

## október 26. hétfő

### Burgonyás egytál

Hozzávalók négy főre:

1,5 kg burgonya

15 dkg liszt

15 dkg kolozsvári szalonna

2 evőkanál margarin

A burgonyát sós vízben, héjában puhára főzzük, leszűrjük, forrón megtisztítjuk és áttörjük. Hozzászítáljuk a lisztet, beleteszünk egy kiskanálnyi sót. Kemény tésztává gyúrjuk, cipózzuk, majd rudat formálunk belőle, és hűlni hagyjuk. A tésztát elfelezzük, körülbelül 3 cm-es rudat sodrunk belőle, majd 5 cm-es darabokra vágjuk. A szokásosnál nagyobb nudlikat sodrunk belőle, és kivajazott hőálló tálban sorba rakjuk. A szalonnát apró kockákra vágjuk, félig megpirítjuk, a nudlit megszórjuk az elősütött szalonnával, meglocsoljuk a zsírával. 180 Celsius-fokra előmelegített sütőben 30 percig sütjük. Forrón tálaljuk.

---

## október 27. kedd

### Erőt adó csemege őszre

Hozzávalók húsz szelethez:

30 dkg zabpehely

10 dkg darált dió

10 dkg mazsola

3 evőkanál méz

3 evőkanál olaj

3 tojás

0,5 dl tej

3 evőkanál lekvár

reszelt citromhéj

2-3 alma

A tepszi kikenéséhez. 1-2 evőkanál olaj

A zabpehelyt, a darált diót és a mazsolát összeforgatjuk. A mézet az olajjal, a tojássárgájával és a tejjel kikeverjük, az előzőekhez adjuk a tejjel meg a lekvárral együtt. Reszelt citromhéjjal ízesítjük, az almát belereszeljük, a habbá vert tojásfehérjét beleforgatjuk. Egy kb. 20-35 centis tepsit olajjal kikenünk, a ragacsos masszát nedves tenyérrel belenyomkodjuk. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 C-fok, a légkeveréses sütőben 165 C-fok, kb. 25 percig sütjük. Amikor kihűlt, szeletekre vágjuk.

## október 28. szerda

### Egy öntet-ötlet két tepsinyi sült zöldséghez

2 evőkanál balzsamecet  
1 evőkanál dijoni mustár  
fél bögre olívaolaj  
3 fej fokhagyma összenyomva  
2 teáskanál kakukkfű  
1 teáskanál bazsalikom

A mustárt és az ecetet keverjük össze, majd adjuk hozzá az olajat. Keverjük hozzá a fokhagymát, a kakukkfűvet és a bazsalikomot, majd sózzuk, borsozzuk. Ezt az öntetet keverjük össze a zöldségekkel, melyeket sütőpapírral bélelt tepsiben 230 fokon (gáz 8-as fokozat) kb. 40 percig sütünk. 10 percenként átforgatjuk.

---

## október 29. csütörtök

### Rakott mákostészta

50 dkg hosszúmetélt  
1 evőkanál olaj  
20 dkg mák  
12 dkg porcukor  
1 csomag vaníliás cukor  
3 dl tejföl ( 20 %-os )  
1 db tojás  
25 dkg házi sárgabaracklekvár  
1 evőkanál zsemlemorzsa  
4 dkg vaj

A mákot megdaráljuk, és elvegyítjük 10 dkg porcukorral. A tésztát enyhén sós, lobogó, bő vízben, amibe 1 evőkanál olajat is teszünk, kifőzzük, majd leszűrjük. Egy nagyobb edényben a tésztát összekeverjük a cukros mákkal. Egy magasabb falú tepsit vastagon kikenünk vajjal, és beszórk zsemlemorzzával. Beleterítjük a tészta felét, és egyenletesen elosztjuk rajta a baracklekvárt, majd beborítjuk a tészta másik felével. A tejfölt elkeverjük 1 evőkanál porcukorral, a vaníliás cukorral és 1 db nyers tojással. Ráöntjük a tészta tetejére, amin egyenletesen elosztatjuk. Előmelegített sütőben 220 fokon addig sütjük, míg a teteje kissé megpirul, ez kb. 30 percet vesz igénybe. Igény szerint porcukorral meghintve, melegen tálaljuk.

## **október 30. péntek**

Minden újdonsült háziasszony életében eljön az a pillanat, amikor el kell készítenie az első, igazi húslevesét. A maró félelem - attól, hogy a húsról öntött vízből hogyan lesz aranyló, zsírgyöngyökkel tarka, kristálytisza leves - néhány sikeres kísérlet után alábbhagy, s minden háziasszony kialakítja a saját, egyedi húslevesét.

### **Marharaguleves**

1 kg marhalábszár  
2 fej karalábé  
4 nagyobb sárgarépa  
2 nagyobb fehérrepa  
4 szál zellerszár  
10 szem feketebors  
só  
2 liter alaplé

A húst kockára vágjuk, olajon megfuttatjuk, felkockázzuk a zöldségeket, a hús mellé tesszük, majd az egészet alaposan "összepirítjuk". Amikor már kelően jó illatok szállidosnak, és a répa is puhulásnak indult, akkor az alaplével felöntjük, fűszerlabdában beleeresztjük a borsot, és lassan főzzük. Mikor már majdnem kész, óvatosan sózzuk. Lehet bele galuskát szaggatni, de kifőtt levestésztával is finom.