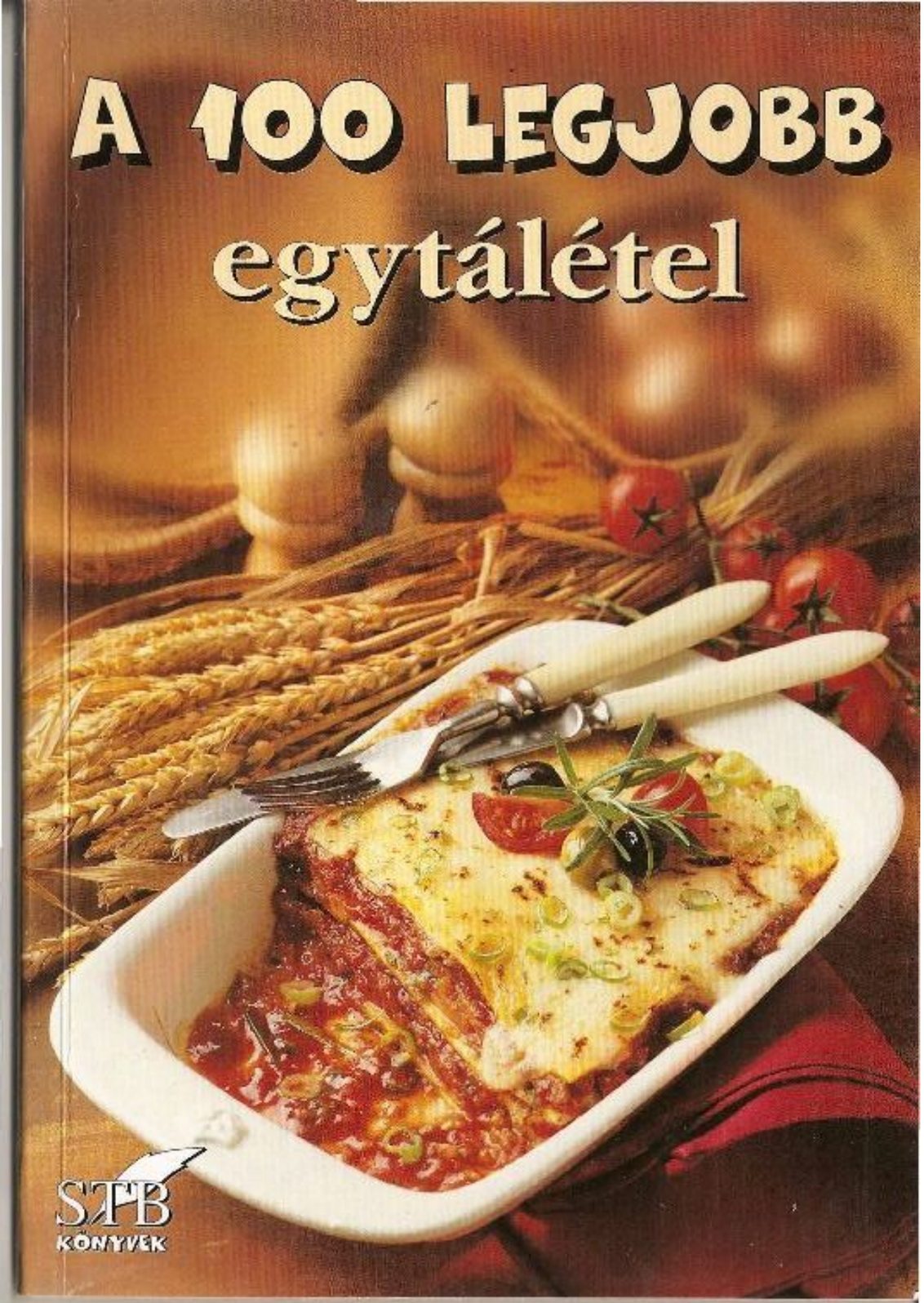
A 100 legjobb egytálétel



STB KÖNYVEK

A 100 LEGJOBB

egytálétel

Sorozatszerkesztő: Toró Elza
Szerkesztette: Mózes István Miklós
A borítón lévő ételt elkészítette: Korpádi Péter
© Fényképezte: Patyi Árpád

ISBN 963 9266 17 5

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

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

Előszó

Az egytálételek újabban megint divatba jöttek. Nem véletlenül, hiszen korunkban, amikor a rohanó élettempó mellett szinte alig jut idő étkezésre – és főleg főzésre –, ezek a „mindent egybe" ételek amellett, hogy időt takarítanak meg, olyan ízekkel örvendeztetnek meg bennünket és vendégeinket, amelyeket hiába keresnénk a hagyományos „hús és köret" ételek között. A köretnek valók itt együtt sülnek-főnek a húsokkal, ízüket, zamatukat átadva egymásnak. Amellett elképesztő változatosságban készíthetők, ráadásul gyorsan s kevés eszközzel. Legtöbbjük elkészítéséhez nincs is másra szükségünk, mint egy római tálra vagy tűzálló üvegedényre („jénai" tál). Persze, az egybensültek mellett számos más étel is e kategóriába sorolható, és olyan hagyományos ételek szerepelnek közöttük, mint pl. a „jó öreg" töltött káposzta vagy a rakott kel.

Valójában mit értünk az egytálétel fogalma alatt? Annyi étel tartozik ide, hogy még felsorolni is nehéz: egybensültek, felfújtak, rakottasok, töltött ételek s olyan egyszerű étkek, mint a rizses hús vagy a lecsó, de akár a kocsonya is. Elkészítésükhöz általában egyetlen edény szükséges, néhány esetben azonban egy serpenyő vagy kislábos is kell. De valójában attól egytálételek, hogy leves nélkül, külön köret nélkül, önmagukban is elegendőek a főétkezésre – legyen az ebéd vagy vacsora (estebéd – milyen szép magyar szó, és mennyire kifejezi a modern családban egyre inkább egyetlenné váló közös étkezés alkalmát is).

Jelen kötetünkben összeválogattuk a száz, általunk itt és most legjobbnak vélt egytálétel receptjét. Hagyományosakat és ínyencségeket egyaránt, hogy mindenki

kedvére tallózhasson közülük. (Tallóz = tarlóz szép magyar szavunk azt jelenti, hogy valaki a learatott, azaz letarlózott gabonatáblán, a tarlón ép kalászok, használható szemek után kutat, azokat gyűjtögeti.)

Jó tallózást és jó étvágyat kíván

A SZERKESZTŐ

Almás-sajtos csirke

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 2037 kJ (485 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

• 2 csirkemell • 3 alma • 20 dkg Karaván sajt
• 10 dkg angolszalonna • 2 dl tejföl • só • bors • liszt.

A csirkemelleket kicsontozzuk, szeletekre vágjuk, negyedeljük. A szalonnaszeleteket tűzálló edény aljára fektetjük, s rárakjuk a kissé kiveregetett, sóval, borssal megszórt, lisztben megforgatott hússzeleteket. Az almát káposztareszelőn a húsra reszeljük. Ugyancsak megreszeljük a sajtot, s az alma tetejére szórjuk; végül az egészet tejföllel meglocsoljuk. Sütőben megsütjük, s azonnal, forrón, salátával tálaljuk.

Bundázott spagetti

Elkészítési idő: 70 perc
Egy adag: 2226 kJ (530 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

• 30 dkg spagetti • 10 dkg füstölt sajt
• 2 dl tejföl • 3 tojás • 1 evőkanál olaj
• vaj • só • zsemlemorzsa.

Egy mély tepsit kikenünk vajjal, és meghintünk zsemlemorzsával. A tésztát kifőzzük sós vízben, amibe egy kanál olajat is tettünk, és a felét a tepsi aljára terítjük. A tojásokat felverjük, összekeverjük a lereszelt sajttal és a tejföllel, csipet sóval ízesítjük, és a felét a tésztára simítjuk. Befedjük a maradék tésztával, ráöntjük a maradék mártást. Közepes lángon addig sütjük, amíg szép piros lesz.

Babgulyás

Elkészítési idő: 60 perc + áztatás
Egy adag: 2003 kJ (477kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg tarkabab • 30 dkg marhalábszár • só
- 20 dkg füstölt oldalas • 2 nagy vöröshagyma
- 2 sárgarépa • 1 zeller • 1 fehérrépa
- pirospaprika • bazsalikom • tejföl.

A rántáshoz: zsiradék • liszt • 3 gerezd fokhagyma.

A babot és a füstölt oldalast beáztatjuk hideg vízbe előző este. A vöröshagymákat apróra vágjuk, sózzuk, üvegesre pároljuk, rádobjuk a felkockázott húst, kissé megpirítjuk, hozzáadjuk a felszeletelt füstölt oldalast. Közben felkarikázzuk a megtisztított zöldségeket, a húsra tesszük és kb. 10 percig együtt pároljuk. Végül hozzáadjuk a babot. Megszórjuk pirospaprikával, és felöntjük hideg vízzel, lassú tűzön főzzük, ha szükséges, ízesítjük még sóval (vigyázzunk, mert a füstölt hús eleve sós), bazsalikommal. Amikor a hús és a zöldség megpuhult, fokhagymás rántást készítünk, ezzel még egyet forraljuk. Tálaláskor tejföllel meglocsoljuk.

Bácskai rizses hús

Elkészítési idő: 2 óra, 20 perc
Egy adag: 1646 kJ (392 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg sertéscomb • 30 dkg zöldpaprika
- 15 dkg paradicsom • 20 dkg rizs
- 1 kis csokor petrezselyemzöld • só.

A húsból pörköltet készítünk, azzal a különbséggel, hogy kisebb kockákra vágjuk. A rizst megmossuk, lecsepegtetjük. Mikor a hús már majdnem puha, hozzáadjuk a rizst, a kicsumázott, felaprózott zöldpaprikát, a meghámozott, cikkekre vágott paradicsomot, sózzuk, összekeverjük, és felöntjük annyi forró vízzel, hogy 1-2 ujjnyira ellepje. Tűzálló tálba tesszük, forrásig hevítjük, majd lefedjük, és előmelegített, forró sütőben puhára pároljuk. Figyeljünk arra, hogy ne legyen ragacsos! A tetejét paprika-, illetve paradicsomszelettel és zöldpetrezselyemmel díszítjük, forrón tálaljuk.

Bácskai húsgombóc

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 2885 kJ (687 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg darált sertéshús • 1 zsemle • 1 tojás
- 1 dl tej • 2 közepes fej hagyma • 4 evőkanál olaj
- 15 dkg rizs • só • pirospaprika • bors
- 1 kiskanál gulyáskrém • 5 dkg paradicsompüré.

A darált sertéshúst összekeverjük a tejbe áztatott és kicsavart zsemlével, az egész tojással, az egyik lereszelt hagymával, sóval és borssal. Az olajban megfonnyasztjuk a másik fej lereszelt hagymát, meghintjük pirospaprikával, kevés vízzel felengedjük, a gulyáskrémmel és a paradicsompürével ízesítjük. Jól felforraljuk. A húsos masszából tojás nagyságú gombócokat formázunk, és a pörköltlébe tesszük. Felöntjük annyi vízzel, hogy félig ellepje a gombócokat. Fedő alatt 10 percig főzzük, majd hozzáadjuk a többször megmosott, és lecsurgatott rizst. Fedő alatt, gyenge tűzön addig pároljuk, amíg a rizs a pörköltlevet felszívja. Reszelt sajttal megszórva tálaljuk.

Babos birkahús

Elkészítési idő: 120 perc + áztatás

Egy adag: 3066 kJ (730 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

- 80 dkg birkahús (comb vagy lapocka)
- 25 dkg száraz fehérbab
- 60 dkg zöldbab • 2 nagy fej hagyma
- 10 dkg húsos füstölt szalonna
- 2 gerezd fokhagyma
- 30 dkg burgonya
- 4 húsleveskocka
- 1 mokkáskanál majoránna
- ½ dl olaj • 1 csokor petrezselyemzöld
- só • bors • Vegeta.

A megválogatott babot előző este beáztatjuk. A birkahúst lehártyázzuk, zsírtalanítjuk, és 3×3 cm-es kockákra vágjuk, leforrázzuk, hideg vízzel leöblítjük, és lecsepegtetjük. A leveskockákból 2 liter húslevest főzünk. Nagyobb lábasban az olajat felforrósítjuk, rádobjuk a húst, és erős tűzön pár percig pirítjuk, hozzáadjuk az előzőleg megpirított szalonnát zsírjával együtt, a finomra vágott hagymát, a zúzott fokhagymát, a leöblített szárazbabot, a majoránnát, a Vegetát, borsot, és felöntjük a húslevessel. Felforraljuk, aztán lefedjük, és előmelegített sütőben közepes tűznél 1 óra hosszat pároljuk. Közben meghámozzuk a burgonyát, a hússal azonos nagyságú kockákra vágjuk, és a zöldbabbal együtt lazán az ételhez keverjük. Kb. 30 percig fedő alatt tovább pároljuk a sütőben. Mikor minden összetevő megpuhult, sózzuk, megborsozzuk, tetejét meghintjük zöldpetrezselyemmel, és azonnal tálaljuk.

Babos-szalonnás tál

Elkészítési idő: 120 perc + áztatás

Egy adag: 2070 kJ (493 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg száraz fehérbab
- 20 dkg húsos füstölt szalonna
- 30 dkg burgonya
- 30 dkg sárgarépa
- babérlevél
- 1 gerezd fokhagyma
- késhegynyi citromhéj
- 1 mokkáskanál kakukkfű
- 2 erőleveskocka
- 2 savanykás alma
- 1 csokor petrezselyemzöld • só.

A szalonnát megmossuk, előző nap 1 liter vízben puhára főzzük, és hagyjuk a levében kihűlni. Ugyancsak előző este beáztatjuk a babot. Másnap a babot hideg vízzel leöblítjük, és a szalonna főzőlevébe tesszük, hozzáadjuk a babérlevelet, a fokhagymát, a citromhéjat, és feltesszük főni. Mikor félig megpuhult, a leveshez adjuk a megtisztított, felkarikázott sárgarépát, a kockára vágott burgonyát, az erőleveskockákat, a kakukkfüvet, és tovább főzzük. Mikor a bab és a zöldség megpuhult, beledobjuk a meghámozott és cikkekre vágott almát, és még pár percig forraljuk. Vigyázzunk, mert az alma könnyen szétfő. A főtt szalonnát vékony szeletekre vágjuk, bevagdossuk, és zsírjára pirítjuk. Az így kapott ételnek se nem híg, se nem sűrű állagúnak kell lennie. A tetejét megrakjuk a sült szalonnával, meghintjük vágott zöldpetrezselyemmel, és forrón tálaljuk.

