük. Végén adjuk hozzá a citromlevet és a fehérbort. Elfoglaltabbak akár kész hollandi mártás porból is készíthetik.

Akár egy adagot is rendelhet.

5. Gyömbéres grillezett csirke feta sajtos, barackos salátával

Hozzávalók

4 személyre:

- 4 csirkemell filé
só, bors
csirke fűszerkeverék
- 2 közepes barack (megsütni roston)
- 40 dkg saláta mix
- 20 dkg feta sajt

Az öntethez:

- 2 evőkanál olívaolaj
fűszeres ecet
- 2 teáskanál friss gyömbér
- 1 teáskanál rozsmaring
- 1/4 teáskanál vörös bors
- 1 csomag édesítő
- 1/4 teáskanál só

Elkészítés:

A csirkét befűszerezzük, és kevés olajon, vagy rostlapon kisütjük. A barackot is kisütjük a csirkemellel együtt. A dressinghez valókat összekeverjük (ehhez tökéletesen megfelel egy tiszta és üres befőttesüveg), és a salátára öntjük.

*545 forintért már kétfogásos ebédet kap
díjmentesen házhoz szállítva.*

6. Rizottó spárgával (Risotto con gli asparagi)



Hozzávalók

4 személyre:

- 500 g zöld spárga (fagyasztott, konzerv, vagy ha több időnk van, akkor friss)
- 30 dkg rizs
- 1 kis fej vöröshagyma
- 1 teáskanál só
- 1 csipet édesítőszer
- 1 evőkanál vaj
- 2 leveskocka
- 1/2 dl fehérbor
- bors
- 15 dkg előfőzött rákhús

Elkészítés:

Ha több időnk van, használjunk friss spárgát. Ehhez előfőzzük a spárgát 15 percig 6 dl sós-édesítős vízben. Levágjuk a spárgafejeket, összeszeleteljük. Ha valóban csak 20 percünk van, akkor használjunk gyorsfagyasztott vagy konzerv spárgát. A hagymát megtisztítjuk, kockára vágjuk. Lábasban megolvasztjuk a vaját, ebben lepirítjuk a vöröshagymát, majd a spárga darabokat. Beletesszük a rizst, felöntjük a spárgafőző lével, és a fehérborral, majd beletesszük az előfőzött rákhúsokat. Sóval, borssal ízesítjük, végül a spárgafejeket rátesszük díszítésnek a tetejére.

Töltse le étlapunkat!



7.

Csirke Marsala (Pollo alla Marsala)

Hozzávalók

4 személyre:

- 2 nagy csirkemell, vékony szeletekre vágva (borjúhús is használható)
- 1 üveg Marsala bor (édes szicíliai bor, amit Tokaji Aszúval is kiválthatunk)
- teljes kiőrlésű liszt
- olívaolaj
- 50 g capri bogyó
- 1 nagy citrom leve
- 2 ek. vágott friss petrezselyem
- só, bors

Elkészítés:

Egy nagy serpenyőben néhány másodpercig melegítjük az olajat vigyázva, hogy ne égjen meg. A lisztbe forgatott csirkehús szeleteket az olajba tesszük, rendszeresen forgatjuk. Megszórjuk sóval, borssal, hozzáadjuk a citromlevet. Amikor a csirke némileg megsült, vigyázva ráöntünk fél üveg Marsala (vagy Tokaji Aszú) bort, majd elkeverjük. Kb. 2 perc alatt az alkohol elillan az ételből. Amikor majdnem kész hozzá kell adni a petrezselymet, végül a capri bogyót. Ha sűrűbb mártást szeretnénk, adjunk hozzá még lisztet. Körete lehet tészta vagy zöldség.

