

SPENÓTOS BATYU

HOZZÁVALÓK : 4 személyre

- 20 dkg mirelit paraj
- 5 dkg ráma margarin
- pici só
- 4 gerezd fokhagyma
- Megpároljuk, kihűtjük

TÉSZTA:

- 1 kg sima liszt
- 1 csapot evőkanál só
- 25 dkg ráma margarin
- 2 db tojás sárgája
- 4 dl tej
- 5 dkg élesztő
- pici cukor

ELKÉSZÍTÉS:

Az élesztőt a pici cukorral és 1 dl tejjel megkelesztjük. A lisztet a ráma margarinnal és a tojások sárgájával szét morzsoljuk, majd hozzá öntjük a megkelt élesztőt és a maradék tejet, addig dagasztjuk amíg az edény falától elválik a tészta, kicsit meg lisztezzük és kb. 1 órán át letakarva kelesztjük.

Ha megkelt gyúrótáblán téglalap alakúra nyújtjuk, kb. 4x4-es négyzetekre vágjuk, majd ráhalmozzuk a már elkészített spenótot, a tészta négy oldalát összefogjuk, és batyuformákat készítünk belőle. Majd olajozott tepsibe tesszük és kb. 20-25 percig sütjük.

HALPÁSTÉTOM

HOZZÁVALÓK: 4 személyre

- 50 dkg afrikai harcsafilé
- 20 dkg ráma margarin
- pici só
- ízlés szerint fűszerek (bors, paprika, kakukkfű, bazsalikom,)

ELKÉSZÍTÉS:

Olajozott tepsibe rakjuk a befűszerezett hal szeleteket és alufólia alatt kb. 25-30 perc alatt puhára pároljuk, villával összetörjük, hozzá adjuk a ráma margarint, jól összekeverjük, hogy kenhető legyen.

Teljes kiőrlésű pékáruval tálaljuk.

KARFIOLKRÉM

HOZZÁVALÓK: 4 személyre

- 50 kg karfiol
- 20 dkg majonéz
- pici só
- 1 gerezd fokhagyma
- ízlés szerint vöröshagyma

ELKÉSZÍTÉS:

A karfiolt sós vízben puhára pároljuk, ha kihűlt hozzáadjuk a majonézt, a fokhagymát lereszelve és ízlés szerint a vöröshagymát is (azt is lereszelve) jól összekeverjük (bot mixerrel) hogy kenhető legyen.

Teljes kiőrlésű pékáruval tálaljuk.

BROKKOLIS MÁJ BARNA RIZZSEL

HOZZÁVALOK: 4 személyre

- 50 dkg brokkoli (lehet mirelit is)
- pici só
- 20 dkg csirke máj
- 50 dkg barna rizs
- 10 dkg ráma margarin

ELKÉSZÍTÉSE:

A brokkolit sós vízben megpároljuk. A csirkemájat ízlés szerint fűszerezzük (majoránna, só, bors, csemege fűszerpaprika) tepsibe tesszük és pár perc alatt puhára sütjük. (akkor jó, ha a villát beleszúrva, nem jön belőle véres lé)

A rizst puhára főzzük (EGYSZER ANNYI IDŐ KELL NEKI MINT A SIMA RIZSNEK), leszűrjük és utána hozzáadjuk a ráma margarint, összepároljuk, aztán óvatosan összekeverjük a brokkolival meg sült csirkemájjal.

Rizs helyett készíthetjük teljes kiőrlésű tésztával is.

„Zaftosabb” lesz, ha a tésztához híg besamell mártást készítünk, és úgy keverjük össze.

Besamell készítése:

3 ek. lisztet kb: 10 dkg margarinon enyhén megpirítunk (mint a rántást), hozzáadunk kb: 4 dl tejet (lehet fele tejföl, fele tej), ízesítjük (sóval, fehér borssal, esetleg reszelt fokhagymával). Összeforralva, állandó keverés mellett besűrítjük (ha sűrű még tejjel hígíthatjuk) majd a tésztával, a brokkolival és a májjal lazán összekeverjük. Frissen tálaljuk, mert később a tészta magába szívja a mártást. Készíthetjük vajon párolt fűszeres haldarabokkal, csirkemellel, pulykamellel és bármilyen zöldséget is párolhatunk hozzá.

Kitűnő egytálétel akár vacsorára is!

ALFÖLDI VARGABÉLES

HOZZÁVALÓK : 4 személyre

- 35 dkg sima liszt
- 1/2 csomag sütőpor
- 25 dkg ráma margarin
- 2 db tojás sárgája
- 2 dl tejföl
- 1 evőkanál cukor
- 1 csipet só

TÖLTÉLÉK :

- 10 dkg cérnametélt
- 50 dkg tehéntúró
- 15 dkg porcukor
- 2 csomag vanília cukor
- 1 citrom reszelt héja
- 4 tojás sárgája és felvert fehérje
- 5 dkg ráma margarin
- 10 dkg mazsola

ELKÉSZÍTÉSE:

A lisztet, a margarint, a sütőport, a tojások sárgáját és a tejfölt jól nyújtható tésztává összedolgozzuk, majd ketté vesszük. Az egyik részét ki nyújtjuk és a zsírozott lisztezett tepsibe tesszük.

