

**Tefal**

Cook4me ⊕



**150**  
**Recept**  
minden napra

# Tartalom



## Előételek

|  |    |                                       |    |
|--|----|---------------------------------------|----|
| Selymes édesburgonyaleves .....            | 6  | Indiai karfiol .....                  | 19 |
| Fehér karfiolleves .....                   | 6  | Karfiolleves .....                    | 20 |
| Görög burgonya .....                       | 7  | Kurkumás, lazacos terrine .....       | 20 |
| Brokkoli püré .....                        | 7  | Zöldfűszeres sajtos makaróni .....    | 21 |
| Brokkolikrém .....                         | 8  | Makréla rillette .....                | 21 |
| Prosciuttos, spárgás bruschetta .....      | 8  | Vajbab olívával .....                 | 22 |
| Bulgur paradicsommal .....                 | 9  | Répaleves .....                       | 22 |
| Hagymaleves .....                          | 9  | Peperonata .....                      | 23 |
| Csicseriborsó citrusfélékkel .....         | 10 | Ábécé leves .....                     | 23 |
| Zöldfűszeres lencseleves .....             | 10 | Vöröslencse leves .....               | 24 |
| Hagymás lencse-dahl .....                  | 11 | Babtrió leves .....                   | 24 |
| Paprikás, fetás mártás .....               | 11 | Lencsés, póréhagymás rillette .....   | 25 |
| Ricottás kalács olívával és sonkával ..... | 12 | Francia lecsó .....                   | 25 |
| Zöldséges, Gruyère sajtos kosár .....      | 12 | Róka gombás rizottó .....             | 26 |
| Dupla mártás .....                         | 13 | Hajdinas, gombás rizottó .....        | 26 |
| Teás tökleves .....                        | 13 | Rizs, lencse és sáfrány .....         | 27 |
| Egyiptomi rizs .....                       | 14 | 3 sajtos cékla .....                  | 27 |
| Florentin tojás .....                      | 14 | Bulgur saláta fűszernövényekkel ..... | 28 |
| Cukkinis, parmezános bundáskenyér .....    | 15 | Csicseriborsós szezámós saláta .....  | 28 |
| Zöldeborsó baconnel .....                  | 15 | Serpenyős gomba babbal .....          | 29 |
| Borsó, répa és bacon .....                 | 16 | Spenótos tortellini .....             | 29 |
| Kecskesajtos borsóleves .....              | 16 | Meleg vagy hideg gazpacho .....       | 30 |
| Spárga- és mascarponeleves .....           | 17 | Vietnami leves csirkével .....        | 30 |
| Indiai burgonya .....                      | 17 | Zöld minestrone .....                 | 31 |
| Fűszeres paradicsomleves .....             | 18 | Zöldségcurry .....                    | 31 |
| Krémes, citromos polenta .....             | 18 | Zöldséges, mozzarrellás tian .....    | 32 |
| Vöröslencse krémleves .....                | 19 |                                       |    |

# Tartalom



## Főétel

|   |    |  |    |
|---|----|--|----|
| Baszk csirke.....                       | 34 | Lazacragu.....                                     | 49 |
| Bolognai mártás.....                    | 34 | Sajttal töltött hús.....                           | 49 |
| Burgonya és kolbász.....                | 35 | Húsgolyók tárkonyos szószban.....                  | 50 |
| Fehérbabos, kecskesajtos bruschetta.... | 35 | Húsgolyók paradicsomszószban.....                  | 50 |
| Csirkés, paradicsomos bruschetta.....   | 36 | Húsos tepsiskrumpli avagy<br>a Pásztor Pitéje..... | 51 |
| Tejszínes gnocchi carbonara.....        | 36 | Sült póréahagyma szalonnával.....                  | 51 |
| Kínai tészta surimivel.....             | 37 | Tésztás egytálétel a'la pizza.....                 | 52 |
| Lencse padlizsánnal és paradicsommal    | 37 | Töltött borjú gyökérzöldségekkel.....              | 52 |
| Indiai lencsegolyók.....                | 38 | Sertésdagadó lencsével.....                        | 53 |
| Gnocchi fehér spárgával.....            | 38 | Provence-i csülökpörkölt.....                      | 53 |
| Csípős marhapofa.....                   | 39 | Pisztráng zöldfűszeres soffrittoval.....           | 54 |
| Marhahúsos muszaka.....                 | 39 | Szegfűborsos marhapörkölt.....                     | 54 |
| Marhahús lencsével és citrommal.....    | 40 | Misos marhapörkölt.....                            | 55 |
| Zöldfűszeres marhahús perzsa módra..... | 40 | Kolbászos, babos pörkölt.....                      | 55 |
| Stroganoff bélszín.....                 | 41 | Édesköményes lazacpörkölt.....                     | 56 |
| Marhahúsos tortilla.....                | 41 | Diós, gorgonzolás ravioli.....                     | 56 |
| Erdei bárány.....                       | 42 | Királyrákos rizottó klementinnel.....              | 57 |
| Kantoni rizs.....                       | 42 | Halfilé mandulával.....                            | 57 |
| Rákos, borsós curry.....                | 43 | Halkrokett.....                                    | 58 |
| Édesburgonyás bárány curry.....         | 43 | Biryani rizs.....                                  | 58 |
| Kolbászos ragu.....                     | 44 | Zöld currys rizs mungóbabbal.....                  | 59 |
| Paradicsomszószos nokedli.....          | 44 | Fehérbab saláta.....                               | 59 |
| Mustáros nyúl.....                      | 45 | Tojásos shakshuka.....                             | 60 |
| Kreol curry.....                        | 45 | Édes-savanyú sertésborda.....                      | 60 |
| Mogyoróvajás csirke.....                | 46 | Füstölt tofus tésztás egytálétel.....              | 61 |
| Csirke lime-mal és kókusszal.....       | 46 | Őz bélszín feketeribizlivel.....                   | 61 |
| Csirkenyárs (satay).....                | 47 | Mediterrán püré.....                               | 62 |
| Csibetál.....                           | 47 | Spanyol rizses egytálétel.....                     | 62 |
| Kuszkusz kemény tojással.....           | 48 | Sonkatekerccs rizzsel.....                         | 63 |
| Lazacos fusilli.....                    | 48 |  |    |

# Tartalom



## Főétel

|  |    |                                   |    |
|--|----|-----------------------------------|----|
| Quinoás-narancsos tabouleh .....               | 63 | Thai csirke rizzsel.....          | 67 |
| Tőkehalas spárgás tajine .....                 | 64 | Hagyományos székelykáposzta ..... | 67 |
| Sonkás tészataláta, gerezdekre<br>szedve ..... | 64 | Vega burger .....                 | 68 |
| Tökös, kecskesajtos mini penne.....            | 65 | Vegetáriánus cassoulet.....       | 68 |
| Olasz sonkás kagylótészta.....                 | 65 | Chilis, kesudiós sertés .....     | 69 |
| Padlizsános, szardellás casarecce.....         | 66 | Zöld curry hallal.....            | 69 |
| Vízitormás, zöld olívás tészta .....           | 66 | Zöldségragu .....                 | 70 |



## Desszertek

|                                    |    |                                    |    |
|------------------------------------|----|------------------------------------|----|
| Banán-datolya puding .....         | 72 | Kókuszos csokoládékrém .....       | 78 |
| Áfonyás piskóta .....              | 72 | Alma, kivi kompót .....            | 78 |
| Őszibarackos jeges tea.....        | 73 | Vaníliás alma-banán kompót .....   | 79 |
| Cappuccino krém.....               | 73 | Rebarbarás eperkompót .....        | 79 |
| Csokoládés crème brûlée .....      | 74 | Fűszeres lekvár .....              | 80 |
| Csokoládés-banános krém.....       | 74 | Mandulás, mézes desszert .....     | 80 |
| Csokoládé fondant meglepetés ..... | 75 | Mouhalabieh tejpuing .....         | 81 |
| Torta Caprese .....                | 75 | Répás muffin.....                  | 81 |
| Grízés sajtorta .....              | 76 | Citromos, körtés panna cotta ..... | 82 |
| Almás omlott.....                  | 76 | Panna cotta eperrel.....           | 82 |
| Könnyű csokoládémousse .....       | 77 | Tiramisu sajtorta.....             | 83 |
| Crème caramel.....                 | 77 | Túró bogyós gyümölcsökkel .....    | 83 |

# Előételek



## Selymes édesburgonyaleves

 15 perc

 12 perc

#ősz #téli #gyerekeknek

2 

200 g hámozott, felkockázott édesburgonya  
50 g hámozott, darabolt sárgarépa  
50 g hámozott, vékonyra szeletelt hagyma (vagy póréhagyma)  
100 g tofu  
½ teáskanál őrölt kurkuma (opcionális)  
250 ml organikus zöldségleves alaplé  
Só bors

4 

400 g hámozott, felkockázott édesburgonya  
100 g hámozott, darabolt sárgarépa  
100 g hámozott, vékonyra szeletelt hagyma (vagy póréhagyma)  
200 g tofu  
1 teáskanál őrölt kurkuma (opcionális)  
500 ml organikus zöldségleves alaplé  
Só bors

6 

600 g hámozott, felkockázott édesburgonya  
150 g hámozott, darabolt sárgarépa  
150 g hámozott, vékonyra szeletelt hagyma (vagy póréhagyma)  
300 g tofu  
1½ teáskanál őrölt kurkuma (opcionális)  
750 ml organikus zöldségleves alaplé  
Só bors

Készítse elő a hozzávalókat. A zöldségeket, a kurkumát, a sót, a borsot és az alaplevet tegye az edénybe. Főzési idő: 12 perc Adja hozzá a tofut, majd öntse bele egy fazékba és turmixolja össze.

## Fehér karfiolleves

 15 perc

 5 perc

#ősz #téli #gyerekeknek

2 

100 g karfiol, megmosva, virágaira szedve  
100 g főtt fehérbab  
¼ vöröshagyma, hámozva, finomra aprítva  
1 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül, felaprítva  
½ tk frissen reszelt gyömbér  
50 g májas hurka, bőr nélkül, szeletelve (vagy szalonna)  
300 ml víz  
35 g liszt  
Só, bors

4 

200 g karfiol, megmosva, virágaira szedve  
200 g főtt fehérbab  
½ vöröshagyma, hámozva, finomra aprítva  
2 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül, felaprítva  
¾ tk frissen reszelt gyömbér  
100 g májas hurka, bőr nélkül, szeletelve (vagy szalonna)  
600 ml víz  
70 g liszt  
Só, bors

6 

300 g karfiol, megmosva, virágaira szedve  
300 g főtt fehérbab  
1 vöröshagyma, hámozva, finomra aprítva  
3 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül, felaprítva  
1 tk frissen reszelt gyömbér  
150 g májas hurka, bőr nélkül, szeletelve (vagy szalonna)  
900 ml víz  
100 g liszt  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Mossa meg és szedje apró virágaira a karfiolt. Hámozza meg és aprítsa finomra a hagymát. Hámozza meg és aprítsa fel a fokhagymagerezdet. Tegye az alapanyagokat a serpenyőbe. Fűszerezze. Főzési idő: 5 perc. Főzés után tálalja.



Előételek

## Görög burgonya

#téli

 10 perc

 6 perc

2 

450 g kemény húsú burgonya, apróra kockázva  
150 g hámozott, kimagozott uborka, kockázva  
20 g lilahagyma, finomra aprítva  
70 g kockázott zöldfűszeres feta  
30 g magozott fekete olívabogyó, félbevágva  
Fűszeres feta olaj (vagy olívaolaj)  
½ citrom  
Só és bors

4 

900 g kemény húsú burgonya, apróra kockázva  
300 g hámozott, kimagozott uborka, kockázva  
40 g lilahagyma, finomra aprítva  
150 g kockázott zöldfűszeres feta  
60 g magozott fekete olívabogyó, félbevágva  
Fűszeres feta olaj (vagy olívaolaj)  
1 citrom  
Só és bors

6 

1,4 kg kemény húsú burgonya, apróra kockázva  
450 g hámozott, kimagozott uborka, kockázva  
60 g lilahagyma, finomra aprítva  
200 g kockázott zöldfűszeres feta  
90 g magozott fekete olívabogyó, félbevágva  
Fűszeres feta olaj (vagy olívaolaj)  
1½ citrom  
Só és bors

Készítse elő a hozzávalókat. Kockázza fel a burgonyát. Hámozza meg és magozza ki az uborkát. Aprítsa finomra a hagymát. Tegye a burgonyát a pároló kosárba, majd a kosarat a serpenyőbe 200 ml vízzel. Főzési idő: 6 perc. Hagyja hűlni, majd adja hozzá a többi alapanyagot. Keverje össze, majd hűtve tálalja.

## Brokkoli püré

#nyár

 15 perc

 5 perc

2 

400 g brokkoli, megmosva, feldarabolva  
50 g burgonya, meghámozva, felkockázva  
100 ml víz  
2 adag ömlesztett sajt  
1/4 tk só  
1/4 tk cukor

4 

800 g brokkoli, megmosva, feldarabolva  
100 g burgonya, meghámozva, felkockázva  
180 ml víz  
4 adag ömlesztett sajt  
1/2 tk só  
1/2 tk cukor

6 

1,2 kg brokkoli, megmosva, feldarabolva  
150 g burgonya, meghámozva, felkockázva  
350 ml víz  
6 adag ömlesztett sajt  
1 tk só  
1 tk cukor

Készítse elő a hozzávalókat. Hámozza meg és kockázza fel a burgonyát. Tegye a hozzávalókat a serpenyőbe. Főzési idő: 5 perc. Főzés után turmixolja 1 percig, majd tálalja.



## Brokkolikrém

 10 perc

 4 perc

2 

400 g apró brokkolirózsa  
15 g vaj  
250 ml zöldség alaplé  
1 magyórohagyma, vékonyra szeletelve  
150 ml főzőtejszín  
15% zsír  
75 g répa, vékonyra szeletelve  
Só  
1 tk curry por

4 

800 g apró brokkolirózsa  
30 g vaj  
500 ml zöldség alaplé  
2 magyórohagyma, vékonyra szeletelve  
300 ml főzőtejszín  
15% zsír  
150 g répa, vékonyra szeletelve  
Só  
2 tk curry por

6 

1,2 kg apró brokkolirózsa  
45 g vaj  
700 ml zöldség alaplé  
3 magyórohagyma, vékonyra szeletelve  
450 ml főzőtejszín  
15% zsír  
225 g répa, vékonyra szeletelve  
Só  
3 tk curry por

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a vaj felét a serpenyőbe. Pírtsa meg a magyórohagymát és a répát. Adja hozzá a brokkolit és a zöldség alaplevet. Adja hozzá a sót és a curryt. Főzési idő: 4 perc Keverje össze a brokkolit a tejszinnel és a maradék vajjal. Főzés utána tálalja.

## Prosciuttos, spárgás bruschetta

 20 perc

 3 perc

#Ösz

2 

2 nagy szelet piritott kovászos kenyér  
1 gerezd fokhagyma, hámozva  
10 zöldspárga hegye, megmosva, darabolva  
2 szelet prosciutto  
300 g paradicsom, megmosva, felkockázva  
100 g hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
7 db friss bazsalikomlevél, megmosva, vékonyra szeletelve  
1 ek olívaolaj  
25 g reszelt parmezán  
Espelette paprika (vagy édes piros paprika)

4 

4 nagy szelet piritott kovászos kenyér  
2 gerezd fokhagyma, hámozva  
20 zöldspárga hegye, megmosva, darabolva  
4 szelet prosciutto  
600 g paradicsom, megmosva, felkockázva  
200 g hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
15 db friss bazsalikomlevél, megmosva, vékonyra szeletelve  
2 ek olívaolaj  
50 g reszelt parmezán  
Espelette paprika (vagy édes piros paprika)

6 

6 nagy szelet piritott kovászos kenyér  
3 gerezd fokhagyma, hámozva  
30 zöldspárga hegye, megmosva, darabolva  
6 szelet prosciutto  
900 g paradicsom, megmosva, felkockázva  
300 g hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
20 db friss bazsalikomlevél, megmosva, vékonyra szeletelve  
3 ek olívaolaj  
80 g reszelt parmezán  
Espelette paprika (vagy édes piros paprika)

Készítse elő a hozzávalókat. Hámozza meg és szeletelje vékonyra a hagymát. Mossa meg és szeletelje apróra a friss bazsalikomot. Dörzsölje be fokhagymával a kenyérszeleteket. Töltsön olajat a serpenyőbe. Adja hozzá a hagymát és a paradicsomot. Sózza, borsozza, szórja meg egy kis Espelette paprikával és bazsalikkal. Adjon hozzá 50 ml vizet. Helyezze a spárgát a pároló kosárba. Helyezze a kosarat a zöldségek tetejére. Főzési idő: 3perc Rétegezze a paradicsomot, a prosciuttot, a spárgát és a parmezánt a piritóskenyérrre.



Előételek



## Bulgur paradicsommal

#tavasz #nyár #ősz

 20 perc

 9 perc

2 

100 g nagyszemű bulgur  
½ hagyma, hámozva, finomra aprítva  
250 g paradicsom, kockázva  
1 tk paradicsompüré  
1 ek pirospaprikapüré  
½ tk chili pehely (ízlés szerint)  
150 ml víz  
1 ek olívaolaj  
Só, bors

4 

200 g nagyszemű bulgur  
1 hagyma, hámozva, finomra aprítva  
500 g paradicsom, kockázva  
1 ek paradicsompüré  
2 ek pirospaprikapüré  
1 tk chili pehely (ízlés szerint)  
300 ml víz  
2 ek olívaolaj  
Só, bors

6 

300 g nagyszemű bulgur  
1 ½ hagyma, hámozva, finomra aprítva  
750 g paradicsom, kockázva  
1 ½ ek paradicsompüré  
3 ek pirospaprikapüré  
1 ½ tk chili pehely (ízlés szerint)  
450 ml víz  
2 ek olívaolaj  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Melegítse fel az olajat a serpenyőben. Tegye bele a hagymát, és pirítsa aranybarnára. Adja hozzá a többi alapanyagot. Keverje meg. Főzési idő: 9 perc. Főzés után tálalja.

## Hagymaleves

 15 perc

 10 perc

2 

200 g hagyma, finomra aprítva  
20 g vaj  
20 g liszt  
40 cl víz  
10 cl fehérbor  
1 tk cukor  
Só és bors  
40 g reszelt sajt  
Pírtott kenyérkocka

4 

400 g hagyma, finomra aprítva  
40 g vaj  
40 g liszt  
80 cl víz  
20 cl fehérbor  
2 tk cukor  
Só és bors  
80 g reszelt sajt  
Pírtott kenyérkocka

6 

600 g hagyma, finomra aprítva  
60 g vaj  
60 g liszt  
110 cl víz  
30 cl fehérbor  
3 tk cukor  
Só és bors  
120 g reszelt sajt  
Pírtott kenyérkocka

6 

Készítse elő a hozzávalókat. Aprítsa finomra a hagymát. Tegye a vajat a serpenyőbe. Tegye bele a hagymát, majd a cukrot. Keverje pár percig. Ne pirítsa túl. Adja hozzá a lisztet. Alaposan keverje meg. Adja hozzá a vizet és a bort.  
Fűszerezze. Főzési idő: 10 perc. Főzés után tálalja reszelt sajttal és pírtott kenyérkockával.



## Csicseriborsó citrusfélékkel

 20 perc

 13 perc

2 

100 g száraz csicseriborsó  
(12 órán át áztatva)

½ narancs, félbevágott gerezdek

⅓ grapefruit, kettőbe, háromba  
vágott gerezdek

1 citrom (a fele leve, a másik fele  
gerezdekben)

50 g friss brousse sajt vagy túró

5 db friss bazsalikomlevél,  
megmosva, apróra szeletelve

1 ek olívaolaj

1 ek folyós méz

Só, bors

4 

200 g száraz csicseriborsó (12 órán  
át áztatva)

1 narancs, félbevágott gerezdek

⅓ grapefruit, kettőbe, háromba  
vágott gerezdek

2 citrom (a fele leve, a másik fele  
gerezdekben)

100 g friss brousse sajt vagy túró

10 db friss bazsalikomlevél,  
megmosva, apróra szeletelve

2 ek olívaolaj

2 ek folyós méz

Só, bors

6 

300 g száraz csicseriborsó (12 órán  
át áztatva)

2 narancs, félbevágott gerezdek

1 grapefruit, kettőbe, háromba  
vágott gerezdek

3 citrom (a fele leve, a másik fele  
gerezdekben)

150 g friss brousse sajt vagy túró

15 db friss bazsalikomlevél,  
megmosva, apróra szeletelve

3 ek olívaolaj

3 ek folyós méz

Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a csicseriborsót a serpenyőbe. Öntsön rá annyi vizet, hogy ellepje. Főzési idő: 13 perc. Keverje össze a hozzávalókat, hűtse ki, majd hűtés után tálalja.

## Zöldfűszeres lencseleves

 15 perc

 5 perc

2 

100 g főtt lencse

100 g répa, hámozva, felkockázva

¼ hagyma, hámozva, finomra  
aprítva

40 g füstölt vagy sima szalonna

100 g burgonya, meghámozva,  
felkockázva

300 ml csirke vagy zöldség alaplé

1 tk turbolya, megmosva, aprítva

1 tk tárkony, megmosva, aprítva

1 tk hagyományos mustár

4 

200 g főtt lencse

200 g répa, hámozva, felkockázva

½ hagyma, hámozva, finomra  
aprítva

80 g füstölt vagy sima szalonna

200 g burgonya, meghámozva,  
felkockázva

600 ml csirke vagy zöldség alaplé

2 tk turbolya, megmosva, aprítva

2 tk tárkony, megmosva, aprítva

2 tk hagyományos mustár

6 

300 g főtt lencse

300 g répa, hámozva, felkockázva

1 hagyma, hámozva, finomra aprítva

120 g füstölt vagy sima szalonna

300 g burgonya, meghámozva,  
felkockázva

900 ml csirke vagy zöldség alaplé

1 ek turbolya, megmosva, aprítva

1 ek tárkony, megmosva, aprítva

3 tk hagyományos mustár

Készítse elő a hozzávalókat. Hámozza meg és kockázza fel a répát. Hámozza meg és aprítsa finomra a hagymát. Hámozza meg és kockázza fel a burgonyát. A zöldfűszerek (turbolya és tárkony) és a mustár kivételével tegye az összes hozzávalót a serpenyőbe. Ne sózza meg. Főzési idő: 5 perc Adja hozzá a mustárt és a zöldfűszereket. Keverje össze és tálalja.



## Hagymás lencse-dahl

 5 perc

 3 perc

#ősz #téli

2 

1 ek növényi olaj  
½ lilahagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
1 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül, felaprítva  
1 tk indiai fűszerkeverék  
½ tk kurkuma  
250 g konzerv főtt lencse, vízben leöblítve  
50 g zúzott, hámozott paradicsom (friss vagy konzerv)  
100 ml kókusztej  
½ lime, négyfelé vágva  
1 ág koriander, levelei megmosva és leszedve

4 

2 ek növényi olaj  
1 lilahagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
2 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül, felaprítva  
2 tk indiai fűszerkeverék  
1 tk kurkuma  
500 g konzerv főtt lencse, vízben leöblítve  
80 g zúzott, hámozott paradicsom (friss vagy konzerv)  
130 ml kókusztej  
1 lime, négyfelé vágva  
2 ág koriander, levelei megmosva és leszedve

6 

3 ek növényi olaj  
1½ lilahagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
3 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül, felaprítva  
3 tk indiai fűszerkeverék  
1½ tk kurkuma  
750 g konzerv főtt lencse, vízben leöblítve  
120 g zúzott, hámozott paradicsom (friss vagy konzerv)  
150 ml kókusztej  
1½ lime, négyfelé vágva  
3 ág koriander, levelei megmosva és leszedve

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Adja hozzá a fűszereket és főzze 30 mp-ig.

Adja hozzá a hagymát és a fokhagymát.

Főzze 1 percig. Adja hozzá a többi alapanyagot, a koriander levelek és a lime kivételével. Főzési idő: 3 perc

Ízesítse korianderrel.

Tálalja lime szeletekkel.

## Paprikás, fetás mártás

 20 perc

 8 perc

#ősz

2 

100 g piros paprika, mag nélkül  
40 g natúr feta  
40 g hámozott dió  
1 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül  
5 csepp Tabasco®  
2 ek olívaolaj  
Só, bors

4 

200 g piros paprika, mag nélkül  
80 g natúr feta  
80 g hámozott dió  
2 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül  
10 csepp Tabasco®  
4 ek olívaolaj  
Só, bors

6 

300 g piros paprika, mag nélkül  
120 g natúr feta  
120 g hámozott dió  
3 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül  
15 csepp Tabasco®  
6 ek olívaolaj  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Vágja fel a paprikát. Szedje ki a magjait és a csomóját. Párolja 200 ml vízzel a serpenyőben. Főzési idő: 8 perc Húzza le a héját. Turmixolja krémesre a többi hozzávalóval.



## Ricottás kalács olívával és sonkával

 10 perc

 16 perc

2 

40 g zöld olíva, kimagozva, durvára vágva

40 g sonka, apróra kockázva (vagy szeletekre aprítva)

1 közepes tojás (50/55 g)

75 g liszt

5 g sütőpor

75 g ricotta

1 ek olívaolaj

2 muffin forma 6 főre

4 

80 g zöld olíva, kimagozva, durvára vágva

80 g sonka, apróra kockázva (vagy szeletekre aprítva)

2 közepes tojás (50/55 g)

150 g liszt

10 g sütőpor

150 g ricotta

2 ek olívaolaj

4 muffin forma 6 főre

6 

120 g zöld olíva, kimagozva, durvára vágva

120 g sonka, apróra kockázva (vagy szeletekre aprítva)

3 közepes tojás (50/55 g)

225 g liszt

15 g sütőpor

225 g ricotta

3 ek olívaolaj

6 muffin forma 6 főre

Készítse elő a hozzávalókat. Verje fel a tojást a ricottával és az olajjal. Adja hozzá a lisztet és az élesztőt. Tegye hozzá az olívát és a sonkát. Keverje össze. Öntse a keveréket a formákba.

Töltjön 20 cl vizet a serpenyőbe. Helyezze a formákat a kosárba. Főzési idő: 16 perc Hagyja hűlni. Fordítsa ki a formákból, és fogyassza melegen, salátával.

## Zöldséges, Gruyère sajtos kosár

#tavasz

#nyár

 15 perc

 11 perc

2 

50 g fejtett borsó (friss vagy fagyasztott)

150 g répa, kockázva

70 ml víz

20 g kukoricaliszt

1 tojás

50 ml sovány főzötejszín

85 g választott zöldségpüré (kész vagy házi)

5 g vaj

15 g reszelt Gruyère (vagy ementáli vagy Comté)

2 × 150 ml porcelán szufléforma

4 

100 g fejtett borsó (friss vagy fagyasztott)

300 g répa, kockázva

100 ml víz

40 g kukoricaliszt

2 tojás

100 ml sovány főzötejszín

175 g választott zöldségpüré (kész vagy házi)

10 g vaj

30 g reszelt Gruyère (vagy ementáli vagy Comté)

4 × 150 ml porcelán szufléforma

6 

150 g fejtett borsó (friss vagy fagyasztott)

450 g répa, kockázva

120 ml víz

60 g kukoricaliszt

3 tojás

150 ml sovány főzötejszín

250 g választott zöldségpüré (kész vagy házi)

15 g vaj

45 g reszelt Gruyère (vagy ementáli vagy Comté)

6 × 150 ml porcelán szufléforma

Készítse elő a hozzávalókat. Kockázza fel a répát. Verje fel a tojást a kukoricaliszttel. Adja hozzá a tejszínt, a zöldségpürét, sajtot és a sót. Tegye a vajat a serpenyőbe. Olvassza fel a vajat. Adja hozzá a vizet és a zöldségeket. Főzze, amíg a víz elpárolog, és pirulni kezd. Adja az előzőleg elkészített keverékhez. Ossza szét a keveréket a szufléformákban. Fóliázza le. Tegyen egy sütőpapír karikát, 20 ml vizet, majd a formákat a serpenyőbe. Főzési idő: 11 perc Tálalás előtt hagyja kicsit hűlni.



Előételek

## Dupla mártás

 10 perc

 5 perc

#gyermek

2 

100 g édesburgonya, hámozva, kockázva  
1 ek citromlé  
2 × 15 g vaj  
½ tk kömény  
100 g fagyasztott zöldborsó  
3 g wasabi paszta  
Só

4 

200 g édesburgonya, hámozva, kockázva  
2 ek citromlé  
2 × 30 g vaj  
1 tk kömény  
200 g fagyasztott zöldborsó  
6 g wasabi paszta  
Só

6 

300 g édesburgonya, hámozva, kockázva  
3 ek citromlé  
2 × 45 g vaj  
1½ tk kömény  
300 g fagyasztott zöldborsó  
9 g wasabi paszta  
Só

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön 20 cl vizet és a zöldborsót a serpenyőbe. Helyezze az édesburgonyával teli kosarat a tetejére. Főzési idő: 5 perc Keverje össze az édesburgonyát+citromlevet+köményt+sót+vajat. Keverje össze a zöldborsót+wasabit+sót+vajat. Hűtse hűtőben.