Rendeljen ebédet holnapra:

8. Borjúfalatkák mézes-citromos mártásban (Vitello all'Uccelletto con Salsa al Limone)

Hozzávalók

4 személyre:

- 80 dkg borjúfilé vagy pulykacomb
- 5 evőkanál vaj vagy margarin
- 10 dkg húsos, füstölt szalonna
- 1 zöldpaprika
- 1 hagyma
- 1 csomó újhagyma
- 1 doboz hámozott paradicsom konzerv
- 2 evőkanál liszt
- 2,5 dl fehérbor
- 2,5 dl húsleves (kockából is lehet)
- 1/2 pohár tejszín
- só
- frissen őrölt bors
- néhány csepp Worcester szósz
- 2 evőkanál méz
- 2 citrom leve
- 4 tojássárgája

Elkészítés:

A borjúhúst vágjuk csíkokra, majd serpenyőben a vajon süssük addig, amíg a színét el nem veszti, majd tegyük félre. Ugyanebben a serpenyőben az apróra vágott szalonnát olvasszuk fel, adjuk hozzá a felaprított paprikát, hagymát, a csíkokra metélt újhagymát, és az egészet dinszteljük üvegesre. A hámozott paradicsomokat halásszuk ki a levükből, csepegtessük le, majd kockára vágva adjuk a zöldségekhez. Az egészet szórjuk meg liszttel, öntsük fel fehérborral, és húsleves-

sel. Közepes lángon 5 percre főzzük, majd finomítsuk tejszínnel. Tegyük vissza a húst, és lassan forrósítsuk fel. Ízesítsük sóval, borssal, worchester szósszal, és mézzel. A citromlét keverjük el a tojássárgájával, öntsük a húsfalatkákra, keverjük össze vele, és tálaljuk.

*Mit szeretne ebédelni holnap?
Válasszon most!*



9. Görög bableves (Fassouladha)

Hozzávalók

4 személyre:

- 1 doboz előfőzött babkonzerv
vagy 20 dkg nagy szemű száraz
bab
- 20 dkg füstölt pulykasonka
(húsevőknek)
- 1 nagy fej vöröshagyma, finomra
vágva
- 1 leveskocka
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 közepes sárgarépa
- fél csésze olívaolaj
- 1 teáskanál oregano
- 2 paradicsom vagy fél doboz
paradicsomkonzerv
- 1 csomó petrezselyem
- bors
- 1/4 friss zeller

Elkészítés:

Ha csak 15-20 percünk van az elkészítésre: A zöldségeket vékony csíkokra vágjuk, majd a finomra vágott vöröshagymára téve fedő alatt pirítjuk (dinszteljük). Ráöntjük a konzerv babot (ha lehet nagy szemű fehér) az összevágott paradicsomot, a fűszereket, a vékony csíkokra metélt pulykasonkát (de e nélkül is finom), a leveskockát és kiforraljuk. Ha éppen több időnk van és száraz, vagy fejtett babból készül akkor a sorrend meg-

fordul. Ekkor a beáztatott babot legalább 4-8 órával előbb feltesszük főni, majd a zöldségeket belerakjuk. Ez esetben nem kell annyira apróra metélni, mert lesz ideje megfőni. Fűszerezzük, majd mikor megpuhult, olajon dinsztelt vöröshagymával besűrítjük. Nem tévedés - a bőséges vöröshagyma kedvező élettani hatása mellett sűrítőként is remek.

*Food Express:
megfizethető megoldás az étkezésre.*

10. Paradicsomos, zöldséges hal (Bourdetto) - Korfu-i recept

Hozzávalók

4 személyre:

- 8 közepes burgonya
- 4 szelet fehér tengeri hal
- 45 dkg paradicsom, hámozva
- 6 tk. olívaolaj
- 1 nagy fej hagyma reszelve
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 zöldpaprika
- 1,5 tk. paradicsom püré
petrezselyem a díszítéshez
- 1 tk. só
- cayenne bors
- fehér kenyér, zöldbab vagy brokkoli
a tálaláshoz

Elkészítés:

A halat feldaraboljuk, citromlével, sóval pácoljuk, majd lisztbe forgatva olajon megsütjük, félretesszük. Az olajon lepirítjuk a vöröshagymát, fokhagymát, zöldpaprikát, rátesszük a paradicsomot, a pürét, borsot, sót. Pirítjuk, visszatesszük rá a halakat, a szeletelt nyers burgonyát, és fedő alatt lassú tűzön összepároljuk. Ízletes és egészséges egytálétel, ami gyorsan elkészíthető és ropogós fehér kenyérrel

tálalva könnyű és nagyszerű vacsora. Egy pohár görög Retzinával kísérve a mediterrán hangulatú görög esték hangulatát idézhetjük meg étkezőnkben.

