

Menüjavaslatok

- *Vacsorára*



Főtt tojás Parajkrém Almás-citromos limonádé

Hozzávalók 4 főre

Főtt tojás

4 db tojás

Parajkrém

1000 g friss spenót
300 ml 10%-os tejszín
60 g liszt
30 ml napraforgó olaj
4 gerezd fokhagyma
5 g petrezselyemzöld
2 g őrölt bors
2 g só

Almás-citromos limonádé

1 l víz
1 db citrom
4 db mentalevél
100 g alma

Elkészítés

Főtt tojás



A tojásokat a víz forrásától számított 10 percig főzzük, majd lehűtjük és eltávolítjuk a héjukat.

Parajkrém

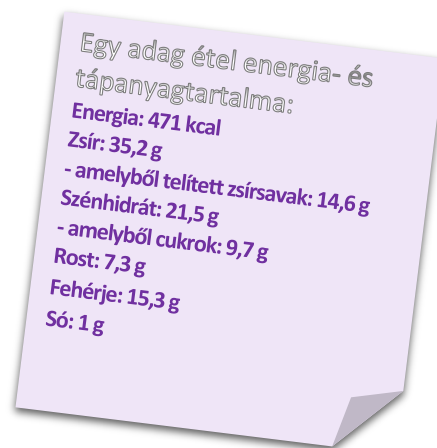


A spenótot megtisztítjuk és bő forrásban lévő vízzel leforrázzuk, majd összeturmixoljuk. Egy magas falú teflonedényben olajat hevítünk, beletesszük a spenótot és a zúzott fokhagymát. Néhány perc alatt összeforgatjuk, majd meghintjük liszttel és felengedjük tejszínnel. Sóval, borssal és petrezselyemlevéllel ízesítjük.

Almás-citromos limonádé



Egy kancsót megtöltünk vízzel és beletesszük a megmosott, felszeletelt almát, citromot és mentaleveleket.



Kapros túrókrém Graham kenyér Zöldpaprika Tej

Hozzávalók 4 főre

Kapros túrókrém

240 g félzsíros tehéntúró
120 g 12%-os tejföl
5 g friss kapor
250 g graham kenyér
240 g zöldpaprika

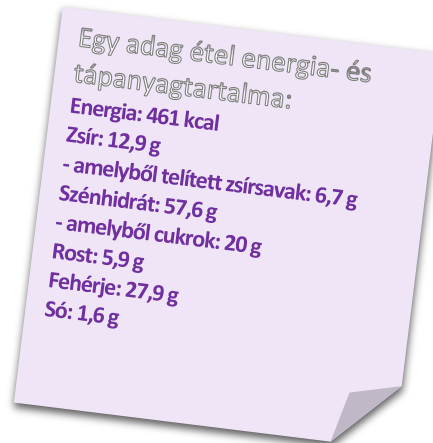
1,2 l tej 1,5%-os

Elkészítés

Kapros túrókrém



A tehéntúrót elkeverjük a tejföllel, majd ízesítjük a friss apróra vágott kappal. Graham kenyérrre kenve tálaljuk, mellé zöldpaprikát és tejet kínálunk.



Mustáros-zöldséges sertéstokány Párolt barna rizs Citromos víz

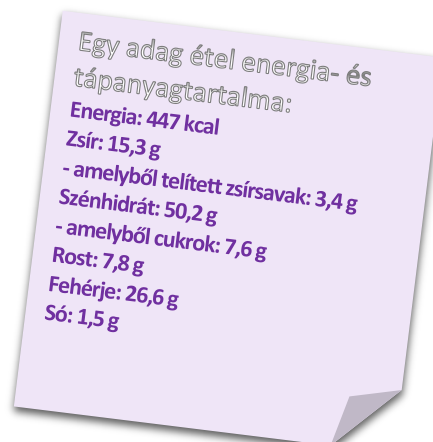
Hozzávalók 4 főre

Mustáros-zöldséges sertéstokány

400 g sertéscomb
100 g tv paprika
100 g paradicsom
100 g cukkini
100 g vöröshagyma
1 közepes fej lilahagyma
60 g mustár
10 ml napraforgó olaj
2 g őrölt bors
5 g bazsalikom
3 g rozmarying
2 g só