## Teás tökleves

 15 perc

 8 perc

#tavasz

#nyár

2 

50 g hagyma, hámozva, finomra aprítva  
10 g vaj  
10 g liszt  
250 ml Earl Grey teával ízesített víz (1 teafilter 2 személyre)  
250 g sütőtök, hámozva, kimagozva, nagy kockákra vágva  
Só és bors

4 

100 g hagyma, hámozva, finomra aprítva  
20 g vaj  
20 g liszt  
500 ml Earl Grey teával ízesített víz (1 teafilter 2 személyre)  
500 g sütőtök, hámozva, kimagozva, nagy kockákra vágva  
Só és bors

6 

150 g hagyma, hámozva, finomra aprítva  
30 g vaj  
30 g liszt  
750 ml Earl Grey teával ízesített víz (1 teafilter 2 személyre)  
750 g sütőtök, hámozva, kimagozva, nagy kockákra vágva  
Só és bors

Készítse elő a hozzávalókat. Hámozza meg és aprítsa finomra a hagymát. Tegye a vajat a serpenyőbe. Olvassza fel a vajat. Adja hozzá a hagymát. Amikor üvegeggé válik, adja hozzá a tököt majd a lisztet. Keverje meg. Fűszerezze. Öntse hozzá a teával ízesített vizet. Keverje meg. Főzési idő: 8 perc. Keverje meg, majd tálalja.



Előételek

## Egyiptomi rizs

#őszi #téli

 20 perc

 7 perc

2 

100 g basmati rizs, leöblítve  
150 g fagyasztott, pucolt királyrák farok

100 g spenót, megmosva, finomra aprítva

1 pohár petrezselyem, megmosva, finomra aprítva

1 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül

2 babérlevél

1/3 tk őrölt fahéj

1 ek növényi olaj

200 ml víz

Só, bors

4 

200 g basmati rizs, leöblítve  
300 g fagyasztott, pucolt királyrák farok

200 g spenót, megmosva, finomra aprítva

2 pohár petrezselyem, megmosva, finomra aprítva

2 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül

4 babérlevél

3/4 tk őrölt fahéj

2 ek növényi olaj

400 ml víz

Só, bors

6 

200 g basmati rizs, leöblítve  
300 g fagyasztott, pucolt királyrák farok

200 g spenót, megmosva, finomra aprítva

2 pohár petrezselyem, megmosva, finomra aprítva

2 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül

4 babérlevél

3/4 tk őrölt fahéj

2 ek növényi olaj

400 ml víz

Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Tegye bele a rákot, a petrezselymet, a spenótot és a fokhagymát. Keverje össze, és párolja, hogy a spenót megfnyadjon. Adja hozzá a többi alapanyagot. Sózza, borsozza. Főzési idő: 7 perc Jó étvágyat.

## Florentin tojás

 10 perc

 4 perc

2 

2 extra friss, nagy tojás

60 g spenótlevél, megmosva

1/4 hagyma, finomra aprítva

2 ek olaj

15 cl hideg tej

8 g vaj

8 g liszt

Só, bors, szerecsendió

1 ek parmezán

2 szufléforma (14 cl) + az edény átmérőjével azonos sütőpapír

4 

4 extra friss, nagy tojás

120 g spenótlevél, megmosva

1/2 hagyma, finomra aprítva

2 ek olaj

30 cl hideg tej

15 g vaj

15 g liszt

Só, bors, szerecsendió

2 ek parmezán

4 szufléforma (14 cl) + az edény átmérőjével azonos sütőpapír

6 

6 extra friss, nagy tojás

180 g spenótlevél, megmosva

1 hagyma, finomra aprítva

3 ek olaj

45 cl hideg tej

20 g vaj

20 g liszt

Só, bors, szerecsendió

3 ek parmezán

6 szufléforma (14 cl) + az edény átmérőjével azonos sütőpapír

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Tegye bele a hagymát és a spenótot. Vegye le a tűzről, amikor megfőtt. Olvassza fel a vajat a liszttel. Keverje össze.

Adja hozzá a tejet. Keverje habverővel, amíg besűrűsödik.

Fűszerezze. Adja hozzá a főtt zöldségeket. Adagolja a szuflémákba. Üssön egy tojást a tetejére. Tegye a papírt a serpenyő aljára, majd a szuflémákat a tetejére. Töltsön be 20 cl vizet. Főzési idő: 4 perc. Szórja meg reszelt parmezánnal, majd tálalja.



Előételek

## Cukkinis, parmezános bundáskenyér

 15 perc

 14 perc

#ősz #téli

2 

50 g cukkini, megmosva, felkockázva  
15 g szikkadt kenyér  
10 g reszelt parmezán  
80 ml tej  
1 tojás  
1 tk pirított fenyőmag  
Só  
Bors  
200 ml víz

4 

100 g cukkini, megmosva, felkockázva  
30 g szikkadt kenyér  
20 g reszelt parmezán  
160 ml tej  
2 tojás  
2 tk pirított fenyőmag  
Só  
Bors  
200 ml víz

6 

150 g cukkini, megmosva, felkockázva  
45 g szikkadt kenyér  
30 g reszelt parmezán  
250 ml tej  
3 tojás  
3 tk pirított fenyőmag  
Só  
Bors  
200 ml víz

Készítse elő a hozzávalókat. Keverje össze a tejet, tojásokat, sót és borsot.

Áztassa bele a kenyeret. Adja hozzá a többi alapanyagot.

Ossza szét a poharakban. Helyezze rájuk a fedelet.

Tegye őket serpenyőbe. Adjon hozzá 200 ml vizet. Főzési idő: 14 perc Tálalja melegen vagy hidegen zöld salátával.

## Zöldborsó baconnel

 10 perc

 5 perc

2 

200 g zöld borsó (friss vagy fagyasztott)  
¼ vöröshagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
4 szelet bacon négyfelé vágva  
1 tk méz  
1 tk zsír vagy olaj  
50 g pirított kenyérkocka  
Só, bors

4 

400 g zöld borsó (friss vagy fagyasztott)  
½ vöröshagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
8 szelet bacon négyfelé vágva  
2 tk méz  
1 ek zsír vagy olaj  
100 g pirított kenyérkocka  
Só, bors

6 

600 g zöld borsó (friss vagy fagyasztott)  
1 vöröshagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
12 szelet bacon négyfelé vágva  
3 tk méz  
1½ ek zsír vagy olaj  
150 g pirított kenyérkocka  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a szalonnát a serpenyőbe. Pirítsa meg a bacont és a kenyérkockákat, majd ha elkészült, tegye egy salátástálba. A serpenyőben pirítsa meg a hagymát a mézzel és 70 ml vízzel, majd adja a szalonnához. Öntsön 200 ml vizet a serpenyőbe, majd öntse a borsót a gőzölős kosárba. Főzési idő: 5 perc Keverje a borsót a baconös, hagymás keverékhez, majd sózza, borsozza és tálalja.



## Borsó, répa és bacon

 10 perc

 3 perc

2 

250 g fagyasztott zöldborsó  
½ hagyma, finomra aprítva  
100 g baconkocka  
25 g vaj  
100 g répa, kockázva  
60 ml csirke alaplé  
½ ek aprított friss menta  
Só és bors  
½ szívaláta, kockázva

4 

500 g fagyasztott zöldborsó  
1 hagyma, finomra aprítva  
200 g baconkocka  
50 g vaj  
200 g répa, kockázva  
75 ml csirke alaplé  
1 ek aprított friss menta  
Só és bors  
1 szívaláta, kockázva

6 

750 g fagyasztott zöldborsó  
1½ hagyma, finomra aprítva  
300 g baconkocka  
75 g vaj  
300 g répa, kockázva  
75 ml csirke alaplé  
1½ ek aprított friss menta  
Só és bors  
1½ szívaláta, kockázva

Készítse elő a hozzávalókat. Kockázza fel a répát. Aprítsa finomra a hagymát. Aprítsa finomra a mentát. Tegye a vajat a serpenyőbe. Pirítsa meg a bacont, adja hozzá a répát és a hagymát. Pirítsa pár percig. Adja hozzá a fagyasztott borsót, a szívalátát és a csirke alaplevet. Keverje meg. Sózza, borsozza. Főzési idő: 4 perc Adja hozzá a mentát. Tálalja.

## Kecskesajtos borsóleves

 5 perc

 10 perc

2 

100 g mélyhűtött zöldborsó  
50 g friss kecskesajt  
3 mosott mentalevél  
1½ hámozott, aprított fehér hagyma  
½ mosott, darabolt cukkini (80 g)  
200 ml zöldségleves alaplé  
1 evőkanál olaj, só és bors

4 

200 g mélyhűtött zöldborsó  
100 g friss kecskesajt  
5 mosott mentalevél  
1 hámozott, aprított fehér hagyma  
1 mosott, darabolt cukkini (150 g)  
400 ml zöldségleves alaplé  
2 evőkanál olaj, só és bors

6 

300 g mélyhűtött zöldborsó  
150 g friss kecskesajt  
8 mosott mentalevél  
2 hámozott, aprított fehér hagyma  
2 mosott, darabolt cukkini (300 g)  
600 ml zöldségleves alaplé  
3 evőkanál olaj, só és bors

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat az edénybe. Enyhén pirítsa meg a hagymát. Adja hozzá a cukkinit, a borsót és a zöldséglevet. Enyhén fűszerezze sóval és borssal. Nyomás alatt főzve: 10 perc Adja hozzá a kecskesajtot és a mentalevet. Keverje meg. Melegen vagy hidegen tálalja.





## Spárga- és mascarponeleves

 15 perc

 5 perc

#nyár

2 

10 db 1,5 - 2,2 cm átmérőjű, mosott, hámozott zöld spárgacsúcs  
1 hámozott, darabolt mogoróhagyma  
1 hámozott, kockázott burgonya  
250 ml zöldségleves (vagy víz)  
50 g mascarpone  
1 evőkanál magozott fekete olívabogyó apróra vágva  
1 szelet vékonyan felcsíkozott bresaola  
só, bors

4 

20 db 1,5 - 2,2 cm átmérőjű, mosott, hámozott zöld spárgacsúcs  
2 hámozott, darabolt mogoróhagyma  
2 hámozott, kockázott burgonya  
500 ml zöldségleves (vagy víz)  
100 g mascarpone  
2 evőkanál magozott fekete olívabogyó apróra vágva  
2 szelet vékonyan felcsíkozott bresaola  
só, bors

6 

30 db 1,5 - 2,2 cm átmérőjű, mosott, hámozott zöld spárgacsúcs  
3 hámozott, darabolt mogoróhagyma  
3 hámozott, kockázott burgonya  
750 ml zöldségleves (vagy víz)  
150 g mascarpone  
3 evőkanál magozott fekete olívabogyó apróra vágva  
3 szelet vékonyan felcsíkozott bresaola  
só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Hámozza meg és kockázza fel a burgonyát. Vágjon le 4-5 cm-t a spárga alsó végéből. Darabolja fel a spárgát. A spárgadarabokat, a mogoróhagymát, a burgonyát, az alaplevet és a mascarpone-t tegye az edénybe. Főzési idő: 5 perc Turmixolja össze és fűszerezze meg. Olívabogyóval és sonkával körítve tálalja.

## Indiai burgonya

 20 perc

 6 perc

#ősz #téli

2 

450 g burgonya, megmosva, feldarabolva  
70 g vöröslencse  
½ hagyma, hámozva, finomra aprítva  
150 ml kókusztej  
1 tk garam masala  
½ tk kurkuma  
2 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül, felaprítva  
200 ml zöldség alaplé (vagy fűszeres víz)  
1 ek friss koriander, megmosva, felaprítva (vagy petrezselyem)  
1 ek kókuszolaj (vagy olívaolaj)

4 

900 g burgonya, megmosva, feldarabolva  
150 g vöröslencse  
1 hagyma, hámozva, finomra aprítva  
300 ml kókusztej  
2 tk garam masala  
1 tk kurkuma  
4 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül, felaprítva  
400 ml zöldség alaplé (vagy fűszeres víz)  
2 ek friss koriander, megmosva, felaprítva (vagy petrezselyem)  
2 ek kókuszolaj (vagy olívaolaj)

6 

1,35 kg burgonya, megmosva, feldarabolva  
200 g vöröslencse  
1½ hagyma, hámozva, finomra aprítva  
450 ml kókusztej  
3 tk garam masala  
1½ tk kurkuma  
6 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül, felaprítva  
600 ml zöldség alaplé (vagy fűszeres víz)  
3 ek friss koriander, megmosva, felaprítva (vagy petrezselyem)  
2 ek kókuszolaj (vagy olívaolaj)

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Pirítsa meg a hagymát. Adja hozzá a fokhagymát és a fűszereket és keverje meg. A koriander kivételével adja hozzá a többi alapanyagot. Sózza, borsozza. Keverje meg. Főzési idő: 6 perc. Szórjon rá koriandert, keverje össze majd tálalja.



Előételek

17

## Fűszeres paradicsomleves

 15 perc

 3 perc

2 

300 g paradicsom, hámozva, kimagozva, aprítva  
70 g vöröslencse  
1 zöldhagyma feje, a fehér részek és egy kevés zöld vékonyra szeletelve  
1 tk gyömbér, hámozva, felaprítva  
100 g édeskömény, megmosva, apróra kockázva  
1 ek fehérborecet  
1 ek méz  
½ tk őrölt fahéj  
300 ml víz  
Só, bors

4 

600 g paradicsom, hámozva, kimagozva, aprítva  
150 g vöröslencse  
2 zöldhagyma feje, a fehér részek és egy kevés zöld vékonyra szeletelve  
2 tk gyömbér, hámozva, felaprítva  
200 g édeskömény, megmosva, apróra kockázva  
2 ek fehérborecet  
2 ek méz  
1½ tk őrölt fahéj  
600 ml víz  
Só, bors

6 

900 g paradicsom, hámozva, kimagozva, aprítva  
200 g vöröslencse  
3 zöldhagyma feje, a fehér részek és egy kevés zöld vékonyra szeletelve  
3 tk gyömbér, hámozva, felaprítva  
300 g édeskömény, megmosva, apróra kockázva  
3 ek fehérborecet  
3 ek méz  
2 tk őrölt fahéj  
900 ml víz  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Hámozza meg és aprítsa fel a gyömbért. A hagyma zöld részeinek kivételével tegye az összes hozzávalót a serpenyőbe. Sózza, borsozza. Főzési idő: 3 perc Adja hozzá a frissen szeletelt zöldhagymát. Tálalja.

## Krémés, citromos polenta

#téli

 5 perc

 7 perc

2 

100 g kukoricadara  
20 g vaj  
500 ml tej  
½ citrom héja és leve  
100 ml 15%-os főzőtejszín  
2 csipet kakukkfű  
Só  
½ csipet Espelette chili paprika

4 

200 g kukoricadara  
40 g vaj  
1 l tej  
1 citrom héja és leve  
150 ml 15%-os főzőtejszín  
4 csipet kakukkfű  
Só  
1 csipet Espelette chili paprika

6 

300 g kukoricadara  
60 g vaj  
1½ l tej  
1½ citrom héja és leve  
200 ml 15%-os főzőtejszín  
6 csipet kakukkfű  
Só  
1½ csipet Espelette chili paprika

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a tejet, vajat, sót, Espelette paprikát, citromhéjat és kakukkfűvet a serpenyőbe. Adja hozzá a kukoricadarát. Keverje fa spatulával. Főzési idő: 9 perc Habverővel keverje össze a tejet a polentával. Adja hozzá a tejszínt és a citromlevet, majd habosítsa fel.



## Vöröslencse krémleves

 8 perc

 8 perc

#ősz

2 

100 g vöröslencse  
1 ek szezámag (pirítva)  
1 mogoróhagyma, vékonyra szeletelve  
140 g répa, vékonyra szeletelve  
400 ml csirkealaplé  
20 g vaj  
½ tk curry por  
Só és bors  
1 ek szezámolaj  
100 ml főzőtejszín, 15% zsír

4 

200 g vöröslencse  
2 ek szezámag (pirítva)  
2 mogoróhagyma, vékonyra szeletelve  
280 g répa, vékonyra szeletelve  
800 ml csirkealaplé  
30 g vaj  
1 tk curry por  
Só és bors  
2 ek szezámolaj  
150 ml főzőtejszín, 15% zsír

6 

300 g vöröslencse  
3 ek szezámag (pirítva)  
3 mogoróhagyma, vékonyra szeletelve  
420 g répa, vékonyra szeletelve  
1,2 l csirkealaplé  
50 g vaj  
1½ tk curry por  
Só és bors  
3 ek szezámolaj  
200 ml főzőtejszín, 15% zsír

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a vaj felét a serpenyőbe. Pirítsa meg a mogoróhagymát, majd a répát. Adja hozzá a lencsét, az alaplevet és a curryt. Sózza, borsozza. Főzési idő: 8 perc Keverje hozzá a szezámolajat és a tejszín.

Szórja meg szezámaggal.

## Indiai karfiol

 10 perc

 2 perc

#valentín nap

2 

250 g karfiol, megmosva, virágaira szedve  
½ ek mogoróolaj  
20 g tört kesudió  
½ ek curry paszta  
1 tk madras curry por  
200 g paradicsom, megmosva, 8-ba vágva  
40 ml csirkealaplé  
1/2 ek koriander, megmosva, aprítva  
½ hagyma, hámozva, finomra aprítva  
1½ ek kókuszkrém

4 

500 g karfiol, megmosva, virágaira szedve  
1 ek mogoróolaj  
40 g tört kesudió  
1 ek curry paszta  
2 tk madras curry por  
400 g paradicsom, megmosva, 8-ba vágva  
80 ml csirkealaplé  
1 ek koriander, megmosva, aprítva  
1 hagyma, hámozva, finomra aprítva  
3 ek kókuszkrém

6 

750 g karfiol, megmosva, virágaira szedve  
1½ ek mogoróolaj  
60 g tört kesudió  
1½ ek curry paszta  
3 tk madras curry por  
600 g paradicsom, megmosva, 8-ba vágva  
120 ml csirkealaplé  
1½ ek koriander, megmosva, aprítva  
1½ hagyma, hámozva, finomra aprítva  
4½ ek kókuszkrém

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Pirítsa a hagymát, a curry pasztát és a curry port 2 percre. Adja hozzá a karfiolt. Alaposan keverje meg. Tegye bele a paradicsomot, az alaplevet és a kókuszkrémet. Keverje össze. Főzési idő: 2 perc A karfiol maradjon ropogós. Szórja meg kesudióval és korianderrel, majd tálalja.



Előételek

19

## Karfiolleves

 10 perc

 3 perc

#nyár

2 

400 g karfiol, finomra aprítva  
25 g vaj  
50 ml csirkealaplé  
1 tk só és bors  
150 ml főzőtejszín  
1 csipet aprított turbolya

4 

800 g karfiol, finomra aprítva  
50 g vaj  
75 ml csirkealaplé  
2 tk só és bors  
170 ml főzőtejszín  
2 csipet aprított turbolya

6 

1,2 kg karfiol, finomra aprítva  
75 g vaj  
100 ml csirkealaplé  
3 tk só és bors  
200 ml főzőtejszín  
3 csipet aprított turbolya

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a karfiolt, a csirke alaplevet és a vajat a serpenyőbe. Sózza, borsozza. Főzési idő: 3 perc Keverje össze és adja hozzá a tejszínt. Tálalja finomra aprított turbolyával.

## Kurkumás, lazacos terrine

 20 perc

 25 perc

#téli

2 

135 g friss lazac (szeletekre vágni)  
25 g darabos füstölt lazac  
15 g fromage frais  
1 tojásfehérje  
1/3 tk kurkuma  
Só, bors  
1 ek olaj  
Sütőpapír

4 

270 g friss lazac (szeletekre vágni)  
50 g darabos füstölt lazac  
30 g fromage frais  
2 tojásfehérje  
2/3 tk kurkuma  
Só, bors  
2 ek olaj  
Sütőpapír

6 

400 g friss lazac (szeletekre vágni)  
75 g darabos füstölt lazac  
45 g fromage frais  
3 tojásfehérje  
1 tk kurkuma  
Só, bors  
3 ek olaj  
Sütőpapír

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Pirítsa meg a lazacot, amíg omlós nem lesz. Szedje tányérra, és keverje össze a hozzávalókat. Tegye terrine formába. Fóliázza le, majd helyezze a serpenyőben lévő pároló kosárba 20 cl vízzel. Főzési idő: 35 perc Hagyja hűlni. Tálalja majonézzel.



## Zöldfűszeres sajtos makaróni

 10 perc

 5 perc

#őszi #téli

2 

150 g makaróni  
1 ek zöldfűszeres (vagy natúr) krémsajt  
75 g cukorborsó  
75 g fagyasztott lóbab  
3 kolbász, 2-3 cm-s darabokra vágva  
350 ml víz  
Só

4 

300 g makaróni  
2 ek zöldfűszeres (vagy natúr) krémsajt  
150 g cukorborsó  
150 g fagyasztott lóbab  
6 kolbász, 2-3 cm-s darabokra vágva  
700 ml víz  
Só

6 

450 g makaróni  
3 ek zöldfűszeres (vagy natúr) krémsajt  
225 g cukorborsó  
225 g fagyasztott nagyszemű lóbab  
9 kolbász, 2-3 cm-s darabokra vágva  
1 l víz  
Só

Készítse elő a hozzávalókat. Vágja a kolbászt 2-3 cm darabokra. Töltse a serpenyőbe. Pirítsa meg a kolbászt. A krémsajt kivételével adja hozzá a többi alapanyagot. Fűszerezze. Főzési idő: 7 perc Adja hozzá a krémsajtot és jól keverje össze. Tálalja.

## Makréla rilette

 10 perc

 1 perc

#gyermek

2 

150 g makrélafile  
30 g mogoróhagyma, hámozva, finomra aprítva  
30 g zsíros tejszín  
50 ml fehérbor  
50 g enyhén sós vaj  
1 ek turbolya, aprítva  
1 tk aprított kapribogyó  
Só és bors  
200 ml vizet

4 

300 g makrélafile  
60 g mogoróhagyma, hámozva, finomra aprítva  
60 g zsíros tejszín  
100 ml fehérbor  
100 g enyhén sós vaj  
2 ek turbolya, aprítva  
2 tk aprított kapribogyó  
Só és bors  
200 ml vizet

6 

450 g makrélafile  
90 g mogoróhagyma, hámozva, finomra aprítva  
90 g zsíros tejszín  
150 ml fehérbor  
150 g enyhén sós vaj  
3 ek turbolya, aprítva  
3 tk aprított kapribogyó  
Só és bors  
200 ml vizet

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a mogoróhagymát és a bort a serpenyőbe. Melegítse, amíg a bor elpárolog. Olvassa fel a vaját. Fűszerezze és szedje ki a mártást. Tegye a makrélafileket a pároló kosárba, 20 cl vízzel a serpenyőben. Főzési idő: 2 perc Morzsolja össze a fileket. Adja hozzá a mogoróhagymát és a többi hozzávalót.



Előételek

## Vajbab olívával

 20 perc

 2 perc

#téli

2 

350 g vajbab, megmosva  
30 g magozott fekete olívabogyó, aprítva  
150 g padlizsán, megmosva, felkockázva  
40 gogyoróhagyma, hámozva, finomra aprítva  
10 g enyhén sózott vaj  
50 ml fehérbor  
1 ek friss kapor, megmosva, aprítva  
½ citrom  
1 ek olívaolaj  
Só, bors

4 

700 g vajbab, megmosva  
60 g magozott fekete olívabogyó, aprítva  
300 g padlizsán, megmosva, felkockázva  
80 gogyoróhagyma, hámozva, finomra aprítva  
20 g enyhén sózott vaj  
70 ml fehérbor  
2 ek friss kapor, megmosva, aprítva  
1 citrom  
2 ek olívaolaj  
Só, bors

6 

1 kg vajbab, megmosva  
90 g magozott fekete olívabogyó, aprítva  
450 g padlizsán, megmosva, felkockázva  
120 gogyoróhagyma, hámozva, finomra aprítva  
30 g enyhén sózott vaj  
100 ml fehérbor  
3 ek friss kapor, megmosva, aprítva  
1½ citrom  
3 ek olívaolaj  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a vajat a serpenyőbe. Olvassza fel a vajat. Tegye bele és pirítsa meg a hagymát. Adja hozzá a bort, a padlizsánt és az olívát. Sózza, borsozza. Adja hozzá a babot és 50 ml vizet. Főzési idő: 2 perc Tálalja melegen vagy hidegen, kaporral, citrommal és olívaolajjal ízesítve.

## Répaletteles

 15 perc

 7 perc

#tavaszi

#ősz

#téli

2 

300 g répa, hámozva, darabolva  
½ hagyma, hámozva, feldarabolva  
2 adag olvasztott sajt  
300 ml zöldség alaplé (vagy víz)  
20 g vaj  
½ kockacukor  
Só, bors

4 

600 g répa, hámozva, nagy darabokban  
1 hagyma, hámozva, feldarabolva  
4 adag olvasztott sajt  
600 ml zöldség alaplé (vagy víz)  
40 g vaj  
1 kockacukor  
Só, bors

6 

900 g répa, hámozva, nagy darabokban  
1½ hagyma, hámozva, feldarabolva  
4 adag olvasztott sajt  
900 ml zöldség alaplé (vagy víz)  
60 g vaj  
2 kockacukor  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Olvassza fel a vajat. Adja hozzá a hagymát és a cukrot. Süsse, amíg pirulni kezd. Adja hozzá a többi alapanyagot. Főzési idő: 7 perc Főzés után keverje össze egy tálban. Jó étvágyat!



## Peperonata

#ősz #téli

 20 perc

 6 perc

2 

3 paprika, hámozva, kimagozva, csíkokra vágva  
2 paradicsom, darabolva  
1 csapott tk finomra aprított fokhagyma  
½ hagyma, vékonyra szeletelve  
2 ek olívaolaj  
1 tk porcukor  
Só, bors

4 

6 paprika, hámozva, kimagozva, csíkokra vágva  
4 paradicsom, darabolva  
2 csapott tk finomra aprított fokhagyma  
1 hagyma, vékonyra szeletelve  
4 ek olívaolaj  
2 tk porcukor  
Só, bors

6 

9 paprika, hámozva, kimagozva, csíkokra vágva  
6 paradicsom, darabolva  
3 csapott tk finomra aprított fokhagyma  
1½ hagyma, vékonyra szeletelve  
6 ek olívaolaj  
3 tk porcukor  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. A cukorban karamellizálja a hagymát. Adja hozzá a paradicsomot. Süsse alacsony hőmérsékleten. Tegye félre. Adja hozzá a paprikát. Pírítsa meg. Adja hozzá a karamellizált hagymát és a paradicsomot. Fűszerezze. Keverje össze. Főzési idő: 6 perc. Főzés után tálalja.

## Ábécé leves

#tavasz #nyár

 15 perc

 5 perc

2 

40 g ábécé tészta  
450 ml csirke alaplé  
1 répa, hámozva, finomra aprítva  
30 g borsó (friss vagy fagyasztott)  
1/2 vöröshagyma, hámozva, finomra aprítva  
1 tk ketchup (vagy paradicsompüré)  
Só, bors

4 

80 g ábécé tészta  
900 ml csirke alaplé  
2 répa, hámozva, finomra aprítva  
60 g borsó (friss vagy fagyasztott)  
1 vöröshagyma, hámozva, finomra aprítva  
2 tk ketchup (vagy paradicsompüré)  
Só, bors

6 

120 g ábécé tészta  
1300 ml csirke alaplé  
3 répa, hámozva, finomra aprítva  
90 g borsó (friss vagy fagyasztott)  
1½ vöröshagyma, hámozva, finomra aprítva  
3 tk ketchup (vagy paradicsompüré)  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. A tészta kivételével tegye az összes hozzávalót a serpenyőbe. Főzési idő: 5 perc. Adja hozzá a tésztát, majd főzze a csomagoláson jelzett ideig. Jó étvágyat!