Bakonyi aprópecsenye

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 2083 kJ (496 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg burgonya • 40 dkg sertéscomb
- 25 dkg zöldborsó • 20 dkg gomba • 3 dl olaj
- 2 gerezd fokhagyma • 1 zöldpaprika
- 1 paradicsom • 1 csokor petrezselyem • só • bors.

A húst megmossuk, ujjnyi vékony csíkokra szeleteljük, kevés felhevített olajon hirtelen megpirítjuk. Hozzáadjuk a zöldborsót, a megtisztított, felszeletelt gombát, a kicsumázott, karikára vágott paprikát, a meghámozott, cikkekre vágott paradicsomot, a zúzott fokhagymát, sózzuk, borsozzuk, és fedő alatt puhára pároljuk. Rövid lére sütjük. Eközben meghámozzuk, megmossuk a burgonyát, apró kockákra vágjuk, és forró, bő olajban kisütjük, itatóspapíron lecsepegtetjük. Az aprópecsenyéhez keverjük, és salátalevéllel díszített tálra púpozva, azonnal tálaljuk.

Boros spagetti

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 2621 kJ (624 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg spagetti • 10 dkg angolszalonna
- 3 tojás • 10 dkg sajt • 2 dl tejföl • 1,5 dl fehérbor
- 4 evőkanál olaj • 2 szem szegfűszeg • só.

A spagettit kifőzzük, lecsepegtetjük. 2 evőkanál olajon zsírjára sütjük a szalonnát, felengedjük fehérborral, beletesszük a szegfűszeget, és összeforgatjuk. A tűzről levéve belekeverjük a tojásokat, a lereszelt sajtot, majd összekeverjük a spagettivel. A maradék olajjal kikenünk egy tepsit, beleborítjuk a tésztás keveréket, a tetejét meglocsoljuk tejföllel, és 10 percig sütjük. Melegen tálaljuk.

Borzas krumpli

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 1075 kJ (256 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg burgonya • 5 tojás • pirospaprika • só • olaj.

A burgonyát meghámozzuk, és vékony csíkokra vágjuk. Forró olajban kisütjük, és egy tepsibe öntjük. A tojásokat felverjük, sózzuk, és ráöntjük a burgonyára. Előmelegített sütőben addig sütjük, amíg a tojás kissé összeáll. Melegen, pirospaprikával megszórva tálaljuk.

Citromos csirke

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 4053 kJ (965 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 egész csirke • 50 dkg rizs • 5 dkg vaj • 1 citrom
- 1 evőkanál liszt • 1 dl tejföl • só.

A rizst kifőzzük, félretesszük. A megtisztított, darabokra vágott csirkét a vajon kevés sóval és vízzel jó puhára pároljuk, és mikor már majdnem kész, reszelt citromhéjjal ízesítjük. Mikor a húsdarabok megpuhultak, a lisztet simára keverjük a tejföllel, behabarjuk vele a csirkét, és a citrom levét hozzáöntve 5 percig lassan forraljuk. A rizst összekeverjük a csirkével, és melegen tálaljuk.

Csirkemáj-rizottó

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 1625 kJ (387 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg csirkemáj • 25 dkg gomba
- 20 dkg zöldborsó (konzerv)
- 25 dkg rizs • 4 evőkanál reszelt sajt
- 1 vöröshagyma
- 1 csokor petrezselyemzöld
- olaj • őrölt bors • só.

A rizst megfőzzük. A felaprított hagymát és gombát olajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a feldarabolt májat, és együtt tovább pirítjuk. Sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a finomra vágott petrezselyemzöldet és a zöldborsót. Az így elkészített ragut elkeverjük a rizzsel, és a tetejét megszórjuk sajttal.

Dorozsmai pecsenye

Elkészítési idő: 40 perc + pácolás
Egy adag: 3478 kJ (828 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 70 dkg szűzpecsenye
- 1 hagyma • olaj a sütéshez
- 1 gerezd fokhagyma
- 20 dkg füstölt kolbász
- 50 dkg burgonya • liszt • só • bors.

Előző este hagyma, fokhagyma, só, bors hozzáadásával páclét készítünk, és ebben pihentetjük a húst egy napig. A burgonyát megtisztítjuk, és egészen vékony hasábokra vágjuk, olajban kisütjük, és félretesszük. A húst kivesszük a pácléből, felszeleteljük, lisztbe forgatjuk, zsiradékon hirtelen kisütjük. Hozzáadjuk a karikákra vágott kolbászt, és tovább pirítjuk. Mikor rozsdabarna lett, beleforgatjuk a szalmaburgonyát, sózzuk, és azonnal tálaljuk.

Fokhagymás csirke

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 3314 kJ (789 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 egész csirke • 3 evőkanál liszt
- 4 gerezd fokhagyma • teáskanál só
- 5 dkg vaj • 1 mokkáskanál bors
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 40 dkg rizs • 5 dkg mazsola • olaj.

A rizst kifőzzük, és elkeverjük a mazsolával. A csirkét megtisztítjuk, feldaraboljuk, mindkét oldalán besózzuk, megborsozzuk, és lisztbe mártjuk. Forró olajban megsütjük, majd a darabokat egy római tálba fektetjük egymás mellé. Egy serpenyőben a vajat felolvasztjuk, belekeverjük a zúzott fokhagymát és a finomra vágott zöldpetrezselymet, majd éppen csak megfuttatva, ráöntjük a csirkére. Sütőben 10 percig sütjük, majd összekeverjük a mazsolás rizzsel, és tálaljuk.

jó tudni!

Számos egytálételt készíthetünk római tálban. Soha ne felejtsük el előtte a cserepet vízbe áztatni. A római tálban kevesebb zsiradékot és felöntő levet használunk, mint máskülönben.

Fokhagymás mamaliga

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 3045 kJ (725 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg kukoricagríz • 1,5 l víz
- 4 gerezd fokhagyma • 10 dkg vaj
- 2 dl tejföl • só.

A kukoricagrízt először kevés vízzel elkeverjük (hogy önthető legyen), majd lobogó, sós vízbe belekeverjük. Állandó keveréssel kb. 20 perc alatt sűrűre fő. A fokhagymát összezúzzuk, sózzuk, majd forró, olvasztott vajba tesszük. Tálaláskor a mamaligát leöntjük tejföllel, majd a vajas fokhagymával, és forrón kínáljuk.

Füstölt húsos lencsetál

Elkészítési idő: 90 perc + áztatás
Egy adag: 4330 kJ (1031 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg lencse • 1 közepes sárgarépa
- 15 dkg burgonya • 1 póréhagyma
- 2 húsleveskocka • 25 dkg füstölt, nyers tarja
- 25 dkg húsos, füstölt szalonna
- 2 pár fűszeres virsli • 2 nagy hagyma
- 5 dkg vaj • 2 evőkanál liszt
- 3-4 evőkanál ketchup
- 3 evőkanál borecet • só
- csipetnyi porcukor.

A lencsét előző nap beáztatjuk, és a két leveskockából 1 liter húslevest főzünk. Másnap a lencsét hideg vízzel leöblítjük, és a kihűtött húslevesben az egyben hagyott szalonnával és tarjával főni tesszük. A répát és a burgonyát megtisztítjuk, apró kockákra vágjuk, a póréhagymát felszeleteljük, és fél óra főzés után a lencséhez adjuk. További fél óráig főzzük, akkor hozzáadjuk a 3-4 cmes darabokra vágott virslit is, és az egészet puhára, készre főzzük. A vajon megpirítjuk a lisztet, rádobjuk a megtisztított, finomra vágott hagymát, felöntjük egy kevés hideg vízzel, simára elkeverjük, hozzáadunk egy 1 merőkanálnyi lencselevet, és 3-4 percig állandóan keverve forraljuk. Elkeverjük benne a ketchupöt és az ecetet, ízlés szerint édesítjük. A szalonnát és a tarját kivesszük a lábasból, felszeleteljük. A zöldséges lencséhez adjuk az előbb elkészített ízesített rántást, 6-8 percig forraljuk, majd visszatesszük a tarja- és szalonnaszeleteket. Ha szükséges, utánasózzuk, és forrón tálaljuk.

Gazdalepény

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 1613 kJ (384 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg káposzta • 4 tojás
- 20 dkg sajt • 5 dkg vaj
- 1 evőkanál zsír
- só • bors.

A fejes káposztát megreszeljük, besózzuk, majd kicsavarjuk. A tojásokat felverjük, belekeverjük a lereszelt sajt ¾-ét, ízesítjük sóval, borssal, és összekeverjük a káposztával. Kizsírozott tűzálló tálba tesszük, a tetejére rámorzsoljuk a vajat, és előmelegített sütőben 15 percig sütjük. Melegen, reszelt sajttal meghintve tálaljuk.

Gombás borjúhús

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 2503 kJ (596 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg borjúcomb • 2 tojássárgája
- 2 dl tejföl • 2-3 evőkanál olaj
- 1 mokkáskanál őrölt bors • só
- ½ csomag petrezselyemzöld
- 6 dkg vaj • 25 dkg gomba.

A megmosott húst nem túl vastag szeletekre vágjuk, húsverő kalapáccsal kissé kiveregetjük, sózzuk. Olajon mindkét oldalát hirtelen kisütjük. Kivesszük a zsiradékból, vastagon kivajazott tűzálló tálra fektetjük. A megmaradt zsíron megpároljuk az apróra vágott gombát, sózzuk, borsozzuk, és összedolgozzuk a tojás sárgájával elkevert tejföllel. Az egészet ráöntjük a húsra, meglocsoljuk olvasztott vajjal, előmelegített sütőben puhára pároljuk. A tetejét szép pirosra sütjük, forrón tálaljuk.

Gombás rizotto

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 1659 kJ (395 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg rizs • 6 dkg vaj • 15 dkg gomba
- 1 kisebb fej hagyma • késhegynyi pirospaprika
- 1 mokkáskanál őrölt bors • só
- 1 csomag zöldpetrezselyem.

A megmosott gombát felszeleteljük és a kevés vajon megpirított, apróra vágott hagymára téve megpároljuk.

A maradék zsiradékon megpároljuk a rizst, majd elkeverjük a párolt gombával, megsózzuk, pirospaprikával, őrölt borssal fűszerezzük és felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. Felforraljuk, lefedve készre pároljuk. Végül egy kevés nyers vajat hozzákeverünk. Tálaláskor finomra vágott zöldpetrezselyemmel meghintjük.

Gombás tarhonya

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 2554 kJ (608 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg gomba
- 40 dkg tarhonya
- 4 evőkanál olaj
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 4 dl tejföl • só.

A gombát az apróra vágott zöldpetrezselyemmel együtt kissé megpároljuk az olajon, majd hozzáadjuk a tarhonyát. Mikor kissé megpirult, felöntjük egy kevés vízzel, és puhára pároljuk. Tálalás előtt megsózzuk, ráöntjük a tejfölt, és azonnal kínáljuk.

jó tudni!

Ha a levest elsóztuk, vagy nagyon zavaros lett, öntsünk bele két felvert tojásfehérjét. Ha a fehérje összeállt, szűrjük át a levest.

Hagymás-húsos sonka

Elkészítési idő: 70 perc
Egy adag: 2444 kJ (582 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg főtt sonka • 10 dkg füstölt szalonna
- 20 dkg borjúcomb • 2 tojás • 2 zsemle
- 2 közepes fej hagyma • 1 dl tej • só • bors.

A megmosott, felaprított húst, sonkát és szalonnát kétszer megdaráljuk, és egy mélyebb tálba tesszük. Hozzáadjuk a tejben megáztatott, alaposan kinyomkodott zsemlét, a tojásokat, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, és alaposan összedolgozzuk. Kivajazunk egy tűzálló tálat, az aljára terítjük az egyik megtisztított, felkarikázott hagymát, rásimítjuk a húsmasszát, és a tetejét betakarjuk a másik felkarikázott hagymával. Előmelegített sütőben, közepes lángnál 1 órán keresztül sütjük.

Hajdúkáposzta

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 945 kJ (225 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg savanyú káposzta • 1 hagyma
- 1 mokkáskanál paprika • 15 dkg füstölt kolbász
- 3 evőkanál olaj • pár kanál füstölthúslé.

Az olajon megpirítjuk az apróra vágott hagymát, meghintjük a paprikával, és beletesszük a savanyú káposztát. (Ha a káposzta nagyon savanyú, megmossuk.) Felengedjük a húslével, zsírjára sütjük, és belekeverjük a karikára vágott kolbászt. Tejföl nélkül, melegen tálaljuk.

Húsos burgonyagombóc

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 3120 kJ (743 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg burgonya • 3 tojás • 2 dl tejföl
- 50 dkg sült sertéscomb • 2 dl tej • só.

A hámozott burgonyát apró kockákra vágjuk, sós vízben megfőzzük, összetörjük. Hozzáadjuk a tejet, és simára keverjük. A tojások sárgáját elkeverjük a tejföllel, a fehérjéket felverjük habnak, és azt is belekeverjük. A sült húst apróra vágjuk vagy daráljuk, és szintén hozzákeverjük. Egy tepsit kivajazunk, az aljára terítjük a burgonyapürét, és ráborítjuk a tojásos-húsos keveréket. Előmelegített sütőben addig sütjük, amíg a teteje kissé megpirul.

Húsgombócos laska

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 2910 kJ (693 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg széles metélt • 25 dkg sertéshús
- 1 evőkanál zsír • 1 kis fej hagyma • 1 evőkanál liszt
- 1 tojás • 1 dl tejföl • só • bors • majoránna.

A tésztát kifőzzük, leszűrjük, a vizét félretesszük. A húst megdaráljuk, elkeverjük a tojással, a liszttel, ízesítjük sóval, borssal és majoránnával, majd kis gombócokat formálunk belőle, és a tészta vizében kifőzzük. A hagymát lereszeljük, zsírban sárgára pirítjuk, belekeverjük a kifőtt tésztát, majd a megfőtt gombócokat is rátesszük. Megöntözzük a tejföllel, és azonnal tálaljuk.

Húsosfazék

Elkészítési idő: 2 óra, 20 perc
Egy adag: 2012 kJ (479 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg sertéscomb • 50 dkg burgonya • 1 zeller
- 4 evőkanál olaj • 1 kis fej hagyma • 2 sárgarépa
- Vegeta • só • petrezselyem- és zellerzöld.

Egy mély tűzálló tálban 2 evőkanál olajban megpirítjuk az apróra vágott hagymát, a kis kockákra vágott sertéscombot, pár percig pirítjuk, majd rátesszük egy réteg karikára vágott sárgarépát, egy réteg zellert, és a megtisztított, kockára vágott burgonyát. Megszórjuk zöldpetrezselyemmel és zellerzölddel. A maradék olajat ráöntjük a tetejére, és felöntjük 2 dl vízzel, melyben 1 evőkanál Vegetát elkevertünk. A tetejét alufóliával lefedjük, és takaréklángon 2 órán át pároljuk. Ezután a fóliát levesszük, és zsírjára sütjük.

