

C-GENERÁCIÓ

**szakácskönyv
az egész
családnak**



Mit tudunk a vitaminokról?

A gyermekek kiegyensúlyozott fejlődéséhez nélkülözhetetlen szervezetük vitaminokkal, ásványi anyagokkal és nyomelemekkel történő megfelelő ellátása. A vitaminok esszenciális táplálék-összetevők. A hiányukban fellépő betegségeket, tüneteket (mint a skorbut, vagy a beriberi) már régóta ismerjük, de a hiánybetegségeket „gyógyító” vitaminokat csak a XX. század elején izolálták, azonosították, majd később, szervezetük megállapítása után, szintetizálni is tudták őket. A vitaminok elsődleges forrása a gondosan összeállított, bevitt táplálék, de ha valamilyen okból veszélybe kerül a megfelelő vitaminbevitel (pl. válogatós gyerek, diéta vagy megnövekedett vitamin-igény esetén), szükség van a vitaminok mesterséges pótlására.

Tudta-e, hogy...

- ...az ember, a majom, a madár és a tengerimalac kivételével minden állat képes a saját C-vitamin szükségletének előállítására?
- ...a zöldségek és a gyümölcsök vitamintartalma nagymértékben függ az éghajlattól, a termőtalajtól, a betakarítási módtól, a szállítástól, a tárolástól és az elkészítési módtól?
- ...mivel a növények nem tartalmazznak B12-vitamint, a szigorú vegetáriánus étrend, amely egyáltalán nem tartalmaz állati eredetű élelmiszereket, B12-vitaminhiányhoz vezethet?
- ...a zsírban oldódó, szervezetben eltárolódó (azaz túladagolható) vitaminokat a legkönnyebben a DEKA mozaikszóval lehet megjegyezni: tehát ezek a D, E, K és A vitaminok?
- ...a vízben oldódó vitaminok hő, levegő vagy fény hatására könnyen lebomlanak, ami azt jelenti, hogy főzés közben sokszor megsemmisülnek?
- ...az olyan táplálékban, amely kevesebb feldolgozási folyamaton ment keresztül vagy természetes formájában van, több ásványi anyag található? Fehér helyett barna kenyeret fogyasztva tehát egyszerűen növelheti az ásványi anyagok bevitelét.
- ...hiányos vagy egyoldalú táplálkozás esetén relatív vitaminhiány léphet fel, amit az arányosan összeállított multivitamin-készítményekből nagy biztonsággal lehet pótolni.

www.cebion.hu



A kiadványt a Cebion csepek és a Cebion 2x Multi szirup forgalmazója, a Merck Kft. készítette Önnek és gyermekének. Jó szórakozást kívánunk!



C-GENERÁCIÓ

Bevezető



A Cebion cseppek 10 éves jubileuma alkalmából hirdetett receptversenyre beérkezett legjobb alkotások válogatását tartja kezében a kedves Olvasó.

A 8 héten át zajló verseny minden fordulójában más és más, C-vitaminban gazdag alapanyag felhasználásával főztek a pályázó anyukák és apukák – gyermekeiket is bevonva az ételek elkészítésébe.

A zsűri döntése és a több ezres közönség szavazatai alapján minden héten szakmai és közönségszavazott nyertes született, majd

a verseny végén fődíjakat is hirdettünk – kétségtelen azonban, hogy a játék legnagyobb nyertesei az olvasó szülők. Közel 200 kipróbált, vitamindús és gyerekbarát recept gyűlt ugyanis össze, melyek közül a legjobbakat adjuk most közre.

Reméljük, ez a kiadvány segít abban, hogy egészséges és változatos fogások kerüljenek a családi asztalra – és bízunk benne, hogy az ételek elkészítésében a kis kukták is örömmel vesznek részt. Jó szórakozást és jó étvágyat kívánunk!