## Vöröslencse leves

 10 perc

 5 perc

#téli

2 

100 g vöröslencse  
50 g hagyma, hámozva, aprítva  
1 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül  
50 g burgonya, hámozva, vékony csíkokra vágva  
½ tk őrölt kömény  
450 ml zöldség alaplé (vagy víz)  
1 ek petrezselyem, megmosva, aprítva  
½ friss citrom, negyedelve  
1 ek olívaolaj  
Só, bors

4 

200 g vöröslencse  
100 g hagyma, hámozva, aprítva  
2 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül  
100 g burgonya, hámozva, vékony csíkokra vágva  
¾ tk őrölt kömény  
900 ml zöldség alaplé (vagy víz)  
2 ek petrezselyem, megmosva, aprítva  
1 friss citrom, negyedelve  
2 ek olívaolaj  
Só, bors

6 

300 g vöröslencse  
150 g hagyma, hámozva, aprítva  
3 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül  
150 g burgonya, hámozva, vékony csíkokra vágva  
1 tk őrölt kömény  
1350 ml zöldség alaplé (vagy víz)  
3 ek petrezselyem, megmosva, aprítva  
1½ friss citrom, negyedelve  
2 ek olívaolaj  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Pirítsa meg a hagymát és a fokhagymát a köménnyel. Adja hozzá a burgonyát. Öntse bele a lencsét és az alaplevet. Kóstolja meg és ízesítse. Főzési idő: 5 perc Keverje össze, majd tálalja petrezselyemmel és citrommal.

## Babtrió leves

 10 perc

 5 perc

2 

50 g zöldbab, megmosva, kis darabokra vágva  
50g fehérbab  
50 g főtt vörösbab  
30 g levestészta  
¼ hagyma, hámozva, finomra aprítva  
50 g füstölt vagy sima szalonna  
10 friss bazsalikomlevél, megmosva, aprítva  
2 ek reszelt parmezán (vagy más sajt)  
350 ml zöldség alaplé (vagy víz)  
Só, bors

4 

100 g zöldbab, megmosva, kis darabokra vágva  
100 g fehérbab  
100 g főtt vörösbab  
60 g levestészta  
½ hagyma, hámozva, finomra aprítva  
100 g füstölt vagy sima szalonna  
20 friss bazsalikomlevél, megmosva, aprítva  
4 ek reszelt parmezán (vagy más sajt)  
700 ml zöldség alaplé (vagy víz)  
Só, bors

6 

150 g zöldbab, megmosva, kis darabokra vágva  
150 g fehérbab  
150 g főtt vörösbab  
100 g levestészta  
1 hagyma, hámozva, finomra aprítva  
150 g füstölt vagy sima szalonna  
30 friss bazsalikomlevél, megmosva, aprítva  
6 ek reszelt parmezán (vagy más sajt)  
1 l zöldség alaplé (vagy víz)  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Hámozza meg és aprítsa finomra a hagymát. Mossa meg és aprítsa finomra a bazsalikomleveleket. A bazsalikom és a parmezán kivételével tegye az összes hozzávalót a serpenyőbe. Csak enyhén fűszerezze. Főzési idő: 5 perc Tálalásnál ízesítse bazsalikommal és parmezánnal.



Előételek

24



## Lencses, póré hagymás rillette

 20 perc

 7 perc

#téli

2 

50 g száraz zöldlencse  
100 g póré hagyma, a zöld részei megmosva, vékonyra szeletelve  
15 g hagymányos mustár  
50 g mandula, aprítva (vagy dió/mogyoró)  
150 g víz  
1 ek szójaszósz  
Só, bors

4 

100 g száraz zöldlencse  
200 g póré hagyma, a zöld részei megmosva, vékonyra szeletelve  
30 g hagymányos mustár  
100 g mandula, aprítva (vagy dió/mogyoró)  
300 g víz  
2 ek szójaszósz  
Só, bors

6 

150 g száraz zöldlencse  
300 g póré hagyma, a zöld részei megmosva, vékonyra szeletelve  
45 g hagymányos mustár  
150 g mandula, aprítva (vagy dió/mogyoró)  
450 g víz  
3 ek szójaszósz  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a lencsét, vizet és a sót a serpenyőbe. Helyezze a tetejére a póré hagymát a pároló kosárban. Főzési idő: 7 perc Szárítsa ki. Turmixolja össze a többi hozzávalóval. Tálalás előtt hűtse ki.

## Francia lecsó

 15 perc

 7 perc

2 

200 g paradicsompüré  
150 g padlizsán, apró kockákra vágva  
150 g cukkini, apró kockákra vágva  
2 ek olívaolaj  
1 hagyma, vékonyra szeletelve  
1 piros paprika, apró kockákra vágva  
Só és bors  
1 g fokhagyma, csíra nélkül, felaprítva  
2 tk finomra aprított friss bazsalikom  
1 tk fűszerkeverék

4 

400 g paradicsompüré  
300 g padlizsán, apró kockákra vágva  
300 g cukkini, apró kockákra vágva  
4 ek olívaolaj  
2 hagyma, vékonyra szeletelve  
2 piros paprika, apró kockákra vágva  
Só és bors  
2 g fokhagyma, csíra nélkül, felaprítva  
4 tk finomra aprított friss bazsalikom  
2 tk fűszerkeverék

6 

600 g paradicsompüré  
450 g padlizsán, apró kockákra vágva  
450 g cukkini, apró kockákra vágva  
6 ek olívaolaj  
3 hagyma, vékonyra szeletelve  
3 piros paprika, apró kockákra vágva  
Só és bors  
3 g fokhagyma, csíra nélkül, felaprítva  
6 tk finomra aprított friss bazsalikom  
3 tk fűszerkeverék

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olívaolajat a serpenyőbe. Pirítsa meg a padlizsánt. Adja hozzá a paprikát. 3 perc elteltével adja hozzá a hagymát és a cukkinit. Keverje bele a felaprított paradicsomot, fokhagymát és a zöldfűszereket.

Sózsa, borsozza. Főzési idő: 9 perc Adja hozzá a friss aprított bazsalikomot. Főzés után tálalja.



## Rókaomba rizottó

 10 perc

 6 perc

#ősz

2 

100 g arborio rizottó rizs  
30 g mogoróhagyma, finomra aprítva  
2 ek olívaolaj  
200 ml víz  
30 ml fehérbor  
100 g rókaomba, felezve  
1 ek mascarpone  
1 ek reszelt parmezán  
Só és bors  
½ ek petrezselyem, aprítva

4 

200 g arborio rizottó rizs  
60 g mogoróhagyma, finomra aprítva  
4 ek olívaolaj  
400 ml víz  
60 ml fehérbor  
200 g rókaomba, felezve  
2 ek mascarpone  
2 ek reszelt parmezán  
Só és bors  
1 ek petrezselyem, aprítva

6 

300 g arborio rizottó rizs  
90 g mogoróhagyma, finomra aprítva  
6 ek olívaolaj  
600 ml víz  
90 ml fehérbor  
300 g rókaomba, felezve  
3 ek mascarpone  
3 ek reszelt parmezán  
Só és bors  
1½ ek petrezselyem, aprítva

Készítse elő a hozzávalókat. Töltse az olaj felét a serpenyőbe. Pirítsa meg a rókaombát. Szedje ki. Öntse bele a maradék olajat, adja hozzá a rizst és a mogoróhagymát. Keverje, amíg a rizs megpirul. Adja hozzá a vizet, fehérbort és a rókaombát. Fűszerezze. Főzési idő: 6 perc Adja hozzá a mascarpont és keverje meg. Szórja meg parmezánnal és petrezselyemmel.

## Hajdinás, gombás rizottó

 20 perc

 4 perc

2 

100 g hántolt hajdina  
20 g pirított hajdinakása  
100 g gomba (csiperke, vargánya, trombita, stb.)  
1 mogoróhagyma, hámozva, finomra aprítva  
250 ml zöldség alaplé  
1 ek mascarpone  
2 ek reszelt parmezán  
Só, bors

4 

200 g hántolt hajdina  
40 g pirított hajdinakása  
200 g gomba (csiperke, vargánya, trombita, stb.)  
2 mogoróhagyma, hámozva, finomra aprítva  
500 ml zöldség alaplé  
2 ek mascarpone  
4 ek reszelt parmezán  
Só, bors

6 

300 g hántolt hajdina  
60 g pirított hajdinakása  
300 g gomba (csiperke, vargánya, trombita, stb.)  
3 mogoróhagyma, hámozva, finomra aprítva  
750 ml zöldség alaplé  
3 ek mascarpone  
6 ek reszelt parmezán  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Tisztítsa meg a gombát. Vágja darabokra. Töltsön olajat a serpenyőbe. Párolja a gombát 5 percig. Adja hozzá a mogoróhagymát. Főzze 2 percig. Adja hozzá a kétféle hajdinát és az alaplevet. Fűszerezze ízlés szerint. Főzési idő: 4 perc Adja hozzá a mascarpont és a parmezánt. Keverje meg.



Előételek

26

## Rizs, lencse és sáfrány

 10 perc

 7 perc

#tavaszi #nyár #ősz #téli

2 

70 g basmati rizs, leöblítve  
50 g főtt lencse (konzerv vagy 7 percgig főzött a cookeo edényben)  
¼ hagyma, hámozva, finomra aprítva  
1 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül, felaprítva  
2 csipet sáfrány  
¼ tk őrölt kömény (ízlés szerint)  
¼ tk szegfűbors (ízlés szerint)  
40 g mazsola  
3 datolya, harmadolva  
220 ml víz

4 

150 g basmati rizs, leöblítve  
100 g főtt lencse (konzerv vagy 7 percgig főzött a cookeo edényben)  
½ hagyma, hámozva, finomra aprítva  
2 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül, felaprítva  
4 csipet sáfrány  
½ tk őrölt kömény (ízlés szerint)  
½ tk szegfűbors (ízlés szerint)  
80 g mazsola  
6 datolya, harmadolva  
440 ml víz

6 

200 g basmati rizs, leöblítve  
150 g főtt lencse (konzerv vagy 7 percgig főzött a cookeo edényben)  
1 hagyma, hámozva, finomra aprítva  
3 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül, felaprítva  
6 csipet sáfrány  
¾ tk őrölt kömény (ízlés szerint)  
¾ tk szegfűbors (ízlés szerint)  
120 g mazsola  
9 datolya, harmadolva  
660 ml víz

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye az alapanyagokat a serpenyőbe. Főzési idő: 7 perc Tálalja.

## 3 sajtos cékla

 15 perc

 9 perc

2 

500 g fehér cékla, csíkokra vágva  
100 ml főzőtejszín  
50 g gorgonzola sajt  
50 g ricotta  
1 ek reszelt parmezán  
10 g vaj  
1 ek növényi olaj  
Só és bors

4 

1 kg cékla, csíkokra vágva  
200 ml főzőtejszín  
100 g gorgonzola sajt  
100 g ricotta  
2 ek reszelt parmezán  
20 g vaj  
1 ek növényi olaj  
Só és bors

6 

1,5 kg cékla, csíkokra vágva  
300 ml főzőtejszín  
150 g gorgonzola sajt  
150 g ricotta  
3 ek reszelt parmezán  
20 g vaj  
1 ek növényi olaj  
Só és bors

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a vajat és az olajat a serpenyőbe. Pirítsa meg a cékla zöldségét. Adja hozzá a tejszínt és a gorgonzolát. Fűszerezze. Keverje meg. Adja hozzá a céklát. Szórja a ricottát a zöldség tetejére. Főzési idő: 9 perc Forgassa össze, hogy a ricotta egységesen elkeveredjön. Szórja meg parmezánnal és tálalja.



## Bulgur saláta fűszernövényekkel

 8 perc

 7 perc

#nyár

2 

120 g bulgur  
170 ml víz  
½ ek fehér balsamecet  
1 (szép) narancs  
50 g hámozott konfitált paradicsom  
28 ml olívaolaj  
1 tk finomra aprított friss bazsalikom  
1 tk aprított friss tárkony  
1 tk aprított friss menta  
1 tk aprított friss snidling

4 

240 g bulgur  
300 ml víz  
1 ek fehér balsamecet  
2 (szép) narancs  
100 g hámozott konfitált paradicsom  
56 ml olívaolaj  
2 tk finomra aprított friss bazsalikom  
2 tk aprított friss tárkony  
2 tk aprított friss menta  
2 tk aprított friss snidling

6 

360 g bulgur  
470 ml víz  
1½ ek fehér balsamecet  
3 (szép) narancs  
150 g hámozott konfitált paradicsom  
84 ml olívaolaj  
3 tk finomra aprított friss bazsalikom  
3 tk aprított friss tárkony  
3 tk aprított friss menta  
3 tk aprított friss snidling

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a vizet, az olaj felét, a bulgurt és a sót a serpenyőbe. Főzési idő: 7 perc Adja hozzá a paradicsomot, a fűszernövényeket, a narancsot, a maradék olajat és az ecetet, majd tálalja.

## Csicseriborsós szezámós saláta

 15 perc

 13 perc

#gyermeknek

2 

150 g száraz csicseriborsó (12 órán át áztatva)  
10 g zöldhagyma, a fehér és zöld részei megmosva, vékonyra szeletelve  
1 kis gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül  
½ tk örölt kömény  
1 csipet chili por (ízlés szerint)  
1 ek friss koriander, megmosva, aprítva  
10 g tahini (szezámag paszta)  
80 g joghurt  
Só, bors  
1 ek pirított szezámag

4 

300 g száraz csicseriborsó (12 órán át áztatva)  
20 g zöldhagyma, a fehér és zöld részei megmosva, vékonyra szeletelve  
2 kis gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül  
1 tk örölt kömény  
2 csipet chili por (ízlés szerint)  
2 ek friss koriander, megmosva, aprítva  
20 g tahini (szezámag paszta)  
150 g joghurt  
Só, bors  
2 ek pirított szezámag

6 

450 g száraz csicseriborsó (12 órán át áztatva)  
30 g zöldhagyma, a fehér és zöld részei megmosva, vékonyra szeletelve  
3 kis gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül  
1½ tk örölt kömény  
3 csipet chili por (ízlés szerint)  
3 ek friss koriander, megmosva, aprítva  
30 g tahini (szezámag paszta)  
250 g joghurt  
Só, bors  
3 ek pirított szezámag

Készítse elő a hozzávalókat. A csicseriborsó kivételével keverje össze a hozzávalókat. Sózza, borsozza. Tárolja hűtve. Tegye a csicseriborsót a serpenyőbe. Öntsön rá annyi vizet, hogy elfedje. Főzési idő: 13 perc Öblítse le a csicseriborsót hideg vízzel. Adja a szószo.



Előételek

28

## Serpenyős gomba babbal

 15 perc

 3 perc

#nyár

2 

350 g zöldbab  
250 g vegyes gomba (csiperke, vargánya, rókagomba)  
15 g vaj  
100 g baconkocka  
1 ek növényi olaj  
½ ek fnomra aprított petrezselyem  
1 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül, felaprítva  
100 ml víz  
Só és bors

4 

700 g zöldbab  
500 g vegyes gomba (csiperke, vargánya, rókagomba)  
30 g vaj  
200 g baconkocka  
2 ek növényi olaj  
1 ek fnomra aprított petrezselyem  
2 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül, felaprítva  
100 ml víz  
Só és bors

6 

1 kg zöldbab  
700 g vegyes gomba (csiperke, vargánya, rókagomba)  
40 g vaj  
300 g baconkocka  
3 ek növényi olaj  
1½ ek fnomra aprított petrezselyem  
3 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül, felaprítva  
100 ml víz  
Só és bors

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Rázogatva süssse meg a gombát fokhagymával és a bacon szeletekkel. Adja hozzá a babot és a vizet. Fűszerezze. Főzési idő: 3 perc Adja hozzá a vaját és a petrezselyemet. Keverje, amíg a vaj elolvad és bevonja a zöldségeket.

## Spenótos tortellini

 15 perc

 3 perc

2 

300 g spenótos, ricottás tortellini (vagy másféle, ízlés szerint)  
100 g spenót, szár nélkül, felaprítva  
100 g csiperkegomba, felezve vagy negyedelve  
¼ hagyma, finomra aprítva  
10 cl víz  
10 cl főzőtejszín  
1 ek olaj  
2 ek reszelt parmezán  
Só, bors

4 

600 g spenótos, ricottás tortellini (vagy másféle, ízlés szerint)  
200 g spenót, szár nélkül, felaprítva  
200 g csiperkegomba, felezve vagy negyedelve  
½ hagyma, finomra aprítva  
20 cl víz  
20 cl főzőtejszín  
2 ek olaj  
4 ek reszelt parmezán  
Só, bors

6 

900 g spenótos, ricottás tortellini (vagy másféle, ízlés szerint)  
300 g spenót, szár nélkül, felaprítva  
300 g csiperkegomba, felezve vagy negyedelve  
1 hagyma, finomra aprítva  
30 cl víz  
30 cl főzőtejszín  
3 ek olaj  
6 ek reszelt parmezán  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Tegye bele a hagymát és a gombát. Pirítsa pár percig. Adja hozzá a spenótot, kevergesse. Amikor a spenót megfőtt, adja hozzá a tortellinát, a vizet, a sót és a borsot. Keverje össze. Főzési idő: 3 perc Öntse rá a tejszínt. Fedje le és hagyja állni 1 percig. Tálalja parmezánnal.



## Meleg vagy hideg gazpacho

 15 perc

 5 perc

#őszi

2 

200 g paradicsom, hámozva, negyedelve

50 g vöröshagyma, hámozva, felaprítva

1 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül

50 g piros paprika, hámozva, kimagozva, felkockázva

1 szelet fehér kenyér, héja nélkül

1 ek sherry ecet

6 friss bazsalikomlevél

1 tk cukor

300 ml víz

Jó minőségű olívaolaj

4 

400 g paradicsom, hámozva, negyedelve

100 g vöröshagyma, hámozva, felaprítva

2 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül

100 g piros paprika, hámozva, kimagozva, felkockázva

2 szelet fehér kenyér, héja nélkül

2 ek sherry ecet

12 friss bazsalikomlevél

2 tk cukor

600 ml víz

Jó minőségű olívaolaj

6 

600 g paradicsom, hámozva, negyedelve

150 g vöröshagyma, hámozva, felaprítva

3 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül

150 g piros paprika, hámozva, kimagozva, felkockázva

3 szelet fehér kenyér, héja nélkül

3 ek sherry ecet

18 friss bazsalikomlevél

3 tk cukor

900 ml víz

Jó minőségű olívaolaj

Készítse elő a hozzávalókat. Hámozza meg és darabolja fel a vöröshagymát. Hámozza meg és szedje szét a fokhagymagerezdeket. Hámozza meg és magozza ki a piros paprikát. Kockázza fel. A bazsalikom kivételével tegye az összes hozzávalót a serpenyőbe. Sózza, borsozza. Főzési idő: 5 perc Alaposan turmixolja össze. Fogyassza melegen vagy lehűtve, bazsalikommal és olívaolajjal ízesítve.

## Vietnami leves csirkével

 18 perc

 0 perc

#őszi #téli

2 

1 csirkemell

700 ml tyúkhúsleves alaplé

10 g friss gyömbér darabolva

½ fej hámozott, vékonyra szeletelt hagyma

1 mogyoróhagyma vékonyra szeletelve és kisütve (opcionális)

1 evőkanál nuoc mam erjesztett halszószt

160 g előfőzött japán tészta

20 g szójacsíra

½ evőkanál mosott, felvágott koriander

1 kimagozott, vékonyra szeletelt piros csilipaprika

4 

2 csirkemell

900 ml tyúkhúsleves alaplé

20 g friss gyömbér darabolva

1 fej hámozott, vékonyra szeletelt hagyma

2 mogyoróhagyma vékonyra szeletelve és kisütve (opcionális)

2 evőkanál nuoc mam erjesztett halszószt

320 g előfőzött japán tészta

40 g szójacsíra

1 evőkanál mosott, felvágott koriander

2 kimagozott, vékonyra szeletelt piros csilipaprika

6 

3 csirkemell

1,3 l tyúkhúsleves alaplé

30 g friss gyömbér darabolva

1½ fej hámozott, vékonyra szeletelt hagyma

3 mogyoróhagyma vékonyra szeletelve és kisütve (opcionális)

3 evőkanál nuoc mam erjesztett halszószt

480 g előfőzött japán tészta

60 g szójacsíra

1½ evőkanál mosott, felvágott koriander

3 kimagozott, vékonyra szeletelt piros csilipaprika

Készítse elő a hozzávalókat. Öntse az edénybe az alaplevet.

Adja hozzá a hagymát, a gyömbért, a csilit és a nuoc mam erjesztett halszószt. Forralja fel, és 5 percig gyöngyöztesse. Adja hozzá a csirkemellet. 8 perc után szűrje le és szeletelje fel.

1 percig főzze a tésztát. Keverje meg. Tálalja. Merje ki levesestálba. Körtse szójacsírával, mogyoróhagymával és korianderrel.



Előételek

30

## Zöld minestrone

 7 perc

 2 perc

#ősz #téli

2 

15 g apró tészta  
50 g brokkolirózsa, megmosva  
6 spárgacsúcs, megmosva, hámozva, nagyobb darabokban  
25 g zöldbab, megmosva, kis darabokra vágva  
50 g borsó (friss vagy fagyasztott)  
50 g hagyma, hámozva, finomra aprítva  
1 gerezd fokhagyma, hámozva, felaprítva  
5 friss bazsalikomlevél, megmosva, vékonyra szeletelve  
400 ml zöldség alaplé (vagy víz)  
2 ek frissen reszelt parmezán

4 

30 g apró tészta  
100 g brokkolirózsa, megmosva  
12 spárgacsúcs, megmosva, hámozva, nagyobb darabokban  
50 g zöldbab, megmosva, kis darabokra vágva  
100 g borsó (friss vagy fagyasztott)  
100 g hagyma, hámozva, finomra aprítva  
2 gerezd fokhagyma, hámozva, felaprítva  
10 friss bazsalikomlevél, megmosva, vékonyra szeletelve  
800 ml zöldség alaplé (vagy víz)  
4 ek frissen reszelt parmezán

6 

45 g apró tészta  
150 g brokkolirózsa, megmosva  
18 spárgacsúcs, megmosva, hámozva, nagyobb darabokban  
75 g zöldbab, megmosva, kis darabokra vágva  
150 g borsó (friss vagy fagyasztott)  
150 g hagyma, hámozva, finomra aprítva  
3 gerezd fokhagyma, hámozva, felaprítva  
15 friss bazsalikomlevél, megmosva, vékonyra szeletelve  
1200 ml zöldség alaplé (vagy víz)  
6 ek frissen reszelt parmezán

Készítse elő a hozzávalókat. A parmezán kivételével tegye az összes hozzávalót a serpenyőbe. Ízlés szerint sózza, borsozza. Főzési idő: 2 perc. Össza szét az edényekben. Reszeljen rá parmezánt.

## Zöldségcurry

 10 perc

 3 perc

#ősz #téli

2 

1 ek curry paszta  
1 ek olvasztott vaj  
10 g frissen reszelt gyömbér  
30 g répa, hámozva, vékonyra szeletelve  
1½ ek kókusztej  
150 g shiitake gomba, megmosva, vékonyra szeletelve  
75 g zöldbab, megmosva, harmadolva  
75 g bébikukorica, felezve (esetleg konzerv csemegekukorica)  
½ ek limelé  
½ ek szójaszós

4 

2 ek curry paszta  
2 ek olvasztott vaj  
20 g frissen reszelt gyömbér  
60 g répa, hámozva, vékonyra szeletelve  
3 ek kókusztej  
300 g shiitake gomba, megmosva, vékonyra szeletelve  
125 g zöldbab, megmosva, harmadolva  
125 g bébikukorica, felezve (esetleg konzerv csemegekukorica)  
1 ek limelé  
1 ek szójaszós

6 

3 ek curry paszta  
3 ek olvasztott vaj  
30 g frissen reszelt gyömbér  
90 g répa, hámozva, vékonyra szeletelve  
4½ ek kókusztej  
450 g shiitake gomba, megmosva, vékonyra szeletelve  
200 g zöldbab, megmosva, harmadolva  
200 g bébikukorica, felezve (esetleg konzerv csemegekukorica)  
1½ ek limelé  
1½ ek szójaszós

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a vajat a serpenyőbe. Adja hozzá a gyömbért és a curry pasztát. Főzze 2 percig. Tegye bele a többi hozzávalót. Keverje össze. Főzze 3 percig. Ízesítse korianderrel. Tálalja szójacsráival és rizzsel.



Előételek

31

## Zöldséges, mozzarellás tian

 15 perc

 10 perc

#ősz #téli

2 

100 g paradicsom, vékonyra szeletelve  
100 g padlizsán, vékonyra szeletelve  
100 g cukkini, vékonyra szeletelve  
80 g szeletelt mozzarella  
Só, bors  
10 mentalevél, aprítva  
1 tk olívaolaj  
200 ml vizet

4 

200 g paradicsom, vékonyra szeletelve  
200 g padlizsán, vékonyra szeletelve  
200 g cukkini, vékonyra szeletelve  
165 g szeletelt mozzarella  
Só, bors  
20 mentalevél, aprítva  
1 tk olívaolaj  
200 ml vizet

6 

330 g paradicsom, vékonyra szeletelve  
330 g padlizsán, vékonyra szeletelve  
330 g cukkini, vékonyra szeletelve  
250 g szeletelt mozzarella  
Só, bors  
30 mentalevél, aprítva  
1 tk olívaolaj  
200 ml vizet

Készítse elő a hozzávalókat. Tegyen olajat a pároló kosárba. Rendezze körkörösén a zöldségeket, a mozzarellát és a mentát a kosárban, és alaposan fűszerezze meg. Tegye a kosarat a serpenyőbe 20 cl vízzel. Főzési idő: 10 perc Tálalja a kosárba vagy fordítsa ki egy tányérra.





# Főétel



## Baszk csirke

 15 perc

 13 perc

#nyár

2 

2 csirkecomb (alsó- és felsőcomb külön)

1 ek olívaolaj

250 g piros, sárga és zöldpaprika, vékonyra szeletelve

150 g paradicsompüré

7 cl fehérbor

5 cl víz

¼ hagyma, finomra aprítva

1 gerezd fokhagyma, aprítva

1 ek liszt

Só, bors, Espelette chili

4 

4 csirkecomb (alsó- és felsőcomb külön)

2 ek olívaolaj

500 g piros, sárga és zöldpaprika, vékonyra szeletelve

200 g paradicsompüré

10 cl fehérbor

5 cl víz

½ hagyma, finomra aprítva

2 gerezd fokhagyma, aprítva

2 ek liszt

Só, bors, Espelette chili

6 

6 csirkecomb (alsó- és felsőcomb külön)

3 ek olívaolaj

750 g piros, sárga és zöldpaprika, vékonyra szeletelve

250 g paradicsompüré

15 cl fehérbor

5 cl víz

1 hagyma, finomra aprítva

3 gerezd fokhagyma, aprítva

3 ek liszt

Só, bors, Espelette chili

Készítse elő a hozzávalókat. Metssze be a combok tetejét a csont közelében.

Enyhén lisztezze be a csirkekarabokat.

Töltsön olajat a serpenyőbe. Pirítsa meg a csirkehúsokat. Szedje ki.

Tegye bele a hagymát, majd a bort. Keverje össze. Adja hozzá a többi alapanyagot.

Tegye vissza a combokat a serpenyőbe. Főzési idő: 14 perc. Főzés után tálalja.

## Bolognai mártás

 15 perc

 40 perc

#tavaszi

#nyár

2 

240 g darált marhahús

½ hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve

100 g répa, vékonyra szeletelve

300 g darabolt paradicsom konzerv

50 ml vörösbör

50 g szeletelt bacon

Só és bors

1 ek növényi olaj

1 g fokhagyma felaprítva

30 g zeller, vékonyra szeletelve

4 

480 g darált marhahús

1 hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve

200 g répa, vékonyra szeletelve

600 g darabolt paradicsom konzerv

75 ml vörösbör

100 g szeletelt bacon

Só és bors

2 ek növényi olaj

2 g fokhagyma felaprítva

60 g zeller, vékonyra szeletelve

6 

720 g darált marhahús

1½ hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve

300 g répa, vékonyra szeletelve

900 g darabolt paradicsom konzerv

100 ml vörösbör

150 g szeletelt bacon

Só és bors

3 ek növényi olaj

3 g fokhagyma felaprítva

90 g zeller, vékonyra szeletelve

Készítse elő a hozzávalókat. Aprítsa finomra a hagymát. Hámozza meg a fokhagymát. Töltsön olívaolajat a serpenyőbe. Pirítsa meg a húst.

Adja hozzá a szalonnacsíkokat, a hagymát és a répát. Locsolja meg borral. Adja hozzá a paradicsom konzervet és a fokhagymát. Sózza, borsozza. Főzési idő: 45 perc Tálalja tésztával.