Húsos-gombás rakott tojás

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 3431 kJ (817 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 tojás • 20 dkg főtt vagy sült hús • 20 dkg gomba
- 5 dl besamelmártás • őrölt szerecsendió • só • bors
- diónyi vaj • zsemlemorzsa • a csokor petrezselyemzöld.

A tojásokat megfőzzük, meghámozzuk, karikára vágjuk. A húst megdaráljuk, és a megtisztított, apróra vágott gombával együtt a vaj felével 1-2 percig erős tűzön pirítjuk, majd hagyjuk kihűlni. A besamelmártáshoz keverjük a szerecsendiót, sót, borsot, és belevágjuk a zöldpetrezselyem felét. A maradék vajjal kikenünk egy tepsit, megszórjuk zsemlemorzsával, lerakunk az aljára egy réteg tojást, egy réteg húsos gombavagdalékot, rásimítjuk a besamelmártás felét, majd ismét egy sor tojás, húsos gombavagdalék és a maradék mártás következik. Előmelegített sütőbe tesszük, és közepes lángon 30-35 percig pirosra sütjük. Megszórjuk a maradék petrezselyemzölddel, és melegen tálaljuk.

Hússal töltött burgonya

Elkészítési idő: 80 perc
Egy adag: 2310 kJ (550 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 kg nagy szemű burgonya • 30 dkg darált sertéshús
- 1 tojás • 1 tojássárgája • 2 dl tejföl • 2 evőkanál olaj
- diónyi vaj • 1 kis fej hagyma • 1 gerezd fokhagyma
- 1 mokkáskanál pirospaprika • só • bors
- 1 kis csokor petrezselyemzöld.

A burgonyát héjában megfőzzük, még melegen meghámozzuk, ha kihűlt, hosszában kettévágjuk, közepét kivájjuk. Az olajon megfonnyasztjuk az apróra vágott vagy reszelt hagymát, rádobjuk a húst, néhány percig erős tűzön pirítjuk, aztán megsózzuk, és fedő alatt, lassú tűzön kb. 30 percig pároljuk. Mikor kissé kihűlt, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, az egész tojást, a vágott zöldpetrezselymet, a pirospaprikát, ízlés szerint borsot, jól összedolgozzuk, és megtöltjük vele a fél burgonyákat. A kivájt burgonyaforgácsokat kivajazott tepsibe tesszük, ráültetjük a töltött burgonyákat, és előmelegített sütőben 20-25 percig sütjük. A tejfölt kissé megsózzuk, elkeverjük benne a tojássárgáját, a burgonyákra kenjük, és további 10-15 percig, pirulásig sütjük. Forrón tálaljuk.

Húsos zöldségfelfújt

Elkészítési idő: 75 perc
Egy adag: 2171 kJ (517 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kis fej karfiol
- 25 dkg sárgarépa
- 1 vöröshagyma
- 30 dkg vagdalt marhahús
- 10 dkg húsos szalonna
- 2,5 dl tej • 5 dkg ömlesztett sajt
- 1 evőkanál vaj
- 1 evőkanál liszt • 1 evőkanál étolaj
- currypor • őrölt bors • kakukkfű
- zöldpetrezselyem
- pirospaprika • só.

A megtisztított, megmosott és rózsáira szedett karfiolt enyhén sós vízben 8 percig főzzük, majd hozzáadjuk a megtisztított, karikára szelt répát, és még 5 percig együtt főzzük. Leszűrjük, és a főzőléből 1,2 dl-t félretesszünk. A felaprított hagymát vajon megfuttatjuk, hozzátesszük a vagdalt húst, és lepirítjuk. A tűzről levéve a fűszerekkel ízesítjük. A karfiolrózsákat a répaszeletekkel és a hússal egy kikent tűzálló tálba rétegezzük. A felkockázott szalonnát egy evőkanál étolajban megpirítjuk, majd hozzákeverjük a lisztet, a zöldséglevet és a tejet, és 5 percig főzzük. Sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a sajtot, felfőzzük, és az így elkészített mártást a zöldségekre öntjük.

A tálat hideg sütőbe tesszük, és közepesnél valamivel erősebb tűznél kb. 35 percig sütjük. Friss petrezselyemzölddel megszórva tálaljuk.

Juhtúrós burgonya

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 2335 kJ (556 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 kg burgonya • 25 dkg juhtúró • 4 dl tejföl
- 15 dkg szalonna • só.

A szalonnát felkockázzuk, és saját zsírján üvegesre sütjük A meghámozott és cikkekre vágott burgonyát sós vízben puhára főzzük, majd leszűrjük. Egy kiolajozott tűzálló tálba terítjük a burgonyát, ha szükséges, gyengén megsózzuk, és rámorzsoljuk a juhtúrót, ráöntjük a tejfölt, majd közepes lángon addig sütjük, amíg a tejföl aranybarnára nem pirul. Mikor megsült, a szalonnát rászórjuk, és azonnal tálaljuk.

Juhtúrós kukoricagombóc

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 3662 kJ (872 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg kukoricaliszt • 4 tojás • 30 dkg juhtúró
- 3 kanál zsemlemorzsa • 4 evőkanál olaj • 2 dl tejföl
- 5 dkg vaj • só.

A juhtúrót a tojássárgájával és a vajjal habosra keverjük, sózzuk, majd hozzáadjuk a kukoricalisztet s a tojások fehérjéből vert kemény habot. Gombócokat formálunk, és sós vízben kifőzzük. A zsemlemorzsát az olajon megpirítjuk, beleforgatjuk a gombócokat, leöntjük tejföllel, és azonnal tálaljuk.

Káposztás burgonyametélt

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 2020 kJ (481 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg liszt • 50 dkg burgonya
- 1 tojás • 5 dkg zsír • 1 kis fej káposzta
- só • bors.

A burgonyát megtisztítjuk, héjában megfőzzük, áttörjük, és a liszttel, tojással, csipet sóval összegyúrjuk. Kinyújtjuk ujjnyi vastagságúra, és metéltre vágjuk. a káposztát lereszeljük és besózzuk. Ezután a sóból kicsavarjuk, 1 kanál zsíron megpirítjuk. A metéltet lobogó vízben kifőzzük, leszűrjük, zsírban megforgatjuk, és összekeverjük a pirított káposztával. Borssal ízesítjük, és melegen tálaljuk.

Káposztás-kolbászos tál

Elkészítési idő: 55 perc
Egy adag: 2163 kJ (515 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg fehérkáposzta • 40 dkg sárgarépa
- 40 dkg burgonya • 2 hagyma
- 10 dkg vaj • 20 dkg paprikás kolbász
- 1 mokkáskanál bazsalikom
- 1 mokkáskanál szárított kakukkfű
- 1 csipet köménymag • babérlevél
- 1 erőleveskocka • só • bors.

A káposztát megmossuk, lecsepegtetjük, torzsáját és vastag levélereit kivágjuk, 3-4 cm-es kockákra vágjuk.

A leveskockából fél liter levest főzünk. A megtisztított sárgarépát karikákra, a burgonyát kockákra, a hagymát szeletekre vágjuk. A hagymát 5 dkg vajon üvegesre pároljuk, rádobjuk az előkészített zöldségeket, hozzáadjuk a bazsalikomot, kakukkfüvet, köménymagot, a babérlevelet, az erőlevest, és fedő alatt, lassú tűzön pároljuk. Eközben a kolbászt megmossuk, vékony karikákra vágjuk, és a maradék vajon mindkét oldalán pirosra sütjük. Kiszedjük a zsiradékból, és a megpuhult zöldségekhez keverjük. Sózzuk, borsozzuk, és forrón tálaljuk.

Karfiolgombóc

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 2340 kJ (557 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg karfiol • 2 tojás
- 1 vöröshagyma • 20 dkg liszt
- 10 dkg zsemlemorzsa • 1 dl tej
- 1 csokor petrezselyemzöld
- diónyi zsír • só • bors • olaj.

A karfiolt puhára főzzük, és szitán lecsorgatjuk. A megtisztított, lereszelt hagymát egy kevés olajon halványra pirítjuk. 10 dkg lisztből és a zsírból halvány rántást készítünk, a tejjel felöntjük, és sűrűre főzzük. Belekeverjük a kinyomott karfiolt, a hagymát, egy tojást, petrezselyemzöldet, sóval, borssal ízesítjük, és ha a massza túl puha, akkor kis lángon besűrítjük. Lisztes kézzel kis gombócokat formálunk belőle, lisztbe, a felvert másik tojásba és zsemlemorzsába bundázzuk, majd forró olajban rózsaszínűre sütjük.

Kelpaprikás

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 1008 kJ (240 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg burgonya • 50 dkg kelkáposzta
- 2 dl tejföl • 1 vöröshagyma
- 1 evőkanál liszt • 1 kávéskanálnyi pirospaprika
- só • köménymag • zsír.

A megtisztított vöröshagymát apróra vágjuk, zsíron megfonnyasztjuk, pirospaprikával megszórjuk, jól összekeverjük, és felöntjük 2 dl vízzel. A burgonyát meghámozzuk, és hosszú cikkekre vágjuk. A kelkáposztát megmossuk, cikkekre vágjuk, kiszedjük a nagyobb levélbordákat, leforrázzuk, és a burgonyával együtt a paprikás lébe tesszük, sóval és köménymaggal ízesítjük. Mikor megpuhult, a tejfölt elkeverjük a liszttel, rászűrjük a káposztára, és még egyszer felforraljuk.

Karfiolos rakott sertésszelet

Elkészítési idő: 75 perc
Egy adag: 4120 kJ (981 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 szelet sertéscomb • 8 szelet tarja
- 8 vékony szelet sajt • 1 kg tisztított karfiol
- 6 dl tejföl • 3 tojássárgája • 5 dkg reszelt sajt
- 1 csokor petrezselyemzöld • mustár • liszt • olaj
- zsemlemorzsa • olaj • só • bors.

A húst megmossuk, kiklopfoljuk, fél órára besózzuk, őrölt borssal kevert lisztbe forgatjuk, és forró olajban mindkét oldalon elősütjük, majd félretesszük. A karfiolt megmossuk, sós vízben puhára főzzük, lecsepegtetjük, és rózsáira bontjuk. Eközben kivajazunk, és zsemlemorzsával meghintünk egy sütőtálat, az aljára lerakunk egy réteg karfiolt. A hússzeleteket vékonyan megkenjük mustárral, rá egy szelet sajtot, majd egy szelet tarját helyezünk, és a karfiol tetejére egymás mellé lerakjuk. A hússzeleteket és a közöket megrakjuk a maradék karfiollal, megöntözzük a három tojássárgájával, a reszelt sajttal, vágott petrezselyemzölddel, és tejföllel. Forró sütőben 20-25 percig, pirulásig sütjük, s azonnal tálaljuk.

Katalán csirkemell

Elkészítési idő: 75 perc
Egy adag: 2467 kJ (588 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg újburgonya • 1 kg csirkemell • 5 dkg vaj
- 60 dkg vegyes gyümölcs • 1,5 dl fehérbor
- késhegynyi szegfűszeg • késhegynyi fahéj
- 1 dl citromlé • 2 evőkanál olaj • teáskanálnyi só.

A csirkemellet csíkokra vágjuk, megsózzuk, és egymás mellé fektetjük egy kilajozott tepsibe, egy evőkanál olajjal megkenjük a tetejét, és előmelegített forró sütőben pirosra sütjük. Ezután megfordítjuk, és a másik oldalát is megsütjük. Eközben a gyümölcsöket megtisztítjuk, kimagozzuk és felaprítjuk. Felolvasztjuk a vajat, rászórjuk a fűszereket, és a gyümölcsöt rátesszük. Éppen csak megfuttatjuk rajta, majd meglocsoljuk a citromlével, és ráöntjük a bort. Jól összeforraljuk, és a csirkét leöntjük a gyümölcsraguval. A burgonyát megtisztítjuk, megfőzzük, egy tálra halmozzuk, leöntjük a csirkés gyümölcsraguval, és azonnal kínáljuk.

Krumpligaluska

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 2575 kJ (613 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg krumpli • 30 dkg liszt • 1 tojás
- diónyi zsír • 20 dkg juhtúró • 2 dl tejföl • só.

A burgonyát megtisztítjuk, kockára vágjuk, és annyi sós vízben, amennyi éppen ellepi, puhára főzzük. Mikor megfőtt, a levét leöntjük, de félretesszük. Összetörjük a burgonyát fakanállal, belekeverjük a tojást és a lisztet. Ha nagyon sűrű, akkor a félretett főzővízből hozzáöntünk, míg krumplipüré lágyságú lesz. Lobogó vízbe kanállal galuskákat szaggatunk belőle, mikor megfőtt, a zsírban megforgatjuk, a juhtúróval megszórjuk, és tejföllel leöntve tálaljuk.

Krumplis tészta

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 2234 kJ (539 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg burgonya • 20 dkg nagykockatészta
- 20 dkg füstölt szalonna • 2 hagyma • só.

A tésztát forró, sós vízben kifőzzük, félretesszük. A füstölt szalonnát apróra vágjuk, zsírjára sütjük. Beletesszük a felaprózott vöröshagymát, és aranybarnára pirítjuk. Rádobjuk az apró kockákra vágott burgonyát, sózzuk, és lefedve lassú tűzön pároljuk. Óvatosan kevergetjük, mikor megpuhult a saját gőzében a burgonya, belekeverjük a kifőtt tésztát, és kissé lepirítjuk. Melegen, kovászos uborkával kínáljuk.

Kukoricás-gombás marharagu

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 2091 kJ (498 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg marhalapocka
- 25 dkg gombafej (konzerv)
- 25 dkg zöldbab (mirelit)
- 25 dkg csemegekukorica (konzerv)
- 15 dkg rizs • 3 paradicsom
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 2 kisebb vöröshagyma
- 3 evőkanál olaj • só
- törött bors • 1 erőleveskocka.

Az olajban megfuttatott hagymához hozzátesszük a csíkokra vágott húst, zsírjára pirítjuk. Közben megsózzuk, megborsozzuk, és az erőleveskockából készített fél liter levessel felöntjük, megpároljuk benne a húst. Ha már majdnem puha, beletesszük a rizst, a zöldbabot. Ha az étel elkészült, hozzákeverjük még a konzerv gombafejeket és a kukoricát, valamint a magtalanított, felkockázott paradicsomot. Petrezselyemzölddel meghintve tálaljuk.

jó tudni!

Ropogós piros lesz az oldalas, ha sütés előtt néhány órával bekenjük méz, sör és ketchup keverékével. Aki pikánsan szereti, egy kis cayenne-i borsot is keverhet a pácba.