Sültpaprika-saláta

Szakács:
Fűszeres Eszter
fuszereslelek.hu

Bár sokan hiszik, hogy a paprika szó magyar, de sajnos még csak az sem. Ennek ellenére valóban hamar meghonosodott Magyarországon, ahová valószínűleg Széchy Mária (1610–1679), Wesselényi Ferenc gróf felesége hozatta be, és honosította meg. Az első példányok elültetésétől a folyamatos termesztésig hosszú időre volt szükség. Szegeden és környékén már a 18. század közepén termeltek paprikát. Néhány évtizedre volt szükség ahhoz, hogy Szentesen, Kalocsán, majd az egész országban megkedveljék ezt a ma már nélkülözhetetlen zöldség- és fűszernövényt. Két évszázad alatt annyira meghonosodott, és közkedvelté vált, hogy még a kalocsai népművészet motívumai közé is belopta magát. Szent-Györgyi Albert az 1930-as években paprikából izolálta a C-vitamint, amiért 1937-ben Nobel-díjban részesítették. A zöldség C-vitamin tartalma 100 mg/100 g, de egyes fajták beérett termésében a 300 mg-ot is elérheti. Az édes Kaliforniai fajtát a legtöbb gyerek kedveli, de ha látják, hogy cukrot karamellizálunk a salátához, akkor egészen biztosan semmi bajuk nem lesz az elfogyasztásával. Persze a paprikasaláta nem csak a gyerekek kedvence, isteni finom, még az apukák is megeszik majd.



Fotó: Fűszeres Eszter

HOZZÁVALÓK:

4 nagy kaliforniai paprika
2 szál újhagyma
2 gerezd fokhagyma
6 ek olívaolaj
2 ek balszemesecet
nagy csipet só
2 szelet pirítós
1 marék friss zöldfűszer
felaprítva
(én majorannával készítettem)

ELKÉSZÍTÉS:

A paprikákat nyílt lángon megsütöttem. Akkor jó, ha minden oldala megfeketedik. Rögtön nylon zacskóba tettem, hogy a saját gőze megpuhítsa a héját, és könnyen le tudjam húzni. Negyed óra múlva megpucoltam, és vékony csikokra vágtam. Egy serpenyőben megolvastottam a cukrot, és halvány barnára karamellizáltam, majd felöntöttem az ecettel és az olajjal. Ha összeugrana, kevergetni kell, amíg újra felolvad. Felkarikáztam az újhagymát, és elkevertem a paprikával, majd ráöntöttem az édes ecetet is. A kenyeret megpirítottam bekentem fokhagymával, felkockáztam, és a salátára szórtam, végül megszórtam a zöldfűszerrel.



Szakács:
Szabó Veronika

HOZZÁVALÓK:

60 dkg sárgarépa
4 szelet Bacon szalonna
1 közepes burgonya
1 alma
1 kis fej hagyma
1 gerezd fokhagyma
1 dl tejszín
friss bazsalikom
só, fehér bors
1 erőleves kocka
pici olívaolaj

Bazsalikomos sárgarépa krémleves szalonna chipsszel

ELKÉSZÍTÉS:

A zöldségeket megtisztítom, apró kockára vágom, a hagymát picit olívaolajon megfonnyasztom, majd erre ráteszem a zöldségeket, és megdinsztelem. Felöntöm 1 liter vízzel, hozzáadok egy erőleves kockát, majd az egészet puhára párolom. Sózom, borsozom, beleszelem a fokhagymát, két-három levélke aprított bazsalikomot (ezt rá is lehet szórni tálaláskor), és az egészet botmixerrel pépesítem. Tálaláskor tejszínt csepegtetek rá, és ropogósra sült Bacon chipsszel tálalom, de nagyon finom sajtos, illetve fokhagymás krutonnal is.

Gazpacho de campeónes

Szakács:
Glózik Tamás

Fotó: Glózik Tamás



Levesemet az 'Apa kotyvaszt' kategóriában szeretném nevezni. A folyamatot főzésnek nem mondanám, mivel az étel kiválasztását egyebek közt az is motiválta, hogy elkészítéséhez a család biztonsága érdekében nyílt láng használatára ne legyen szükség, a munka oroszlánrészét pedig végezze el helyettem néhány nálam lényegesen gyakorlottabb konyhai elektromos készülék. (Turmix, aprító, vízforraló, kenyérpíró és hűtő, köszönöm a segítséget, nélkületek nem sikerülhetett volna.)