Főétel

34

## Burgonya és kolbász

 20 perc

 7 perc

#őszi #téli

2 

400 g kemény húsú burgonya, hámozva, feldarabolva  
3 chipolata kolbász, harmadolva  
1 merguez kolbász (vagy több chipolata kolbász), harmadolva  
3 szardellafilé olajban, aprítva  
1 tk kapribogyó, aprítva (vagy apró savanyú uborka)  
150 ml marhahús-alaplé  
1 tk kukoricaliszt egy kevés alaplével elkeverve  
50 ml tejszín  
1 ek reszelt parmezán  
1 ek olaj

4 

800 g kemény húsú burgonya, hámozva, feldarabolva  
6 chipolata kolbász, harmadolva  
2 merguez kolbász (vagy több chipolata kolbász), harmadolva  
6 szardellafilé olajban, aprítva  
2 tk kapribogyó, aprítva (vagy apró savanyú uborka)  
250 ml marhahús-alaplé  
2 tk kukoricaliszt egy kevés alaplével elkeverve  
100 ml tejszín  
2 ek reszelt parmezán  
2 ek olaj

6 

1,2 kg kemény húsú burgonya, hámozva, feldarabolva  
9 chipolata kolbász, harmadolva  
3 merguez kolbász (vagy több chipolata kolbász), harmadolva  
10 szardellafilé olajban, aprítva  
1 ek kapribogyó, aprítva (vagy apró savanyú uborka)  
350 ml marhahús-alaplé  
1 ek kukoricaliszt egy kevés alaplével elkeverve  
150 ml tejszín  
3 ek reszelt parmezán  
2 ek olaj

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a kolbászokat a serpenyőbe, majd pirítsa meg. Adja hozzá az alaplé/ kukoricaliszt keveréket, a tejszínt, a kapribogyót és a szardellát. Alaposan keverje össze. Tegye bele a burgonyát. Főzési idő: 7 perc Reszeljen rá parmezánt, majd tálalja.

## Fehérbabos, kecskesajtos bruschetta

 20 perc

 25 perc

2 

70 g fehérbab (12 órán át áztatva)  
2 nagy szelet kenyér, pirítva  
2 gerezd fokhagyma, hámozva  
½ hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
1 bouquet garni fűszercsokor  
2 ek simalevelű petrezselyem, megmosva, aprítva  
½ kecskesajt rúd, szeletelve  
3 ek olívaolaj  
Só, bors

4 

140 g fehérbab (12 órán át áztatva)  
4 nagy szelet kenyér, pirítva  
4 gerezd fokhagyma, hámozva  
1 hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
1 bouquet garni fűszercsokor  
4 ek simalevelű petrezselyem, megmosva, aprítva  
1 kecskesajt rúd, szeletelve  
4 ek olívaolaj  
Só, bors

6 

200 g fehérbab (12 órán át áztatva)  
6 nagy szelet kenyér, pirítva  
6 gerezd fokhagyma, hámozva  
1½ hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
1 bouquet garni fűszercsokor  
6 ek simalevelű petrezselyem, megmosva, aprítva  
1½ kecskesajt rúd, szeletelve  
5 ek olívaolaj  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Enyhén olajozza meg, és dörzsölje be fokhagymával a pirítósz egyik oldalát. Melegítse fel az olajat a serpenyőben. Tegye bele a hagymát és pirítsa meg. Adja hozzá a babot, a bouquet garni fűszercsokrot, a petrezselymet, a sót és a borsot. Főzési idő: 25 perc Szárítsa meg egy kicsit. Pépesítse, és kenje a pirítószra. Grillezze meg a kecskesajtot és tegye a tetejére.



Főétel

35

## Csirkés, paradicsomos bruschetta

 15 perc

 1 perc

#nyár

2 

2 nagy szelet kovászos kenyér, pírítva  
1 gerezd fokhagyma, hámozva  
75 g hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
250 g ökörszív paradicsom  
200 g csirkehús csont nélkül, vékony csíkokban  
½ tk szárított oregánó  
25 g magozott fekete olívbogyó, aprítva  
25 g napon szárított paradicsom, durvára vágva  
25 g reszelt parmezán  
Kristálysó, frissen őrölt bors

4 

4 nagy szelet kovászos kenyér, pírítva  
2 gerezd fokhagyma, hámozva  
150 g hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
500g ökörszív paradicsom  
400g csirkehús csont nélkül, vékony csíkokban  
0,6 tk szárított oregánó  
50 g magozott fekete olívbogyó, aprítva  
50 g napon szárított paradicsom, durvára vágva  
50 g reszelt parmezán  
Kristálysó, frissen őrölt bors

6 

6 nagy szelet kovászos kenyér, pírítva  
3 gerezd fokhagyma, hámozva  
225 g hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
750 g ökörszív paradicsom  
600 g csirkehús csont nélkül, vékony csíkokban  
½ tk szárított oregánó  
75 g magozott fekete olívbogyó, aprítva  
75 g napon szárított paradicsom, durvára vágva  
80 g reszelt parmezán  
Kristálysó, frissen őrölt bors

Készítse elő a hozzávalókat. | Hámozza meg és szeletelje vékonyra a hagymát. | Vágja vékony csíkokra a csirkehúst. | Dörzsölje be fokhagymával a kenyérszeleteket. | Tegyen pár szárított paradicsomot a serpenyőbe. | Pírítsa meg a csirkecsíkok egyik oldalát. Adja hozzá a hagymát, paradicsomot és a szárított paradicsomot. | Sózza, borsozza. Adja hozzá az oregánót, olívát és 50 ml vizet. | Főzési idő: 1 perc | Hagyja kihűlni. Kenje meg a piritósokat a keverékkel, szórja meg parmezánnal.

## Tejszínes gnocchi carbonara

 5 perc

 3 perc

#tavaszi

#nyár

#ősz

2 

300 g gnocchi  
5 szelet pancetta, darabolva (vagy bacon/füstölt szalonna)  
1 ek olívaolaj  
2 tojássárgája a szószhoz  
30 g reszelt parmezán vagy pecorino  
150 ml sózatlan zöldség alaplé  
50 g tejföl  
Bors

4 

600 g gnocchi  
10 szelet pancetta, darabolva (vagy bacon/füstölt szalonna)  
2 ek olívaolaj  
4 tojássárgája a szószhoz  
60 g reszelt parmezán vagy pecorino  
300 ml sózatlan zöldség alaplé  
100 g tejföl  
Bors

6 

900 g gnocchi  
15 szelet pancetta, darabolva (vagy bacon/füstölt szalonna)  
3 ek olívaolaj  
6 tojássárgája a szószhoz  
90 g reszelt parmezán vagy pecorino  
450 ml sózatlan zöldség alaplé  
150 g tejföl  
Bors

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye félre a sajt harmadát. Egy tálban keverje össze a tojássárgákat, a maradék sajtot és az alaplé ötödét. Töltsön olajat a serpenyőbe. Pírítsa meg a pancettát. Adja hozzá a tejszínt, az alapevet és a gnocchit. Borsozza, keverje meg. Főzési idő: 3 perc Adja hozzá a tojássárgás/sajtos keveréket. Keverje, amíg megsűrűsödik, majd tálalja.



Főétel

36

## Kínai tészta surimivel

 8 perc

 3 perc

#tavaszi #nyár #ősz #téli

2 

140 g kínai tészta (főzés nélküli súly)  
320 ml víz  
150 g surimi, apró kockákra vágva  
1½ ek szezámolaj  
1 tk frissen reszelt gyömbér  
75 g répa, hámozva, apróra kockázva  
1 lime leve  
25 g mogoró  
1 ek édes szójaszószt  
2 ág friss koriander, aprítva

4 

280 g kínai tészta (főzés nélküli súly)  
530 ml víz  
300 g surimi, apró kockákra vágva  
3 ek szezámolaj  
2 tk frissen reszelt gyömbér  
150 g répa, hámozva, apróra kockázva  
2 lime leve  
50 g mogoró  
2 ek édes szójaszószt  
4 ág friss koriander, aprítva

6 

420 g kínai tészta (főzés nélküli súly)  
740 ml víz  
450 g surimi, apró kockákra vágva  
4½ ek szezámolaj  
3 tk frissen reszelt gyömbér  
225 g répa, hámozva, apróra kockázva  
3 lime leve  
75 g mogoró  
3 ek édes szójaszószt  
6 ág friss koriander, aprítva

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a vizet, répát, szójaszószt és a tésztát a serpenyőbe. Keverje meg. Főzési idő: 3 perc Adja hozzá a citromlevet, az olajat, mogorót, surimit és a metélt koriandert.

## Lencse padlizsánnal és paradicsommal

 20 perc

 16 perc

2 

100 g száraz sárga lencse  
200 g padlizsán, hámozva, felkockázva  
100 g paradicsom, megmosva, felkockázva  
200 ml víz  
1 bouquet garni fűszercsokor  
Só, bors

4 

600 g száraz sárga lencse  
400 g padlizsán, hámozva, felkockázva  
200 g paradicsom, megmosva, felkockázva  
400 ml víz  
1 bouquet garni fűszercsokor  
Só, bors

6 

900 g száraz sárga lencse  
600 g padlizsán, hámozva, felkockázva  
300 g paradicsom, megmosva, felkockázva  
600 ml víz  
1 bouquet garni fűszercsokor  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye az alapanyagokat a serpenyőbe. Keverje meg. Főzési idő: 16 perc Keverje meg, hagyja állni 1 percig majd tálalja.



Főétel

## Indiai lencsegolyók

 20 perc

 5 perc

2 

250 g konzerv lencse, leszűrve, leöblítve  
35 g liszt  
1 ek olvasztott vaj (vagy növényi olaj)  
¼ hagyma, vékonyra szeletelve  
20 cl cukormentes sűrített tej  
7 cl víz  
½ tk köménymag  
½ tk kurkuma  
½ tk curry por  
1 ek koriander, finomra aprítva

4 

500 g konzerv lencse, leszűrve, leöblítve  
70 g liszt  
2 ek olvasztott vaj (vagy növényi olaj)  
½ hagyma, vékonyra szeletelve  
20 cl cukormentes sűrített tej  
7 cl víz  
1 tk köménymag  
1 tk kurkuma  
1 tk curry paszta  
2 ek koriander, finomra aprítva

6 

750 g konzerv lencse, leszűrve, leöblítve  
105 g liszt  
2 ek olvasztott vaj (vagy növényi olaj)  
1 hagyma, vékonyra szeletelve  
30 cl cukormentes sűrített tej  
10 cl víz  
1½ tk köménymag  
1½ tk kurkuma  
1½ tk curry paszta  
3 ek koriander, finomra aprítva

Készítse elő a hozzávalókat. Forgassa össze a lencsét, a lisztet és egy csipet sót, borsot. Gyúrjon kb. 30g-os golyókat a masszából. Melegítse fel a vajat. Pirítsa meg a lencsegolyókat. Szedje ki. Párolja puhára a hagymát a vízben. Adja hozzá a fűszereket és a sűrített tejet. Sózza, borsozza. Tegeye vissza a lencsegolyókat. Főzési idő: 5 perc Ízesítse korianderrel.

## Gnocchi fehér spárgával

#ősz #téli

 20 perc

 3 perc

2 

270 g gnocchi (hűtőpultból)  
6 fehér spárgacsúcs, hámozva  
½ édes Cevenne hagyma, hámozva, felaprítva  
3 szelet olasz sonka, csíkokra vágva  
150 ml zöldség alaplé  
1 ek olívaolaj  
Só, bors

4 

540 g gnocchi (hűtőpultból)  
12 fehér spárgacsúcs, hámozva  
1 édes Cevenne hagyma, hámozva, felaprítva  
6 szelet olasz sonka, csíkokra vágva  
300 ml zöldség alaplé  
2 ek olívaolaj  
Só, bors

6 

810 g gnocchi (hűtőpultból)  
18 fehér spárgacsúcs, hámozva  
1½ édes Cevenne hagyma, hámozva, felaprítva  
9 szelet olasz sonka, csíkokra vágva  
450 ml zöldség alaplé  
2 ek olívaolaj  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Vágja a spárgát négy darabra. Töltsön olajat a serpenyőbe. Párolja üvegesre a hagymát. A sonka kivételével adja hozzá a többi alapanyagot. Sózza, borsozza. Keverje meg. Főzési idő: 3 perc Ossza szét a tányérokra és díszítse sonkával.



Főétel

38

## Csípős marhapofa

 15 perc

 35 perc

2 

300 g marhapofa, apróra kockázva  
½ hagyma, hámozva, finomra aprítva  
200 g darabolt paradicsom  
100 g piros paprika, kimagozva, apróra kockázva  
200 g vörösbab konzerv  
70 ml víz  
Só és bors  
½ friss, aprított paprika  
1 ek paradicsompüré  
1 ek növényi olaj

4 

600 g marhapofa, apróra kockázva  
1 hagyma, hámozva, finomra aprítva  
400 g darabolt paradicsom  
200 g piros paprika, kimagozva, apróra kockázva  
400 g vörösbab konzerv  
50 ml víz  
Só és bors  
1 friss, aprított paprika  
2 ek paradicsompüré  
2 ek növényi olaj

6 

900 g marhapofa, apróra kockázva  
1 ½ hagyma, hámozva, finomra aprítva  
600 g darabolt paradicsom  
300 g piros paprika, kimagozva, apróra kockázva  
600 g vörösbab konzerv  
50 ml víz  
Só és bors  
1 ½ friss, aprított paprika  
3 ek paradicsompüré  
3 ek növényi olaj

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olívaolajat a serpenyőbe. Pirítsa meg a marhapofák minden oldalát. Adja hozzá a hagymát, a chilit és a paprikát. Süsse aranybarnára. Adja hozzá a felkockázott paradicsomot, vizet, a paradicsompürét és a vörös babot. Sózza, borsozza. Főzési idő: 40 perc Tálalja rizzsel.

## Marhahúsos muszaka

 10 perc

 8 perc

2 

250 g darált marhahús  
300 g padlizsán, megmosva, 1cm- es kockákra vágva  
½ hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
200 g hámozott paradicsom, kockázott (konzerv)  
1 ek finomra aprított friss bazsalikom  
50 ml besamel mártás  
Só és bors  
1 ek olívaolaj  
35 g reszelt ementáli sajt  
1 gerezd fokhagyma csíra nélkül, felaprítva

4 

500 g darált marhahús  
600 g padlizsán, megmosva, 1cm- es kockákra vágva  
1 hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
400 g hámozott paradicsom, kockázott (konzerv)  
2 ek finomra aprított friss bazsalikom  
100 ml besamel mártás  
Só és bors  
2 ek olívaolaj  
65 g reszelt ementáli sajt  
2 gerezd fokhagyma csíra nélkül, felaprítva

6 

750 g darált marhahús  
900 g padlizsán, megmosva, 1cm- es kockákra vágva  
2 hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
600 g hámozott paradicsom, kockázott (konzerv)  
3 ek finomra aprított friss bazsalikom  
150 ml besamel mártás  
Só és bors  
3 ek olívaolaj  
100 g reszelt ementáli sajt  
3 gerezd fokhagyma csíra nélkül, felaprítva

Készítse elő a hozzávalókat. Aprítsa finomra a hagymát. Hámozza meg a fokhagymát. Aprítsa apróra a bazsalikomot. Töltsön olajat a serpenyőbe. Pirítsa meg a húst. Szedje ki. Pirítsa meg a padlizsánt. Tegye bele a hagymát és a fokhagymát. Adja hozzá a paradicsomot és a besamel mártást. Tegye vissza a húst, sózza, borsozza. Főzési idő: 8 perc Adja hozzá gruyère sajtot, az aprított bazsalikomot, majd tálalja.



Főétel

## Marhahús lencsével és citrommal

 30 perc

 30 perc

#nyár

2 

300 g pörköltnek való marhahús, apróra kockázva (lapocka vagy lábszár)

100 g sárga lencse (30 percen át forró vízben áztatva)

1 hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve

1 ek paradicsompüré

½ kandírozott citrom (húsa nélkül, vékonyra szeletelve)

⅓ tk kurkuma

½ tk őrölt fahéj

2 szárított babérlevél

220 ml víz

1 ek növényi olaj

4 

600 g pörköltnek való marhahús, apróra kockázva (lapocka vagy lábszár)

200 g sárga lencse (30 percen át forró vízben áztatva)

2 hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve

2 ek paradicsompüré

1 kandírozott citrom (húsa nélkül, vékonyra szeletelve)

⅔ tk kurkuma

1 tk őrölt fahéj

4 szárított babérlevél

450 ml víz

2 ek növényi olaj

6 

900 g pörköltnek való marhahús, apróra kockázva (lapocka vagy lábszár)

300 g sárga lencse (30 percen át forró vízben áztatva)

3 hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve

3 ek paradicsompüré

1½ kandírozott citrom (húsa nélkül, vékonyra szeletelve)

1 tk kurkuma

1½ tk őrölt fahéj

6 szárított babérlevél

650 ml víz

2 ek növényi olaj

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Tegye bele a hagymát, és párolja üvegesre. Fűszerezze. Keverje és főzze 1 percig. Adja hozzá a többi alapanyagot. Sózza, borsozza. Alaposan keverje össze. Főzési idő: 30 perc Tálalja.

## Zöldfűszeres marhahús perzsa módra

 30 perc

 30 perc

2 

300 g pörköltnek való marhahús, apróra kockázva (lapocka vagy lábszár)

125 g száraz vörösbab (12 órán át áztatva)

½ hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve

50 g friss spenót, megmosva, finomra aprítva

1 pohár petrezselyem, megmosva, aprítva

½ pohár friss koriander, megmosva, aprítva

1 szárított citrom (vagy friss citrom negyedelve) - ízlés szerint

1 tk őrölt kurkuma

200 ml víz

1 ek növényi olaj

4 

600 g pörköltnek való marhahús, apróra kockázva (lapocka vagy lábszár)

250 g száraz vörösbab (12 órán át áztatva)

1 hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve

100 g friss spenót, megmosva, finomra aprítva

2 pohár petrezselyem, megmosva, aprítva

1 pohár friss koriander, megmosva, aprítva

2 szárított citrom (vagy friss citrom negyedelve) - ízlés szerint

2 tk őrölt kurkuma

350 ml víz

2 ek növényi olaj

6 

900 g pörköltnek való marhahús, apróra kockázva (lapocka vagy lábszár)

375 g száraz vörösbab (12 órán át áztatva)

2 hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve

150 g friss spenót, megmosva, finomra aprítva

3 pohár petrezselyem, megmosva, aprítva

1½ pohár friss koriander, megmosva, aprítva

3 szárított citrom (vagy friss citrom negyedelve) - ízlés szerint

3 tk őrölt kurkuma

500 ml víz

2 ek növényi olaj

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Tegye bele a hagymát, és párolja üvegesre. Adja hozzá a kurkumát. Keverje és főzze 1 percig. Adja hozzá a többi alapanyagot. Sózza, borsozza. Alaposan keverje össze. Főzési idő: 30 perc Tálalja rizzsel.



Főétel

40



## Stroganoff bélszín

 20 perc

 55 perc

2 

500 g marhatarja és lábszár, 100 g-os darabokra vágva  
½ hagyma, hámozva, negyedelve  
250 g csiperkegomba, hámozva, negyedelve  
125 g füstölt kolbász, kettőbe, háromba vágva  
10 g vaj  
50 ml fehérbor  
1 ek paradicsompüré  
1 tk paprika  
1 ek petrezselyem, megmosva, aprítva  
Hagyományos mustár és tejföl a tálaláshoz

4 

1 kg marhatarja és lábszár, 100 g-os darabokra vágva  
1 hagyma, hámozva, negyedelve  
500 g csiperkegomba, hámozva, negyedelve  
250 g füstölt kolbász, kettőbe, háromba vágva  
20 g vaj  
100 ml fehérbor  
2 ek paradicsompüré  
2 tk paprika  
2 ek petrezselyem, megmosva, aprítva  
Hagyományos mustár és tejföl a tálaláshoz

6 

v 1,5 kg marhatarja és lábszár, 100 g-os darabokra vágva  
2 hagyma, hámozva, negyedelve  
750 g csiperkegomba, hámozva, negyedelve  
400 g füstölt kolbász, kettőbe, háromba vágva  
30 g vaj  
150 ml fehérbor  
3 ek paradicsompüré  
3 tk paprika  
3 ek petrezselyem, megmosva, aprítva  
Hagyományos mustár és tejföl a tálaláshoz

Készítse elő a hozzávalókat. Mossa meg és vágja apróra a petrezselymet. Tegye a vaját a serpenyőbe. Olvassza fel. Tegye hozzá a gombát, és süssé meg, akár több adagban. Vegye ki a húst a serpenyőből. Öntse bele a bort. Adja hozzá a bélszínt. Öntsön rá annyi vizet, hogy elfedje. Adja hozzá a hagymát, a kolbászt, paprikát, paradicsompürét, sót és borsot. Főzési idő: 55 perc Adja hozzá a petrezselymet és a gombát. Tálalja crème fraiche-sel és mustárral.

## Marhahúsos tortilla

#téli

 10 perc

 1 perc

2 

350 g darált marhahús  
50 g főtt vörösbab  
50 g hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
75 g zöld paprika, kimagozva, 3 cm-s csíkokra vágva  
1 tk paradicsompüré  
75 g reszelt cheddar vagy Mimolette  
1 tk Tex-Mex fűszerkeverék  
Növényi olaj  
2 db 20 cm átmérőjű tortilla  
2 salátalevél

4 

700 g darált marhahús  
100 g főtt vörösbab  
100 g hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
150 g zöld paprika, kimagozva, 3cm-s csíkokra vágva  
2 tk paradicsompüré  
150 g reszelt cheddar vagy Mimolette  
2 tk Tex-Mex fűszerkeverék  
Növényi olaj  
4 db 20 cm átmérőjű tortilla  
4 salátalevél

6 

1,1 kg darált marhahús  
150 g főtt vörösbab  
150 g hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
225 g zöld paprika, kimagozva, 3cm-s csíkokra vágva  
3 tk paradicsompüré  
225 g reszelt cheddar vagy Mimolette  
3 tk Tex-Mex fűszerkeverék  
Növényi olaj  
6 db 20 cm átmérőjű tortilla  
6 salátalevél

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Tegye bele a hagymát és a paprikát, párolja pár percig. Adja hozzá a süritett paradicsomot, babot, húst és fűszereket. Sózza. Alaposan keverje meg. Főzési idő: 2 perc Ízesítse sajttal. Keverje meg. Töltse meg a tortillát salátalevéllel és a keverékkel.



Főétel

## Erdei bárány

 15 perc

 15 perc

2 

400 g báránylapocka 30/40 g-os kockákra vágva, lisztbe forgatva  
1 hagyma, hámozva, finomra aprítva  
100 g hámozott répa, batonokra vágva  
200 g csiperkegomba, rókagomba, vargánya, mosva  
1 bouquet garni  
1 gerezd hámozott fokhagyma csíra nélkül, felaprítva  
200 g burgonya, hámozva, nagy darabokban  
1 ek növényi olaj  
Só és bors  
100 ml víz

4 

800 g báránylapocka 30/40 g-os kockákra vágva, lisztbe forgatva  
2 hagyma, hámozva, finomra aprítva  
200 g hámozott répa, batonokra vágva  
400 g csiperkegomba, rókagomba, vargánya, mosva  
1 bouquet garni  
2 gerezd hámozott fokhagyma csíra nélkül, felaprítva  
400 g burgonya, hámozva, nagy darabokban  
2 ek növényi olaj  
Só és bors  
150 ml víz

6 

1,2 kg báránylapocka 30/40 g-os kockákra vágva, lisztbe forgatva  
3 hagyma, hámozva, finomra aprítva  
300 g hámozott répa, batonokra vágva  
600 g csiperkegomba, rókagomba, vargánya, mosva  
1 bouquet garni  
3 gerezd hámozott fokhagyma csíra nélkül, felaprítva  
600 g burgonya, hámozva, nagy darabokban  
3 ek növényi olaj  
Só és bors  
200 ml víz

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Pirítsa meg a húskockákat (akár több adagban). Szedje ki a húst.  
Rázogatva süssse meg a gombát. Adja hozzá a vizet, húst és a többi hozzávalót, utoljára a burgonyát. Fűszerezze.  
Főzési idő: 15 perc Tálalja.

## Kantoni rizs

#ősz #téli

 5 perc

 7 perc

2 

120 g thai rizs  
1 tojás  
1 ek fagyasztott zöldborsó  
1 ek csemegekukorica  
1 újhagyma, fehér része aprítva, a zöld szár vékonyra szeletelve  
1 ek fagyasztott főtt garnélarák  
1 ek kockázott bacon  
½ tk édes szójaszószt  
1 ek szezámolaj  
180 ml víz

4 

240 g thai rizs  
2 tojás  
2 ek fagyasztott zöldborsó  
2 ek csemegekukorica  
2 újhagyma, fehér része aprítva, a zöld szár vékonyra szeletelve  
2 ek fagyasztott főtt garnélarák  
2 ek kockázott bacon  
1 tk édes szójaszószt  
2 ek szezámolaj  
330 ml víz

6 

360 g thai rizs  
3 tojás  
3 ek fagyasztott zöldborsó  
3 ek csemegekukorica  
3 újhagyma, fehér része aprítva, a zöld szár vékonyra szeletelve  
3 ek fagyasztott főtt garnélarák  
3 ek kockázott bacon  
1 ek édes szójaszószt  
3 ek szezámolaj  
500 ml víz

Készítse elő a hozzávalókat. Töltse a szezámolajat a serpenyőbe.  
Üsse fel a tojásokat. Kicsit verje fel a tojást. Szedje ki. Aprítsa fel. Tegye félre.  
Pirítsa meg a szalonnadarabkákat és a hagymák fehér részét. Adja hozzá a kukoricát, a zöldborsót, a rákot, rizst, a vizet és a szójaszószt. Adjon hozzá egy csipet sót. Főzési idő: 6 perc Adja hozzá a felvert tojást. Keverje meg. Jó étvágyat.



Főétel

## Rákos, borsós curry

 5 perc

 2 perc

#tavaszi

2 

10 nyers rák, pucolt, fagyasztott  
200 g fagyasztott zöldborsó  
½ tk curry por  
1 csokor snidling, megmosva, aprítva (vagy édes hagyma)  
10 cl kókusztej  
1 vékony szelet friss gyömbér  
½ mangó, hámozva, kimagozva, batonokra vágva  
Só, bors  
1 ek növényi olaj

4 

20 nyers rák, pucolt, fagyasztott  
400 g fagyasztott zöldborsó  
1 tk curry por  
2 csokor snidling, megmosva, aprítva (vagy édes hagyma)  
15 cl kókusztej  
2 vékony szelet friss gyömbér  
1 mangó, hámozva, kimagozva, batonokra vágva  
Só, bors  
2 ek növényi olaj

6 

30 nyers rák, pucolt, fagyasztott  
600 g fagyasztott zöldborsó  
1 ½ tk curry por  
3 csokor snidling, megmosva, aprítva (vagy édes hagyma)  
20 cl kókusztej  
3 vékony szelet friss gyömbér  
1 ½ mangó, hámozva, kimagozva, batonokra vágva  
Só, bors  
2 ek növényi olaj

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Párolja meg a snidlinget és a gyömbért a curryporral. Adja hozzá a többi alapanyagot. Fűszerezze. Főzési idő: 2 perc Tálalja.

## Édesburgonyás bárány curry

 25 perc

 15 perc

#tavaszi

#nyár

2 

320 g báránylapocka csont nélkül, 3 cm-s kockákra vágva  
½ ek olvasztott vaj  
½ hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
1 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül, felaprítva  
5 g frissen reszelt gyömbér  
1 ½ ek curry paszta  
160 g paradicsompüré  
40 g natúr joghurt  
125 g édesburgonya, hámozva, 4 cm-s kockákra vágva  
20 g mandulapehely

4 

640 g báránylapocka csont nélkül, 3 cm-s kockákra vágva  
1 ek olvasztott vaj  
1 hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
2 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül, felaprítva  
10 g frissen reszelt gyömbér  
3 ek curry paszta  
320 g paradicsompüré  
80 g natúr joghurt  
250 g édesburgonya, hámozva, 4 cm-s kockákra vágva  
40 g mandulapehely

6 

1 kg báránylapocka csont nélkül, 3 cm-s kockákra vágva  
1 ½ ek olvasztott vaj  
1 ½ hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
3 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül, felaprítva  
15 g frissen reszelt gyömbér  
4 ½ ek curry paszta  
480 g paradicsompüré  
120 g natúr joghurt  
375 g édesburgonya, hámozva, 4 cm-s kockákra vágva  
60 g mandulapehely

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a vajat a serpenyőbe. Süsse a hagymát, a fokhagymát és a gyömbért 1 percen át. Pirítsa meg a hús minden oldalát, akár több adagban. Adja hozzá a paradicsompürét, a curry pasztát, az édesburgonyát és a joghurtot. Sózza, borsozza és keverje meg. Főzési idő: 14 perc Ízesítse mandulapehellyel, majd tálalja.