Elkészítjük a töltelék: a cérnametéltet megfőzzük, hagyjuk kihűlni, addig a túró összekeverjük a tojások sárgájával, a porcukorral, vanília cukorral, vajjal, mazsolával és végül a tojások keményre vert habjával. A kihűlt cérnametélttel lazán összekeverjük.

A tészta tetejére halmozzuk, elegyengetjük és befedjük a tészta másik felével. Villával megsúrkáljuk a tészta tetejét és kb. 35-40 percig sütjük.

SÁRGARÉPÁS HAGYMASALÁTA

HOZZÁVALOK: 4 személyre

- 1 kg sárgarépa
- 30 dkg vöröshagyma (lilahagyma, póréhagyma is lehet)
- 3 dl víz
- 3 evőkanál kristálycukor
- 2 evőkanál ecet
- pici só

ELKÉSZÍTÉSE:

A sárgarépát, a vöröshagymát tisztítás után megmossuk és apró lyukú reszelőn lereszeljük, cukros-ecetes vízbe tesszük. Ha 1 napot állni hagyjuk jobban összeérnek az ízek .

Húsokhoz, szendvicsekhez tálaljuk.

ALMÁS CÉKLASALÁTA

HOZZÁVALÓK: 4 személyre

- 1 kg cékla
- 3 db alma
- 3 dl víz
- 3 evőkanál kristálycukor
- 2 evőkanál ecet
- pici só

ELKÉSZÍTÉSE:

A céklát sós, köménymagos vízbe megfőzzük és hagyjuk kihűlni.

Az almát és a céklát apró lyukú reszelőn lereszeljük, és cukros ecetes vízbe tesszük, ha 1 napot áll, akkor jobban összeérnek az ízek.

Húsokhoz, szendvicsekhez tálaljuk.

REBARBARA LEVES/MÁRTÁS

HOZZÁVALÓK:

- 2 kg mirelit rebarbara
- 10 dkg vanília puding
- pici só
- 10 dkg kristálycukor
- 1 liter tej
- 1 pohár 315 g-os tejföl

ELKÉSZÍTÉSE:

A mirelit rebarbarát (lehet friss is) enyhén sós vízbe meg főzzük, a pudingot pici tejjel simára kavadjuk és azzal sűrítjük be a levest (akár össze is lehet turmixolni, de ha tovább főzzük szétesik). Hozzá tesszük a tejfölt, majd cukorral ízesítjük. Mártásként is adható főtt húsokhoz, halakhoz, de akkor több alapanyaggal számoljunk.

A kész rebarbara leves/mártás ízében és színében hasonlít a büszke (egres) levesre/mártásra, enyhén savanykás íz világú.

FAHÉJAS GYÜMÖLCSÖS KUSZKUSZ

HOZZÁVALÓK:

- 50 dkg kuskusz
- 2 liter tej
- 2 db alma
- 2 db banán
- 2 db narancs
- 10 dkg kristálycukor (nádcukor – ettől nem lesz annyira édes)
- őrölt fahéj ízlés szerint
- vaníliás cukor

ELKÉSZÍTÉSE:

Az ízesített tejet fel forraljuk, bele keverjük a kuskuszt, és le fedjük kb. 1/2 óráig. Mikor már teljesen felszívta a tejet, villával fellazítjuk, majd a megtisztított és fel kockázott gyümölcsöket lazán hozzákeverjük, babapiskótával vagy házilag készített keksszel tálaljuk.

ZABPELYHES PÁRNA

HOZZÁVALÓK:

- 1 kg sima liszt
- 50 dkg zabpehely
- 1 evőkanál só
- 50 dkg tehéntúró
- 50 dkg ráma margarin
- 2 pohár tejföl 315 g-os
- 3 tojás sárgája
- 3 dl tej
- 5 dkg élesztő
- pici cukor

ELKÉSZÍTÉSE:

1 dl tejet az élesztővel és a cukorral felfuttatjuk. A liszthez hozzáadjuk a zabpehelyet, a tejfölt, a tojások sárgáját, az olvasztott margarint és a fel futtatott élesztőt, majd kelt tészta keménységűre dagasztjuk. Akkor jó, ha elválik az edény falától, majd meleg helyen kb. 1 órát kelesztjük.

Ha megkelt, gyúrótáblán el nyújtjuk, kb.5x10cm téglalapokat vágunk, vajazott tepsibe tesszük, a tetejét megkenjük tojás sárgájával és 30 perc alatt világos barnára sütjük.

Derelyevágóval vágva mutatósabb lesz, de pogácsa szaggatóval is lehet formázni.

Teával, limonádéval vagy tejes folyadékkal tálaljuk.