A kiválasztást befolyásoló további tényezők, szigorúan növekvő fontossági sorrendben: – mostanában fellépő krónikus parádicsommániám (ez meghatározta, mi legyen a kelkáposzta mellett a másik fontos alapanyag) – a lakásban uralkodó min. 40 fokos rothasztó meleg (ez meghatározta, hogy a remélt végeredmény hidegen található, cseppfolyós állagú valami legyen, mely a gáztűzhely beüzemelése nélkül is elkészíthető) – néhány nappal ezelőtt a spanyol válogatott a világtörténelemben először megnyerte a vb-t (ez meghatározta... na jó, ez igazából mindent meghatározott. Fenti hosszú bevezetőmhöz pedig csak annyit szeretnék még hozzáfűzni: OLLLÉ, OLLLÉ-OLLLÉ-OLLLÉ)

A világbajnok tiszteletére készített gazpacho megszületésének hiteles története pedig a következő: – 6 db szép nagy paradicsomot (cirka 90 dkg) rövid forró vizes áztatás után meghámoztam, kibelettem, összeturmixoltam – 1 db kisebb kelkáposzta leveleit; 1 fej vöröshagymát; 1 db közepes, hámozott kígyóborka felét; 1 db közepes, sárga paprikát; 1 db jól megtermett, piros kaliforniai paprikát felaprítottam, az így kapott salátaszerű massa egy részét díszítésnek félretettem, a többit összekevertem. Az összekevert zöldségmasszát ízlés szerint fűszereztem (nem kifejezetten a saját ízésem, sokkal inkább 14 hónapos, mindenbe belekóstoló leányom ízlése szerint): 2-3 csipet sóval, fehér borssal, kevés majorannával és snidlinggel, kétszer annyi kakukkfűvel és háromszor-négyszer annyi bazsalikkal (itt jegyezném meg, hogy lányom ötödik szava – az anya, apa, nem és adide után – a gól volt) – a fűszerezett masszához egy evőkanálnyi olívaolajat,

egy kávéskanálnyi vörösborecetet és 2 gerezd felaprított fokhagymát adtam, majd az egészet összeturmixoltam a paradicsompürével – a levest egy órára hűtőbe tettem (a várakozás perceit a gyerek pöttös labdájának unott rugdosásával, ill. kenyérpírással töltöttem) – a lehűtött levest pirított kenyérkockákkal, a korábban félretett zöldségekkel, bazsalikkal és snidlinggel díszítettem, és tálaltam (a 4 tányérnyi adagból egyet – a vodkával ízesítés előre megfontolt szándékával – meghagytam az esti, altatás utáni órákra...) – a végeredmény minden várakozásomat felülmúlta: nemcsak hideg volt és cseppfolyós, de pírítással kísérve kifejezetten laktató is, és még a gyerek sem fintorgott tőle (az igazsághoz tartozik, hogy a gyomrát az apjától örökölte, szóval ezt a fűszerarányt más csemeték számára inkább csak 4-5 éves kortól ajánlanám, abban bízva, hogy az óvodai koszt valamelyest felkészíti őket az élet egyéb megpróbáltatásaira is).

Húsleves, ahogy mi szeretjük

Szakács: **Treczkó Kitti**

HOZZÁVALÓK:

1 kg répa
2 db csirkefarhát
2 db pulykafarhát
4 gerezd fokhagyma
1 kis fej vörshagyma
fűszer:
vegeta, bors
tészta:
kiskagyló.

ELKÉSZÍTÉS:

Megtisztítom a répát, hagymát, fokhagymát (Kis kuktaim a fokhagyma pucolásban szoktak segédkezni, mert ahhoz nem kell kés :-)). Lebőrözöm a farhátakat, hogy minél kevesebb legyen a zsiradék, és egy nagy fazékba helyezem az egészet. Felöntöm vízzel, fűszerezem. Fővés közben kóstolgatva utána fűszerezek. Gyermkeim külön óhaja a sok répa, mert mást meg sem esznek belőle. Tésztát sós vízben kifőzöm, és csak tálaláskor teszem a leveshez.