Díjmentes étel házhoz szállítás.

II. Túrólepény citrom sorbettel (Biscotti di ricotta con sorbet)

Hozzávalók

4 személyre:

- 40 dkg sovány tehéntúró
- 15 dkg teljes kiőrlésű liszt
- 2 tojás
- 1 kis vanília rúd
- 1 ek. reszelt citromhéj
- 7,5 dkg gyümölcscukor
- 6 cl narancslikőr
- olaj a sütéshez
- 4 adag citrom sorbet

Elkészítés:

A túrót egy konyharuhában először ki kell nyomkodni, majd tésztát készíteni belőle a liszttel, tojásokkal, vaníliás cukorral, citromhéjjal és narancshéjjal. A kész tésztát forró olajba kell beleszagatni kanállal, laposra nyomkodni, és arany barnára sütni. A tálcán be kell borítani a sorbet-tel, és citromfűvel díszíteni.

Akár egy adagot is rendelhet.

12. Eredeti sopszka saláta szláv étel

Hozzávalók

4 személyre:

- 10 dkg hagyma
- 20 dkg paradicsom
- 20 dkg zöldpaprika
- 20 dkg uborka
- 15 dkg juhsajt
- 2 ek. olívaolaj

Elkészítés:

Az egyforma nagyságú kockákra vágott zöldségeket összekeverjük a szintén felkockázott juhsajttal (legfinomabb az igazi fetával). Locsoljuk meg olívaolajjal, fűszerezhetjük oregánóval, sóval, bár a juhsajt önmagában is sós. Ropogós friss kenyérrel tálaljuk. Fűszeres, olívás szaftját szívesen tunkolják a mediterrán népek.

*545 forintért már kétfogásos ebédet kap
díjmentesen házhoz szállítva.*

13.

Plejszkavica

Szláv étel

Hozzávalók

4 személyre:

30 dkg sertéshús darálva
30 dkg birka vagy borjúszület darálva
1 nagy vöröshagyma
1 zöldpaprika
1 kaliforniai paprika
1 tk. bors
1/2 tk. só
némi fokhagyma
rozsmaring
tárkony
olívaolaj

Elkészítés:

A darált húsba belekeverjük a finomra vágott hagymát és zöldpaprikát. Fűszerezzük, 1 cm széles pogácsákat készítünk belőle, és rostlapon, raquet sütőn, vagy nyáron a kertben faszépen megsütjük. Sütés előtt legalább 8 órát pihentessük a hűtőben, tehát érdemes egy nappal hamarabb összekeverni a masszát. Hozzá nyers vöröshagymát, ajszart (padlizsán-paprika krém), vagy gyuvecset (lecsós rakott krumpli) érdemes adni.

*Mit szeretne ebédelni holnap?
Válasszon most!*

14. Tengeri halászlé

Hozzávalók

4 személyre:

- 4 ek. olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 kk. só
- frissen őrölt bors
- 1 vöröshagyma
- 1 csomag újhagyma
- 1 piros, vastaghúsú paprika
- 10 dkg kagylóhús
- 10 dkg garnélarák
- 10 dkg szálkamentes halhús darabok
- 1 csésze fehérbor
- 1 babérlevél
- 2 szegfűszeg
- 2 húsleves kocka
- 1 evőkanál bazsalikom
- 1 csomó snidling (metélőhagyma)

Elkészítés:

Olívaolajon dinszteljük a szeletelt fokhagymát, hozzáadjuk a felszeletelt zöldségeket, vele együtt dinszteljük, beletesszük a halhúsokat, majd a paradicsomot, a fűszereket, a fehérbort, a húsleveskockát, és készre forraljuk.