Lecsó egyszerűen

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 672 kJ (160 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg zöldpaprika
- ½ kg paradicsom
- 2 közepes fej hagyma
- 1 evőkanál zsír • só.

A hagymát megtisztítjuk, karikára vágjuk, és a zsírban halványra pirítjuk. Beletesszük a megmosott, kicsumázott és karikákra vágott paprikát, és a meghámozott, felvágott paradicsomot. Megsózzuk, és addig pároljuk, sütjük, míg a paradicsom szétfő, a paprika pedig megpuhul. Figyeljünk arra, hogy rövid, zsíros leve legyen.

Liptói burgonya

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 2835 kJ (675 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

- 1,5 kg burgonya • 35 dkg juhtúró
- 15 dkg vaj • 10 dkg füstölt szalonna
- 1 csokor kapor (vagy metélőhagyma)
- 2 kanál zsemlemorzsa.

A burgonyát megfőzzük, meghámozzuk, majd hidegen karikára vágjuk. Tűzálló tálat vajjal kikenünk, zsemlemorzsával meghintünk. A megmaradt vajat felolvasztjuk, majd elkeverjük a juhtúróval és az apróra vágott kaporral (metélőhagymával). A füstölt szalonnát apró kockákra vágjuk, kiolvasztjuk, majd a pörcöt zsírjával együtt a juhtúróhoz adjuk, és az egészet összekeverjük a burgonyával. Gyengén sózzuk, majd beleöntjük a kivajazott, morzsával behintett tálba, és közepes tűznél 15-20 perc alatt szép pirosra sütjük.

Magyaros (pörkölt) makaróni

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 2213 kJ (527 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

- 50 dkg makaróni • 1 kanál olaj
- 25 dkg sovány sertéshús
- 3 evőkanál zsír
- 1 hagyma
- 2 zöldpaprika
- 5 dkg füstölt szalonna • 5 dkg kolbász
- 2 paradicsom (vagy 1 paradicsomkonzerv)
- 10 dkg reszelt sajt
- pirospaprika • só.

A makarónit bő, lobogó olajos-sós vízben kifőzzük. A szalonnát és a kolbászt apró kockákra vágjuk és megpirítjuk. Hozzáadunk 2 kanál zsírt, a reszelt hagymát és pirospaprikát, és beletesszük az apró kockákra vágott sertéshúst. Gyakori keverés mellett megsózzuk, hozzáadjuk az apróra vágott paradicsomot és zöldpaprikát, majd kevés vízzel felengedjük, és puhára pároljuk. Ezt a pörköltet hozzávegyítjük a kifőtt makarónihoz, majd az egészet kizsírozott tűzálló tálba rakjuk. A tetejét reszelt sajttal meghintjük, és öt percre előmelegített sütőbe tesszük. Forrón tálaljuk.

Májaslepény

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 987 kJ (235 kcal)

Hozzávalók 2 személyre:

- 25 dkg sertésmáj • 2 tojás
- 2 mokkáskanál őrölt bors
- ½ csokor petrezselyemzöld
- 10 dkg zsemlemorzsa • 5 dkg zsír • só.

Zsíron megsütjük a májat úgy, hogy ne legyen kemény. Megdaráljuk, hozzákeverjük a tojássárgákat (a fehérjékből habot verünk), a sót, a borsot, az apróra vágott zöldpetrezselymet és a zsemlemorzsát. Végül a tojások habját is belekeverjük. Kizsírozott, kilisztezett tepsibe téve közepes lángnál megsütjük, kockára vágjuk és tálaljuk.

Mákos guba

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 2310 kJ (550 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 kifli • 15 dkg darált mák
- 5 dkg cukor • 3 dl tej
- 1 evőkanál olaj
- méz • só.

A kifliket feldaraboljuk, és cukorral elkevert tejjel leforrázzuk. Mikor megszívják magukat, a felesleges tejet leöntjük, és megforgatjuk a forró olajban. Tálra téve meghintjük a darált mákkal, és felforralt mézet csurgatunk a tetejére. Rögtön tálaljuk.

Muszaka (rakott padlizsán)

Elkészítési idő: 75 perc
Egy adag: 3696 kJ (880 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 padlizsán (kb. 75 dkg)
- 30 dkg darált sertéshús
- 1 dl olaj • 2 tojás • 1 vöröshagyma
- 1 dl tejföl • 2 evőkanál liszt
- őrölt bors • só.

A megtisztított, apróra vágott hagymát kevés olajon megfuttatjuk, majd hozzáadjuk a húst, megsózzuk, borsozzuk, többször átforgatjuk, és fedő alatt kevés vízzel puhára pároljuk, végül zsírjára lesütjük.

A hámozott padlizsánt fél centi vastag karikákra vágjuk, gyengén sózzuk, majd lisztbe forgatjuk, és forró olajban mindkét oldalát félig átsütjük. Egy tűzálló tálba a darált hússal belerétegezzük, tehetünk közé néhány olajban átsült paradicsomkarikát is. A tetejére öntjük a tojásokkal elkevert tejfölt, villával átszurkáljuk, és 20 percre forró sütőbe toljuk.

jó tudni!

Néhány megmaradt leves felhasználható mártásokhoz, egytáléteiekhez, saltekhez. A francia hagymalevest vagy a falusi köménylevest öntsük az elősütött karajszeletekre, fűszerezzük ízlés szerint, forraljuk be, és sűrítsük kevés ételkeményítővel. A zöldség- és húsleves kiváló gazdagabb levesek alapjaként is. A maradék, leszűrt bablevest töltsük fokhagymás rántásra, és szaggassunk bele csipetkét. A krumpli főzőlevével leveseket, mártásokat sűríthetünk.

Norvég csirke

Elkészítési idő: 100 perc
Egy adag: 2200 kJ (524 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

- 2 kg csirke • 10 gyöngyhagyma • 2 dl tejszín
- 25 dkg gomba • 1 kg mélyhűtött zöldborsó
- 10 dkg vaj • késhegynyi őrölt bors
- só • 1 mokkáskanál édes pirospaprika.

A megmosott, feldarabolt csirkét szárazra töröljük, és a vaj felén aranysárgára pirítjuk, majd az edényből kivéve félretesszük. A maradék vajon megpirítjuk a gyöngyhagymát és a felszeletelt gombát. Amikor a gomba levet enged, hozzátesszük a csirkedarabokat, sózzuk, borsozzuk, paprikával megszórjuk, majd egy kevés forró vizet hozzáadva, fedő alatt kb. 40 percig pároljuk. A mélyhűtött borsót megsózzuk, majd a vaj másik felében, lefedve puhára pároljuk. Tálalásnál a csirkedarabokat a zöldborsóra helyezzük. A hagymás-gombás lét tejszínnel elkeverjük, s mártásként adjuk az asztalra.

Normandiai csirke

Elkészítési idő: 75 perc + érlelés
Egy adag: 2675 kJ (637 kcal)

Hozzávalók 8 személyre:

- 2 kg-os csirke • 16 dkg szalonna
- őrölt szegfűbors • pici só • 8 db alma
- szárított majoránna • 1 kg édeskáposzta.

A megmosott csirkét szárazra töröljük, majd kívül-belül sóval, őrölt szegfűborssal és majoránnával bedörzsöljük. Az almát meghámozva, kockára vágva a csirke hasüregébe tömködjük, majd összevarrjuk. A csirke mellét és combját szalonnacsíkokkal megtűzdeljük, és hűtőbe tesszük legalább 1 napra. Tepsit (vagy más tűzálló edényt) kibélelünk vékony szeletekre vágott szalonnával, majd a torzsájától megtisztított, kockákra vágott káposztát elterítjük a szalonnaszeleteken. Erre fektetjük a csirkét, kb. 1 dl vizet aláöntünk, és befedjük alufóliával. Sütőben puhára pároljuk (néhányszor megforgatjuk a csirkét). Ha a csirke megpuhult, levesszük a fóliát, és a mellével felfelé néhány percre a sütőbe visszatoljuk, és megpirítjuk.

Orosházi tarhonyás csirke

Elkészítési idő: 75 perc
Egy adag: 3150 kJ (750 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,5 kg csirke • 20 dkg tarhonya • 1 dl tejföl
- 2 nagy fej hagyma • ½ dl olaj • 1 zöldpaprika
- 1 kiskanál enyhén csípős pirospaprika
- 1 paradicsom • 1 csokor petrezselyemzöld • só.

A megtisztított, apróra vágott hagymát az olajon üvegesre pároljuk, beletesszük a pirospaprikát, a megmosott, feldarabolt csirkét, és 35 percig, a csirke fehéredéséig erős tűzön pirítjuk. Majd hozzáadjuk a megmosott, felszeletelt paprikát, a cikkekre vágott paradicsomot, kissé megsózzuk, és fedő alatt, mérsékelt tűzön, kevés víz hozzáadásával majdnem puhára főzzük. Belekeverjük a tarhonyát – ha túlságosan elfőtt volna a leve, akkor hozzáöntünk 1-2 dl vizet –, párszor megkeverjük, aztán már csak a lábast rázogatva puhára főzzük a tarhonyát. Mikor a tarhonya megpuhult (kb. 10-15 perc), az ételt előmelegített tálba szedjük, és azon melegében, petrezselyemzölddel meghintve, tejföllel kínáljuk.

Pacalpörkölt burgonyával

Elkészítési idő: 70 perc
Egy adag: 2066 kJ (492 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg pacal • 4 vöröshagyma • 1 dl olaj
- 4 gerezd fokhagyma • só • pirospaprika
- bors • 1 szárított paprika
- 80 dkg burgonya.

A megtisztított pacalt sós vízben puhára főzzük, míg szép fehér, bársonyos lesz. A vöröshagymát apróra vágjuk, megfonnyasztjuk az olajon, rádobjuk a zúzott fokhagymát, majd a hosszú csíkokra vágott pacalt. Sózzuk, borsozzuk, pirospaprikával bőven megszórjuk, beledobjuk a paprikát, felöntjük vízzel és lassú tűzön, fedő alatt főzzük. Amikor a pacal teljesen megpuhult, hozzáadjuk a hosszúkásra vágott burgonyát, ha szükséges, még hozzáadunk annyi vizet, hogy ellepje, és készre főzzük. Savanyúsággal tálaljuk.

Paprikás krumpli

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 2247 kJ (535 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg burgonya • 40 dkg virsli
- 10 dkg füstölt szalonna • 10 dkg füstölt kolbász
- 1 nagy fej hagyma • 1 kiskanál pirospaprika
- 1 zöldpaprika • 1 paradicsom • só.

A szalonnát vékony csíkokra vágjuk, megpirítjuk, rádobjuk a megtisztított, finomra vágott hagymát, és fedő alatt megfonnyasztjuk. Hozzáadjuk a felkarikázott kolbászt, néhány percig együtt pirítjuk, majd a tűzről levéve elkeverjük benne a pirospaprikát és a megtisztított, kockára vágott burgonyát. Felöntjük annyi vízzel, hogy az egészet éppen hogy ellepje. Óvatosan sózzuk, és fedő alatt lassú tűzön főzzük. Mikor a krumpli félig megpuhult, hozzáadjuk a kicsumázott, felkarikázott zöldpaprikát, a meghámozott és cikkekre vágott paradicsomot, és továbbra is fedő alatt, lassú tűzön az egészet puhára főzzük. Végül beletesszük a megmosott, lebőrözött virslit, még egyet forralunk rajta. Savanyúsággal vagy idénysalátával tálaljuk.

Parajgaluska

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 2096 kJ (499 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg paraj • 5 dkg zsír
- 5 zsemle • 2 dl tej • 2 tojás
- 2 evőkanál zsemlemorzsa
- 10 dkg reszelt sajt
- 1 evőkanál liszt • só • bors.

A parajt nyersen ledaráljuk, 2 dkg zsírban megpároljuk, liszttel meghintjük, és jól elkeverjük. A zsömléket tejbe beáztatjuk, jól kicsavarjuk, szétmorzsoljuk, és húsdarálón átdarálva a parajhoz keverjük. Sóval, borssal ízesítjük, hozzáadjuk a tojásokat, alaposan összekeverjük, majd kis galuskákat szaggatva, lassan fövő, sós vízben kifőzzük. A maradék zsírban a zsemlemorzsát megpirítjuk, és a galuskákat beleforgatjuk. Tálaláskor a reszelt sajttal meghintjük.

Rakott kel

Elkészítési idő: 70 perc
Egy adag: 1852 kJ (441 kcal)

Hozzávalók 8 személyre:

- 60 dkg darált sertéshús • 1 kg kelkáposzta • 1 hagyma
- 10 dkg rizs • 6 dl tejföl • 2 evőkanálnyi vaj
- 1 csipet köménymag • só • 3 kanál olaj
- 1 kiskanál pirospaprika.

A darált húst pörköltszerűen elkészítjük, rövid lére, zsírjára pirítjuk, a rizst megfőzzük. A kelkáposztát leveleire bontjuk, megmossuk, és 10 percre sós vízbe áztatjuk, majd leöblítjük, és sós, köménymagos vízben félpuhára főzzük. Egy tepsit kivajazunk, az aljára simítunk egy réteg káposztalevelet, rá egy sor rizst, egy sor húst, és tejfölt rétegezünk. Ezt addig folytatjuk, amíg a hozzávalók elfogynak. A tetejére kelkáposztát teszünk, és alaposan megkenjük tejföllel. A maradék vajat felmelegítjük, a tetejére öntjük, és előmelegített sütőben 30-35 percig (aranybarnára) sütjük. Azonnal, forrón tálaljuk.

Pásztortarhonya

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 3755 kJ (894 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

- 80 dkg marhahús • 40 dkg tarhonya • 8 dkg zsír
- 15 dkg füstölt szalonna • 25 dkg vargányagomba
- 15 dkg vöröshagyma • 1½ dkg pirospaprika
- késhegynyi törött bors • ½ csokor petrezselyemzöld
- só • 2 dl tejföl • 1 dkg liszt.

A tarhonyát megfőzzük, félretesszük. Felolvasztott zsírban aranysárgára pirítjuk a finomra vágott hagymát, hozzáadjuk a pirospaprikát, kb. 1 dl vizet és 1-2 percig forraljuk. Ebbe beletesszük a kockára vágott húst, sózzuk, és fedő alatt pároljuk. A gombát a víztől lecsurgatva cikkekre vágjuk. Külön a szalonnát is kockára vágjuk, kicsit megpirítjuk és hozzátesszük a gombát. Megszórjuk borssal, finomra vágott petrezselyemzölddel és néhány perc párolás után hozzákeverjük a húshoz. Végül a lisztből és tejfölből készült habarást beleöntjük, és újra átforraljuk. Hozzákeverjük a tarhonyát, alaposan átforgatjuk, és tálaljuk.