Főétel

43

## Kolbászos ragu

 8 perc

 4 perc

#tavaszi #nyár #ősz

2 

300 g kolbász (Morteau vagy Montbéliard) szeletelve  
5 g aprított gyömbér  
1 ek olívaolaj  
1 hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
200 g darabolt paradicsom  
½ tk őrölt Cayenne bors  
1 ág kakukkfű  
½ tk kurkuma  
100 ml víz

4 

600 g kolbász (Morteau vagy Montbéliard) szeletelve  
10 g aprított gyömbér  
2 ek olívaolaj  
2 hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
400 g darabolt paradicsom  
1 tk őrölt Cayenne bors  
2 ág kakukkfű  
1 tk kurkuma  
120 ml víz

6 

900 g kolbász (Morteau vagy Montbéliard) szeletelve  
15 g aprított gyömbér  
3 ek olívaolaj  
3 hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
600 g darabolt paradicsom  
1½ tk őrölt Cayenne bors  
3 ág kakukkfű  
1½ tk kurkuma  
150 ml víz

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Pár percig pirítsa a hagymát. Adja hozzá a kolbászt, gyömbért, a paradicsomot a kakukkfűvel, kurkumával és chilivel, majd a vizet. Főzési idő: 4 perc | Tálalja a kolbászos ragut rizzsel.

## Paradicsomszósos nokedli

 15 perc

 7 perc

2 

4 × 40 g halgaluska  
½ hagyma, hámozva, finomra aprítva  
200 g paradicsom, turmixolva  
4 darab napon szárított paradicsom (ízlés szerint), csíkozva  
1 répa, hámozva, hosszában négybe vágva, majd vékonyra szeletelve  
1 bouquet garni fűszercsokor  
1 tk ketchup  
1 tk cukor  
1 ek olaj  
50 ml víz

4 

8 × 40 g halgaluska  
1 hagyma, hámozva, finomra aprítva  
400 g paradicsom, turmixolva  
8 darab napon szárított paradicsom (ízlés szerint), csíkozva  
2 répa, hámozva, hosszában négybe vágva, majd vékonyra szeletelve  
1 bouquet garni fűszercsokor  
2 tk ketchup  
2 tk cukor  
2 ek olaj  
100 ml víz

6 

12 × 40 g halgaluska  
1½ hagyma, hámozva, finomra aprítva  
600 g paradicsom, turmixolva  
12 darab napon szárított paradicsom (ízlés szerint), csíkozva  
3 répa, hámozva, hosszában négybe vágva, majd vékonyraszeletelve  
1 bouquet garni fűszercsokor  
4 tk ketchup  
4 tk cukor  
3 ek olaj  
150 ml víz

Készítse elő a hozzávalókat. Hámozza meg és aprítsa finomra a hagymát. Töltsön olajat a serpenyőbe. Pár percig párolja a hagymát. A nokedli kivételével adja hozzá a többi alapanyagot. Fűszerezze. Keverje meg. Puhítsa meg. Tegye rá a nokedlit. Főzési idő: 7 perc | Tálalja.



Főétel

44

## Mustáros nyúl

 10 perc

 9 perc

2 

2 nyúlcomb, félbe vágva, lisztbe forgatva  
½ hagyma, finomra aprítva  
50 ml marhahúsleves alaplé  
200 g aprított répa  
70 ml fehérbor  
1 tk aprított zsálya  
1 tk só és bors  
1 ek növényi olaj  
1 ek mustár  
1 ek tejszín

4 

4 nyúlcomb, félbe vágva, lisztbe forgatva  
1 hagyma, finomra aprítva  
60 ml marhahúsleves alaplé  
400 g aprított répa  
70 ml fehérbor  
2 tk aprított zsálya  
2 tk só és bors  
2 ek növényi olaj  
2 ek mustár  
2 ek tejszín

6 

6 nyúlcomb, félbe vágva, lisztbe forgatva  
1½ hagyma, finomra aprítva  
60 ml marhahúsleves alaplé  
600 g aprított répa  
80 ml fehérbor  
3 tk aprított zsálya  
3 tk só és bors  
3 ek növényi olaj  
3 ek mustár  
3 ek tejszín

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Pirítsa meg a nyúlcombok minden oldalát. Adja hozzá a hagymát és a répát.  
Öntse fel borral, húsleves alapléval, adja hozzá a tejszínt és a mustárt. Sózza, borsozza. Főzési idő: 10 perc Adja hozzá a aprított zsályát, majd tálalja.

## Kreol curry

 8 perc

 3 perc

2 

300 g csirke suprême, apró kockákra vágva  
150 g darabolt paradicsom  
5 g friss gyömbér, aprítva  
80 ml fehérbor  
1 hagyma, vékonyra szeletelve  
1 tk kurkuma  
Só és bors  
1 csipet kakukkfű  
1 tk paprika paszta  
1 ek olívaolaj

4 

600 g csirke suprême, apró kockákra vágva  
250 g darabolt paradicsom  
10 g friss gyömbér, aprítva  
90 ml fehérbor  
2 hagyma, vékonyra szeletelve  
2 tk kurkuma  
Só és bors  
2 csipet kakukkfű  
2 tk paprika paszta  
2 ek olívaolaj

6 

900 g csirke suprême, apró kockákra vágva  
400 g darabolt paradicsom  
15 g friss gyömbér, aprítva  
100 ml fehérbor  
3 hagyma, vékonyra szeletelve  
3 tk kurkuma  
Só és bors  
3 csipet kakukkfű  
3 tk paprika paszta  
3 ek olívaolaj

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Pirítsa meg a csirkedarabokat és a hagymát. Adja hozzá a paradicsomot, fehérbort, kakukkfűvet, kurkumát és a paprikapaszta.  
Sózza, borsozza. Főzési idő: 3 perc Tálalja a curryt rizszel vagy tésztával.



Főétel

## Mogyoróvajos csirke

 15 perc

 14 perc

2 

2 csirkecomb (a felső és az alsó szétválasztva)

½ hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve

2 ek növényi olaj

100 g paradicsompüré

2 ek mogyoróvaj

100 ml víz

½ kis piros chili, kimagozva

Só, bors

4 

4 csirkecomb (a felső és az alsó szétválasztva)

1 hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve

3 ek növényi olaj

200 g paradicsompüré

4 ek mogyoróvaj

200 ml víz

1 kis piros chili, kimagozva

Só, bors

6 

6 csirkecomb (a felső és az alsó szétválasztva)

1½ hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve

3 ek növényi olaj

300 g paradicsompüré

6 ek mogyoróvaj

300 ml víz

1 kis piros chili, kimagozva

Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Pirítsa meg a csirkedarabokat. Szedje ki a húst. Tegye a helyére a hagymát. Enyhén pirítsa meg. Adja hozzá a paradicsompürét, a mogyoróvaját, a chilit, sót, borsot és a vizet. Tegye vissza a csirkét a serpenyőbe. Főzési idő: 15 perc Dobja ki a chilit. Tálalja.

## Csirke lime-mal és kókusszal

 15 perc

 13 perc

2 

2 csirkecomb (a felső és az alsó szétválasztva)

1 padlizsán, megmosva, 2-3 cm-s darabokban

1 lime (leve)

3 zöldhagyma (a fejek megmosva, 2 egyforma félre vágva)

50 ml kókusztej

1 ek szezámolaj

1 ek nuoc mam szósz

1 ek friss koriander, megmosva, aprítva

1 tk pirított szezámag

5 g kukoricakeményítő kevés vízben feloldva

4 

4 csirkecomb (a felső és az alsó szétválasztva)

2 padlizsán, megmosva, 2-3 cm-s darabokban

2 lime (leve)

6 zöldhagyma (a fejek megmosva, 2 egyforma félre vágva)

100 ml

2 ek szezámolaj

2 ek nuoc mam szósz

2 ek friss koriander, megmosva, aprítva

2 tk pirított szezámag

10 g kukoricakeményítő kevés vízben feloldva

6 

6 csirkecomb (a felső és az alsó szétválasztva)

3 padlizsán, megmosva, 2-3 cm-s darabokban

3 lime (leve)

9 zöldhagyma (a fejek megmosva, 2 egyforma félre vágva)

150 ml kókusztej

3 ek szezámolaj

3 ek nuoc mam szósz

3 ek friss koriander, megmosva, aprítva

3 tk pirított szezámag

15 g kukoricakeményítő kevés vízben feloldva

Készítse elő a hozzávalókat. Pácolja a csirkét a lime levében és a nuoc mam szószban. Öntse a szezámolajat a serpenyőbe. Pirítsa meg a hagymát. Szedje ki. Pirítsa meg a csirkét (akár több adagban).

Keverje össze a páclevet a kukoricakeményítővel. Tegye vissza a hagymát a serpenyőbe. Adja hozzá a páclevet, a kókusztejet és a padlizsánt. Főzési idő: 12 perc Izesítse korianderrel és szezámaggal, majd tálalja.



Főétel

46

## Csirkenyárs (satay)

 8 perc

 6 perc

#tavasz #nyár

2 

300 g csirkemell, vékonyra szeletelve  
½ ek aprított gyömbér  
50 ml szójaszósz  
1 ek méz  
140 ml kókusztej  
35 g magyórovaj  
½ ek curry paszta  
¼ tk kömény  
240 ml víz  
120 g basmati rizs

4 

600 g csirkemell, vékonyra szeletelve  
1 ek aprított gyömbér  
100 ml szójaszósz  
2 ek méz  
180 ml kókusztej  
70 g magyórovaj  
1 tk curry paszta  
½ tk kömény  
460 ml víz  
240 g basmati rizs

6 

900 g csirkemell, vékonyra szeletelve  
1½ ek aprított gyömbér  
150 ml szójaszósz  
3 ek méz  
220 ml kókusztej  
105 g magyórovaj  
1,5 tk curry paszta  
¾ tk kömény  
680 ml víz  
360 g basmati rizs

Készítse elő a hozzávalókat. Öntse a kókusztejet és a szójaszószot a serpenyőbe. Adja hozzá a csirkefalatokat, fűszereket és a gyömbért. Keverje meg, adja hozzá a mézet, a magyórovajat, majd vegye le a tűzről. Tegye a rizst a lábasba, öntsön rá vizet. Sózza meg. Főzési idő: 6 perc Keverje a csirkét a rizshez, majd tálalja.

## Csibetál

#ősz

 20 perc

 9 perc

2 

1 csibe  
2 répa, hámozva, nagyobb darabokban  
1 póréhagyma, fehér részei megmosva, 2-3 darabban  
2 kis fehérrépa, hámozva, felezve  
2 közepes burgonya, hámozva, félbe vágva  
25 g liszt  
25 g vaj  
½ hagyma, hámozva, félbe vágva, szegfűszeggel megszurkálva  
1 bouquet garni fűszercsokor  
Só, bors

4 

2 csibe  
4 répa, hámozva, nagyobb darabokban  
2 póréhagyma, fehér részei megmosva, 2-3 darabban  
4 kis fehérrépa, hámozva, felezve  
4 közepes burgonya, hámozva, félbe vágva  
50 g liszt  
50 g vaj  
1 hagyma, hámozva, félbe vágva, szegfűszeggel megszurkálva  
1 bouquet garni fűszercsokor  
Só, bors

6 

3 csibe  
6 répa, hámozva, nagyobb darabokban  
3 póréhagyma, fehér részei megmosva, 2-3 darabban  
6 kis fehérrépa, hámozva, felezve  
3 közepes burgonya, hámozva, félbe vágva  
75 g liszt  
75 g vaj  
1½ hagyma, hámozva, félbe vágva, szegfűszeggel megszurkálva  
1 bouquet garni fűszercsokor  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a vajat a serpenyőbe. Olvassza fel a vajat. Adja hozzá a lisztet és keverje össze. Adjon hozzá 200 ml hideg vizet, keverje meg. Fűszerezze, majd szedje ki. Rendezze el a csibét a serpenyőben. Öntsön rá annyi vizet, hogy elfedje. Tegye a tetejére a zöldségeket és a bouquet garnit. Fűszerezze. Főzési idő: 8 perc Szedje ki a zöldséget és a csibét. Adja hozzá a szószot, és keverje össze. Tálalja.



Főétel

## Kuszkusz kemény tojással

 20 perc

 8 perc

#ősz #téli

2 

120 g finom szemcséjű búzadara (salátás tálban, sózva)

2 ek olívaolaj

1 répa, hámozva, nagyobb darabokban

1 cukkini, megmosva, nagyobb darabokban

120 g csicseriborsó a Cookeo edényben megfőzve, 12 órán át áztatva, 13 perc merítés

1 vegetáriánus kolbász

2 extra friss, mosott tojás

40 cl zöldség alaplé

½ teáskanál kuszkusz fűszer

Só és bors

4 

250 g finom szemcséjű búzadara (salátás tálban, sózva)

4 ek olívaolaj

2 répa, hámozva, nagyobb darabokban

2 cukkini, megmosva, nagyobb darabokban

250 g csicseriborsó a Cookeo edényben megfőzve, 12 órán át áztatva, 13 perc merítés

2 vegetáriánus kolbász

4 extra friss, mosott tojás

80 cl zöldség alaplé

1 teáskanál kuszkusz fűszer

Só és bors

6 

370 g finom szemcséjű búzadara (salátás tálban, sózva)

6 ek olívaolaj

3 répa, hámozva, nagyobb darabokban

3 cukkini, megmosva, nagyobb darabokban

400 g csicseriborsó a Cookeo edényben megfőzve, 12 órán át áztatva, 13 perc merítés

3 vegetáriánus kolbász

6 extra friss, mosott tojás

120 cl zöldség alaplé

1½ teáskanál kuszkusz fűszer

Só és bors

Készítse elő a hozzávalókat. Formázzon egy kis lyukat a tojás íves részébe. Melegítse fel az olajat a serpenyőben. Öntse a kuszkuszra (egy salátástálban). Keverje össze. Tegye a zöldségeket, a kolbászt, az alaplevet, csicseriborsót és a fűszereket a serpenyőbe. Sózza, borsozza, keverje össze. Tegye bele a tojásokat (héjastól). Főzési idő: 7 perc Adja a főzőlevet a kuszkuszhoz. Várjon 5 percet. Hámozza meg a tojásokat, tálalja.

## Lazacos fusilli

 5 perc

 5 perc

#téli

2 

160 g fusilli

220 ml víz

150 g csikokra vágott füstölt lazac

70 ml főzőtejszín, 15% zsírtartalom

75 g cukkini, apró kockákra vágva

½ citrom leve

1 ek olívaolaj

Finomra aprított bazsalikom

Só és bors

4 

320 g fusilli

430 ml víz

300 g csikokra vágott füstölt lazac

100 ml főzőtejszín, 15% zsírtartalom

150 g cukkini, apró kockákra vágva

1 citrom leve

2 ek olívaolaj

Finomra aprított bazsalikom

Só és bors

6 

500 g fusilli

620 ml víz

450 g csikokra vágott füstölt lazac

150 ml főzőtejszín, 15% zsírtartalom

225 g cukkini, apró kockákra vágva

1½ citrom leve

3 ek olívaolaj

Finomra aprított bazsalikom

Só és bors

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a vizet, az olívaolajat és a tésztát a serpenyőbe. Keverje össze, sózza meg, és fedje le. Főzési idő: 5 perc Adja hozzá a tejszín, a citromlevet, a füstölt lazacot, a nyers cukkinit és a bazsalikomot. Borsozza és tálalja.



Főétel



## Lazacragu

#tavaszi

2 

300 g lazacfilé, nagyjából 30 g-os darabokban

100 g csiperkegomba, vékonyra szeletelve

½ hagyma, finomra aprítva

100 g répa, apróra vágva

50 g főtt kagyló

1 bouquet garni fűszercsokor

½ ág rozmaring

10 cl tejszín, 30% zsírtartalom

10 cl halalaplé

1 ek petrezselyem, aprítva

4 

600 g lazacfilé, nagyjából 30 g-os darabokban

200 g csiperkegomba, vékonyra szeletelve

1 hagyma, finomra aprítva

200 g répa, apróra vágva

100 g főtt kagyló

1 bouquet garni fűszercsokor

1 csokor rozmaring

20 cl tejszín, 30% zsírtartalom

20 cl halalaplé

2 ek petrezselyem, aprítva

6 

900 g lazacfilé, nagyjából 30 g-os darabokban

300 g csiperkegomba, vékonyra szeletelve

1½ hagyma, finomra aprítva

300 g répa, apróra vágva

150 g főtt kagyló

1 bouquet garni fűszercsokor

1½ ág rozmaring

30 cl tejszín, 30% zsírtartalom

30 cl halalaplé

3 ek petrezselyem, aprítva

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye az alapanyagokat a serpenyőbe.

Sózza, borsozza.

Fedje le. Főzési idő: 3 perc Szedje ki a rozmaringot és a bouquet garnit.

Tálalja petrezselyemmel és basmati rizszel.

 15 perc

 3 perc

## Sajttal töltött hús

#tavaszi

#karácsony

2 

2 adag kockasajt

200 g kolbászhus

100 g marhahús, aprítva (vagy több kolbászhus)

½ vöröshagyma vagy fehéragyma, vékonyra szeletelve

1 gerezd fokhagyma, hámozva, felaprítva

2 tk ketchup

½ cukkini, megmosva, felkockázva

½ kis padlizsán, megmosva, felkockázva

200 g burgonya, megmosva, meghámozva, felkockázva

Só

4 

4 adag kockasajt

400 g kolbászhus

200 g marhahús, aprítva (vagy több kolbászhus)

1 vöröshagyma vagy fehéragyma, vékonyra szeletelve

2 gerezd fokhagyma, hámozva, felaprítva

4 tk ketchup

1 cukkini, megmosva, felkockázva

1 kis padlizsán, megmosva, felkockázva

400 g burgonya, megmosva, meghámozva, felkockázva

Só

6

6 adag kockasajt

600 g kolbászhus

200 g marhahús, aprítva (vagy több kolbászhus)

1½ vöröshagyma vagy fehéragyma, vékonyra szeletelve

3 gerezd fokhagyma, hámozva, felaprítva

6 tk ketchup

1½ cukkini, megmosva, felkockázva

1½ kis padlizsán, megmosva, felkockázva

600 g burgonya, megmosva, meghámozva, felkockázva

Só

 15 perc

 10 perc

Készítse elő a hozzávalókat. Mossa meg és kockázza fel a cukkinit. Mossa meg és kockázza fel a padlizsánt. Hámozza meg és aprítsa fel a fokhagymagerezdeket. Hámozza meg és szeletelje vékonyra a hagymát. Mossa, hámozza meg és kockázza fel a burgonyát. Turmixolja össze a kétféle húst és a ketchupot. Készítsen fejenként egy nagy húsgolyót, és töltsen meg egy adag sajttal. Töltsön olajat a serpenyőbe. Párolja meg a hagymát. Adja hozzá a zöldség felét. Helyezze a tetejére a húsgolyókat. Adja hozzá a maradék zöldséget. Fűszerezze. Főzési idő: 10 perc Tálalja.



Főétel

## Húsgolyók tárkonyos szószban

 10 perc

 5 perc

2 

300 g marhahúsgombóc, fagyasztott  
1 ek olaj  
1 ek tárkony, megmosva, aprítva  
10 cl marhahúsleves alaplé  
¼ édes Cévenne hagyma, vékonyra szeletelve  
1 darabka vaj  
1 tk liszt  
5 cl főzőtejszín  
2 szelet kezeletlen citrom  
Só, bors

4 

600 g marhahúsgombóc, fagyasztott  
2 ek olaj  
2 ek tárkony, megmosva, aprítva  
15 cl marhahúsleves alaplé  
½ édes Cévenne hagyma, vékonyra szeletelve  
2 darabka vaj  
2 tk liszt  
10 cl főzőtejszín  
4 szelet kezeletlen citrom  
Só, bors

6 

900 g marhahúsgombóc, fagyasztott  
3 ek olaj  
3 ek tárkony, megmosva, aprítva  
20 cl marhahúsleves alaplé  
1 édes Cévenne hagyma, vékonyra szeletelve  
3 darabka vaj  
3 tk liszt  
15 cl főzőtejszín  
6 szelet kezeletlen citrom  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Pirítsa meg a húsgolyókat. Szedje ki. Olvassza fel a vajat. Adja hozzá a hagymát. Süsse alacsony hőfokon pár percig. Adja hozzá a lisztet és alaposan keverje össze. Tegye bele az alaplevet és a tejszín. Alaposan keverje meg. Enyhén fűszerezze. Tegye vissza a húsgolyókat a serpenyőbe a citrommal. Fedje le. Főzési idő: 5 perc Adja hozzá a tárkonyt. Tálalja.

## Húsgolyók paradicsomszószban

 20 perc

 5 perc

#tavasz

2 

10 marhahúsgolyó  
½ vöröshagyma, hámozva, finomra aprítva  
250 g paradicsom, turmixolva vagy finomra aprítva  
1 ek gránátalma bogyó (vagy aszalt vörösfonya)  
1 tk almaecet  
1 tk barna cukor  
1 ek angol mustár  
½ tk fűszerkeverék  
1 ek olaj  
Só, bors

4 

20 marhahúsgolyó  
1 lilahagyma, hámozva, finomra aprítva  
500 g paradicsom, turmixolva vagy finomra aprítva  
2 ek gránátalma bogyó (vagy aszalt vörösfonya)  
2 tk almaecet  
2 tk barna cukor  
2 ek angol mustár  
1 tk fűszerkeverék  
2 ek olaj  
Só, bors

6

30 marhahúsgolyó  
1½ lilahagyma, hámozva, finomra aprítva  
750 g paradicsom, turmixolva vagy finomra aprítva  
3 ek gránátalma bogyó (vagy aszalt vörösfonya)  
3 tk almaecet  
3 tk barna cukor  
3 ek angol mustár  
1½ tk fűszerkeverék  
3 ek olaj  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Mossa meg és aprítsa fel a paradicsomot. Hámozza meg és aprítsa finomra a lilahagymát. Töltsön olajat a serpenyőbe. Pirítsa meg a húsgolyókat (akár több adagban). Rendezze a pároló kosár egyik oldalára. Adja hozzá a hagymát és főzze 5 percig. Adja hozzá a többi alapanyagot. Keverje meg. Helyezze rá a pároló kosarat a húsgolyókkal. Főzési idő: 5 perc| Borítsa a húsgolyókat a szószba. Tálalja.



Főétel

50

## Húsos tepsiskrumpli avagy a Pásztor Pitéje

 15 perc

 10 perc

#gyermek

2 

300 g darált marhahús  
½ hagyma, finomra aprítva  
500 g burgonya, kockákra vágva  
1 ek olaj  
50 g vaj  
8 cl víz  
Só, bors, szerecsendió, bouquet garni fűszercsokor  
1 gerezd fokhagyma  
Reszelt Gruyère sajt  
Sütőedény sütőben sütéshez

4 

600 g darált marhahús  
1 hagyma, finomra aprítva  
1 kg burgonya, kockákra vágva  
2 ek olaj  
100 g vaj  
16 cl víz  
Só, bors, szerecsendió, bouquet garni fűszercsokor  
2 gerezd fokhagyma  
Reszelt Gruyère sajt  
Sütőedény sütőben sütéshez

6 

900 g darált marhahús  
1½ hagyma, finomra aprítva  
1½ kg burgonya, kockákra vágva  
3 ek olaj  
150 g vaj  
24 cl víz  
Só, bors, szerecsendió, bouquet garni fűszercsokor  
3 gerezd fokhagyma  
Reszelt Gruyère sajt  
Sütőedény sütőben sütéshez

Készítse elő a hozzávalókat. Öntse az olajat a serpenyőbe, és tegye bele a hagymát. Pirítsa meg a hagymát. Adja hozzá a marhahúst, és főzés közben kevergesse. Fűszerezze. Tegye át egy sütőedénybe. Tegye a burgonyát, a vaját, a fokhagymát, a bouquet garnit és a vizet az edénybe. Sózza, borsozza és szórja meg szerecsendióval. Főzési idő: 10 perc Burgonyatoróval zúzza össze az egészet. Rétegezze rá a húst. Szórja meg reszelt Gruyère sajttal. Süsse aranybarnára a sütőben.

## Sült póréhagyma szalonnával

 25 perc

 5 perc

#ősz #téli

2 

2 nagy póréhagyma  
50 g kockázott szalonna  
½ fej hámozott, szeletelt hagyma  
1 burgonya, hámozva, apró kockára vágva  
150 g hámozott, szeletelt gomba  
só, bors  
1 evőkanál növényi olaj

4 

4 nagy póréhagyma  
100 g kockázott szalonna  
1 fej hagyma hámozva, szeletelve  
2 burgonya hámozva, apró kockára vágva  
300 g hámozott, szeletelt gomba  
só, bors  
2 evőkanál növényi olaj

6

6 nagy póréhagyma  
150 g kockázott szalonna  
1½ fej hámozott, szeletelt hagyma  
3 burgonya hámozva, apró kockára vágva  
400 g hámozott, szeletelt gombászó, bors  
3 evőkanál növényi olaj

Készítse elő a hozzávalókat. A póré zöldjét vágja ketté. A két darabot teljes hosszában kötözze össze, mintha egy sültet kötözne. Töltsön olajat az edénybe. Pirítsa meg a hagymát és a szalonnát. Adja hozzá és párolja meg a gombát, míg össze nem esik. Sózza meg. Adja hozzá a burgonyát. Keverje meg. A keverék kétharmadát vegye ki. A sült póré helyezze az edénybe, majd lassanként öntse vissza a keveréket. Öntse fel fél csésze vízzel. Kuktában: 8 perc A sült póréhagymát zöldségágyon, kockázott szalonnával tálalja.



Főétel

## Tésztás egytálétel a'la pizza

 10 perc

 3 perc

#téli

2 

150 g masnitészta  
200 g paradicsompüré  
150 g konzerv gomba (lecsepegetve)  
2 szelet olasz sonka  
½ mozzarella gomb darabokra vágva  
1 teáskanál pizzafűszer  
150 ml víz  
só, bors  
10 darab magozott fekete olívabogyó (tetszés szerint)

4 

300 g masnitészta  
400 g paradicsompüré  
300 g konzerv gomba (lecsepegetve)  
4 szelet olasz sonka  
1 mozzarella gomb darabokra vágva  
2 teáskanál pizzafűszer  
300 ml víz  
só, bors  
20 darab magozott fekete olívabogyó (tetszés szerint)

6 

450 g masnitészta  
600 g paradicsompüré  
450 g konzerv gomba (lecsepegetve)  
6 szelet olasz sonka  
1½ mozzarella gomb darabokra vágva  
3 teáskanál pizzafűszer  
450 ml víz  
só, bors  
30 darab magozott fekete olívabogyó (tetszés szerint)

Készítse elő a hozzávalókat. Az edényben keverje össze a paradicsompürét, vizet, tésztát, sót, borsot, fűszereket és gombát. Helyezze rá a mozzarellát, a sonkát és néhány szem olajbogyót, mintha pizzára helyezne feltétet. Nyomás alatti főzés: 5 perc Nyissa ki, keverje meg és majd tálalja.

## Töltött borjú gyökérzöldségekkel

 25 perc

 12 perc

#nyár

#gyermek

2 

350 g borjúhús (lapocka vagy bélszín) egyik oldalán bevágva a tölteléknek  
140 g karórépa, hámozva, 2 cm-s darabokban  
140 g csicsóka, hámozva, 2 cm-s darabokra vágva  
140 g paszternák, hámozva, 2 cm-s batonokra vágva  
100 ml marhahúsleves alaplé  
50 g csiperkegomba, megmosva, vékonyra szeletelve  
20 g tojás  
1 tk konyak  
30 g csirkemáj  
Konyhai madzag  
1 medvehagyma

4 

700 g borjúhús (lapocka vagy bélszín) egyik oldalán bevágva a tölteléknek  
280 g karórépa, hámozva, 2 cm-s darabokban  
280 g csicsóka, hámozva, 2 cm-s darabokra vágva  
280 g paszternák, hámozva, 2 cm-s batonokra vágva  
200 ml marhahúsleves alaplé  
100 g csiperkegomba, megmosva, vékonyra szeletelve  
40 g tojás  
½ ek konyak  
60 g csirkemáj  
Konyhai madzag  
1 medvehagyma

6

1 kg borjúhús (lapocka vagy bélszín) egyik oldalán bevágva a tölteléknek  
420 g karórépa, hámozva, 2 cm-s darabokban  
420 g csicsóka, hámozva, 2 cm-s darabokra vágva  
420 g paszternák, hámozva, 2 cm-s batonokra vágva  
200 ml marhahúsleves alaplé  
150 g csiperkegomba, megmosva, vékonyra szeletelve  
60 g tojás  
1 ek konyak  
120 g csirkemáj  
Konyhai madzag  
2 medvehagyma

Készítse elő a hozzávalókat. Mossa meg és szeletelje vékonyra a gombát. Töltsön egy kevés olajat a serpenyőbe. Tegye bele a mogoróhagymát és a gombát. Fűszerezze. 5 perc elteltével adja hozzá a májat. Pírintsa 5 percig. Vegye le a tűzről, turmixolja össze a konyakkal és a tojással. Töltse meg a borjút, kösse össze. Pírintsa meg. Adja hozzá a borjú alaplevet és a többi zöldséget. Főzési idő: 11 perc Vágja szét a zsinórt és tálalja.