Karfiolkrémleves gyönggyökkel

Szakács:
Abrous Beáta



Szerencsés vagyok, azt hiszem, gyermekétkeztetési szempontból. Három lánya anyukájaként, akik cseppet sem válogatós gyerekek, mégis picit nehezebb feladat hárult rám levesügyben. Ám egyszercsak gyúlt a szikra: krémleves gyönggyökkel!!!! Nagyon bevált, szinte minden zöldségféléből könnyen elkészíthető és igazi élvezet úgy enni, hogy minden egyes kanálba egy golyócska kerülhet.... hipp-hopp el is fogyott!



Fotó: Szittner Anikó

HOZZÁVALÓK:

egy kis fej karfiol
1 evőkanál olaj
2 dl tejszín
só, őrölt fehérbors
víz

ELKÉSZÍTÉS:

A megtisztított, rózsáira bontott karfiolt néhány percig olajon párolom, majd felöntöm vízzel (a gyerekek miatt nagyon ritkán használok leveskockát, illetve ételízesítőt), és lefedve lassú tűzön puhára főzöm. Ha kész, beleöntöm a tejszínt, és kis adagokban teljesen simára mixelem. Sóval, borssal, ízesítem, színes levesgyönggyökkel vagy fokhagymás kenyérkockával tálalom.

Málnakrémleves málnás habbal

Szakács:
Mozsár Andrásné

HOZZÁVALÓK:

1/2 kg málna
10 dkg cukor
(ha nem túl savanyú a málna,
lehet kevesebbet is tenni vagy
szőlőcukorral is el lehet
készíteni,
abból 15 dkg kell)
2 dl tejszín
2 tojás
0,75 l tej

ELKÉSZÍTÉS:

A málna 3/4-ét összeturmixolom 2 dl tejjel, hozzáadom a cukrot, a maradék tejet, és felrakom főni. Közben a tejszínt elkeverem a tojássárgával 5 perc főzés múlva belekeverem a tejszínes tojássárgáját, és felforralom. Vízet melegítek, felferem a tojásfehérjét kemény habbá, a megmaradt málnát alaposan lepaszírozom, és a levét belekeverem a felvert tojásfehérjébe – így szép színes lesz. A vízben kifőzöm a málnahabot. Megvárom míg kihűl, és úgy tálalom. A gyermekeim nem szeretik a málnát mert sok apró mag van benne, de így nagyon szívesen megeszik.



Sajtos spenótkrémleves tojással

Szakács: **Smausz Kolumbán Tomi Ferenc**



Fotó: Smausz Kolumbán Tomi Ferenc

HOZZÁVALÓK:

450 g spenót
1 fej hagyma
1 gerezd fokhagyma
1 kiskanál olaj
1 l tyúkhúsleves
kockából készítve
100 g ömlesztett sajtkrém
1 evőkanál keményítő
ízlés szerint só, bors

A tojáshoz:

2 tojás
fél kiskanál vaj vagy margarin
2 evőkanál kukoricadara
díszítéshez petrezselyemzöld

ELKÉSZÍTÉS:

A hagymát és fokhagymát apróra vágjuk, és megfonnyasztjuk a forró olajon. Erre tesszük rá megtisztított spenótot. Fedő alatt rövid ideig pároljuk, majd felöntjük a kockából készített húslevessel. Felforraljuk, majd levesszük a tűzről, és botmixerrel pépesítjük. Kisebb adagokba belekeverjük a sajtot, s visszatesszük a tűzre. Az étkezési keményítőt feloldjuk egy kis vízben, s a leveshez adjuk, felforrasztjuk, majd sóval és borssal ízlés szerint izesítjük. A tojásokat sóval és borssal izesítjük, majd felverjük, beletesszük a kukoricadarát, s picit várunk. Addig felforrasztjuk a vajat vagy margarint, beleöntjük a tojást, s keverés nélkül mindkét oldalát megsütjük. Ezután csíkokra majd rombusz alakra vágjuk a tojást, s a tányért díszítjük ezzel meg a petrezselyemzölddel. Fokhagymás olajban pirított kifliszeletek jól illenek mellé.