Rácponty

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 3070 kJ (731 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg ponty • 50 dkg burgonya
- 10 dkg füstölt szalonna • 2 reszelt vöröshagyma
- 2-3 zöldpaprika • 2 paradicsom • 5 dkg vaj
- só • pirospaprika • 2 dl tejföl.

A burgonyát héjában megfőzzük, letisztítjuk, és karikákra vágjuk. A halat megtisztítjuk, leöblítjük, és szalonnacsíkokkal megtűzdeljük, majd megsózzuk. Tűzálló tálat zsiradékkal kikenünk, aljára fektetjük a felkarikázott burgonyát, ráhelyezzük a tűzdelt halszeleteket. A kockára vágott füstölt szalonnát zsírjára sütjük, megfuttatjuk benne a reszelt hagymát, megszórjuk pirospaprikával, felereszt jük 1 dl vízzel és beforraljuk. Belerakjuk a felszeletelt zöldpaprikát, a héjától megtisztított paradicsomot. Kissé megsózzuk, és a halra öntjük. A vajat apró darabokban rátördeljük, a tejföllel megöntözzük és sütőben kb. 35-40 percig sütjük. Vigyázzunk arra, hogy a hal meg ne barnuljon, és a burgonya szép pirosra süljön.

Rakott marhahús

Elkészítési idő: 70 perc
Egy adag: 1735 kJ (413 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

- 70 dkg marhahús • 1 kg burgonya • 1 dl olaj
- 2 közepes vöröshagyma • 30 dkg zöldpaprika
- 20 dkg paradicsom • 2 dl tejföl • só.

A húst felszeleteljük, kiverjük, sózzuk, és forró olajban hirtelen kisütjük. Kiolajozott tepsibe fektetjük a karikákra vágott burgonyát, megsózzuk, és ráhelyezzük a hússzeleteket. Rászeleteljük a vöröshagymát, a felkarikázott zöldpaprikát, paradicsomot, majd lefedjük az egészet burgonyaszeletekkel. A sült visszamaradt zsiradékába keverjük a tejfölt, kevés vízzel felhígítjuk, és az egészet a rakottasra öntjük. Sütőben lassú tűzön lefedve készre sütjük.

Rakott metélt

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 5280 kJ (1257 kcal)

Hozzávalók 2 személyre:

- 30 dkg szélesmetélt • 15 dkg darált mák
- 15 dkg baracklekvár • 1 evőkanál porcukor
- 2 evőkanál olaj • só.

A tésztát sós vízben kifőzzük, lecsepegtetjük. Egy olajjal kikent tűzálló tálba rétegesen lerakjuk a tésztát, a porcukorral elkevert mákot és a baracklekvárt. Addig folytatjuk a rétegezést, amíg a hozzávalók elfogynak. Előmelegített sütőbe tesszük, és 20 percig sütjük.

Rakott pulykamell szeletek

Elkészítési idő: 75 perc
Egy adag: 3200 kJ (762 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg pulykamellfilé
- 10 dkg angolszalonna
- 30 dkg füstölt tarja
- 20 dkg reszelt sajt
- 2 dl tejföl
- só vagy Vegeta
- 2 gerezd fokhagyma • tej.

A bundázáshoz: liszt • tojás • zsemlemorzsa.

Az előző nap fokhagymás tejbe áztatott pulykamellszeleteket sóval vagy Vegetával beszórjuk, a szokásos módon lisztbe, tojásba és zsemlemorzsába forgatjuk. Egy tűzálló edény alját kibéleljük a szalonnával, ráfektetjük a bepanírozott pulykamellszeleteket. Betakarjuk a füstölt tarjával, ismét pulykamellszeleteket fektetünk rá, végül ráterítjük a maradék füstölt tarját. Bevonjuk a tejföllel, megszórjuk a reszelt sajttal. Közepes lángon alufóliával lefedve kb. 1 óra hosszat sütjük, végül az alufóliát levéve, a tetejét pirosra sütjük. Azonnal, forrón tálaljuk.

jó tudni!

A lemosott csirkecombokat tegyük sóval, borssal, citromlével ízesített tejbe, és pácoljuk 2 órán át. Vegyük ki a tejes pácból, csepegtessük le, és fektessük vékonyan olajazott tepsibe. A sütőben fél óra alatt finoman megsül, minden felöntőlé nélkül, kívül piros ropogós, belül rózsaszín, omlós lesz.

Rakott tarhonya

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 3095 kJ (737 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

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

A tarhonyát 3 dkg zsírban rózsaszínűre pirítjuk, felöntjük 8 dl vízzel, sózzuk, és fedő alatt puhára pároljuk. A tojásokat megfőzzük, megtisztítjuk, és karikákra vágjuk. A megmaradt zsírt felolvasztjuk, belekeverjük a paprikát, felengedjük 1 dl vízzel, és hozzáadjuk a liszttel elkevert tejfölt. Az egészet felforraljuk, és tepsibe soronként lerakjuk úgy, hogy egy réteg tarhonyára egy réteg tojás kerüljön. Minden sort megöntözünk a paprikás lével, a felső sorra tarhonyát teszünk. Előmelegített sütőben 20-25 percig sütjük, forrón tálaljuk.

Rakott túró

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 3478 kJ (828 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg friss juhtúró
- 20 dkg sajt • 10 dkg vaj
- 5 zsemle • 5 dl tej • só.

Egy tűzálló tálat vajjal kikenünk, meghintjük reszelt sajttal, rátesszük a vékonyra felvágott zsemléket, megszórjuk elmorzsolt túróval, és addig rétegezzük, míg a hozzávalók tartanak. Kétsoronként megvajazzuk, a legfelső sort pedig megszórjuk reszelt sajttal. Ezután ráöntjük a kissé megsózott tejet, és forró sütőben addig sütjük, amíg a zsemle felszívja a tejet, és a teteje pirulni kezd. Forrón tálaljuk.

Rizses káposzta

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 1843 kJ (439 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg savanyú káposzta
- 2 evőkanál olaj
- 2 közepes fej vöröshagyma
- 15 dkg rizs • 1 dl tejföl
- 15 dkg szalonna
- 1 kávéskanál pirospaprika • só.

A hagymát megpucoljuk, karikákra vágjuk, és az olajban fedő alatt aranysárgára pirítjuk, meghintjük a paprikával, és beletesszük a káposztát. Felöntjük annyi vízzel, amennyi a káposzta feléig ér. Fedő alatt puhára pároljuk. Többször kevergessük, és figyeljünk arra, hogy a káposzta alatt legalább egy ujjnyi lé mindig legyen! Mikor a káposzta megpuhult, hozzáöntjük a tejfölt, a megmosott rizst, és fedő alatt vagy sütőben addig pároljuk, amíg a rizs megpuhul. Közben a szalonnát felkockázzuk, zsírjára pirítjuk, és mikor a rizs is megpuhult, a káposztára kanalazzuk. Melegen tálaljuk.

Ropogós makaróni

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 2331 kJ (555 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg makaróni vagy spagetti
- 15 dkg sonka • 5 dkg liszt • 2 tojás
- 2 tojássárgája • 2 evőkanál tejföl
- 3 dkg zsír • só • bors • olaj
- zsemlemorzsa.

A sonkát ledaráljuk, vagy apró kockára vágjuk. A tésztát sós, olajos vízben kifőzzük, és leszűrjük. A zsírt összekeverjük a liszttel, hozzáadjuk a tejfölt, egy egész tojást, plusz két sárgáját, késhegynyi borsot, és összedolgozzuk. Az egészet felfőzzük a hússal és a tésztával együtt. Kissé kihűtjük, és henger alakú darabokat formálunk belőle. Ezeket lisztbe, tojásba és zsemlemorzsába forgatjuk, és olajban kisütjük. Paradicsommártással kínáljuk.

Ropogós sertéscsülök

Elkészítési idő: 75 perc
Egy adag: 2247 kJ (535 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 sertéscsülök
- 80 dkg burgonya • 1 kanál zsír
- 2 közepes fej hagyma • 10 dkg füstölt szalonna
- 1 csokor petrezselyemzöld • só • bors.

A burgonyát megtisztítjuk, és kb. egy centis kockákra vágjuk. A csülköt kicsontozzuk, és szintén felkockázzuk.

A hagymát megpucoljuk, és felkarikázzuk. Kevés zsiradékkal kikent tepsibe tesszük a hús, burgonya és hagyma keverékét. Sóval, borssal megfűszerezzük, és a tetejét beterítjük a füstölt szalonnával. Kevés vizet öntünk alá, és előmelegített sütőben, többször megkeverve ropogósra sütjük. Zöldpetrezselyemmel meghintve, forrón tálaljuk.

Sajtos gombóc

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 5679 kJ (1262 kcal)

Hozzávalók 2 személyre:

- 4 tojás • 20 dkg sajt
- 25 dkg zsemlemorzsa
- 10 dkg vaj • só • joghurt
- pirospaprika.

A vajat elkeverjük a tojások sárgájával, csipetnyi sót, pirospaprikát teszünk bele, és hozzáadjuk a lereszelt sajtot és 20 dkg zsemlemorzsát. Jól összedolgozzuk, kis gombócokat formálunk belőle, és beleforgatjuk a felvert tojásfehérjéjékbe és a maradék zsemlemorzsába. Forró olajban világossárgára sütjük, joghurttal leöntve tálaljuk.

jó tudni!

A friss zöldségeket csak kevés vízben főzzük, hogy ne oldjuk ki belőle a vitaminokat. A főzőlevei újrahasznosíthatjuk levesek, mártások alapjaként, vagy egyszerűen zöldfűszerekkel megszórva megihatjuk.

Sajtos zeller

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 2570 kJ (612 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 3 nagyobb zellergumó
- 10 dkg vaj • 15 dkg zsemlemorzsa
- 4 dl tejföl • 4 tojás
- 15 dkg trappista sajt
- késhegynyi őrölt bors.

A jól megtisztított zellergumót apró kockákra vágjuk, és sós vízben puhára főzzük. Egy tűzálló tálat (tepsit) kivajazunk, a főtt zeller felét szétterítjük, beterítjük a karikára vágott kemény tojások felével, kevés tejföllel, vajas morzsával megszórjuk, majd újra zellerréteg, rá a maradék tojáskarikák, vajas morzsa, tejföl, az őrölt bors, végül a reszelt trappista sajt. Forró sütőben pirosra sütjük.

Sajtos-sonkás karfiol

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 1197 kJ (285 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg karfiol • 1,5 dl húsleves
- 1 evőkanál citromlé
- 15 dkg nyers füstölt sonka
- 15 dkg ementáli sajt
- 1 evőkanál mustár • diónyi vaj
- só • őrölt szerecsendió.

A citromlével, szerecsendióval és egy pici sóval ízesített húslevesben puhára pároljuk a karfiolt, hagyjuk, hogy a leve csaknem elpárologjon, jól lecsepegtetjük. Kivajazott tűzálló tálba tesszük. A sonkaszeletek egyik oldalát vékonyan megkenjük mustárral, betakarjuk vele a karfiolt, a tetejét befedjük a vékonyra vágott sajtszeletekkel. Előmelegített sütőben, közepes hőmérsékleten 15-20 percig sütjük, amíg a sajt a tetején ráolvad, és szép pirosra sül. Forrón tálaljuk.

Sertéscsülök Pékné módra

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 4002 kJ (953 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 közepes nagyságú csülök (kb. 1-1,5 kg csontjával)
- 1 kg burgonya • ½ dl olaj
- 15 dkg apró hagyma
- 1 csokor petrezselyemzöld • só.

A csülköket gondosan megmossuk, lecsepegtetjük, fél órára besózzuk, majd szárazra töröljük, és a felhevített olajon, erős tűzön hirtelen átforgatjuk. Egy kevés vizet öntünk alá, és fedő alatt, mérsékelt tűzön csaknem puhára pároljuk. Ekkor áttesszük az egészet egy tepsibe, mellédobjuk a megtisztított, cikkekre vágott burgonyát, és előmelegített sütőben, mérsékelt tűznél, olykor-olykor lapáttal megforgatva pirosra, ropogósra sütjük. Mikor a burgonya félig megpuhult és megpirult, hozzáadjuk a megtisztított hagymát is. Mikor kivesszük a sütőből, a tetejét meghintjük petrezselyemzölddel, és rögtön tálaljuk.

Sajtpuffancs

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 2764 kJ (658 kcal)

Hozzávalók 2 személyre:

- 20 dkg sajt • 3 zsemle
- 1 tojás • 2 dl tej • 2 evőkanál liszt
- só • 1 dkg élesztő • olaj a sütéshez.

A sajtot és a zsömléket vékony szeletekre vágjuk (ugyanannyi szeletet mindkettőből). A tojásból, lisztből, tejből, egy csipet sóból az élesztővel elkeverve sűrű palacsintatésztát készítünk. Minden szelet zsemlére egy szelet sajtot teszünk, kissé belenyomjuk, majd a tésztába mártva forró olajban kisütjük.

Sertéskocsonya

Elkészítési idő: 250 perc
Egy adag: 2243 kJ (534 kcal)

Hozzávalók 8 személyre:

- 2 kg kocsonyahús (fej, láb, farok, fül)
- 30 dkg füstölt hús • 1 nagy vöröshagyma
- 20 dkg vegyes zöldség • 8 gerezd fokhagyma
- 1 kisebb paprika • 10 szem bors • só.

A megtisztított, megmosott kocsonyahúst lobogó forró vízzel leforrázzuk, néhány perc után leszűrjük, majd a nyers füstölt hússal együtt kb. 3,5 liter hideg vízzel feltesszük főni. Ha felforrt, habját leszedjük, hozzátesszük a vegyes zöldséget, a vöröshagymát és a fokhagymát, a szemes borsot, a csöves paprikát, és megsózzuk (a kocsonyának melegen kóstolva kissé sósnak kell lennie – sósabbnak, mint egy húslevesnek). Addig főzzük, míg a hús leválik a csontról, melyet eltávolítunk. (A jó kocsonya 3-4 óráig, igen lassan forralva készül – ettől lesz szép tiszta, átlátszó.) A levet leszűrjük, s az összes (!) zsírját merőkanállal leszedjük. A kocsonyahúst a tányérokba egyenletesen elosztjuk (minden tányérba kerüljön egy-egy darab füstölt hús is), s feltöltjük a szűrt kocsonyalével. A tányérokat hideg, de fagymentes helyre tesszük (lakásban nyitott ablak mellé, vagy ha kellően lehűlt, a hűtőszekrénybe). Ha a kocsonya megdermedt, tetejét pirospaprikával (ízlés szerint apróra vágott fokhagymával is) megszórjuk. Minél több bőrt főztünk bele, annál hamarabb dermed, s annál ruganyosabb lesz a kocsonyánk. Ecetes tormával vagy citromlével ízesítve, friss kenyérrel fogyasztjuk. Hűtőszekrényben 2-3 napig eláll a kocsonyánk, ha Folpack fóliával szorosan befedjük (e nélkül kiszárad, és berepedezik).

