

November 16. hétfő

LEVES - Galuskás-krumpli leves

Hozzávalók:

Kb. 1 kg krumpli,
2 tojás,
liszt,
só,
bors,
egy nagy csokor petrezselyemzöld

Elkészítés:

A megtisztított krumplikat felkockázzuk. Elkészítjük a galuska tésztát! A krumplit zubogó vízbe tesszük. Ha a víz újra forr, beleszaggatjuk a galuskatésztát. Sózzuk, borsozzuk, majd a levesbe szórjuk a finomra vágott petrezselyemzöldet!

FŐÉTEL - Marhapörkölt kakukkfűvel

Hozzávalók:

3kg marhahús
5-6 pár virsli
3 ujjnyi füstölt szalonna
2 evőkanál vagy kis üveg sűrített paradicsom
1 evőkanál kakukkfű
2 nagy fej vöröshagyma
Fűszerek: delikát, fokhagyma, só, magyaros fűszerkeverék

Elkészítés:

Szalonnát és a húst csíkokra vágjuk, a hagymát felaprítjuk. A szalonnát megsütjük és kiszedjük egy tálkára. A hagymát megpirítjuk a visszamaradt zsiradékon. Visszarakjuk a szalonnát, belerakjuk a húst, felöntjük egy kis vízzel, hogy éppen ellepje. Beletesszük a 2 evőkanál sűrített paradicsomot, kakukkfűvet, fűszereket és összefőzzük. Amikor a hús puha hozzáadjuk a feldarabolt virsliket.

DESSZERT - Banános finomság

Hozzávalók:

kb.1kg banán
2 tasak tejszínhabpor
3dl főzőtejszín
ízlés szerint cukor
babapiskóta

Elkészítés:

A 2 tasak habport, a főzőtejszínt és a cukrot kemény habbá verjük. Egy tálba rétegezzük: egy sor babapiskóta, egy sor banánkarika és egy sor hab, ezt ismétljük. Akármilyen gyümölcssel lehet, de szerintem banánnal a legfinomabb.

November 17. kedd

LEVES - Olasz krémsajtleves

Hozzávalók:

6 dkg kolozsvári szalonna
3 cikk fokhagyma
3 evőkanál olaj
3 evőkanál liszt
4 evőkanál paradicsompüré
3 tyúkhúsleveskocka
2 db tömlős ömlesztett sajt
fehér bors, snidling

Az olajon az apró kockára vágott szalonnát kiolvasztjuk és megfuttatjuk rajta a reszelt fokhagymát. Megszórjuk a liszttel és jól elkeverjük. Belekeverjük a paradicsompürét, majd 1,6 -1,8 l vízzel fölengedjük. Ha forr, beledobjuk a húsleveskockákat és jól felfőzzük. Ezután beletesszük a krémsajtot, jól elkeverjük és még 3-4 percig főzzük. Fehér borssal ízesítjük. Tálaláskor snidlinggel megszórjuk. Ízlés szerint adhatunk hozzá gabonagyöngyöt vagy pirított zsemlekockát.

FŐÉTEL - Tepsis csülök

Hozzávalók:

1 kicsontozott bőrös csülök
1 kg burgonya
2 nagy fej vöröshagyma
3 dl tejföl
3 gerezd fokhagyma
só
törött bors

Elkészítés:

A megtisztított csülköt jól sózd meg, kuktafazékba tedd a betétre, és önts alá három deci vizet. A kukta jelzésétől számított 30-40 percig főzd. Közben a burgonyát hámozd meg, és nyersen, karikára vágva egy tepsiben terítsd szét. Sózd meg, majd karikázd rá a vöröshagymát, és hintsd meg a törött borssal. Erre helyezd bőrével felfelé a feldarabolt csülökhúst. A csülöklevet keverd össze a zúzott

fokhagymával, és öntsd rá a tetejére, ezután a tejföllel is locsold le, és alufóliával fedd be. A tepsit told be a forró sütőbe, és fél órán át süsd, végül a fedelét levéve, pirítsd pirosra.