Főétel

52

## Sertésdagadó lencsével

 12 perc

 20 perc

#karácsony

2 

120 g zöld lencse  
300 g félig sózott lapocka, nagyobb darabokban  
½ hagyma, vékonyra szeletelve  
100 g répa, kockákra vágva  
250 ml víz  
1 babérlevél  
Bors  
1 csipet kakukkfű

4 

280 g zöld lencse  
600 g félig sózott lapocka, nagyobb darabokban  
1 hagyma, vékonyra szeletelve  
200 g répa, kockákra vágva  
450 ml víz  
2 babérlevél  
Bors  
2 csipet kakukkfű

6 

400 g zöld lencse  
900 g félig sózott lapocka, nagyobb darabokban  
1½ hagyma, vékonyra szeletelve  
300 g répa, kockákra vágva  
600 ml víz  
3 babérlevél  
Bors  
3 csipet kakukkfű

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a lencsét, hagymát, répát, babérlevelet, kakukkfűvet és a húskockákat a serpenyőbe. Borsozza. Adja hozzá a vizet. Főzési idő: 20 perc Tálalja.

## Provence-i csülökpörkölt

 15 perc

 13 perc

#őszi

2 

250 g főtt kicsontozott csülök  
100 g füstölt kolbász, 25 g-os darabokra vágva  
50 g sárga paprika, kimagozva, aprítva  
150 g cukkini, mosva, 75 g-os darabokra vágva  
1 × 300g paradicsom, megmosva, felezve  
½ vöröshagyma, hámozva, negyedelve  
6 zöldfűszerekben pácolt, magozott zöld olívbogyó  
½ ág friss rozsmaring  
130 g Kuszkus

4 

500 g főtt kicsontozott csülök  
150 g füstölt kolbász, 25 g-os darabokra vágva  
100 g sárga paprika, kimagozva, aprítva  
300 g cukkini, mosva, 75 g-os darabokra vágva  
2 × 300g paradicsom, megmosva, felezve  
1 vöröshagyma, hámozva, negyedelve  
12 zöldfűszerekben pácolt, magozott zöld olívbogyó  
1 ág friss rozsmaring  
250 g Kuszkus

6

750 g főtt kicsontozott csülök  
300 g füstölt kolbász, 25 g-os darabokra vágva  
150 g sárga paprika, kimagozva, aprítva  
450 g cukkini, mosva, 75 g-os darabokra vágva  
3 × 300g paradicsom, megmosva, felezve  
2 vöröshagyma, hámozva, negyedelve  
18 zöldfűszerekben pácolt, magozott zöld olívbogyó  
1 ág friss rozsmaring  
400 g Kuszkus

Készítse elő a hozzávalókat. Magozza ki a sárga paprikát. Csíkozza fel. Vágja a csülököt kb. 125 g-os darabokra. Tegye őket a serpenyőbe. Adja hozzá a kolbászt. Adja hozzá a zöldségeket, az olívát, rozsmaringot és 650 ml vizet. Ne sózza meg. Főzési idő: 10 perc Öntse fel a kuszkuszt alaplével. Hagyja állni 5 percig, majd rázza össze. Tálalja.



Főétel

53

## Pisztráng zöldfűszeres soffrittoval

 30 perc

 3 perc

#őszi #téli

2 

1 × 600 g pisztráng, 4 egyforma szeletre vágva  
200 g répa, hámozva, felkockázva  
½ hagyma, hámozva, finomra aprítva  
1 zellerszár, megmosva, meghámozva, kockázva  
1 ek olívaolaj  
5 friss bazsalikomlevél, megmosva, aprítva  
1 tk friss oregánó (vagy zsálya), megmosva, aprítva  
1 ek petrezselyem, megmosva, aprítva  
25 g magozott zöld olívabogyó, aprítva  
½ citrom, negyedekre vágva a tálaláshoz

4 

2 × 600 g pisztráng, 4 egyforma szeletre vágva  
400 g répa, hámozva, felkockázva  
1 hagyma, hámozva, finomra aprítva  
2 zellerszár, megmosva, meghámozva, kockázva  
2 ek olívaolaj  
10 friss bazsalikomlevél, megmosva, aprítva  
2 tk friss oregánó (vagy zsálya), megmosva, aprítva  
2 ek petrezselyem, megmosva, aprítva  
50 g magozott zöld olívabogyó, aprítva  
1 citrom, negyedekre vágva a tálaláshoz

6 

3 × 600 g pisztráng, 4 egyforma szeletre vágva  
1 kg répa, hámozva, felkockázva  
1 ½ hagyma, hámozva, finomra aprítva  
3 zellerszár, megmosva, meghámozva, kockázva  
3 ek olívaolaj  
15 friss bazsalikomlevél, megmosva, aprítva  
3 tk friss oregánó (vagy zsálya), megmosva, aprítva  
3 ek petrezselyem, megmosva, aprítva  
75 g magozott zöld olívabogyó, aprítva  
1 ½ citrom, negyedekre vágva a tálaláshoz

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Pirítsa meg a halfiléket. Szedje ki a halat. Tegye a helyére a zöldségeket, az olívát, 50 ml vizet és az oregánót. Fűszerezze. Helyezze a tetejére a hal szeleteket. Enyhén sózza. Főzési idő: 3 perc Szedje ki a halat. Adja hozzá a petrezselymet és a bazsalikomot, majd tálalja.

## Szegfűborsos marhapörkölt

 20 perc

 25 perc

2 

300 g marhapofa, csíkokra vágva  
220 g fagyasztott zöldborsó  
1 répa, hámozva, nagyobb darabokban  
½ hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
1 tk paradicsompüré  
250 g paradicsom, megmosva, feldarabolva  
½ tk szegfűbors  
1 ek növényi olaj  
Só, bors

4 

600 g marhapofa, csíkokra vágva  
440 g fagyasztott zöldborsó  
2 répa, hámozva, nagyobb darabokban  
1 hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
2 tk paradicsompüré  
500 g paradicsom, megmosva, feldarabolva  
1 tk szegfűbors  
2 ek növényi olaj  
Só, bors

6

900 g marhapofa, csíkokra vágva  
660 g fagyasztott zöldborsó  
3 répa, hámozva, nagyobb darabokban  
1 ½ hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
3 tk paradicsompüré  
750 g paradicsom, megmosva, feldarabolva  
1 ½ tk szegfűbors  
2 ek növényi olaj  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Adja hozzá a hagymát. Párolja üvegesre. Adja hozzá a pürét. Keverje meg. Főzze 1 percig. Adja hozzá a többi alapanyagot és 100 ml vizet. Sózza, borsozza. Főzési idő: 20 perc Főzés után tálalja.



Főétel

54

## Miso marhapörkölt

 20 perc

 55 perc

2 

500 g pörköltnek való marhahús (lapocka, lábszár, dagadó, tarja)  
300 ml miso leves

1 hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve

10 g friss gyömbér hámozva, vékonyra szeletelve

250 g babcsíra (vagy szeletelt pak choi)

1 citromnád

400 g főtt rizstészta

1 ek friss koriander, megmosva, aprítva

1 ek friss menta, megmosva, finomra aprítva

1 ek növényi olaj

4 

1 kg pörköltnek való marhahús (lapocka, lábszár, dagadó, tarja)  
600 ml miso leves

2 hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve

20 g friss gyömbér hámozva, vékonyra szeletelve

500 g babcsíra (vagy szeletelt pak choi)

2 citromnád

800 g főtt rizstészta

2 ek friss koriander, megmosva, aprítva

2 ek friss menta, megmosva, finomra aprítva

2 ek növényi olaj

6 

1½ kg pörköltnek való marhahús (lapocka, lábszár, dagadó, tarja)  
900 ml miso leves

3 hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve

30 g friss gyömbér hámozva, vékonyra szeletelve

800 g babcsíra (vagy szeletelt pak choi)

3 citromnád

1,2 kg főtt rizstészta

3 ek friss koriander, megmosva, aprítva

3 ek friss menta, megmosva, finomra aprítva

3 ek növényi olaj

Készítse elő a hozzávalókat. Hámozza meg és szeletelje vékonyra a hagymát. Mossa meg és aprítsa finomra a friss mentát. Töltsön olajat a serpenyőbe. Melegítse fel az olajat. Adja hozzá a babcsírárt. Párolja össze. Szedje ki a húst. A zöldségzserék és a nokedli kivételével tegye az összes hozzávalót a serpenyőbe. Főzési idő: 55 perc Adja hozzá a nokedlit, a zöldségzsereket és a babcsírárt. Várjon 5 percet, majd tálalja.

## Kolbászos, babos pörkölt

 15 perc

 30 perc

#téli

2 

75 g Morteau kolbász

100 g Toulouse kolbász

125 g Montbéliard kolbász

¼ hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve

350 g fehérbab (12 órán át áztatva) (száraz bab esetén fele mennyiség)

250 g kis répa, hámozva, vékonyra szeletelve

¼ narancs, szeletelve

1 bouquet garni fűszercsokor

1 ek olaj

50 g sárgaborsó (ízlés szerint)

4 

150 g Morteau kolbász

200 g Toulouse kolbász

250 g Montbéliard kolbász

½ hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve

700 g fehérbab (12 órán át áztatva) (száraz bab esetén fele mennyiség)

500 g kis répa, hámozva, vékonyra szeletelve

½ narancs, szeletelve

1 bouquet garni fűszercsokor

2 ek olaj

100 g sárgaborsó (ízlés szerint)

6 

250 g Morteau kolbász

300 g Toulouse kolbász

350 g Montbéliard kolbász

1 hagyma, hámozva, vékonyra szeletelve

1 kg fehérbab (12 órán át áztatva) (száraz bab esetén fele mennyiség)

750 g kis répa, hámozva, vékonyra szeletelve

1 narancs, szeletelve

1 bouquet garni fűszercsokor

2 ek olaj

150 g sárgaborsó (ízlés szerint)

Készítse elő a hozzávalókat. Vágja a narancsot vastag szeletekre. Hámozza meg és szeletelje vékonyra a répát. Hámozza meg és szeletelje vékonyra a hagymát. Töltsön olajat a serpenyőbe. Tegye bele a kolbászt és pirítsa meg. Tegye a többi alapanyagot a serpenyőbe. Keverje meg. Főzési idő: 30 perc Keverje össze és tálalja.



Főétel

55

## Édesköményes lazacpörkölt

 10 perc

 4 perc

2 

2 db 150 g-os lazacfilé (bőr nélkül)  
200 g darabolt édeskömény  
100 g répa, vékonyra szeletelve  
1 ek olívaolaj  
10 piros bogyós gyümölcs  
2 ek sűrű, zsíros crème fraiche  
Só és bors  
1 csipet friss kapor, aprítva  
100 ml halalaplé

4 

4 db 150 g-os lazacfilé (bőr nélkül)  
400 g darabolt édeskömény  
200 g répa, vékonyra szeletelve  
2 ek olívaolaj  
20 piros bogyós gyümölcs  
3 ek sűrű, zsíros crème fraiche  
Só és bors  
2 csipet friss kapor, aprítva  
150 ml halalaplé

6 

6 db 150 g-os lazacfilé (bőr nélkül)  
600 g darabolt édeskömény  
300 g répa, vékonyra szeletelve  
3 ek olívaolaj  
30 piros bogyós gyümölcs  
4 ek sűrű, zsíros crème fraiche  
Só és bors  
3 csipet friss kapor, aprítva  
200 ml halalaplé

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Pirítsa meg az édesköményt és a répát. Öntse a lazac szeletekre, sózza, borsozza rózsaborssal. Töltse rá az alaplevet. Főzési idő: 4 perc Adja a crème fraichet az édesköményhez és a felaprított kaporhoz. Tálalja.

## Diós, gorgonzolás ravioli

#nyár

 15 perc

 4 perc

2 

12 töltött ravioli (hűtőpultban)  
100 g apró brokkolirózsa, megmosva  
70 g gorgonzola (vagy roquefort vagy más kéksajt)  
25 g füstölt kacska, aprítva  
50 g mogyoróhagyma, hámozva, finomra aprítva  
125 g zsíros crème fraiche  
30 g hámozott dió, aprítva  
280 ml zöldség alaplé (vagy víz)  
1 ek turbolya vagy petrezselyem, megmosva, aprítva  
1 ek olívaolaj

4 

24 töltött ravioli (hűtőpultban)  
200 g apró brokkolirózsa, megmosva  
140 g gorgonzola (vagy roquefort vagy más kéksajt)  
50 g füstölt kacska, aprítva  
100 g mogyoróhagyma, hámozva, finomra aprítva  
230 g zsíros crème fraiche  
60 g hámozott dió, aprítva  
490 ml zöldség alaplé (vagy víz)  
2 ek turbolya vagy petrezselyem, megmosva, aprítva  
2 ek olívaolaj

6 

36 töltött ravioli (hűtőpultban)  
300 g apró brokkolirózsa, megmosva  
200 g gorgonzola (vagy roquefort vagy más kéksajt)  
75 g füstölt kacska, aprítva  
150 g mogyoróhagyma, hámozva, finomra aprítva  
350 g zsíros crème fraiche  
90 g hámozott dió, aprítva  
700 ml zöldség alaplé (vagy víz)  
3 ek turbolya vagy petrezselyem, megmosva, aprítva  
3 ek olívaolaj

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Párolja meg a mogyoróhagymát. Adja hozzá a kacsát, majd a crème fraiche-t, a gorgonzolát és az alaplé hetedét. Keverje össze, majd tegye félre. Töltse bele a maradék alaplevet. Adja hozzá a raviolit és a brokkolit. Főzési idő: 4 perc Szűrje le. Adja hozzá a szósz, a diót és a turbolyát.



Főétel

56



## Királyrákos rizottó klementinnel

 10 perc

 6 perc

#tavaszi #ősz #téli

2 

140 g rizottó rizs  
½ hagyma, hámozva, finomra aprítva  
280 ml zöldség alaplé (vagy hal alaplé)  
40 g reszelt parmezán  
14 pucolt királyrák farok (12/16 méret)  
2 ek olívaolaj  
3 ml whisky  
2 klementin (héja reszelve és gerezdekre szedve)  
1 ek mascarpone  
½ ek simalevelű petrezselyem, finomra aprítva

4 

280 g rizottó rizs  
1 hagyma, hámozva, finomra aprítva  
560 ml zöldség alaplé (vagy hal alaplé)  
80 g reszelt parmezán  
28 pucolt királyrák farok (12/16 méret)  
4 ek olívaolaj  
6 ml whisky  
4 klementin (héja reszelve és gerezdekre szedve)  
2 ek mascarpone  
1 ek simalevelű petrezselyem, finomra aprítva

6 

420 g rizottó rizs  
1½ hagyma, hámozva, finomra aprítva  
840 ml zöldség alaplé (vagy hal alaplé)  
120 g reszelt parmezán  
42 pucolt királyrák farok (12/16 méret)  
6 ek olívaolaj  
9 ml whisky  
6 klementin (héja reszelve és gerezdekre szedve)  
3 ek mascarpone  
1½ ek simalevelű petrezselyem, finomra aprítva

Készítse elő a hozzávalókat. Hámozza meg és aprítsa finomra a hagymát. Reszelje le a klementin héját, és szedje gerezdekre. Töltse az olaj felét a serpenyőbe. Fűszerezze meg a királyrákot. Pirítsa mindkét oldalukat 1 perccig. Flambírozza whiskyvel. Szedje ki a rákokat. Tegye az edénybe a maradék olajat, a hagymát és a rizst. Pirítsa meg. Adja hozzá a zöldség alaplevet és a reszelt klementinhéjat. Főzési idő: 6 perc Keverje meg. Adja hozzá a rákot és a többi hozzávalót. Keverje meg, majd találja.

## Halfilé mandulával

 12 perc

 7 perc

#karácsony

2 

2 db 150 g-os tőkehalfilé (vagy sügér)  
40 g blansírozott egész mandula  
1 ek frissen reszelt gyömbér  
2 mogoróhagyma, hámozva  
½ tk bird's eye chili por  
1 tk nuoc mam szósz  
2 újhagyma  
1 tk barna cukor  
1 lime (½ kifacsarva és ½ szeletekben a díszítéshez)

4 

4 db 150 g-os tőkehalfilé (vagy sügér)  
80 g blansírozott egész mandula  
2 ek frissen reszelt gyömbér  
4 mogoróhagyma, hámozva  
1 tk bird's eye chili por  
2 tk nuoc mam szósz  
4 újhagyma  
2 tk barna cukor  
2 lime (½ kifacsarva és ½ szeletekben a díszítéshez)

6 

6 db 150 g-os tőkehalfilé (vagy sügér)  
120 g blansírozott egész mandula  
3 ek frissen reszelt gyömbér  
6 mogoróhagyma, hámozva  
1½ tk bird's eye chili por  
3 tk nuoc mam szósz  
6 újhagyma  
3 tk barna cukor  
3 lime (½ kifacsarva és ½ szeletekben a díszítéshez)

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a mandulát a serpenyőbe. Pirítsa meg. Vegye le a tűzről, keverje össze a hozzávalókkal és a zöldhagymával, a zöld száratok félretéve. A halfiléket egyik oldalát kenje be a pasztával. Csomagolja zsírpapírba. Helyezze a pároló kosárba. Töltsön 250 ml meleg vizet a serpenyőbe. Főzési idő: 9 perc/Vegye le a zsírpapírt. Tálalja hagymaszárral és citromszeletekkel. Köretként tálaljon rizst.



Főétel

57

## Halkrokett

#tavaszi

#téli

 30 perc

 5 perc

2 

300 g fehér hal, finomra aprítva  
(vagy összeturmixolva)

20 g zsemlemorzsa

20 g vaj

½ citrom leve

1 ek petrezselyem, megmosva,  
aprítva

Só

Sütőpapír karika a pároló kosár  
kibéleléséhez

4 

600 g fehér hal, finomra aprítva  
(vagy összeturmixolva)

40 g zsemlemorzsa

40 g vaj

1 citrom leve

2 ek petrezselyem, megmosva,  
aprítva

Só

Sütőpapír karika a pároló kosár  
kibéleléséhez

6 

900 g fehér hal, finomra aprítva  
(vagy összeturmixolva)

60 g zsemlemorzsa

60 g vaj

1½ citrom leve

3 ek petrezselyem, megmosva,  
aprítva

Só

Sütőpapír karika a pároló kosár  
kibéleléséhez

Készítse elő a hozzávalókat. Aprítsa finomra a petrezselyemet. Keverje össze a leturmixolt halat a petrezselyemmel. Készítsen fejenként két krokettet. Forgassa zsemlemorzsaiba. Fűszerezze. Olvassza fel a vaját. Két adagban pirítsa meg a halkroketeket. Tegye félre. Öntse a citromlevet a serpenyőbe. Locsolja meg a kroketteket a citromos szósszal. Rendezze el a kibélelt pároló kosárban. Tegye a kosarat 200 ml vízzel a serpenyőbe. Főzési idő: 6 perc Helyezze tányérra a kroketteket. Locsolja meg a szósszal. Tálalja.

## Biryani rizs

#gyermekek

 18 perc

 4 perc

2 

100 g basmati rizs, hideg vízben  
alaposan leöblítve

1 csipet sáfránypor

1,5 evőkanál indiai fűszerkeverék

10 g hámozott pisztácia

1 ek mogoróolaj

100 g padlizsán, megmosva,  
felkockázva

½ vöröshagyma, hámozva,  
felaprítva

75 g zöldbab, megmosva,  
harmadolva

50 g fagyasztott zöldborsó

20 g mazsola

4 

200 g basmati rizs, hideg vízben  
alaposan leöblítve

1½ csipet sáfránypor

3 evőkanál indiai fűszerkeverék

20 g hámozott pisztácia

2 ek mogoróolaj

200 g padlizsán, megmosva,  
felkockázva

1 vöröshagyma, hámozva, felaprítva

150 g zöldbab, megmosva,  
harmadolva

100 g fagyasztott zöldborsó

40 g mazsola

6 

300 g basmati rizs, hideg vízben  
alaposan leöblítve

2 csipet sáfránypor

4½ evőkanál indiai fűszerkeverék

30 g hámozott pisztácia

3 ek mogoróolaj

300 g padlizsán, megmosva,  
felkockázva

1½ vöröshagyma, hámozva,  
felaprítva

225 g zöldbab, megmosva,  
harmadolva

150 g fagyasztott zöldborsó

60 g mazsola

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Adja hozzá a fűszereket és a padlizsánt. Pirítsa 5 percig. Adja hozzá a hagymát, zöldbabot, mazsolát és zöldborsót. Főzze 2 percig. Sózza. Tegye félre. Tegye a rizst a serpenyőbe, dupla mennyiségű vízzel. Adja hozzá a sáfrányt. Sózza meg. Főzési idő: 7 perc! Adja hozzá a főtt zöldségeket és a pisztáciát. Keverje össze. Tálalja hússal vagy hallal.



Főétel

58

## Zöld currys rizs mungóbabbal

 10 perc

 7 perc

#tavaszi

2 

80 g mosott basmati rizs  
220 ml víz  
½ teáskanál zöld currypaszta  
35 g mungóbab, 12 óra áztatás után  
½ fej hámozott, apróra vágott hagyma  
1 hámozott, csíramentesített, zúzott fokhagymagerezd  
1 evőkanál aprított pisztácia  
1 teáskanál pisztáciapaszta  
só, bors

4 

160 g mosott basmati rizs  
440 ml víz  
1 teáskanál zöld currypaszta  
70 g mungóbab, 12 óra áztatás után  
1 hámozott, apróra vágott hagyma  
2 hámozott, csíramentesített, zúzott fokhagymagerezd  
2 evőkanál aprított pisztácia  
2 teáskanál pisztáciapaszta  
só, bors

6 

250 g mosott basmati rizs  
660 ml víz  
1½ teáskanál zöld currypaszta  
105 g mungóbab, 12 óra áztatás után  
1½ hámozott, apróra vágott hagyma  
3 hámozott, csíramentesített, zúzott fokhagymagerezd  
3 evőkanál aprított pisztácia  
3 teáskanál pisztáciapaszta  
só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. A hozzávalókat a pisztácia kivételével helyezze az edénybe, és alaposan keverje meg, hogy a currypaszta és a pisztáciapaszta egyenletesen elkeveredjen. Nyomás alatt főzve: 7 perc Pisztáciával díszítve tálalja.

## Fehérbab saláta

#téli

 20 perc

 17 perc

2 

250 g száraz vörösbab (12 órán át áztatva)  
1 keményre főzött tojás négybe vágva  
30 g magozott fekete olívabogyó  
½ vöröshagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
4 ek petrezselyem, megmosva, aprítva  
1 paradicsom megmosva, nyolcra vágva  
1 ek citromlé  
1 tk ecet  
1 ek olívaolaj  
1 csapott tk só

4 

500 g száraz vörösbab (12 órán át áztatva)  
2 keményre főzött tojás négybe vágva  
60 g magozott fekete olívabogyó  
1 vöröshagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
8 ek petrezselyem, megmosva, aprítva  
2 paradicsom megmosva, nyolcra vágva  
2 ek citromlé  
2 tk ecet  
2 ek olívaolaj  
2 csapott tk só

6 

750 g száraz vörösbab (12 órán át áztatva)  
3 keményre főzött tojás négybe vágva  
90 g magozott fekete olívabogyó  
1½ vöröshagyma, hámozva, vékonyra szeletelve  
12 ek petrezselyem, megmosva, aprítva  
2 paradicsom megmosva, nyolcra vágva  
3 ek citromlé  
3 tk ecet  
3 ek olívaolaj  
3 csapott tk só

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a babot a serpenyőbe a sóval, és öntsön rá annyi vizet, hogy elfedje. Főzési idő: 17 perc Öblítse le hideg vízzel. Keverje össze a többi hozzávalóval.



Főétel

59

## Tojásos shakshuka

 10 perc

 5 perc

#nyár

2 

200 g zúzott paradicsom  
2 finom csíkokra szeletelt piros paprika  
½ fej hámozott, aprított hagyma  
1 gerezd hámozott, aprított fokhagyma  
1 teáskanál római kömény  
5 szál apróra vágott petrezselyem  
5 szál apróra vágott koriander  
1 evőkanál olívaolaj  
50 ml víz  
2 tojás

4 

400 g zúzott paradicsom  
4 finom csíkokra szeletelt piros paprika  
1 fej hámozott, apróra vágott hagyma  
2 gerezd hámozott, aprított fokhagyma  
2 teáskanál római kömény  
10 szál apróra vágott petrezselyem  
10 szál apróra vágott koriander  
2 evőkanál olívaolaj  
100 ml víz  
4 tojás

6 

600 g zúzott paradicsom  
6 finom csíkokra szeletelt piros paprika  
1½ fej hámozott, apróra vágott hagyma  
3 gerezd hámozott, aprított fokhagyma  
3 teáskanál római kömény  
15 szál apróra vágott petrezselyem  
15 szál apróra vágott koriander  
3 evőkanál olívaolaj  
150 ml víz  
6 tojás

Készítse elő a hozzávalókat. Öntse az olajat a tálba. Hirtelen süssse meg a hagymát, a fokhagymát és a paprikát. Tegye hozzá a köményt és a fűszernövények felét. Adja hozzá a zúzott paradicsomot és a vizet. Keverje meg. Nyomás alatt főzze. Óvatosan üsse rá a tojást a tetejére. 5 perc múlva tálalja a fűszerekkel.

## Édes-savanyú sertésborda

 10 perc

 20 perc

#tavaszi

2 

400 g sertésborda kockákra vágva, lisztbe forgatva  
2 ek rizsecet  
2 ek szójaszósz  
2 ek magyóróolaj  
1 vékonyra szeletelt zöldhagyma  
½ aprított zöldpaprika  
Kaliforniai pirospaprika  
1 ek cukor  
1 tk frissen reszelt gyömbér  
100 ml narancslé

4 

800 g sertésborda kockákra vágva, lisztbe forgatva  
4 ek rizsecet  
3 ek szójaszósz  
4 ek magyóróolaj  
2 vékonyra szeletelt zöldhagyma  
1 aprított zöldpaprika  
Kaliforniai pirospaprika  
1 ek cukor  
1,5 tk frissen reszelt gyömbér  
100 ml narancslé

6 

1,2 kg sertésborda kockákra vágva, lisztbe forgatva  
6 ek rizsecet  
4 ek szójaszósz  
6 ek magyóróolaj  
3 vékonyra szeletelt zöldhagyma  
1½ aprított zöldpaprika  
Kaliforniai pirospaprika  
1 ek cukor  
2 tk frissen reszelt gyömbér  
100 ml narancslé

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a tálba. Pirítsa meg a bordák minden oldalát. Adja hozzá a hagymát és a paprikát. Adja hozzá a szójaszószt, a rizsecetet, a cukrot, a narancslevet és a gyömbért. Borsozza meg. Főzési idő: 20 perc | Spricelje meg a bordákat a szósszal, tálalja fehér rizszel.



Főétel

60

## Füstölt tofus tésztás egytálétel

 15 perc

 9 perc

2 

135 g teljes kiőrlésű tészta  
250 g karfiol, megmosva virágai kettőbe vagy négybe vágva  
100 g flageolet bab, 10 percig főzve a Cookeo kuktában  
200 g füstölt tofu, nagy kockákban  
300 ml víz  
100 ml tofu krém  
Só

4 

265 g teljes kiőrlésű tészta  
500 g karfiol, megmosva, virágai kettőbe vagy négybe vágva  
200 g flageolet bab, 10 percig főzve a Cookeo kuktában  
400 g füstölt tofu, nagy kockákban  
550 ml víz  
200 ml tofu krém  
Só

6 

400 g teljes kiőrlésű tészta  
750 g karfiol, megmosva, virágai kettőbe vagy négybe vágva  
300 g flageolet bab, 10 percig főzve a Cookeo kuktában  
600 g füstölt tofu, nagy kockákban  
800 ml víz  
300 ml tofu krém  
Só

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a tésztát, a tofut, a vizet és a sót a serpenyőbe, és keverje össze. Halmozza a flageolet babot és a karfiolt a tetejére, de ne keverje össze. Főzési idő: 8 perc Adja hozzá a tejszínt, keverje össze, és tálalja.