Töltse le étlapunkat!

15.

Cukkíni leves

(Minestra di zucchini)

Hozzávalók

4 személyre:

- 2 közepes cukkíni
- 2 ek. olívaolaj
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 kk. tengeri só
- 1 kisebb zöldpaprika
- 2 db paradicsom
- 1 csésze fehérbor
- 2 leveskocka
- 1/2 csomó petrezselyem
- 1/2 csomó bazsalikom
- frissen őrölt bors
- 1 csésze tejszín
- 1 csomó snidling (metélőhagyma)

Elkészítés:

A megtisztított, feldarabolt cukkínit dinszteljük meg az olívaolajon. Dobjuk rá a felszeletelt fokhagymát, a zöldpaprikát és fedő alatt pároljuk puhára. Adjuk hozzá a paradicsomot (kimagozott, héj nélküli, helyettesíthető hámozott paradicsom konzervvel), öntsük fel a fehérborral, vízzel, adjuk hozzá a tejszínt, a fűszereket és forraljuk össze.

Rendeljen ebédet holnapra:

16. Currys csirkemell



Hozzávalók

4 személyre:

- 60 dkg csirkemell filé
 - 15 dkg gomba
 - 10 dkg margarin
 - 15 dkg fejes káposzta
 - 5 dkg sárgarépa
 - 1 db póréhagyma
 - 2 db kaliforniai paprika
 - 1 cs. friss petrezselyemzöld
 - 2 dkg étkezési keményítő
 - 1 evőkanál ketchup
- csipet frissen őrölt borskeverék, só

Elkészítés:

A húst vastag csíkokra összevágjuk, sózzuk, összekeverjük, keményítőbe forgatjuk, majd félretesszük. A zöldségeket 2 cm-es kockákra összevágjuk, a répát vékony karikákra. Két serpenyőbe a margarint kettéosztjuk, és mindkettőt felhevítjük. A húst és a zöldségeket külön-külön erős tűzön megpirítjuk kb. 4 perc alatt. A zöldséget ízesítjük sóval, borskeverékkel, petrezselyemzölddel, ketchup-pal. A húst késhegynyi curryvel meghintjük, a zöldségekkel összekeverjük és tálaljuk. Egészséges és zamatos, gyorsan elkészíthető egytálétel, ropogós friss kenyérral kiváló.

Díjmentes étel házhoz szállítás.

17. Orly halfilé friss paradicsom öntettel

Hozzávalók

4 személyre:

50 dkg tengeri vagy édesvízi halfilé
2 tojás
5-10 dkg liszt (ha lehet teljes kiőrlésű)
sör vagy tej
csipet só
a sütéshez olaj
egy kis doboz paradicsom konzerv
bazsalikom,
oregánó,
pizza fűszerkeverék

Elkészítés:

Tengeri vagy édesvízi halfiléből is készülhet, pontyból, harcsából, (az afrikai harcsa a legfinomabb), ha hozzájutunk, akkor fogas filéből is. A halhúst sózzuk meg, ha tengeri hal egy kevés citromlével locsoljuk meg. Ha édesvízi hal, akkor célszerű kifilézve vásárolni, vagy az ügyesebbek megpróbálhatják, hogy a halgerinccel párhuzamosan lefejtik a halhúst a szálkák mentén. Célszerű csíkokra vágni, mert így könnyebb elkészíteni. A massa világos sörből, tojásból, ha lehet teljes kiőrlésű lisztből készült

palacsinta tészta legyen. Belemártjuk a halszelet-falatokat, majd forró olajban mindkét felét kisütjük.

Készíthetünk mellé fűszeres paradicsomszószt, csupán pár perc alatt elkészül. Kapható már nálunk is paradicsom konzerv, de készülhet friss paradicsomból is. Felforraljuk, ha van friss bazsalikkal, oregánóval, kevés sóval, és pizza fűszerkeverékkel kiforraljuk, majd botmixerrel pürésítjük.

Töltse le étlapunkat!