DESSZERT - Fűszeres keksz

Hozzávalók:

20 dkg liszt,
10 dkg vaj,
10 dkg reszelt mozzarella sajt
10 dkg darabos mák,
2 tojás
1 kk. só
egy kevés köménymag

Elkészítés:

A lisztet a vajjal elmorzsoljuk, hozzáadunk 1 tojást, a 10 dkg reszelt sajtot és a mákot. Ezeket jól összegyúrjuk - 1 órát pihentetjük, majd kinyújtjuk, pogácsaszaggatóval kivágjuk, megkenjük sóval felvert tojással és a tetejét megszórjuk köménymaggal, előmelegített sütőbe 15-20 percig sütjük.

November 18. szerda

LEVES - Kefires mexikói leves

Hozzávalók:

8 dl kefir,
1 mokkáskanál pirospaprika,
só,
egy-egy csipet őrölt bors és chillipor,
1-1 piros és zöld húsú paprika,
1 mokkáskanál felaprított friss vagy feleannyi szárított bazsalikom,
1 kisebb cső kukorica,
10 dkg konzerv piros bab
1 vöröshagyma

Elkészítés:

A kefirt a fűszerekkel összekeverjük. A kétféle paprikát kicsumázzuk, vékonyan felszeleteljük, leforrázzuk, kihűtve a kefirbe keverjük. A kukoricát enyhén sós vízben megfőzzük, a szemeket lemorzsoljuk róla. Ha kihűlt az előzőekhez adjuk a lecsöpögtetett babbal együtt. A vöröshagymát megtisztítjuk, fél karikákra vágjuk, a paprikához hasonlóan leforrázzuk, a levesbe keverjük.

FŐÉTEL - Füstölt sajtos sztrapacska

Hozzávalók:

80 dkg burgonya,
30 dkg liszt,
1 db tojás,
6 dkg zsír,
10 dkg füstölt szalonna,
20 dkg Karaván sajt,
2 dl tejföl,
só

Elkészítés:

A megtisztított burgonyát lereszeljük, majd liszttel, a tojással és 3 dkg zsírral galuska keménységű tésztát készítünk. Megsózzuk, majd enyhén sózott, forrásban lévő vízbe szaggatjuk. Amikor a galuska a víz felszínére jött, szűrőkanállal kiszedjük, és jól lecsepegtetjük. A füstölt szalonnát apró kockára vágjuk és serpenyőbe téve egy kevés zsíron kisütjük, majd a szalonnazsírt leszűrjük. A kifőzött galuskát összekeverjük a szalonnazsírral, és a fele mennyiségű lereszelt Karaván sajttal, majd a sütőbe téve jól átforrósítjuk. Tálaláskor meglocsoljuk tejjel, rászórjuk a kisütött szalonnát és a sajtot.

DESSZERT - Narancsos szelet

Hozzávalók:

12 dkg margarin
12 dkg porcukor
18 dkg liszt
3 db tojás
1 db narancs
10 dkg méz
3 db banán

Elkészítés:

A margarint, cukrot és lisztet összekeverjük, egyenként beledolgozzuk a tojásokat. A narancs húsát kisebb darabokra vágjuk, és a reszelt héjával együtt a masszához adjuk. Egy kikent, lisztezett tepsibe simítjuk úgy, hogy 1 ujjnyi vastag legyen a tészta. Előmelegített sütőben kb. 40- 45 percig sütjük. A mézet felhevítjük egy serpenyőben (könnyen odaég!), majd behelyezzük a karikákra vágott banánt. Akkor lesz jó, ha már elkezd barnulni. A tésztából különféle formákat szaggatunk, rárakunk néhány banánkarikát és kevés mézet.

November 19. csütörtök

LEVES - Sonkás karfiol leves

Hozzávalók:

40 dkg karfiol
1 cs petrezselyem
20 dkg főtt, füstölt sonka (esetleg gépi)
1 kk ételízesítő por
só, őrölt fehérbors
1 liter húsleves (kockából is jó)
1 dl tejszín
2 ek liszt

Elkészítés:

A karfiolt rózsáira szedjük, só, bors, ételízesítő, és húslevesben megfőzzük. Hozzáadjuk a vékony csíkokra vágott sonkát. Besűrítjük a liszttel elkevert tejszínnel. Még egyszer átforraljuk, petrezselyemmel meghintve tálaljuk.