Spárgás csirkemell

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 1780 kJ (424 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg csirkemell • 50 dkg spárga
- 3 evőkanál olaj
- 1 evőkanál liszt • 1 dl tejföl • cukor • só.

A megtisztított 2 cm hosszúra vágott spárgát sós, kissé cukros vízben megfőzzük. A csirkemellet feldaraboljuk ujjnyi vastag szeletekre, olajon kissé megpirítjuk, és kevés spárgalében puhára pároljuk. Végül a tejföllel elkevert liszttel behabarjuk, hozzáadjuk a lecsepegtetett spárgát, és még 5 percig együtt pároljuk.

Spenótos rakott krumpli

Elkészítési idő: 100 perc
Egy adag: 1999 kJ (476 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

- 70 dkg spenót
- 50 dkg kolbász • 40 dkg burgonya
- 20 dkg nyers füstölt sonka
- 10 dkg füstölt szalonna • 2 tojás
- fél-fél kiskanál őrölt rozmaring
- bazsalikom • szurokfű • majoránna
- ½ dl konyak • 1 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál olaj • 1 közepes fej hagyma
- só • bors • csipetnyi szerecsendió.

A spenótot megtisztítjuk, megmossuk, lecsepegtetjük, és a leveleken maradt vízzel fedő alatt kevés sóval megpároljuk, és kinyomkodjuk belőle a felesleges lét. A kolbászról lehúzzuk a héját, karikára vágjuk, lábasba tesszük, hozzáadjuk a finomra vágott hagymát, zúzott fokhagymát, rozmaringot, bazsalikomot, szurokfüvet, majoránnát, szerecsendiót, ízlés szerint sót, borsot, és nagy lángon néhány percig pirítjuk. Hagyjuk kicsit kihűlni, és elkeverjük benne a tojást és a konyakot. Egy tűzálló tálat kibélelünk a vékonyan felszeletelt szalonnával, rásimítjuk a kolbászos massza egyharmadát, arra a sonkaszeleteket, majd a spenót felét tesszük, aztán ismét kolbász, sonka és spenót következik. A burgonyát megfőzzük, meghámozzuk, vékony karikákra vágjuk, és a spenót tetején körkörösen két-három sorban elrendezzük. Megsózzuk, megöntözzük az olajjal, és előmelegített sütőben 1-1,5 óráig sütjük, amíg a teteje szép piros lesz. Kockákra vágva, azon melegében tálaljuk.

Szepesi zöldbab

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 1520 kJ (362 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg zöldbab • 40 dkg sertésoldalas
- 1-2 csapott evőkanál liszt • 3 dl tej
- 2 dl tejföl • 1 csokor petrezselyemzöld.

A megmosott és felszeletelt sertésoldalast és a megtisztított, feldarabolt zöldbabot egyszerre kb. fél liter forrásban lévő sós vízben feltesszük főni. Ha a hús már puha, behabarjuk a liszttel elkevert tejjel, még egyszer hagyjuk felforrni. Végül beleszórjuk a finomra vágott zöldpetrezselymet és beleöntjük a tejfölt.

Sztrapacska

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 2881 kJ (686 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg burgonya
- 1 tojás • 15 dkg liszt
- 25 dkg juhtúró • 2 dl tejföl
- 10 dkg füstölt szalonna.

A burgonyát nyersen lereszeljük, hozzáadjuk a tojást, a lisztet és jól összedolgozzuk, mint a galuskatésztát. Forrásban lévő vízbe szaggatjuk és kifőzzük. A füstölt szalonnát apróra vágjuk, zsírját kiolvasztjuk, és a pörcöt félretesszük. A zsírba szedett tésztát a juhtúróval, tejföllel összekeverjük, és végül a pörccel megszórjuk. Azonnal tálaljuk.

Székely gomba

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 1369 kJ (326 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg gomba • 4 evőkanál olaj
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 2 sárgarépa • 2 fehérrépa
- 4 dl tejföl • pirospaprika • só • bors.

Az olajon megfonnyasztjuk az apróra vágott hagymát, hozzáadjuk a karikákra vágott répákat, majd fedő alatt kevés vizet hozzáöntve megpároljuk. Hozzáadjuk a megmosott, vékony szeletekre vágott gombát, meghintjük paprikával, sóval, borssal, és a gombát is puhára pároljuk. Mikor zsírjára sült, bőven meglocsoljuk tejföllel, és azonnal tálaljuk.

Székely gulyás

Elkészítési idő: 70 perc
Egy adag: 2142 kJ (510 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg sovány sertéscomb
- 80 dkg savanyú káposzta • 3 kanál olaj
- 2,5 dl tejföl • 1 babérlevél • 1 nagy hagyma
- 1 gerezd fokhagyma • 1 kiskanál pirospaprika
- köménymag • 1 zöldpaprika • 1 paradicsom • só.

A húsból pörköltet készítünk, levébe főzzük a zúzott fokhagymát és a köménymagot. A savanyú káposztát (ha nagyon savanyú, kimossuk) kevés vízben, a babérlevéllel puhára pároljuk, ha túl sok levet eresztene, leszűrjük. A pörkölthöz hozzáadjuk a tejfölt, összeforraljuk, majd a káposztához keverjük, és még 10 percig rotyogtatjuk. A babérlevelet kivesszük és kidobjuk. Az ételt tetejét karikára vágott paprika- és paradicsomszeletekkel díszítjük. (Javasolt a húst és a káposztát külön főzni, mert nem egyszerre puhulnak meg.)

Tárkonyos-galuskás hús

Elkészítési idő: 55 perc
Egy adag: 2037 kJ (485 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 70 dkg sertéscomb
- 1 közepes fej hagyma
- 2 evőkanál zsír • tárkony
- 2 evőkanál liszt • 1 dl tejföl
- 50 dkg burgonya • 1 tojás
- só • szódabikarbóna.

A sertéscombot szeletekre vágjuk, kiklopfoljuk, megsózzuk, mindkét oldalát lisztezzük, és a zsírban kissé átsütjük. A húst félretesszük, és a zsírjában halványra pirítjuk a megtisztított, és apróra vágott hagymát. Hozzákeverjük a tárkonyt, visszatesszük a hússzeleteket, és kevés vizet öntve rá, fedő alatt készre pároljuk. Mikor a hús megpuhult, ráöntjük a tejfölt, és még egyszer felforraljuk. Eközben a burgonyát megpucoljuk, nyersen lereszeljük, hozzákeverünk egy tojást, sózzuk, késhegynyi szódabikarbónát teszünk bele, és hozzáadunk annyi lisztet, hogy galuskatészta legyen. Lobogó vízbe szaggatjuk a galuskákat, és kifőzzük. Mikor kész, egy tál közepére rakjuk, köré tesszük a hússzeleteket, és az egészet leöntjük a tárkonyos húslével.

Tejben főtt tészta

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 3921 kJ (948 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg metélt tészta
- 1 liter tej • 5 dkg vaj • 10 dkg cukor
- 10 dkg darált dió • 1 zacskó vaníliás cukor • só.

A tejet feltesszük főni 1 dl vízzel, kevés sóval és a vaníliás cukorral, amikor forr, beletesszük a metélt tésztát. A megfőtt tésztát kivesszük a tejből, és beleforgatjuk a vajba. A tejet nem öntjük ki. A tésztát tűzálló tálba tesszük, és lefedve tovább pároljuk, a megmaradt tejet apránként hozzáadjuk. Közepes lángon 10 percig sütjük. A diót összekeverjük a cukorral, rászórjuk a tészta tetejére, és forrón tálaljuk.

Tejfölös-gombás spagetti

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 1970 kJ (469 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg gomba • 25 dkg spagetti
- 2 dl tejföl • 10 dkg sajt • 1 kis fej hagyma • vaj
- 2 evőkanál olaj • só • mokkáskanál pirospaprika.

A megtisztított, apróra vagdalt hagymát az olajban üvegesre megfuttatjuk, és beleforgatjuk a megtisztított, vékonyra felvágott gombát. Sóval, pirospaprikával fűszerezzük, és lefedve pároljuk. A spagettit kifőzzük, lecsöpögtetjük. Egy tűzálló tálat kikenünk vajjal, beleterítjük a spagettit, rásimítjuk a hagymás gombát, meglocsoljuk a tejföllel, a tetejére rászórjuk a reszelt sajtot, és forró sütőben addig sütjük, míg a sajt ráolvad.

Tejfölös gombóc

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 1978 kJ (471 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 zsemle • 2 tojás • 1 kis fej hagyma
- 10 dkg füstölt szalonna • 1 dl tej • 3 evőkanál liszt
- 2 dl tejföl • 2 dkg vaj • só.

A szalonnát apró kockákra vágjuk és kiolvasztjuk. A pörcöt kiszedjük, és a zsírban megpirítjuk az ugyancsak kockára vágott zsömléket. Meglocsoljuk tejjel, hagyjuk kissé kihűlni, és mikor langyos, elkeverjük a tojással, sóval, a lereszelt hagymával és a liszttel. A masszából kis gombócokat formálunk, és lobogó vízben kifőzzük. A megfőtt gombócokat lecsurgatjuk, tálra szedjük, és megöntözzük a vajjal elkevert tejföllel, a tetejére rászórjuk a szalonnapörcöt, és tálaljuk.

Tojásos gomba

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 1608 kJ (383 kcal)

Hozzávalók 2 személyre:

- 40 dkg gomba • 2 evőkanál olaj • 4 tojás • 1 dl tejföl
- petrezselyemzöld • só • bors • pirospaprika

A megtisztított gombát apróra vágva az olajon puhára pároljuk. A tojásokat tejföllel elkeverjük, és a gombára öntjük. Addig kavargatjuk, amíg a tojás szilárdulni kezd. Petrezselyemzölddel, borssal és paprikával fűszerezzük.

Tejfölös káposzta

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 983 kJ (234 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg fejes káposzta • 2 dl tejföl • 3 zöldpaprika
- 3 paradicsom • diónyi zsír • 2 evőkanál liszt
- teáskanál ecet • köménymag • só.

A káposztát legyaluljuk, és sós-ecetes-köménymagos vízben feltesszük főni. A paprikákat kicsumázzuk, és karikákra vágjuk, a paradicsomot meghámozzuk, és felvágjuk, majd hozzáadjuk a káposztához. A zsírból és lisztből zsemleszínűre pirított rántást készítünk, egy kevés hideg vízzel felereszt jük, majd a káposztára öntjük, és hagyjuk egyet rottyanni. Tálalás előtt belekeverjük a tejfölt, és sült kolbásszal kínáljuk.

Tejfölös-paradicsomos rizs

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 2028 kJ (483 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg rizs • 1 közepes fej hagyma • 2 dl tejföl
- 10 dkg reszelt sajt • 10 dkg paradicsompüré
- diónyi zsír • só • bors • 1 kanál vaj.

A rizst megmossuk, leszűrjük, a zsírban megforgatjuk, sózzuk, és felöntjük vízzel. A hagymát meghámozzuk, és egészben beletesszük, majd fedő alatt megpároljuk. Mikor a rizs megpuhult, a hagymát kivesszük. Kivajazunk egy tepsit, az aljára terítünk egy réteg rizst, megszórjuk reszelt sajttal, néhány kanál tejföllel megöntözzük, és addig rétegezünk, amíg a rizs elfogy. A paradicsompürét elkeverjük a megmaradt tejföllel, megsózzuk, és a rizs tetejére öntjük. Sütőben megpirítjuk.

Tepsis krumpli

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 2092 kJ (498 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 kg krumpli • 4 dl tejföl • 20 dkg kolbász • vaj
- 15 dkg szalonna • só • késhegynyi pirospaprika.

A kolbászt és szalonnát kockákra vágjuk, és saját zsírján addig sütjük, amíg üveges lesz. A nyers burgonyát karikákra vágjuk, és kivajazott tűzálló edénybe tesszük. A tejfölt összekeverjük a pirospaprikával és egy csipet sóval, hozzáadjuk a szalonnát és a kolbászt, jól összekeverjük. Ráöntjük a masszát a burgonyára, és sütőben 20-25 perc alatt ropogósra sütjük. Melegen, savanyúsággal tálaljuk.

Tojásos kel

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 2885 kJ (687 kcal)

Hozzávalók 2 személyre:

- 4 kis fej kelkáposzta • 5 dkg vaj
- 4 tojás • 2 dl tejföl • zsemlemorzsa.

A kelkáposztákat 4 részre vágjuk, és enyhén sós vízben puhára főzzük, majd leszűrjük, lecsepegtetjük. Egy tepsit vajjal kikenünk, zsemlemorzsával megszórunk. A vajat és a tojásokat összekeverjük a tejföllel, megsózzuk, és ráöntjük a kelkáposztára. Előmelegített sütőben 20-25 perc alatt világosra sütjük.

Tojásos nokedli

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 3570 kJ (850 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg liszt • 6 tojás • só • 1 dl tej
- 1 dl tejföl • 5 evőkanál olaj.

2 tojást 2 evőkanál olajjal és a tejjel elkeverjük, hozzáadjuk a lisztet és annyi vizet, hogy a tészta se lágy, se kemény ne legyen. Lobogó, sós-olajos vízbe galuskaszaggatóval kiszaggatjuk. A maradék olajat felmelegítjük, és a 4 tojást a tejföllel belekeverjük, mint a rántottát, és mikor a tojás félkemény, összekeverjük a kifőzött galuskával. Fejes salátával kínáljuk.

Tojáspörkölt

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 1869 kJ (445 kcal)

Hozzávalók 2 személyre:

- 6 tojás • 1 nagy fej hagyma
- 3 evőkanál olaj • 2 dl paradicsomlé
- 1 dl tejföl • késhegynyi pirospaprika
- só • petrezselyemzöld.

A megtisztított, apróra vágott hagymát az olajban aranysárgára pirítjuk, meghintjük a pirospaprikával, fölengedjük a paradicsomlével, és gyengén megsózzuk. A tojásokat megfőzzük, megpucoljuk, karikára vágjuk. Beletesszük a paradicsomlébe, és keverés nélkül, csak rázogatva, 5 percig pároljuk. Tálalás előtt ráöntjük a tejfölt, és megszórjuk zöldpetrezselyemmel.

Tonhalas rizs

Elkészítési idő: 55 perc
Egy adag: 2171 kJ (517 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg tonhal • 30 dkg rizs
- 1 evőkanál liszt • 2 dl tej
- 3 dkg vaj • 3 evőkanál olaj
- 1 sárgarépa • 1 gerezd fokhagyma
- 1 kis fej hagyma • 1 szál zellerlevél
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 1 babérlevél • só • bors.