## Őz bélszín feketeribizlivel

#téli

 10 perc

 4 perc

2 

360 g őz bélszín, 180 g szeletekben  
50 g feketeribizli (friss v. fagyasztott, ill. áfonya)  
1 ek mogyoróolaj  
1 körte, hámozva, kicsumázva, hosszában félbe vágva  
50 ml marhahúsleves alaplé  
200 g lilahagyma 1 cm kockákra vágva  
20 ml vörösbort  
1 csipet fűszerkeverék (vagy szegfűbors)  
Só, bors

4 

720 g őz bélszín, 180 g szeletekben  
100 g feketeribizli (friss v. fagyasztott, ill. áfonya)  
2 ek mogyoróolaj  
2 körte, hámozva, kicsumázva, hosszában félbe vágva  
60 ml marhahúsleves alaplé  
400 g lilahagyma 1 cm kockákra vágva  
40 ml vörösbort  
2 csipet fűszerkeverék (vagy szegfűbors)  
Só, bors

6 

1 kg őz bélszín, 180 g szeletekben  
150 g feketeribizli (friss v. fagyasztott, ill. áfonya)  
3 ek mogyoróolaj  
3 körte, hámozva, kicsumázva, hosszában félbe vágva  
70 ml marhahúsleves alaplé  
600 g lilahagyma 1 cm kockákra vágva  
60 ml vörösbort  
3 csipet fűszerkeverék (vagy szegfűbors)  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Vágja 1 cm kockákra a lila burgonyát. Sózza, borsozza a húst. Töltön olajat a serpenyőbe. Pirítsa meg a hús minden oldalát. Vegye ki a húst a serpenyőből. Tegye a burgonyát a serpenyőbe. Sózza, borsozza. Pirítsa 1 percig. Forralja fel a vörösbort és a marhahúsleves alaplevet. Keparja fel a lesült szaftot a serpenyő aljáról. Adja hozzá a gyümölcsöt, a húst és a fűszereket. Főzési idő: 4 perc Pihentesse a húst 2 percig. Tálalja.



Főétel

61

## Mediterrán püré

 10 perc

 14 perc

#karácsony

2 

350 g pürésíteni való burgonya, meghámozva, felkockázva

100 ml olívaolaj

5 friss zsályalevél, megmosva, vékonyra szeletelve

50 g magozott zöld olívbogyó, aprítva

2 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül

75 ml víz

2 babérlevél

Só, bors

4 

750 g pürésíteni való burgonya, meghámozva, felkockázva

200 ml olívaolaj

10 friss zsályalevél, megmosva, vékonyra szeletelve

100 g magozott zöld olívbogyó, aprítva

4 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül

150 ml víz

4 babérlevél

Só, bors

6 

1 kg pürésíteni való burgonya, meghámozva, felkockázva

300 ml olívaolaj

15 friss zsályalevél, megmosva, vékonyra szeletelve

150 g magozott zöld olívbogyó, aprítva

6 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül

200 ml víz

6 babérlevél

Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Az olíva és a zsálya kivételével tegye az összes hozzávalót a serpenyőbe. Főzési idő: 14 perc Szedje ki a babérlevelet. Törje össze a keveréket, majd adja hozzá az olívát és a zsályát. Jó étvágyat!

## Spanyol rizses egytálétel

 10 perc

 8 perc

#nyár

2 

120 g rövid szemű rizs

200 g csirkehús csont nélkül, kockázva

35 g lágy chorizo kolbász, vékonyra szeletelve

50 g főtt kagyló (friss, fagyasztott vagy konzerv)

50 g paprika, hámozva, felkockázva

50 g hagyma, hámozva, finomra aprítva

1 paradicsom, megmosva, aprítva

50 g cukorborsó, megmosva, félbe vágva

½ tk kurkuma

240 ml víz

4 

240 g rövid szemű rizs

400 g csirkehús csont nélkül, kockázva

70 g lágy chorizo kolbász, vékonyra szeletelve

100 g főtt kagyló (friss, fagyasztott vagy konzerv)

100 g paprika, hámozva, felkockázva

100 g hagyma, hámozva, finomra aprítva

2 paradicsom, megmosva, aprítva 100 g cukorborsó, megmosva, félbe vágva

¾ tk kurkuma

480 ml víz

6 

360 g rövid szemű rizs

600 g csirkehús csont nélkül, kockázva

100 g lágy chorizo kolbász, vékonyra szeletelve

150 g főtt kagyló (friss, fagyasztott vagy konzerv)

150 g paprika, hámozva, felkockázva

150 g hagyma, hámozva, finomra aprítva

3 paradicsom, megmosva, aprítva

150 g cukorborsó, megmosva, félbe vágva

1 tk kurkuma

720 ml víz

Készítse elő a hozzávalókat. Hámozza meg és aprítsa finomra a hagymát. Mossa meg és darabolja fel a paradicsomot. Kockázza fel a csirkehúst. Tegye a chorizot, a hagymát és a paprikát a serpenyőbe. Pirítsa meg őket. Adja hozzá a csirkét, és keverje össze. A kagyló kivételével adja hozzá a többi alapanyagot. Sózza, majd keverje meg ismét. Főzési idő: 8 perc Adja hozzá a kagylót. Alaposan keverje össze és tálalja.



Főétel

## Sonkatekercs rizzsel

 15 perc

 11 perc

#tavaszi

#nyár

#ősz

#gyermekek

2 

4 szelet sonka  
100 g japán rizs (sushi rizs)  
20 g reszelt sajt  
50 g reszelt répa  
50 g konzerv kukorica  
4 ek paradicsompüré  
160 ml víz  
1 ek almaecet  
1 tk folyós méz  
Só

4 

8 szelet sonka  
200 g japán rizs (sushi rizs)  
40 g reszelt sajt  
100 g reszelt répa  
100 g konzerv kukorica  
8 ek paradicsompüré  
320 ml víz  
2 ek almaecet  
2 tk folyós méz  
Só

6 

12 szelet sonka  
300 g japán rizs (sushi rizs)  
60 g reszelt sajt  
150 g reszelt répa  
150 g konzerv kukorica  
12 ek paradicsompüré  
480 ml víz  
3 ek almaecet  
3 tk folyós méz  
Só

Készítse elő a hozzávalókat. Ízesítse a paradicsomszószt ecettel és mézzel. Tárolja hűtve. Tegye a rizst, vizet, répát, kukoricát és sőt a serpenyőbe. Főzési idő: 11 perc Ízesítse sajttal. Töltse meg a tekerceket meleg rizzsel. Tálalja a szósszal.

## Quinoás-narancsos tabouleh

 15 perc

 10 perc

2 

25 g fehér quinoa  
25 g vörös quinoa  
25 g fekete quinoa  
1 pohár mosott, finomra vágott petrezselyem  
10 mosott, aprított friss mentalevél  
1 kis paradicsom felkockázva  
1 evőkanál extra szűz organikus olívaolaj  
75 ml friss narancslé (organikus gyümölcs)  
50 ml víz  
1 narancs gerezdekre szedve

4 

50 g fehér quinoa  
50 g vörös quinoa  
50 g fekete quinoa  
2 pohár mosott, finomra vágott petrezselyem  
20 mosott, aprított friss mentalevél  
2 kis paradicsom, felkockázva  
2 evőkanál extra szűz organikus olívaolaj  
150 ml friss narancslé (organikus gyümölcs)  
100 ml víz  
2 narancs gerezdekre szedve

6 

75 g fehér quinoa  
75 g vörös quinoa  
75 g fekete quinoa  
3 pohár mosott, finomra vágott petrezselyem  
30 mosott, aprított friss mentalevél  
3 kis paradicsom, felkockázva  
3 evőkanál extra szűz organikus olívaolaj  
230 ml friss narancslé (organikus gyümölcs)  
150 ml víz  
3 narancs gerezdekre szedve

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye az edénybe a quinoát, a vizet, a gyümölcslevet és egy kis sót. Főzési idő: 10 perc|Hagja kihűlni. Keverje bele a többi hozzávalót. Hűtse egy órán át.



Főétel

## Tőkehalas spárgás tajne

 30 perc

 4 perc

#nyár

2 

300 g tőkehalfilé, felkockázva  
8 spárga (a felső 15 cm),  
megmosva, felaprítva  
1 ek koriander, finomra aprítva  
1 tk őrölt kömény  
¼ citrom (leve)  
1 ág petrezselyem  
200 g paradicsompüré  
½ gerezd fokhagyma, finomra  
aprítva  
25 gogyoróhagyma, aprítva  
2 ek növényi olaj

4 

600 g tőkehalfilé, felkockázva  
16 spárga (a felső 15 cm),  
megmosva, felaprítva  
2 ek koriander, finomra aprítva  
2 tk őrölt kömény  
1/2 citrom (leve)  
2 ág petrezselyem  
400 g paradicsompüré  
1 gerezd fokhagyma, finomra  
aprítva  
50 gogyoróhagyma, aprítva  
2 ek növényi olaj

6 

900 g tőkehalfilé, felkockázva  
24 spárga (a felső 15 cm),  
megmosva, felaprítva  
3 ek koriander, finomra aprítva  
3 tk őrölt kömény  
1 citrom (leve)  
3 ág petrezselyem  
600 g paradicsompüré  
1½ gerezd fokhagyma, finomra  
aprítva  
75 gogyoróhagyma, aprítva  
2 ek növényi olaj

Készítse elő a hozzávalókat. Turmixolja össze a halat a fokhagymával, petrezselyemmel, tojással, sóval és borssal. Készítsen 5 halfasírtot személyenként.

Töltsön olajat az edénybe. Melegítse fel az olajat.

Finoman süsse aranybarnára a halfasírtokat.

Szedje ki. Tegyen 10 cl vizet,ogyoróhagymát, paradicsompürét, citromlevet és köményt az edénybe.

Fűszerezze.

Tegye vissza a halfasírtokat a serpenyőbe. Adja hozzá a spárgát. Főzési idő: 3 perc Ízesítse korianderrel. Tálalja darával vagy rizzsel.

## Sonkás tésztasaláta, gerezdekre szedve

 5 perc

 6 perc

#tavaszi

#nyár

2 

160 g farfalle tészta  
320 ml zöldség alaplé  
2 szelet főtt sonka, csíkokra vágva  
75 g kockáztatott paradicsom, felezve  
30 gogyoróhagyma, finomra  
aprítva  
10 g vaj  
só, bors  
1 ek finomra aprított bazsalikom  
40 g reszelt gruyère sajt

4 

320 g farfalle tészta  
640 ml zöldség alaplé  
4 szelet főtt sonka, csíkokra vágva  
150 g kockáztatott paradicsom, felezve  
60 gogyoróhagyma, finomra  
aprítva  
20 g vaj  
só, bors  
2 ek finomra aprított bazsalikom  
80 g reszelt gruyère sajt

6 

500 g farfalle tészta  
1 l zöldség alaplé  
6 szelet főtt sonka, csíkokra vágva  
225 g kockáztatott paradicsom, felezve  
90 gogyoróhagyma, finomra  
aprítva  
30 g vaj  
só, bors  
3 ek finomra aprított bazsalikom  
120 g reszelt gruyère sajt

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a zöldség alaplevet, a tésztát, a paradicsomot, a vajat és aogyoróhagymát az edénybe. Keverje meg. Főzési idő: 6 perc Hagyja állni 2 percig, majd adja hozzá a sonkát és a gruyère sajtot. Szórja meg bazsalikommal és tálalja.



Főétel

64



## Tökös, kecskesajtos mini penne

 20 perc

 7 perc

#gyermek

2 

160 g mini penne száraztészta  
250 g tök húsa, 2 cm-s kockákra vágva  
90 g hamuba forgatott kecskesajt, morzsolva  
1 mogoróhagyma v. hagyma, hámozva, finomra aprítva  
150 ml zöldség alaplé (vagy fűszeres víz)  
100 ml narancslé  
1 ek növényi olaj (kötelező)  
15 g tökmag  
30 g aprított pekándió  
1 ek tárkony, megmosva, aprítva

4 

320 g mini penne száraztészta  
500 g tök húsa, 2 cm-s kockákra vágva  
180 g hamuba forgatott kecskesajt, morzsolva  
2 mogoróhagyma v. hagyma, hámozva, finomra aprítva  
300 ml zöldség alaplé (vagy fűszeres víz)  
200 ml narancslé  
2 ek növényi olaj (kötelező)  
30 g tökmag  
60 g aprított pekándió  
2 ek tárkony, megmosva, aprítva

6 

500 g mini penne száraztészta  
750 g tök húsa, 2 cm-s kockákra vágva  
260 g hamuba forgatott kecskesajt, morzsolva  
3 mogoróhagyma v. hagyma, hámozva, finomra aprítva  
450 ml zöldség alaplé (vagy fűszeres víz)  
300 ml narancslé  
3 ek növényi olaj (kötelező)  
45 g tökmag  
90 g aprított pekándió  
3 ek tárkony, megmosva, aprítva

Készítse elő a hozzávalókat. Az alábbi sorrendben tegye a serpenyőbe: mogoróhagyma, a fele tök, tészta, olaj, a maradék tök, alaplé, narancslé. Főzési idő: 7 perc Adja hozzá a kecskesajtot, a pekándiót és a zöldfűszereket. Keverje, hogy a tök összetörjön.

## Olasz sonkás kagylótészta

 10 perc

 8 perc

#ősz #téli

2 

120 g kagylótészta  
50 g olasz sonka  
50 g mogoróhagyma  
2 ek olívaolaj  
100 ml fehérbor  
80 g mascarpone  
240 ml sózatlan zöldségleves alaplé  
30 g reszelt pecorino  
5 g kukoricaliszt  
Bors

4 

240 g kagylótészta  
100 g olasz sonka  
100 g mogoróhagyma  
4 ek olívaolaj  
170 ml fehérbor  
150 g mascarpone  
480 ml sózatlan zöldségleves alaplé  
60 g reszelt pecorino  
10 g kukoricaliszt  
Bors

6 

360 g kagylótészta  
150 g olasz sonka  
150 g mogoróhagyma  
6 ek olívaolaj  
250 ml fehérbor  
250 g mascarpone  
700 ml sózatlan zöldségleves alaplé  
100 g reszelt pecorino  
15 g kukoricaliszt  
Bors

Készítse elő a hozzávalókat. Keverje össze a kukoricalisztet a mascarponeval. Tegye félre. Töltsön olajat a serpenyőbe. Tegye bele a mogoróhagymát, és pirítsa aranybarnára. Adja hozzá a tésztát és a sonkát. Főzze 1 percig, kevergetve. Flambírozza borral. Keverje meg. Főzze, amíg a folyadék teljesen elpárolog. Adja hozzá az alaplevet és egy kevés borsot. Főzési idő: 7 perc Adja hozzá a többi alapanyagot. Pirítsa 1 percig, folyamatosan kevergetve. Forrón tálalja.



Főétel

## Padlizsános, szardellás casarecce

 15 perc

 8 perc

2 

160 g száraz casarecce  
200 g padlizsán, megmosva,  
2 cm-s kockákra vágva  
½ citrom leve  
1 gerezd fokhagyma, hámozva,  
felaprítva  
1 ek olívaolaj (kötelező)  
½ tk őrölt kömény  
1 ek petrezselyem, megmosva,  
felaprítva (lehetőleg simalevelű)  
10 pácolt szardella (vagy  
szardínia)  
½ tk cukor  
270 ml sós víz

4 

320 g száraz casarecce  
400 g padlizsán, megmosva, 2 cm-s  
kockákra vágva  
1 citrom leve  
2 gerezd fokhagyma, hámozva,  
felaprítva  
2 ek olívaolaj (kötelező)  
2 tk őrölt kömény  
2 ek petrezselyem, megmosva,  
felaprítva (lehetőleg simalevelű)  
20 pácolt szardella (vagy szardínia)  
0,6 tk cukor  
530 ml sós víz

6 

500 g száraz casarecce  
600 g padlizsán, megmosva, 2 cm-s  
kockákra vágva  
1½ citrom leve  
3 gerezd fokhagyma, hámozva,  
felaprítva  
3 ek olívaolaj (kötelező)  
1½ tk őrölt kömény  
3 ek petrezselyem, megmosva,  
felaprítva (lehetőleg simalevelű)  
30 pácolt szardella (vagy szardínia)  
1 tk cukor  
800 ml sós víz

Készítse elő a hozzávalókat. Mossa meg, és kockázza 2 cm darabokra a padlizsánt. Hámozza meg és aprítsa fel a fokhagymagerezeket. Mossa meg és vágja apróra a petrezselymet. Az alábbi sorrendben tegye a serpenyőbe: 150 g padlizsán, fokhagyma, cukor, olaj, víz és a maradék padlizsán. Főzési idő: 8 perc Adja hozzá a citromot, köményt és petrezselymet. Tálalja szardellával díszítve.

## Vízitormás, zöld olívás tészta

 20 perc

 7 perc

#Ösz

2 

160 g teljes kiőrlésű makaróni  
100 g vízitorma, 2-3-szor  
megmosva, durvára aprítva  
½ hagyma, hámozva, vékonyra  
szeletelve  
150 g fehérrépa, hámozva, apróra  
kockázva (ízlés szerint)  
35 g magozott zöld olívaogyó  
1 ek olívaolaj  
350 ml zöldségleves alaplé (vagy  
fűszeres víz)  
Só, bors  
2 ek reszelt parmezán  
a díszítéshez (ízlés szerint)

4 

210 g teljes kiőrlésű makaróni  
200 g vízitorma, 2-3-szor  
megmosva, durvára aprítva  
1 hagyma, hámozva, vékonyra  
szeletelve  
300 g fehérrépa, hámozva, apróra  
kockázva (ízlés szerint)  
70 g magozott zöld olívaogyó  
2 ek olívaolaj  
730 ml zöldségleves alaplé (vagy  
fűszeres víz)  
Só, bors  
4 ek reszelt parmezán a díszítéshez  
(ízlés szerint)

6 

500 g teljes kiőrlésű makaróni  
300 g vízitorma, 2-3-szor  
megmosva, durvára aprítva  
1½ hagyma, hámozva, vékonyra  
szeletelve  
450 g fehérrépa, hámozva, apróra  
kockázva (ízlés szerint)  
100 g magozott zöld olívaogyó  
2 ek olívaolaj  
1,1 l zöldségleves alaplé (vagy víz)  
Só, bors  
6 ek reszelt parmezán a díszítéshez  
(ízlés szerint)

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Pirítsa meg a hagymát. Adja hozzá a zöldségeket. Alaposan keverje össze. Adja hozzá a többi alapanyagot. Ízlés szerint sózza, borsozza. Keverje meg. Főzési idő: 6 perc Szórja meg parmezánnal (vagy más reszelt sajttal). Tálalja.



Főétel

## Thai csirke rizzsel

 10 perc

 7 perc

#tavaszi #nyár

2 

250 g csirkemell, 1 cm vastag csíkokra vágva  
120 g thai rizs  
1/2 lime héja és leve  
1/5 tk piros chili paszta (ízlés szerint)  
1 ek rizsecet  
1/2 ek osztrigaszósz  
1/2 ek szójaszósz  
5 friss mentalevél, megmosva, aprítva  
1 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül, felaprítva  
180 ml víz

4 

500 g csirkemell, 1 cm vastag csíkokra vágva  
240 g thai rizs  
1 lime héja és leve  
2/5 tk piros chili paszta (ízlés szerint)  
2 ek rizsecet  
1 ek osztrigaszósz  
1 ek szójaszósz  
10 friss mentalevél, megmosva, aprítva  
2 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül, felaprítva  
330 ml víz

6 

750 g csirkemell, 1 cm vastag csíkokra vágva  
360 g thai rizs  
1,5 lime héja és leve  
3/5 tk piros chili paszta (ízlés szerint)  
3 ek rizsecet  
1,5 ek osztrigaszósz  
1,5 ek szójaszósz  
15 friss mentalevél, megmosva, aprítva  
3 gerezd fokhagyma, hámozva, csíra nélkül, felaprítva  
500 ml víz

Készítse elő a hozzávalókat. Egy salátástálban keverje össze az osztrigaszószot, szójaszószot, lime levét és reszelt héját, a chilit és a fokhagymát. Adja hozzá a csirkét, hagyja pácolódni. Melegítsen fel kevés olajat a serpenyőben. Adja hozzá a csirkét és a páclevet. Pírítsa meg a csirkét (lakár több adagban). Adja hozzá a rizst, vizet és az ecetet. Keverje össze. Főzési idő: 7 perc Izesítse mentával. Tálalja.

## Hagyományos székelykáposzta

 20 perc

 35 perc

#tavaszi #ősz

2 

350 g sertéslapocka csont nélkül, 100 g-os darabokra vágva  
50 g vastag szelet szalonna  
250 g zöld káposzta negyedelve  
150 g répa, hámozva, darabolva  
1/2 hagyma, hámozva, félbe vágva, szegfűszeggel megszurkálva  
200 g burgonya, hámozva, félbe vágva  
1 bouquet garni fűszercsokor  
Só, bors

4 

700 g sertéslapocka csont nélkül, 100 g-os darabokra vágva  
100 g vastag szelet szalonna  
500 g zöld káposzta negyedelve  
300 g répa, hámozva, darabolva  
1 hagyma, hámozva, félbe vágva, szegfűszeggel megszurkálva  
400 g burgonya, hámozva, félbe vágva  
1 bouquet garni fűszercsokor  
Só, bors

6 

1,3 kg sertéslapocka csont nélkül, 100 g-os darabokra vágva  
150 g vastag szelet szalonna  
600 g zöld káposzta negyedelve  
300 g répa, hámozva, darabolva  
1 hagyma, hámozva, félbe vágva, szegfűszeggel megszurkálva  
600 g burgonya, hámozva, félbe vágva  
1 bouquet garni fűszercsokor  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Hámozza meg és darabolja fel a répát. Tegye a húst, a szalonnát, majd a többi hozzávalót a serpenyőbe. Adjon hozzá 650 ml vizet. Sózza, borsozza. Főzési idő: 35 perc Tálalja.



Főétel

## Vega burger

 10 perc

 6 perc

#élti

2 

2 nagy marmande paradicsom, megmosva

2 szejtán steak (100/125 g) (bioboltból)

2 szelet ementáli

40 g nagy savanyú uborka, szeletelve

50 g fehérgyagyma, hámozva, vékonyra szeletelve

2 tk ketchup (vagy mustár vagy hamburger szósz)

2 tk olívaolaj

Só, bors

4 

4 nagy marmande paradicsom, megmosva

4 szejtán steak (100/125 g) (bioboltból)

4 szelet ementáli

80 g nagy savanyú uborka, szeletelve

100 g fehérgyagyma, hámozva, vékonyra szeletelve

4 tk ketchup (vagy mustár vagy hamburger szósz)

2 tk olívaolaj

Só, bors

6 

6 nagy marmande paradicsom, megmosva

6 szejtán steak (100/125 g) (bioboltból)

6 szelet ementáli

120 g nagy savanyú uborka, szeletelve

150 g fehérgyagyma, hámozva, vékonyra szeletelve

6 tk ketchup (vagy mustár vagy hamburger szósz)

3 tk olívaolaj

Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Vágja félbe a paradicsomokat, hogy hamburgerzsemleként használhassa. Töltsön olajat a serpenyőbe. Párolja puhára a hagymát az olajban. Állítsa össze a burgereket: paradicsom alap, szósz, hagyma, savanyúság, steak, sajt, a paradicsom fedele. Helyezze a paradicsomburgereket a serpenyőbe. [6 darabnál tegyen 4-et alulra, 2-t felülre, a tetejüket pedig oldalra]. Adjon hozzá 10 cl vizet. Főzési idő: 6 perc Óvatosan vegye ki a burgereket. Tálalja.

## Vegetáriánus cassoulet

 20 perc

 5 perc

#tavaszi

#nyár

2 

250 g főtt fehérbab (a cookeo edényben vagy konzerv)

100 g szejtán, nagy darabokban

1 vegetáriánus kolbász, félbe vágva

1 répa, hámozva, hosszában nagyobb darabokra vágva

100 g paradicsom, aprítva

½ hagyma, negyedelve, 2 szegfűszeggel megszúrva

1 tk paradicsompüré

1 bouquet garni fűszercsokor

Olaj, só, bors

100 ml zöldség alaplé

4 

500 g főtt fehérbab (a cookeo edényben vagy konzerv)

200 g szejtán, nagy darabokban

2 vegetáriánus kolbász, félbe vágva

2 répa, hámozva, hosszában nagyobb darabokra vágva

200 g paradicsom, aprítva

1 hagyma, negyedelve, 2 szegfűszeggel megszúrva

2 tk paradicsompüré

1 bouquet garni fűszercsokor

Olaj, só, bors

200 ml zöldség alaplé

6 

750 g főtt fehérbab (a cookeo edényben vagy konzerv)

300 g szejtán nagy darabokban

3 vegetáriánus kolbász, félbe vágva

3 répa, hámozva, hosszában nagyobb darabokra vágva

300 g paradicsom, aprítva

1½ hagyma, negyedelve, 2 szegfűszeggel megszúrva

3 tk paradicsompüré

1 bouquet garni fűszercsokor

Olaj, só, bors

300 ml zöldség alaplé

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Melegítse fel az olajat. Süsse a hagymát és a répát 3 percig. Adja hozzá a paradicsompürét. Keverje meg. Adja hozzá a fehérbabot, a bouquet garnit, sózza, borsozza. Keverje meg. Tegye a tetejére a szejtánt és a kolbászt. Öntse bele az alaplevet. Főzési idő: 5 perc Tálalja.



Főétel

68

## Chilis, kesudiós sertés

 10 perc

 0 perc

2 

300 g sertésszűz, nagyon vékonyra szeletelve  
1½ ek mogoróolaj  
2 zöldhagyma, 3 darabba vágva  
25 g pirított kesudió  
½ ek nuoc mam szósz  
½ ek osztrigaszósz  
1 ek chili paszta  
½ ek thai bazsalikom, megmosva, felaprítva (esetleg helyette friss koriander)

4 

600 g sertésszűz, nagyon vékonyra szeletelve  
3 ek mogoróolaj  
4 zöldhagyma, 3 darabba vágva  
50 g pirított kesudió  
1 ek nuoc mam szósz  
1 ek osztrigaszósz  
2 ek chili paszta  
1 ek thai bazsalikom, megmosva, felaprítva (esetleg helyette friss koriander)

6 

900 g sertésszűz, nagyon vékonyra szeletelve  
4½ ek mogoróolaj  
6 zöldhagyma, 3 darabba vágva  
75 g pirított kesudió  
1½ ek nuoc mam szósz  
1½ ek osztrigaszósz  
3 ek chili paszta  
1½ ek thai bazsalikom, megmosva, felaprítva (esetleg helyette friss koriander)

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön olajat a serpenyőbe. Pirítsa meg a hagymát. Adja hozzá a sertéshúst. Pirítsa 4 percig minden oldalát. Adja hozzá a szószt és a paprikát. Keverje 4 percig. Ízesítse kesudióval és thai bazsalikkal. Tálalja.

## Zöld curry hallal

#tavasz  #ős 

 15 perc

 0 perc

2 

250 g halfilé, nagyra kockázva (5 cm vastag)  
125 ml kókusztejszín  
200 ml kókusztej  
50 g zöldbab, megmosva, harmadolva  
140 g konzerv bambuszrügy, szárítva  
100 g brokkoli, apró rózsáira szedve, megmosva  
1½ ek curry paszta  
1 ek thai bazsalikom, megmosva, felaprítva (esetleg helyette bazsalikom)

4 

500 g halfilé, nagyra kockázva (5 cm vastag)  
250 ml kókusztejszín  
400 ml kókusztej  
100 g zöldbab, megmosva, harmadolva  
280 g konzerv bambuszrügy, szárítva  
200 g brokkoli, apró rózsáira szedve, megmosva  
3 ek curry paszta  
1 ek thai bazsalikom, megmosva, felaprítva (esetleg helyette bazsalikom)

6 

750 g halfilé, nagyra kockázva (5 cm vastag)  
375 ml kókusztejszín  
600 ml kókusztej  
150 g zöldbab, megmosva, harmadolva  
320 g konzerv bambuszrügy, szárítva  
300 g brokkoli, apró rózsáira szedve, megmosva  
4½ ek curry paszta  
1½ ek thai bazsalikom, megmosva, felaprítva (esetleg helyette bazsalikom)

Készítse elő a hozzávalókat. Öntse a tejszínt és a kókusztejet a serpenyőbe. Melegítse 5 percig, majd adja hozzá a curry pasztát. Tegye bele a brokkolit. 4 perc elteltével adja hozzá a többi zöldséget és a halat. Főzze 2 percig Fűszerezze ízlés szerint. Adja hozzá az aprított bazsalikomot. Tálalja azonnal.



Főétel

## Zöldségragu

#tavaszi

#nyár

#ősz

 20 perc

 4 perc

2 

100 g főtt fehérbab

1 hámozott, kockázott sárgarépa

10 mosott, félbevágott kelbimbó

2 mosott, vékonyra szeletelt zöld káposztalevél

1 hámozott, felkockázott fehérrépa

60 g kemény sajt felkockázva

300 ml tyúkhúsleves

2 evőkanál pirított kenyérkocka

1 evőkanál vaj

só

bors

4 

200 g főtt fehérbab

2 sárgarépa, hámozva, kockázva

20 mosott, félbevágott kelbimbó

4 mosott, vékonyra szeletelt zöld káposztalevél

2 hámozott, felkockázott fehérrépa

120 g kemény sajt felkockázva

600 ml tyúkhúsleves

4 evőkanál pirított kenyérkocka

2 evőkanál vaj

só

bors

6 

300 g főtt fehérbab

3 sárgarépa, hámozva, kockázva

30 mosott, félbevágott kelbimbó

6 mosott, vékonyra szeletelt zöld káposztalevél

3 hámozott, felkockázott fehérrépa

180 g kemény sajt felkockázva

900 ml tyúkhúsleves

6 evőkanál pirított

3 evőkanál vaj

só

bors

Készítse elő a hozzávalókat. Olvassa fel a vajat. Adja hozzá és pirítsa meg a kenyérkockákat, majd vegye ki az edényből. Tegye a zöldséget és az alaplevet az edénybe. Ízesítse sóval és borsal. Nyomás alatt főzve: 4 perc Adja hozzá a felkockázott sajtot. Tálalja kis tálkákban. Adja hozzá a pirított kenyérkockát.