FŐÉTEL - Baconszalonnás brokkoli főzelék

Hozzávalók:

40 dkg brokkoli (lehet fagyasztott is)
10 dkg bacon szalonna
2 db tojás
2 dl tejföl
1 dl tejszín
2 ek. liszt
1 ek. margarin
só

Elkészítés:

A megmosott brokkolit rózsáira szedjük, és az olvasztott margarinon megforgatjuk. Sózzuk, és felengedjük 2,5 dl hideg vízzel. Felforraljuk, és takaréklángon puhára főzzük. A tojást felverjük, belekeverjük a lisztet, a tejfölt és simára keverjük, majd behabarjuk vele a brokkolit. Összeforraljuk, de nem főzzük tovább. Tűzről levéve belekeverjük a tejszínt is. Lefedve pihentetjük, s közben a szalonnát bevagdosva, szép pirosra sütjük. Tálaláskor a főzelékre szalonnataréjokat teszünk, és meglocsolhatjuk egy pici szalonnazsírral is.

DESSZERT - Nugátos tallér

Hozzávalók:

10 dkg vaj
40 dkg Nutella
1 db tojás
1 csomag vaníliás cukor
6 g kandírozott narancs
30 dkg liszt
0,5 tk sütőpor
cukorgyöngy

Elkészítés:

A vajból és a Nutella feléből krémet keverünk. Beledolgozzuk a tojást, a vaníliás cukrot és a narancsdarabokat, majd belegyúrjuk a sütőporral elvegyített lisztet. Letakarjuk és 3 órára hűtőbe tesszük. A tésztából lisztezett deszkán 2 cm vastag rudakat formálunk, amelyeket 0,5 cm- es szeletekre vágunk. Papírral bélelt sütőformában, előmelegített sütőben 12 perig sütjük. A maradék Nutellát megolvasztjuk, a kihűlt sütik tetejére kenjük, cukor gyönggyel díszítjük.

November 20. péntek

LEVES - Gombagulyás

Hozzávalók:

50 dkg gomba
1 fej vöröshagyma
2 sárgarépa
1 petrezselyemgyökér
5 db közepes krumpli
olaj
őrölt pirospaprika
őrölt kömény
só

Elkészítés:

Az olajon üvegesre pároljuk a felkockázott hagymát, majd beletesszük a karikákra vágott répát és petrezselyemgyökeret, pici vizet öntünk rá, és lefedve addig főzzük, amíg a zöldségek félig megpuhulnak. Ekkor beleszórjuk a felszeletelt gombát, megszórjuk pirospaprikával, csipetnyi őrölt köménnyel, megsózzuk, és addig pároljuk, amíg a leve el nem fő. Hozzáadjuk a kis kockákra vágott krumplit, felöntjük vízzel. Ha a krumpli megfőtt, tálalhatjuk.

FŐÉTEL - Lecsóval töltött karaj

Hozzávalók:

2 db paprika
2 db paradicsom
só
ételízesítő
2 fej hagyma
1 tojás
1 kg karaj egészben
olaj

Elkészítés:

A lecsót a szokott módon elkészítem, a végén 1 tojással sűríttem. A karajt egészben veszem, ha csontos, kicsontozom, félbe vagy négybe vágom lapjára, hogy lapos szeletet kapjak. Fűszerezem, fokhagymát szelek rá, fóliát teríték rá, majd beleklopfolom a fűszert. Megtöltöm a lecsóval, olajozott alufóliába tekerem. 150-180 fokon kb. 1 órát sütöm, majd leveszem a fóliát, és még kb. 30 percig pirítom. Szeletelve tálalom.

DESSZERT - Tejfölös fánk recept

Hozzávalók:

4 tojás
2 dl tejföl
2 dkg élesztő
2 dl+ egy kevéske tej
60 dkg liszt
csipetnyi só
1 evőkanál cukor

Elkészítés:

A tojás sárgát elkavarjuk a tejjel, és folytonos kavarással meglangyosítjuk. Az élesztőből kevés tejjel és liszttel kovászt készítünk. Amikor a kovász megkelt összevegyítjük a liszttel, sóval, cukorral, és a 2dl langyos tejjel. Simára kidolgozzuk. Langyos helyen kelesztjük. Ha megkelt kiszúrjuk fánkiszúróval, és újra kelesztjük, még 30 percig. Bő, forró olajban kisütjük. Házi baracklevéllel a legjobb.