Másfél liter vízbe beletesszük a megtisztított sárgarépát, hagymát, zellerlevelet, babérlevelet és petrezselymet, sózzuk, borsozzuk, majd felforraljuk. Hozzáadjuk a feldarabolt tonhalat, és 15 percig főzzük. A léből kiszedjük a tonhalat, és a levet átszűrjük. Az olajon megfuttatjuk a fokhagymát, és belekeverjük a rizst. Két percig együtt pirítjuk, majd annyi átszűrt főzőlével öntjük fel, hogy jó bőven ellepje. Belekeverjük a finomra vágott zöldpetrezselymet, és 20 percig főzzük. Tálra tesszük, ráfektetjük a tonhaldarabokat, és besamelmártással leöntve kínáljuk.

jó tudni!

Legtöbbször a hagyomány, máskor az egyéni ízlés dönti el, hogy ugyanazokból a hozzávalókból éppen leves vagy egytálétel készül. Mindenki vitatkozhat, melyik az igazi, a hosszú lére eresztett marhagulyásleves vagy a kanálreccsentő, kocsonyásan remegő bográcsos marhagulyás, az a lényeg, hogy fogyasztójának ínyére, kedvére, egészségére váljék.

Töltött káposzta

Elkészítési idő: 120 perc
Egy adag: 3906 kJ (930 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg savanyú apró káposzta
- 12 savanyított káposztalevél
- 30 dkg darált sertéshús
- 10 dkg rizs • 25 dkg füstölt oldalas
- 1 szál füstölt kolbász
- 15 dkg füstölt szalonna
- 1 vöröshagyma • 1 tojás
- zsiradék • liszt • fél csomag kapor
- pirospaprika • só
- törött bors • 4 dl tejföl.

A kimosott, kicsavart apró káposzta négyötödét kikent lábasba tesszük. A füstölt oldalast darabokra, a szalonnát szeletekre vágjuk, a tetejét bevagdaljuk, és a füstölt kolbásszal együtt rárakjuk a káposztára. Az apróra vágott kaprot rászórjuk. A káposztalevelek vastag erezetét elvékonyítjuk (kiveregetjük), beletesszük a következő *töltelék*et: a darált sertéshúst összekeverjük az előfőzött rizzsel, a reszelt vöröshagymával, a tojással, sózzuk, borsozzuk, alaposan összedolgozzuk. A töltelékeket az apró káposztára és a füstölt húsra rakjuk, apró káposztával betakarjuk, és felengedjük annyi vízzel, amennyi ellepi. Megsózzuk, és fedő alatt, lassú tűzön puhára főzzük (kb. másfél óra). Világos rántást készítünk, megszórjuk pirospaprikával, hideg vízzel feleresztjük. Mielőtt a rántást belekevernénk, ajánlatos a tölteléket egy tálra kiszedni. Belekeverjük a rántást, majd a tejfölt is, összeforraljuk, a leve olyan legyen, mint egy jó sűrű leves. Visszatesszük a tölteléket. Tálalásnál a vágott káposztát alulra tesszük,

tetejére körberakjuk a töltelékeket, kolbászkarikákkal díszítjük, közepére rakjuk a füstölt húsokat. Sokáig eláll, s újramelegítve még ízletesebb.

Töltött karalábé

Elkészítési idő: 70 perc
Egy adag: 2688 kJ (640 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 kisebb karalábé (levelekkel együtt)
- 40 dkg darált sertéshús • 10 dkg rizs
- 1 tojás • 1 csokor petrezselyemzöld
- 1 evőkanál vaj • 4 dkg liszt
- 2 dl tejföl • 1 húsleveskocka • só • bors.

A rizst megfőzzük, a leveskockából 5 dl vízzel levest főzünk. A karalábékat meghámozzuk, és a gyökér felőli részét kivájjuk és félretesszük. A levelekből néhány nagyobbat félreteszünk – mert a maradék tölteléket ebbe göngyöljük be –, a belső, zsengébb leveleket megmossuk, és vékony csíkokra vágjuk. A húst összedolgozzuk a tojással, a finomra vágott petrezselyemzölddel, kevés sóval, erősen megborsozzuk, és hozzáadjuk a kifőtt rizst. A kivájt karalábékat és a leveleket lazán megtöltjük. A karalábévájadékot egy nagyobb lábas aljára szórjuk, a tetejére ültetjük a megtöltött karalábékat, közéjük szórjuk a csíkokra vágott zsenge leveleket, aláöntjük a húslevest, forrásig hevítjük, majd fedő alatt lassú tűzön puhára főzzük. A megpuhult karalábékat óvatosan szitakanállal kiemeljük a léből. Vajon világosra megpirított liszttel berántjuk a levet, hozzáadunk 1,5 dl vizet és a tejfölt, majd jól felforraljuk. Visszatesszük bele a karalábékat, és még egyszer felforraljuk. Vágott zöldpetrezselyemmel meghintve tálaljuk.

Töltött tök

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 2276 kJ (542 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 kg spárgatök • 30 dkg darált sertéscomb
- 10 dkg rizs • 1 tojás • bors • 4 dkg zsír
- 2 dl tejföl • só.

A tököt hosszában félbevágjuk, héjától és belsejétől megtisztítjuk. A rizst megfőzzük. A húsból és rizsből tölteléket készítünk, hozzáadjuk a tojást, sózzuk, borsozzuk. A keverékkel a két fél tök belsejét megtöltjük. A tököt zsírral kikent lábasban, kevés sós vízben addig pároljuk, amíg megüvegesedik, megpuhul. Melegen, tejföllel leöntve tálaljuk.

Töltött paprika

Elkészítési idő: 80 perc
Egy adag: 2066 kJ (492 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 közepes nagyságú paprika
- 10 dkg paradicsompüré • 5 dkg rizs
- 40 dkg darált hús • 1 kis fej hagyma
- 1 gerezd fokhagyma • 1 tojás
- 1 mokkáskanál édesnemes paprika
- 3 evőkanál olaj • 3 dkg liszt
- só • bors • zellerlevél.

A paprikákat megmossuk, kicsumázzuk, az ereket kivágjuk, a rizst megfőzzük. A hagymát apróra vágjuk, 1 evőkanál olajon megfonnyasztjuk, hozzáadjuk a darált

húshoz. Ehhez keverjük a főtt rizst, a tojást, a zúzott fokhagymát, pirospaprikát, sót és borsot. Alaposan összedolgozzuk, és lazán megtöltjük vele a paprikákat. Amennyiben több töltelék marad, akkor azokból gombócot formálunk. A paradicsompürét 1 liter vízzel felhígítjuk, felforraljuk, kevés sóval, zellerlevéllel ízesítjük, majd beletesszük a megtöltött paprikákat és gombócokat. Lassú tűzön, fedő alatt kb. 30 percig puhára főzzük. Ezalatt a megmaradt olajból és a lisztből világos rántást készítünk, és hideg vízzel simára elkeverjük. A megfőtt paprikákat és gombócokat kiemeljük a paradicsomléből, amiben elkeverjük a rántást, és 10-12 percig forraljuk, majd visszatesszük bele a gombócokat és a paprikát, és még 5 percig lassú tűzön forraljuk. Melegen, főtt burgonyával tálaljuk.

Túrós csusza sütve

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 3746 kJ (892 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg fodros kockatészta
- 30 dkg túró • 2 dl tejföl
- 10 dkg szalonna • 2 evőkanál olaj
- csipetnyi só.

A tésztát kifőzzük, lecsöpögtetjük, és olajjal kikent tűzálló edénybe öntjük. A szalonnát kockákra vágjuk, és saját zsírján üvegesre pirítjuk. A túrót és a tejfölt egy csipet sóval összekeverjük, amíg egészen sima masszát kapunk, és a tésztára öntjük. A tetejére rászórjuk a szalonnát, és betesszük a sütőbe 5-6 percre. Mikor a teteje megpirult, melegen tálaljuk.

Vadászkáposzta

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 1470 kJ (350 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg fejes káposzta
- 10 dkg füstölt szalonna
- 20 dkg füstölt kolbász
- késhegynyi édes pirospaprika • só.

A káposzta külső leveleit eltávolítjuk, négyfelé vágjuk, torzsáját kivágjuk. A káposztát laskára vágjuk, sózzuk, kb. 30 percig a sóban állni hagyjuk. A füstölt szalonnát kockára vágjuk, üvegesre pirítjuk, ebbe beletesszük a kinyomkodott káposztát, majd a karikára vágott füstölt kolbászt. Lefedve pároljuk, közben megkeverjük. Ha a káposzta már puha, megszórjuk a pirospaprikával, összekeverjük. Tálaláskor ízlés szerint tejföllel kínálhatjuk.

Vegyes tál

Elkészítési idő: 55 perc
Egy adag: 2826 kJ (673 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg burgonya • 50 dkg zöldborsó
- 25 dkg sárgarépa • 1 kanál vaj
- 50 dkg darált, főtt sertéshús
- 3 dkg liszt • 3 dkg zsír
- 2 dl tej • 2 tojás • só.

A burgonyát héjában megfőzzük, a zöldborsót és a sárgarépát vajon megpároljuk. A lisztből és a zsírból a tejjel fehérmártást készítünk, sózzuk, belekeverjük a két tojást. Egy kivajazott tűzálló tálba rétegenként lerakjuk a karikára vágott főtt burgonyát, a répát, a zöldborsóval és a húst. Villával mélyedéseket nyomunk bele, hogy a mártás mindenhova elhatoljon. Ráöntjük a fehérmártást, és sütőben addig sütjük, amíg a teteje megpirul.

Virsli burgonyatésztában

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 1882 kJ (448 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 pár virsli
- 25 dkg főtt burgonya • 1 kanál vaj
- 25 dkg liszt • 2 tojás • 2 kanál olaj • só.

Áttörjük a krumplit, hozzákeverjük a lisztet, 1 tojást és az olajat, kevés sót, majd a masszából tésztát készítünk. A virslit megfőzzük, és négyfelé vágjuk. A tésztát vékonyra nyújtjuk, és darabokra vágjuk úgy, hogy a feldarabolt virslit beletakarjuk, és a két végét kissé benyomkodjuk. Megvajazott tepsibe rakjuk, tetejét a másik tojással megkenjük, és nagy lángon pirosra sütjük. Forrón tálaljuk. Rendkívül kiadós, laktató étel.

jó tudni!

A sütőben készült egytálételekhez legmegfelelőbb edény a mély tepsi, a római tál, a cseréplábas vagy a hőálló porcellán- és üvegedények. A gáztűzhelyen használjunk kellően széles és magas, vastag falú lábasokat, fazekakat, vagy gyors főzőedényünket, a kuktát. A szabadban azonban részesítsük előnyben hagyományos főzőalkalmatosságunkat, a bográcsot.

Zöldbabgulyás

Elkészítési idő: 55 perc
Egy adag: 1310 kJ (312 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg marhahús • 1 kg zöldbab • 1 hagyma
- 1 gerezd fokhagyma • 1 dl tejföl • 3 kanál olaj • só
- kis csokor petrezselyemzöld • 1 kiskanál pirospaprika.

A húsból pörköltet készítünk, és nagyon rövid lére pároljuk. A megtisztított zöldbabot 3-4 cm-es darabokra vágjuk, enyhén sós, fokhagymával ízesített vízben puhára főzzük, és alaposan lecsepegtetjük. A pörköltet a tejföllel jól összeforraljuk, óvatosan hozzákeverjük a zöldbabot, és pár percig rotyogtatjuk. Előmelegített tálba szedjük, tetejét megszórjuk vágott petrezselyemzölddel, és forrón tálaljuk.

Zöldbabtokány

Elkészítési idő: 55 perc
Egy adag: 2154 kJ (513 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg sertéscomb • 2 vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma • 40 dkg zöldbab • 1 dl tejföl
- késhegynyi pirospaprika • só • ½ dl olaj.

A vöröshagymát megtisztítjuk, apró kockákra vágjuk, és az olajon üvegesre pároljuk. A húst felkockázzuk, rádobjuk, és fedő alatt addig pároljuk, amíg levet enged. Sózzuk, megszórjuk a paprikával, és vízzel felengedjük. Mikor a hús félig megpuhult, belekeverjük a zöldbabot, a zúzott fokhagymát, és készre főzzük. Forrón, tejföllel kínáljuk.

Zöldbabtokány szegényesen

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 852 kJ (203 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg zöldbab
- diónyi zsír
- 1 vöröshagyma
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 1 kávéskanál pirospaprika • só.

A zöldbabot megtisztítjuk, sós vízben puhára főzzük, leszűrjük, és a levét jól lecsurgatjuk. A főzőléből 1 dl-t félreteszünk. A zsírban halványra megpirítjuk az apróra vágott hagymát, meghintjük finomra vágott zöldpetrezselyemmel, pirospaprikával, és a félretett főzővízzel felesztve addig főzzük, amíg a hagyma szétfő, és egészen mártásszerű lesz. Ekkor beletesszük a zöldbabot, és néhány percig párolva a paprikás lében készre főzzük. Tükörtojással tálaljuk.

Zöldborsós tojás

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 1289 kJ (307 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg zöldborsó • 8 tojás
- 5 dkg vaj • só.

A zöldborsót vajban megpároljuk, azután tűzálló edénybe rakjuk, és ráütjük a tojásokat. Megsózzuk, és annyi időre tesszük a sütőbe, amíg a tojás megkeményedik. Azonnal tálaljuk.

Zöldségszelet

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 1092 kJ (260 kcal)

Hozzávalók 2 személyre:

- 40 dkg vegyes zöldség
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 2 evőkanál liszt • ½ dl tej • olaj a sütéshez
- 1 tojás • 5 dkg zsemlemorzsa • só.

A vegyes zöldséget megtisztítjuk, megmossuk, felaprítjuk, sós vízben puhára főzzük és leszűrjük. Mikor száraz, megdaráljuk. A lisztet elkeverjük a tejjel, és sűrűre főzzük. Beletesszük a főzelékmasszát, a tojássárgáját, és a fehérjéből vert kemény habot. Sóval és zöldpetrezselyemmel ízesítjük. Kis szeleteket formázunk belőle, beleforgatjuk a zsemlemorzsába, és forró olajban kisütjük.

Zöldborsós aprópecsenye

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 1470 kJ (350 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg sertéscomb
- 60 dkg zöldborsó • 1 nagy fej hagyma
- 2 gerezd fokhagyma • 5 dkg füstölt szalonna
- nagy csokor petrezselyemzöld • majoránna
- só • bors • Piros arany • szódabikarbóna.