Párolt barna rizs

200 g barna rizs
10 ml napraforgó olaj
5 g petrezselyemzöld
2 g só



Elkészítés

Mustáros-zöldséges sertéstokány



A zöldségeket megtisztítjuk és a sertéscombbal együtt vékony csíkokra vágjuk. A vörös- és lilahagymát fél karikákra szeleteljük. A csíkokra vágott sertéscombot sózzuk, borsozzuk, megszórjuk bazsalikommal és rozmaringgal. Ráöntjük az olajat, és a hűtőszekrénybe félretesszük. A zöldségeket serpenyőben nagy lángon pár csepp olajon átpirítjuk, majd félretesszük. Egy serpenyőben megsütjük a csíkokra vágott sertéshúst. Hozzáadjuk a mustárt, pár percig pirítjuk, majd beletesszük a zöldségeket. 4-5 percig együtt pároljuk.

Párolt rizs



A felhevített olajon a barna rizst folyamatos kevergetés mellett enyhén megpirítjuk, majd háromszoros mennyiségű vízzel felöntjük. A rizst lefedve, időnként megkevergetve közepes lángon 25-30 percig főzzük. Tálalásnál petrezselyemzölddel díszítjük.

Kakukkfüves házi szárnyas májpástétom Bakonyi barna kenyér Kígyóuborka Gyümölcstea

Hozzávalók 4 főre

Kakukkfüves házi szárnyas májpástétom

240 g	csirkemáj
2 db	tojás
60 g	vöröshagyma
40 g	napraforgó olaj
2 g	bors
2 g	majoránna
2 g	kakukkfű
2 g	fűszerpaprika
2 g	só
400 g	bakonyi barna kenyér
240 g	kígyóuborka

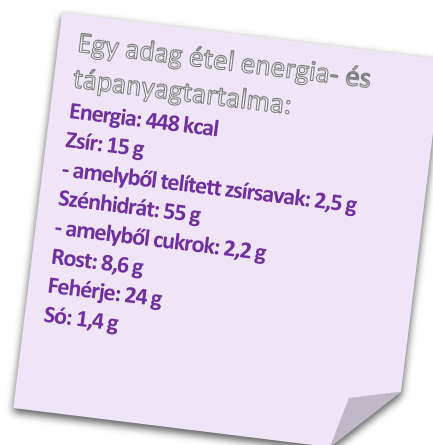
Gyümölcstea

1 db	teafilter (gyümölcs ízű)
8 dl	víz

Elkészítés



A hagymát olajon megdinszteljük, majd rátesszük a májat. Rövid ideig sütjük, majd felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje és fűszerezük. Addig főzzük, ameddig a máj meg nem puhul. Közben a tojásokat keményre főzzük, majd megpucoljuk és a májjal együtt egy botmixerrel pürésítjük. Fűszerpaprikával megszórva, kenyérré kenve uborkával és gyümölcsteával kínáljuk.



Szezámagos csirkemell

Vegyes saláta

100%-os őszibaracklé

Hozzávalók 4 főre

Szezámagos csirkemell

480 g csirkemell filé
30 g szezámag
30 ml olívaolaj
50 g méz

Vegyes saláta

100 g jégsaláta
100 g fejes káposzta
300 g paradicsom
160 g kígyóuborka
120 g retek
100 g sárgarépa
60 g lilahagyma
40 ml tökmagolaj
1 db citrom

8 dl 100%-os őszibaracklé

Elkészítés

Szezámagos csirkemell



A csirkemellet csíkokra vágjuk, mézzel bedörzsöljük. Serpenyőben minimális olívaolajon megpirítjuk, majd megszórujuk szezámaggal.

Vegyes saláta



Megtisztítjuk a hozzávalókat. A friss fejes salátát egy tálba tépkedjük. A sárgarépát, kígyóuborkát, retket, fejes káposztát, lilahagymát vékony szeletekre, csíkokra vágjuk, a paradicsomokat cikkekre daraboljuk, az előkészített zöldségeket lazán összeforgatjuk. Kevés tökmagolajjal és frissen csavart citrom levével ízesítjük.

A salátát tányérra halmozzuk és a tetejére tálaljuk a forró szezámagos csirkemell csíkokat.