Főétel

70

# Desszertek



## Banán-datolya puding

 20 perc

 15 perc

2 

1 banán, hámozva, vékony csíkokra vágva  
50 g fehér kenyér, héja nélkül, ledarálva  
100 ml tej  
30 g méz  
7 mandula, aprítva  
3 magozott datolya, felkockázva  
2 ek natúr joghurt a tálaláshoz  
2 szüfléforma

4 

2 banán, hámozva, vékony csíkokra vágva  
100 g fehér kenyér, héja nélkül, ledarálva  
200 ml tej  
60 g méz  
14 mandula, aprítva  
6 magozott datolya, felkockázva  
4 ek natúr joghurt a tálaláshoz  
4 szüfléforma

6 

3 banán, hámozva, vékony csíkokra vágva  
150 g fehér kenyér, héja nélkül, ledarálva  
300 ml tej  
90 g méz  
20 mandula, aprítva  
9 magozott datolya, felkockázva  
6 ek natúr joghurt a tálaláshoz  
6 szüfléforma

Készítse elő a hozzávalókat. Egy tálban keverje össze a banánt, a kenyeret, a mandulát és a datolyát. Melegítse fel a tejet és a mézet. Öntse az első keverékre. Alaposan keverje össze. Ossa szét a szüfléformákban. Fóliázza le. Áztassa be az edényt. Gőzölje a pudingokat 200 ml vízben. Főzési idő: 15 perc Tálalja melegen vagy hidegen, joghurttal a tetején.

## Áfonyás piskóta

 15 perc

 18 perc

2 

30 g nagyon lágy vaj  
25 g cukor  
 $\frac{2}{3}$  tojás  
50 g átszitált liszt  
1 g sütőpor  
35 g áfonya, megmosva

4 

60 g nagyon lágy vaj  
50 g cukor  
1  $\frac{1}{2}$  tojás  
75 g átszitált liszt  
2 g sütőpor  
35 g áfonya, megmosva

6 

90 g nagyon lágy vaj  
75 g cukor  
2 tojás  
75 g átszitált liszt  
3 g sütőpor  
100 g áfonya, megmosva

Készítse elő a hozzávalókat. Egy tálban keverje habosra a vajat a cukorral. Adja hozzá a tojásokat, majd a lisztet és a sütőport. Ossa szét a poharakban, az áfonyával együtt. Fedje le őket, majd tegye a serpenyőbe 200 ml vízzel. Főzési idő: 18 perc Hagyja hűlni, és fogyassza langyosan.





## Őszibarackos jeges tea

 10 perc

 2 perc

2 

1 őszibarack, meghámozva,  
felkockázva  
1 fekete teafilter  
1 ek folyós méz  
¼ tk őrölt kurkuma (ízlés szerint)  
400 ml víz

4 

2 őszibarack, meghámozva,  
felkockázva  
2 fekete teafilter  
2 ek folyós méz  
½ tk őrölt kurkuma (ízlés szerint)  
800 ml víz

6 

3 őszibarack, meghámozva,  
felkockázva  
3 fekete teafilter  
3 ek folyós méz  
¾ tk őrölt kurkuma (ízlés szerint)  
1200 ml víz

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye az alapanyagokat a serpenyőbe. Főzési idő: 2 perc Dobja ki a teafiltereket. Keverje meg. Hűtse le egy szép kancsóban.

## Cappuccino krém

 20 perc

 8 perc

2 

2 babapiskóta  
20 ml erős presszókávé  
½ tk kávékivonat  
90 ml tejszín  
30 ml tej  
1 tojásfehérje

4 

4 babapiskóta  
40 ml erős presszókávé  
¾ tk kávékivonat  
180 ml tejszín  
60 ml tej  
2 tojásfehérje

6 

6 babapiskóta  
70 ml erős presszókávé  
1 tk kávékivonat  
270 ml tejszín  
90 ml tej  
3 tojásfehérje

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a piskótákat az üvegpoharakba, és áztassa erős kávéba. Keverje össze a cukrot, a tojásfehérjét, tejet, tejszín és a kávékivonatot. Ossa szét a keveréket a formákban. Fedje le őket, majd tegye a serpenyőbe 200 ml vízzel. Főzési idő: 8 perc Tálalás előtt hűtse legalább 4 órán át, díszítse tejszínhabbal és kakaóval.



## Csokoládés crème brûlée

 10 perc

 10 perc

2 

30 g főzőcsokoládé, 50%-os kakaótartalommal  
70 ml tejszín  
60 ml tej  
2 tojássárgája  
10 g cukor  
3 tk barna cukor

4 

60 g főzőcsokoládé, 50%-os kakaótartalommal  
140 ml tejszín  
120 ml tej  
4 tojássárgája  
20 g cukor  
6 tk barna cukor

6 

90 g főzőcsokoládé, 50%-os kakaótartalommal  
210 ml tejszín  
180 ml tej  
6 tojássárgája  
30 g cukor  
9 tk barna cukor

Készítse elő a hozzávalókat. Egy tálban keverje össze a cukrot és a tojássárgáját. Olvassza fel a csokoládét (egy lábasban vagy a mikrohullámú sütőben), és adja hozzá a tejszínt és a tejet. Keverje össze a két keveréket. Ossza szét a poharakban, majd tegyen rájuk fedőt.

Tegye a serpenyőbe 200 ml vízzel. Főzési idő: 10 perc Hűtse 12 órán át. Szórja meg barna cukorral, és karamellizálja szakácsfáklyával.

## Csokoládés-banános krém

 10 perc

 4 perc

2 

100 g banán, hámozva, szeletelve  
100 g főzőcsokoládé, kis darabokban  
50 gogyorókrém  
40 g barna cukor  
1 ív sütőpapír, nagyjából 40 cm-s négyzet

4 

200 g banán, hámozva, szeletelve  
200 g főzőcsokoládé, kis darabokban  
100 gogyorókrém  
80 g barna cukor  
1 ív sütőpapír, nagyjából 40 cm-s négyzet

6 

300 g banán, hámozva, szeletelve  
300 g főzőcsokoládé, kis darabokban  
150 gogyorókrém  
120 g barna cukor  
1 ív sütőpapír, nagyjából 40 cm-s négyzet

Készítse elő a hozzávalókat. Helyezze a hámozott és felszeletelt banánt illetve a csokoládét sütőpapírra. Főzze a pároló kosárban 200 ml vízzel. Főzési idő: 10 perc Turmixolja össze a többi hozzávalóval. Töltse üvegbe, tárolja hűtve. Jó étvágyat!



## Csokoládé fondant meglepetés

 25 perc

 25 perc

2 

50 g főzőcsokoládé, 50/55%-os kakaótartalommal, olvasztva  
30 g olvasztott vaj  
20 g kukoricaliszt (vagy hasonló)  
20 g darált mandula  
1/8 tk sütőpor  
25 g cukor  
1 tojás  
1 tábla csokoládé, két, három darabban

4 

100 g főzőcsokoládé, 50/55%-os kakaótartalommal, olvasztva  
60 g olvasztott vaj  
40 g kukoricaliszt (vagy hasonló)  
40 g darált mandula  
¼ tk sütőpor  
50 g cukor  
2 tojás  
2 tábla csokoládé, két, három darabban

6 

150 g főzőcsokoládé, 50/55%-os kakaótartalommal, olvasztva  
90 g olvasztott vaj  
60 g kukoricaliszt (vagy hasonló)  
60 g darált mandula  
½ tk sütőpor  
75 g cukor  
3 tojás  
3 tábla csokoládé, két, három darabban

Készítse elő a hozzávalókat. Keverje össze a hozzávalókat, töltsé konzervdobozba. Adja hozzá a tábla csokoládét. Tegye a pároló kosarat a serpenyőbe 250 ml vízzel. Irfőzési idő: 35 perc! Kifordítás előtt hagyja kicsit hűlni. Tálalja.

## Torta Caprese

#születésnap

#gyermekek

 20 perc

 25 perc

2 

1 tojás  
20 g porcukor  
20 g cukor  
40 g főzőcsokoládé, 55%-os kakaótartalommal, olvasztva  
40 g olvasztott vaj  
40 g darált mandula  
30 g hámozott mandula, pirítva, aprítva  
Porcukor a díszítéshez

4 

2 tojás  
40 g porcukor  
40 g cukor  
80 g főzőcsokoládé, 55%-os kakaótartalommal, olvasztva  
80 g olvasztott vaj  
80 g darált mandula  
60 g hámozott mandula, pirítva, aprítva  
Porcukor a díszítéshez

6 

3 tojás  
60 g porcukor  
60 g cukor  
120 g főzőcsokoládé, 55%-os kakaótartalommal, olvasztva  
120 g olvasztott vaj  
120 g darált mandula  
90 g hámozott mandula, pirítva, aprítva  
Porcukor a díszítéshez

Készítse elő a hozzávalókat. Keverje össze a csokoládét és a vaját. Verje 10 percen át a tojásokat a cukorral. Adja hozzá a csokoládét/vaját és a többi hozzávalót. Töltsé a sütőformába. Töltsön 200 ml vizet a serpenyőbe. Tegye bele a pároló kosarat, majd a sütőformát. Főzési idő: 50 perc. Borítsa ki. Hagyja kihűlni. Szórja meg porcukorral.



## Grízes sajtorta

 5 perc

 0 perc

#téli

#születésnap

#gyermekek

#karácsony

2 

230 ml tej  
40 g kemény méz  
33 g finom búzadars  
70 g krémsajt

4 

460 ml tej  
80 g kemény méz  
65 g finom búzadars  
140 g krémsajt

6 

700 ml tej  
120 g kemény méz  
100 g finom búzadars  
220 g krémsajt

Készítse elő a hozzávalókat. Öntse az edénybe a tejet, sajtot és a mézet. Keverje, amíg a sajt elolvad. Adja hozzá a búzadarát.

Keverje, amíg sűrű lesz. Töltse rugalmas formába. Fóliázza le. Hűtse. Fordítsa ki, majd tálalja!

## Almás omlett

 15 perc

 0 perc

#téli

2 

2 tojás  
1 Golden alma, hámozva, nyolc darabra vágva  
10 g enyhén sózott vaj (vagy sózatlan)  
15 g cukor  
Só, bors

4 

4 tojás  
2 Golden alma, hámozva, nyolc darabra vágva  
20 g enyhén sózott vaj (vagy sózatlan)  
30 g cukor  
Só, bors

6 

6 tojás  
3 Golden alma, hámozva, nyolc darabra vágva  
30 g enyhén sózott vaj (vagy sózatlan)  
45 g cukor  
Só, bors

Készítse elő a hozzávalókat. Verje fel a tojásokat. Sózza. Olvassza fel a vajat. Tegye bele a cukrot, majd az almát, főzze puhára. Adja hozzá a tojást, és forgatva süsse meg az omlettet. Finoman csúsztassa az omlettet tányérra, és tálalja.



## Könnyű csokoládémousse

 15 perc

 0 perc

#gyermekek

2 

65 g főzőcsokoládé, 50/55%-os kakaótartalommal, finomra aprítva  
1 tk cukor  
2 tojásfehérje  
30 g vaj (lehetőleg enyhén sózott)

4 

125 g főzőcsokoládé, 50/55%-os kakaótartalommal, finomra aprítva  
2 tk cukor  
4 tojásfehérje  
60 g vaj (lehetőleg enyhén sózott)

6 

200 g főzőcsokoládé, 50/55%-os kakaótartalommal, finomra aprítva  
3 tk cukor  
6 tojásfehérje  
90 g vaj (lehetőleg enyhén sózott)

Készítse elő a hozzávalókat.

Egy tálban verje fel a tojásfehérjét. Adja hozzá a cukrot, verje, amíg kemény nem lesz. Tegye félre. Olvassa fel a vajat. Miután elolvadt, adja hozzá a csokoládét, kevergetve olvassa fel. Öntse egy másik táliba. (Két adagban adja hozzá a tojásfehérjét. Tálalás előtt hűtse pár órán át.

## Crème caramel

 15 perc

 4 perc

#születésnap #gyermekek

2 

40 g cukor a karamellhez  
20 g cukor a krémhez  
0 közepes tojássárgája  
1 tojás  
Tej

4 

80 g cukor a karamellhez  
40 g cukor a krémhez  
2 közepes tojássárgája  
1 tojás  
270 ml tej

6 

110 g cukor a karamellhez  
60 g cukor a krémhez  
1 közepes tojássárgája  
2 tojás  
450 ml tej

Készítse elő a hozzávalókat. Egy serpenyőben karamellizálja a cukrot. Ossa szét a poharakban. A maradék cukrot keverje össze a tojásokkal, a tojássárgájával és a tejjel. Halmozza a karamell tetejére a poharakban. Helyezze rájuk a fedelet. Tegye a serpenyőbe 200 ml vízzel. Főzési idő: 4 perc! Tálalás előtt hűtse legalább 2 órán át.



## Kókuszos csokoládékrém

 20 perc

 15 perc

2 

150 ml kókusztej  
10 g kukoricaliszt  
1 tojásfehérje  
50 ml főzőtejszín (vagy tej)  
40 g cukor  
1 × 2 g zselatinlap (hideg vízbe áztatva)  
2 ek csokoládékrém  
2 × 140 ml szufléforma

4 

300 ml kókusztej  
20 g kukoricaliszt  
2 tojásfehérje  
100 ml főzőtejszín (vagy tej)  
80 g cukor  
2 × 2 g zselatinlap (hideg vízbe áztatva)  
4 ek csokoládékrém  
4 × 140 ml szufléforma

6 

450 ml kókusztej  
30 g kukoricaliszt  
3 tojásfehérje  
150 ml főzőtejszín (vagy tej)  
120 g cukor  
3 × 2 g zselatinlap (hideg vízbe áztatva)  
6 ek csokoládékrém  
6 × 140 ml szufléforma

Készítse elő a hozzávalókat. Tegyen 1 evőkanál krémet minden szufléformába. Tegye félre. Keverje össze a kukoricalisztet a kókusztejjel és a krémmel. Öntse a keveréket a serpenyőbe. Keverje, amíg megsűrűsödik. Adja hozzá a lecsepegtetett zselatint. Adja hozzá a cukrot és a tojásfehérjét. Töltse a szufléformákba. Fóliázza le. Tegye a tiszta serpenyőbe 200 ml vízzel. Főzési idő: 15 perc Hagyja hűlni.

## Alma, kivi kompót

#valentin nap

 20 perc

 5 perc

2 

1 nagy alma, hámozva, csutka nélkül, felkockázva  
1 kivi, meghámozva, felkockázva  
40 g vegyes szárított gyümölcs (mazsola, vörös áfonya, meggy, stb.)  
10 g magkeverék (tökmag, lenmag, chia mag, napraforgómag, stb.)

4 

2 nagy alma, hámozva, csutka nélkül, felkockázva  
2 kivi, meghámozva, felkockázva  
80 g vegyes szárított gyümölcs (mazsola, vörös áfonya, meggy, stb.)  
20 g magkeverék (tökmag, lenmag, chia mag, napraforgómag, stb.)

6 

3 nagy alma, hámozva, csutka nélkül, felkockázva  
3 kivi, meghámozva, felkockázva  
120 g vegyes szárított gyümölcs (mazsola, vörös áfonya, meggy, stb.)  
30 g magkeverék (tökmag, lenmag, chia mag, napraforgómag, stb.)

Készítse elő a hozzávalókat. Töltsön 200 ml vizet és tegye az aszalt gyümölcsöt serpenyőbe. Helyezze a tetejére a friss gyümölcsöt a pároló kosárban. Főzési idő: 9 perc Keverje össze a gyümölcsöket egy tálban. Adja hozzá a magokat és a lecsepegtetett aszalt gyümölcsöt.



## Vaníliás alma-banán kompót

 10 perc

 4 perc

#léli

#gyermek

2 

2 banán, hámozva, kisebb darabokban

½ Golden alma, hámozva, csutka nélkül, felkockázva

½ vaníliarúd, hosszában felvágva, kikaparva

2 tk folyós méz (ízlés szerint)

1 tk citromlé

4 

4 banán, hámozva, kisebb darabokban

1 Golden alma, hámozva, csutka nélkül, felkockázva

¾ vaníliarúd, hosszában felvágva, kikaparva

4 tk folyós méz (ízlés szerint)

2 tk citromlé

6 

6 banán, hámozva, kisebb darabokban

1 ½ Golden alma, hámozva, csutka nélkül, felkockázva

1 vaníliarúd, hosszában felvágva, kikaparva

6 tk folyós méz (ízlés szerint)

3 tk citromlé

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a gyümölcskeveréket sütőpapírra, és csomagolja be. Tegye a pároló kosárba, majd a kosarat a serpenyőbe 200 ml vízzel. Főzési idő: 10 perc Villával törje össze vagy turmixolja. Hűtse.

## Rebarbás eperkompót

 20 perc

 3 perc

#gyermek

2 

300 g rebarbara, megmosva, 3-4 cm-s darabokra vágva

50 g epres édesség

20 g cukor

4 

600 g rebarbara, megmosva, 3-4 cm-s darabokra vágva

100 g epres édesség

40 g cukor

6 

900 g rebarbara, megmosva, 3-4 cm-s darabokra vágva

150 g epres édesség

60 g cukor

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a rebarbarát a pároló kosárba, majd a kosarat a serpenyőbe 200 ml vízzel. Főzési idő: 4 perc Egy tálban keverje össze a cukorral és az édességgel. Hűtse le a hűtőben. Jó étvágyat!



## Fűszeres lekvár

 20 perc

 10 perc

#tavaszi

2 

300g kezeletlen vérnarancs, kockázva  
40 ml frissen facsart vérnarancslé  
1 szegfűszeg  
½ fahéjrúd  
300 g cukor  
10 g pektin  
30 ml konyak vagy narancslikőr  
½ lime leve  
500 ml forró víz

4 

600 g kezeletlen vérnarancs, kockázva  
60 ml frissen facsart vérnarancslé  
2 szegfűszeg  
1 fahéjrúd  
600 g cukor  
20 g pektin  
50 ml konyak vagy narancslikőr  
1 lime leve  
1 l forró víz

6 

800 g kezeletlen vérnarancs, kockázva  
90 ml frissen facsart vérnarancslé  
3 szegfűszeg  
1½ fahéjrúd  
800 g cukor  
30 g pektin  
70 ml konyak vagy narancslikőr  
1½ lime leve  
1 l forró víz

Készítse elő a hozzávalókat. Töltse a forró vizet a serpenyőbe. Adja hozzá a felaprított narancsot. Hagyja forrni 10 percig, és blansírozza. Szűrje le. Tegye vissza a blansírozott narancsot a serpenyőbe. Adja hozzá a többi alapanyagot. Főzési idő: 10 perc Szedje ki a szegfűszeget és a fahéjat. Keverje meg. Hűtse le teljesen. ITÁlálja.

## Mandulás, mézes desszert

 10 perc

 0 perc

#karácsony

2 

230 g édesítetlen mandulatej (bio bolt)  
1 zselatinlap (2 g), hideg vízbe áztatva  
30 g mandarin (vagy más) méz  
5 g kukoricakeményítő kevés mandulatejben feloldva  
30 g édesítetlen mandulatej (bio bolt)  
2 ek praliné

4 

450 g édesítetlen mandulatej (bio bolt)  
2 zselatinlap (2 g), hideg vízbe áztatva  
60 g mandarin (vagy más) méz  
10 g kukoricakeményítő kevés mandulatejben feloldva  
60 g édesítetlen mandulatej (bio bolt)  
4 ek praliné

6 

680 g édesítetlen mandulatej (bio bolt)  
3 zselatinlap (2 g), hideg vízbe áztatva  
90 g mandarin (vagy más) méz  
15 g kukoricakeményítő kevés mandulatejben feloldva  
90 g édesítetlen mandulatej (bio bolt)  
6 ek praliné

Készítse elő a hozzávalókat. Szárítsa le a zselatint. Tegye az alapanyagokat a serpenyőbe. Forralja fel és keverje.  
Adagolja elegáns tálkákba. Hűtse 12 órán át.  
Díszítse pralinéval és tálalja.





## Mouhalabieh tejpuding

 15 perc

 1 perc

#tavaszi #nyár #ősz

2 

200 ml tej  
12 g cukor  
12 g kukoricaliszt  
1 ek narancsvirágvíz  
40 g méz  
40 ml frissen facsart citromlé  
½ zselatinlap (hideg vízbe áztatva)  
60 ml víz  
1 ek friss, sózatlan pisztácia, aprítva

4 

400 ml tej  
25 g cukor  
25 g kukoricaliszt  
2 ek narancsvirágvíz  
80 g méz  
80 ml frissen facsart citromlé  
1 zselatinlap (hideg vízbe áztatva)  
120 ml víz  
2 ek friss, sózatlan pisztácia, aprítva

6 

600 ml tej  
35 g cukor  
35 g kukoricaliszt  
3 ek narancsvirágvíz  
120 g méz  
120 ml frissen facsart citromlé  
1½ zselatinlap (hideg vízbe áztatva)  
180 ml víz  
3 ek friss, sózatlan pisztácia, aprítva

Készítse elő a hozzávalókat. |Egy szufléformában keverje össze a cukrot és a kukoricalisztet. |Tegye a tejet, a narancsvirág vizet és a cukor/kukoricaliszt keveréket a serpenyőbe. Forrásig keverje. |Töltse az edényekbe. Áztassa be az edényt. Tegye a citromlevet, vizet, mézet és a leszártított zselatint a serpenyőbe. |Főzési idő: 1 perc |Töltse a formákba. Hűtse 12 órán át. Díszítse pisztáciával.

## Répás muffin

 15 perc

 15 perc

2 

45 g 00 tészta liszt  
1/3 tk fűszerkeverék vagy fahéj/  
gyömbér/szerecsendió  
1/3 tk sütőpor  
25 g aranybarna nádcukor  
15 g kókuszreszelék  
20 g olaj  
45 g növényi tej  
40 g reszelt répa  
20 g mazsola  
10 ml citromlé

4 

90 g 00 tészta liszt  
2/3 tk fűszerkeverék vagy fahéj/  
gyömbér/szerecsendió  
2/3 tk sütőpor  
50 g aranybarna nádcukor  
30 g kókuszreszelék  
40 g olaj  
90 g növényi tej  
80 g reszelt répa  
40 g mazsola  
15 ml citromlé

6 

140 g 00 tészta liszt  
1 tk fűszerkeverék vagy fahéj/  
gyömbér/szerecsendió  
1 tk sütőpor  
75 g aranybarna nádcukor  
45 g kókuszreszelék  
60 g olaj  
135 g növényi tej  
120 g reszelt répa  
60 g mazsola  
25 ml citromlé

Készítse elő a hozzávalókat. Keverje össze a hozzávalókat a megfelelő sorrendben. Öntse a keveréket muffinformába. Fóliázza le. Gőzölje a pároló kosárban 200 ml vízzel. Főzési idő: 15 perc Fogyasztás előtt hagyja kihűlni.



## Citromos, körtés panna cotta

 10 perc

 5 perc

2 

200 ml főzőtejszín  
3 ek cukor  
½ lime héja és leve  
1 ek barna cukor  
1½ zselatinlap  
100 g kemény héjú körte, hámozva, apróra kockázva  
5 g vaj  
50 ml víz  
Verrine forma

4 

400 ml főzőtejszín  
6 ek cukor  
1 lime héja és leve  
2 ek barna cukor  
3 zselatinlap  
200 g kemény héjú körte, hámozva, apróra kockázva  
7 g vaj  
70 ml víz  
Verrine forma

6 

600 ml főzőtejszín  
9 ek cukor  
1½ lime héja és leve  
3 ek barna cukor  
4½ zselatinlap  
300 g kemény héjú körte, hámozva, apróra kockázva  
10 g vaj  
100 ml víz  
Verrine forma

Készítse elő a hozzávalókat. Hámozza meg, majd kockázza fel a körtéket. Olvassza fel a zselatint egy kevés jeges vízben. Öntse a tejszínt a serpenyőbe. Adja hozzá a cukrot, a citromhéjat, a zselatint, és verje fel (sima állagúra).

Kanalazza az üvegpoharakba. Hűtse 6 órán át. Tegye a körtekockákat a serpenyőbe a vajjal, citromlével, vízzel és barna cukorral. Főzési idő: 7 perc Tálalja a panna cottát hidegen, egy kanál körtekomppóttal a tetején.

## Panna cotta eperrel

 10 perc

 0 perc

2 

1 zselatinlap (2 g), hideg vízbe áztatva  
50 ml tej  
150 ml tejszín, 30% zsír  
15 g cukor  
½ kikapart vaníliarúd  
200 g eper  
1 ek folyós méz

4 

2 zselatinlap (2 g), hideg vízbe áztatva  
100 ml tej  
300 ml tejszín, 30% zsír  
30 g cukor  
¾ kikapart vaníliarúd  
400 g eper  
2 ek folyós méz

6 

3 zselatinlap (2 g), hideg vízbe áztatva  
150 ml tej  
450 ml tejszín, 30% zsír  
45 g cukor  
1 kikapart vaníliarúd  
600 g eper  
3 ek folyós méz

Készítse elő a hozzávalókat. Öntse a mézet az edénybe. Melegítse fel.

Adja hozzá az epret. Párolja 5 percig.

Szedje ki az epret. Hagyja a levét az edényben. Öntse a tejet, tejszínt, cukrot, vaníliát és a lecsöpögtetett zselatint az edénybe.

Keverje össze és forralja fel. Töltse elegáns tálkákba. Hűtse 12 órán át. Tálalja eperrel.



## Tiramisu sajtorta

 15 perc

 9 perc

#tavaszi #nyár

2 

100 g mascarpone  
25 g cukor  
1 kis tojás  
30 ml tej  
3 babapiskóta  
100 ml édesített feketekávé  
10 ml Amaretto (vagy rum)  
a kávéval összekeverve  
2 × 140 ml alumínium szufléforma  
Kakaópor a díszítéshez

4 

200 g mascarpone  
50 g cukor  
2 kis tojás  
50 ml tej  
6 babapiskóta  
200 ml édesített feketekávé  
20 ml Amaretto (vagy rum) a kávéval  
összekeverve  
4 × 140 ml alumínium szufléforma  
Kakaópor a díszítéshez

6 

300 g mascarpone  
75 g cukor  
3 kis tojás  
80 ml tej  
9 babapiskóta  
300 ml édesített feketekávé  
30 ml Amaretto (vagy rum) a kávéval  
összekeverve  
6 × 140 ml alumínium szufléforma  
Kakaópor a díszítéshez

Készítse elő a hozzávalókat. Bételje ki a szufléformákat piskótával. Itassa át kávéval. Egy tálban keverje össze a többi hozzávalót. Öntse a keveréket a piskótára. Fóliázza le a formákat. Tegye a serpenyőbe 200 ml vízzel. Főzési idő: 9 perc Hagyja kihűlni. Fordítsa ki. Szórja meg kakaóval, és tálalja.

## Túró bogys gyümölcsökkel

 5 perc

 1 perc

#ősz #téli

2 

2 adag hűtött túró, egy órával  
előtte lecsepegtetve  
75 g eper, negyedelve  
35 g szeder  
35 g áfonya  
1 ek cukor  
½ lime héja és leve  
5 cl narancslé  
1 ek fenyőmag, pírítva  
(díszítéshez)

4 

4 adag hűtött túró, egy órával előtte  
lecsepegtetve  
150 g eper, negyedelve  
70 g szeder  
70 g áfonya  
2 ek cukor  
1 lime héja és leve  
7 cl narancslé  
2 ek fenyőmag, pírítva (díszítéshez)

6 

6 adag hűtött túró, egy órával előtte  
lecsepegtetve  
230 g eper, negyedelve  
105 g szeder  
105 g áfonya  
3 ek cukor  
1½ lime héja és leve  
10 cl narancslé  
3 ek fenyőmag, pírítva (díszítéshez)

Készítse elő a hozzávalókat. Tegye a gyümölcsöt, a cukrot, a citrom- és a narancslevet a serpenyőbe. Fedje le. Főzési idő: 1 perc|Rendezze a meleg gyümölcsöt a tálalt túróra. Spriccelje meg citromlével és szórjon rá fenyőmagot.

