

Receptgyűjtemény

Nyári időszakra

Nyári frissítő: házi készítésű *erdeigyümölcsös limonádé*

Erdei gyümölcs keverék	15 dkg
Víz	1 l
Citromlé	ízlés szerint
Kristálycukor	ízlés szerint



Elkészítése: A gyümölcsöt vízzel leturmixoljuk, majd leszűrjük. Ízlés szerint adhatunk hozzá citromlevet és cukrot.

Limonádéinkat szívesen fogyasztják a gyermekek egyéb gyümölcsökkel is, például görögdinnyével (melonádé), naranccsal, nektarinnal. Igazán frissítő tud lenni az ital uborkával és mentával is.

Egy egészséges köretalternatíva az ebédhez: a bulgur

A bulgur, más néven búzatöret rostban és B-vitaminokban gazdag gabonaféle. Elkészítése hasonlóképpen történik, mint a rizsnek.

Párolt bulgur 4 főre:

Bulgur	50 dkg
Étolaj	10 ml
Só	ízlés szerint

Elkészítése: Étolajon átforgatjuk az átmosott bulgurt, ízesítjük, majd kétszeres mennyiségű vízzel felöntjük és kb. 15 perc alatt készre pároljuk.

Paradicsomos csirkeragu olaszosan 4 főre:

Csirkemell	40 dkg
Paradicsom	15 dkg



Vöröshagyma	6 dkg
Sűrített paradicsom	1,5 dkg
Étolaj	10 ml

Ízlés szerint: fokhagyma, bazsalikom, oregánó, rozmaring

Elkészítés: A megtisztított, kockára vágott vöröshagymát étolajon dinszteljük, a felkockázott csirkemellet fehéredésig pirítjuk, ízlés szerint fűszerezzük. Hozzáadjuk a feldarabolt paradicsomot, összefőzzük, majd a legvégén a sűrített paradicsomot is hozzáöntjük. Párolt bulgurral tálaljuk.

Párolt csirkemell snidlinges sajtmártással 4 főre:

Csirkemell	40 dkg
Vöröshagyma	6 dkg
Eidami sajt	15 dkg
Margarin	10 dkg
Tej	1 l
Liszt	10 dkg
Snidling	ízlés szerint
Étolaj	10 ml



Elkészítés: A serpenyőben felhevített margarinon a lisztet lassú lángon pirítjuk, felforrósított tejjel felöntjük, gyorsan elkeverjük, szerecsendióval ízesítjük (besamelmártást készítünk). A reszelt sajtot hozzáadjuk, és mártás állagúra főzzük. A felkockázott vöröshagymán a ragura vágott húst fehéredésig sütjük, snidlinggel ízesítjük. Az elkészült hústra ráöntjük a snidlinges sajtmártást és összekeverjük. Párolt bulgurral tálaljuk.

Rakott brokkoli kölessel 4 főre:

Brokkoli (mirelit)	1 kg
--------------------	------



Csirkecomb (darált)	40 dkg
Köles	10 dkg
Tejföl (12%-os)	45 dkg
Vöröshagyma	10 dkg
Ízlés szerint: só, őrölt kömény, fokhagyma	

Elkészítés: A brokkolit sós vízben megfőzzük, majd tepsibe helyezzük. A megtisztított, felkockázott vöröshagymát dinszteljük, hozzáadjuk a darált csirkecombot, ízesítjük, majd fehéredésig pirítjuk. Hozzáöntjük a húsos keverékhez a száraz kölest, és kétszeres mennyiségű vízzel felöntjük. Pároljuk, míg a köles meg nem puhul, majd a brokkolira rétegezzük a húsos, köleses keveréket. A tetejét tejjel fedjük, majd előmelegített sütőben, kb. 15-20 perc alatt összesütjük.

Harapnivaló uzsonnára vagy tízórára: **Zabpelyhes korong**

Zabpehely	20 dkg
Liszt	10 dkg
Sütő margarin	10 dkg
Tej	100 ml
Tojás	2 db
Vaníliás cukor	1 csomag
Aszalt áfonya	1 maréknyi
Darált dió	10 dkg



Elkészítés: Előmelegítjük a sütőt 180 fokra. Az aszalt áfonyát és a dióbelet ledaráljuk, a többi összetevővel összekeverjük. Miután a zabpehelyet is hozzákevertük, hagyjuk állni 10-15 percig a masszát, majd sütőpapírral bélelt tepsibe gombócokat formázunk. 180 fokos sütőben kb. 30 perc alatt arany barnára sütjük.