A húst megmossuk, szárazra töröljük, és kb. 2-3 cm széles, 4-5 cm hosszú csíkokra vágjuk. A szalonnát vékony csíkokra metéljük, és zsírjára sütjük. A megtisztított, felkarikázott hagymát és a vékonyra szeletelt fokhagymát a szalonnazsírban fedő alatt megpároljuk, rádobjuk a húst, sózzuk, erősen borsozzuk, Piros arannyal és majoránnával fűszerezzük. Pár percig erős tűzön pirítjuk, majd lefedve lassú tűzön puhára pároljuk, és rövid lére sütjük. Eközben kevés sós vízben, csipetnyi szódabikarbóna hozzáadásával, hogy szép zöld maradjon, puhára pároljuk a borsót. Jól lecsepegtetjük, és az elkészült aprópecsenyéhez adjuk. Összekeverjük, felforrósítjuk, majd mély tálba szedjük, a tetejét vágott petrezselyemzölddel díszítjük, és azonnal tálaljuk.

Önök küldték

Géczi Katalin
kedves olvasónk küldte
Orosházáról:

Ráctök

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 1432 kJ (341 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 közepes tök
- 6 kemény paradicsom
- 3 húsos zöldpaprika
- 4 dl tejföl • diónyi vaj
- őrölt bors
- Vegeta • só.

A megtisztított tököt félbevágjuk, kimagozzuk, és a húsát 1 cm-es csíkokra vágjuk. Egy tepsit vajjal kikenünk, és az aljára terítjük a tök egyharmadát. Ízesítjük, paradicsom- és paprikaszeleteket rakunk rá, és tejföllel meglocsoljuk. Így folytatjuk a rétegezést, amíg az anyag elfogy. Ügyeljünk, hogy a tetejére tök kerüljön. Ezt megkenjük olvasztott, sós vajjal, és előmelegített sütőbe toljuk. Közepes tűznél 20 percig sütjük, majd a lángot erősre állítva, megpirítjuk.

jó tudni!

A petrezselyemzöldet soha ne főzzük bele az ételbe. Kioldjuk belőle a vitaminokat és ízét is elveszti. Csak a főzés végén szórjuk az ételbe, vagy a tányérba rendezett fogásra.

Udvari Dénesné
kedves olvasónk küldte
Miskolcról:

Rakott gombafejek

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 1768 kJ (421 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 75 dkg burgonya
- 12 nagy gombafej
- 10 dkg juhtúró • 2 dl tejföl
- 1 evőkanál vaj
- 10 dkg trappista sajt • só.

A meghámozott, megmosott burgonyát karikára szeljük, a gombafejeket megtisztítjuk. Vajjal kikent tűzálló tálba rétegezzük a burgonyát, sózzuk, és ráöntjük a tejföllel elkevert túrót. Egymás mellé szorosan rátesszük a gombakalapokat, domború felükkel felfelé. Olvasztott sós vajjal megkenjük, és a kalapok tetejére reszelt sajtot halmozunk. Előmelegített sütőben közepes tűznél fél órát sütjük.

jó tudni!

Szaftosabb lesz a sült, ha sörrel, borral locsolgatjuk. A konyaktól gyorsabban puhul a hús. A különleges sülteket, mint a bárány- vagy borjúhúsból készültek, locsolgathatjuk aromás zsálya- vagy mentateával is.

Bojtor Imréné
kedves olvasónk küldte
Nyíregyházáról:

Lecsós rakott padlizsán

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 735 kJ (175 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 közepes padlizsán
- 10 dkg rizs • 3 paprika
- 3 paradicsom
- 2 vöröshagyma
- diónyi vaj
- 1 evőkanál olaj
- csipetnyi cukor
- pirospaprika
- Vegeta • só.

A meghámozott padlizsánt 1 cm-es karikákra szeljük, a rizst megfőzzük. A paradicsomból, paprikából a hagymával kevés olajon lecsót készítünk. Ha elkészült, szaftjából kiemeljük, és hozzákeverjük a megfőtt rizshez. Kivajazott tűzálló tál aljára terítjük a padlizsánszeletek felét, majd erre terítjük a rizses lecsót. A maradék padlizsánnal befedjük, és a lecsó szaftjával meglocsoljuk. Forró sütőbe tesszük, és fél órát sütjük.

jó tudni!

A zöldségek aprításához használt vágódeszkát jól vizezzük be, és csak utánna használjuk. Így nyeli el a friss, vágni való zöldség levét, arról nem is beszélve, hogy könnyebben tisztítható.

Keveházi József
kedves olvasónk küldte
Budapestről:

Vegyes zöldségfelfújt

Elkészítési idő: 60 perc + áztatás
Egy adag: 1289 kJ (307 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 10 dkg rizs
- 10 dkg konzervzöldborsó
- 2 sárgarépa • 1 doboz konzervkukorica
- 10 dkg szárazbab • 1 dl tejföl • 1 evőkanál liszt
- diónyi vaj • 1 tojás • 5 dkg zsemlemorzsa
- 5 dkg füstölt sajt • curry
- őrölt bors • só.

Az előző este óta hideg vízben áztatott babot fél liter vízbe feltesszük főni. A rizst megpároljuk. Ha a bab puha, beleaprítjuk a répát, és puhára főzzük, majd az egészet a rizshez keverjük. Hozzáadjuk a konzervzöldborsót és kukoricát, fűszerezzük, majd belekeverjük a tejfölben eldolgozott lisztes, tojásos masszát és a reszelt sajtot. Egy kerek tűzálló tálat vajjal kikenünk, morzsával beszórjuk, és ebbe terítjük az anyagot. Forró sütőben 20 percig sütjük, majd hagyjuk kihűlni. Tálra borítjuk, és egy-egy adagra való szeletekre vágjuk.

jó tudni!

A félbevágott hagymát még néhány napig eltarthatjuk, ha a vágott felületét bevajazzuk, és alufóliába csomagolva a hűtőben tároljuk.

Czinege Gyuláné
kedves olvasónk küldte
Szabadbattyánból:

Tojásos zöldségfelfújt

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 1516 kJ (361 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg krumpli
- 10 tojás
- 1 csomag mirelit mexikói zöldségkeverék
- 10 dkg gomba
- 2 vöröshagyma
- 1 csokor petrezselyemzöld
- diónyi vaj • 1 evőkanál olaj • só.

A hagymát és a gombát megtisztítjuk, felaprítjuk, és olajon megpároljuk. A krumplit meghámozzuk, megmossuk, és nagy lyukú reszelőn lereszeljük. A tojásokat felverjük, megsózzuk, és az összes hozzávalót belekeverjük. A masszát vajjal kikent tűzálló tálba öntjük, és sütőben kisütjük (kb. 10 perc).

jó tudni!

Ha túl sok palacsintát készítettünk, a kihűlt lapok közé fektessünk fóliát, és gondosan becsomagolva fagyasszuk le. Akár gőz fölött, akár mikrohullámú készülékben kiolvaszthatjuk, és ízlés szerint megtölthetjük édes, húsos vagy zöldséges töltelékekkel.

Élelmiszerek energiatartalma

Energiatartalom 100 g termékben	kJ	kcal
Alma	126	30
Almalé	126	30
Ananász (friss)	213	51
Ananászkonzerv	327	78
Asztali borok	352	84
Bab	1310	313
Banán	431	103
Barna kenyér	1020	245
Burgonya	385	92
Busa	384	92
Búzadara	1423	340
Búzacsíra	2134	508
Citrom	105	25
Cocacola	180	43
Cukor	1670	400
Cukkini	130	31
Császárszalonna	1920	459
Csemegeborok	666	160
Cseresznye	255	61
Csipkebogyó	209	50
Csirkecomb	556	132
Csirkemell	440	110
Datolya	1022	245
Dió	2740	654
Disznósajt	1316	320
Egres	159	38
Ementáli sajt	1604	382
Eper	142	34
Élesztő	1550	370
Étolaj	3462	842

Energiatartalom 100 g termékben	kJ	kcal
Fehér kenyér	1054	251
Fehérbor	295	70
Fejes káposzta	130	31
Fejes saláta	64	16
Fekete retek	63	15
Finomliszt	1540	368
Földieper	155	37
Gesztenye	255	61
Gépsonka	637	156
Gomba	163	39
Hagyma	163	39
Hajdina	1421	340
Heck	374	89
Joghurt	272	65
Juhtúró	1154	276
Kacsa	1430	340
Kakaó	1621	386
Kefir	138	33
Kétszersült (1 db)	160	38
Kifli	544	130
Kivi	231	55
Köles	1520	362
Kömények sajt	916	218
Körte	209	50
Kukorica	531	127
Lencse	1393	333
Lenmag	2108	502
Liba	1592	390
Mandarin	184	44
Mandula	2630	627

Energiatartalom 100 g termékben	kJ	kcal
Marcipán	1810	431
Margarin	3180	760
Mazsola	1159	276
Mák	2250	357
Málna	117	28
Meggy	213	51
Méz	1362	326
Mustár	302	72
Napraforgómag	2108	502
Napraforgóolaj	3557	898
Narancs	167	40
Óvári sajt	1284	288
Őszibarack	167	40
Párizsi	887	212
Paradicsom	92	22
Paradicsomlé	92	22
Ponty	420	100
Pulykahús	708	169
Rizs	1443	345
Rozs	1439	344
Sárgadinnye	163	39
Sárgarépa	146	35
Sós mogyoró	2496	596
Sör	160	38
Sütőtök	322	77
Sertészsír	3757	898
Sovány marhahús	958	228
Sovány sertéshús	668	159

Energiatartalom 100 g termékben	kJ	kcal
Spárga	67	16
Szalonna (füstölt)	2900	693
Szardínia	1214	290
Száraztészta	1638	390
Szeder	134	32
Szezámmag	2378	562
Szilva	238	57
Tej	252	60
Tejcsokoládé	2209	526
Tejpor (sovány)	1550	370
Tejpor (zsíros)	2060	490
Tejföl	723	173
Tejszín	1221	292
Téliszalámi	2159	516
Tökmag	2862	636
Túró	318	76
Túró Rudi	345	85
Tojás	276	66
Trappista sajt	1554	370
Vaj	3026	724
Virsli	967	231
Vörösbor	335	80
Zabpehely	1579	376
Zeller	121	29
Zöldbab	167	40
Zöldborsó	368	88
Zöldpaprika	84	20
Zsemle	615	147

Tartalomjegyzék

Előszó 5

Almás-sajtos csirke 7
Bundázott spagetti 7
Babgulyás 8
Bácskai rizses hús 8
Bácskai húsgombóc 9
Babos birkahús 10
Babos-szalonnás tál 11
Bakonyi aprópecsenye . . .12
Boros spagetti 12
Borzas krumpli 13
Citromos csirke 13
Csirkemáj-rizottó 14
Dorozsmai pecsenye 14
Fokhagymás csirke 15
Fokhagymás mamaliga . . .16
Füstölt húsos lencsetál . . .16
Gazdalepény 17
Gombás borjúhús 18
Gombás rizottó 18
Gombás tarhonya 19
Hagymás-húsos sonka . . .20
Hajdúkáposzta 20
Húsos burgonyagombóc .21
Húsgombócos laska 21
Húsosfazék 22
Húsos-gombás rakott tojás 22
Hússal töltött burgonya . . .23
Húsos zöldségfelfújt 24
Juhtúrós burgonya 25
Juhtúrós kukoricagombóc 25
Káposztás burgonyametélt 26
Káposztás-kolbászos tál . .26
Karfiolgombóc 27
Kelpaprikás 28
Karfiolos rakott sertésszelet 28
Katalán csirkemell 29
Krumpligaluska 30
Krumplis tészta 30
Kukoricás-gombás marharagu 31
Lecsó egyszerűen 32
Liptói burgonya 32
Magyaros (pörkölt) makaróni 33
Májaslepény 34
Mákos guba 34
Muszaka (rakott padlizsán) 35
Norvég csirke 36
Normandiai csirke 36
Orosházi tarhonyás csirke .37
Pacalpörkölt burgonyával .38
Paprikás krumpli 38
Parajgaluska 39
Pásztortarhonya 40
Rakott kel 40
Rácponty 41
Rakott marhahús 42
Rakott metélt 42
Rakott pulykamellszeletek .43
Rakott tarhonya 44
Rakott túró 44
Rizses káposzta 45
Ropogós makaróni 46
Ropogós sertéscsülök 46
Sajtos gombóc 47
Sajtos zeller 48
Sajtos-sonkás karfiol 48

Sertéscsülök
Pékné módra 49
Sajtpuffancs 50
Sertéskocsonya 50
Spárgás csirkemell 51
Spenótos rakott krumpli ..52
Szepesi zöldbab 53
Sztrapacska 53
Székely gomba 54
Székely gulyás 54
Tárkonyos-galuskás hús ..55
Tejben főtt tészta 56
Tejfölös-gombás spagetti .56
Tejfölös gombóc 57
Tojásos gomba 57
Tejfölös káposzta 58
Tejfölös-paradicsomos rizs 58
Tepsis krumpli 59
Tojásos kel 59
Tojásos nokedli 60
Tojáspörkölt 60
Tonhalas rizs 61
Töltött káposzta 62
Töltött karalábé 63
Töltött paprika 64
Töltött tök 64
Túrós csusza sütve 65
Vadászkáposzta 66
Vegyes tál 66
Virsli burgonyatésztában ..67
Zöldbabgulyás 68
Zöldbabtokány 68
Zöldbabtokány
szegényesen 69
Zöldborsós tojás 69
Zöldségszelet 70
Zöldborsós
aprópecsenye 70

Önök küldték
Ráctök 72
Rakott gombafejek 73
Lecsós rakott padlizsán ...74
Vegyes zöldségfelfújt 75
Tojásos zöldségfelfújt 76

Élelmiszerek
energiatartalma 77

SOROZATUNK KÖTETEI:

A 100 LEGJOBB

- bajor fogás
- bárány- és birkaétel
- burgonyás recept
- csülkös recept
- erdélyi jó falat
- étel bográcsban
- étel marhahúsból
- étel római tálban
- étel sertéshúsból
- falusi étel
- francia recept
- görög recept
- gyors étel
- hagymaétel
- halétel
- húsos jó falat
- káposztás finomság
- karácsonyi recept
- kínai étel
- magyar étel
- mártás
- mediterrán recept
- mézes finomság
- német recept
- olcsó étel
- paprikás étel
- pikáns étel
- recept borjúhúsból
- recept ínyenceknek
- recept kirándulóknak
- recept sörrel és borral
- recept szárnyasokból
- skandináv recept
- spanyol recept
- sütemény
- távol-keleti recept
- ünnepi fogás
- vadétel
- vendégváró falat
- zöldséges finomság

SFB KÖNYVEK

390
9 789639 266179 >
www.stbkonyvek.hu