Sárgarépa saláta csicseriborsóval

Szakács:
Szász Viktória

HOZZÁVALÓK:

3 sárgarépa
12,5 dkg csicseriborsó
(vagy 1 doboz konzerves)
1 kis fej lilahagyma
1 citrom leve
2 kanál olívaolaj
só
bors
petrezselyemzöld

ELKÉSZÍTÉS:

A csicseriborsót 2-3 órára beáztatom, majd kb. 1 óra alatt sós vízben megfőzöm, leszűröm, hagyom kihűlni. A sárgarépát nagy lyukú reszelőn lereszelem. A lilahagymát csíkokra vágom. Egy salátás táliban összekeverem a sárgarépát a csicseriborsóval és a hagymával. A citromlét összekeverem az olívaolajjal, sózom, borsozom. Az öntetet ráöntöm a salátára, összekeverem, majd egy nagy csokor aprított petrezselyemmel megszórom. A 2 éves kisfiamnak nagyon ízlett, „vadászott” a csicseriborsókra:-), amik káliumban, vasban és B1 vitaminban különösen gazdagok.



Szakács:
Lila Füge
lilafuge.hu

Gyömbéres sárgarépapüré serpenyős kacsamájjal

A sárgarépa állítólag minden gyerek kedvence. Erről nehezen tudok döntést hozni, mert az való igaz, hogy még soha nem okozott problémát a sárgarépa elfogyasztása, de ez szinte minden másra is igaz a majdnem 2 éves kisfiunk esetében. Eleinte okozott fejtörést bőven a répa, mert mindenhol azt olvastam, hogy sárgarépát már a hozzátáplálás során egészen korán adhatunk a gyerek kezébe rágcálni. Az én agyamnak feldolgozhatatlan volt, hogy egy teljesen fogatlan kisbaba hogyan rágcál el egy darab répát. Még főtt állapotban se tudtam elképzelni. Ugyanúgy, mint ahogy a kiflicsücsköt sem. Aztán rávettem magam, és a nagy attrakció közben a kiflicsücsök a kisfiam szápadlására ragadt, és ő öklendezni kezdett. Maradtunk a pépes ételeknél egy jó darabig. Aztán a pépekre gyorsan nemet mondott a gyermek, de érdekes módon most nagy reneszánszukat élék megint. Olvastam egyszer egy cikkben (biztos a brit tudósok kutattak ezügyben is), hogy a gyerekek jobban szeretik, ha az ételek felismerhető formában kerülnek a tányérjukra, vagyis a répa legyen répaformájú, a borsó zöld és gömbölyű, a karfiol pedig rózsás. Ezt abból a szempontból alátámaszthatom, hogy mostanában R2r mindenről, amit nem ismer fel, megkérdezni, hogy mi is az pontosan. A válasz ismeretében boldogan kanalazza aztán be a falatokat a tányérjáról.

Meglepő módon a sárgarépapüré nem a babakonyhából került át a felnőttek étrendjébe nálunk, hanem épp fordítva. Egy külföldi ismerősömnél ettük egyszer köretnek, és annyira megtetszett, hogy azóta mindenféle ízesítéssel, vagy csak simán önmagában, gyakran készítem. A sárgarépa gazdagon tartalmaz mindenféle vitamint, C-vitamin tartalma is említésre méltó, de ha májjal találjuk, kifejezetten C-vitaminús ebédet kapunk. A máj a zöltségek és gyümölcsök mellett a legjobb C-vitamin forrás.

HOZZÁVALÓK:

1/2 kg sárgarépa
2 gerezd fokhagyma
1 cm-es darab gyömbér
4 ek tejszín
1/2 ek vaj
1,5 dl víz
1/2 kg pecsenye kacsamáj
só
frissen őrölt bors
kis ágacska rozmaring
1 ek vaj

ELKÉSZÍTÉS:

A sárgarépát megpucolom, feldarabolom. A fokhagymagerezdeket megpucolom, összetöröm, a gyömbért megpucolom, lereszelem. Mindet közepes lábosba teszem, felöntöm a vízzel, kissé megsózom és közepes lángon 15 perc alatt puhára párolom. Elzárom a lángot, a tejszint és a vajat a sárgarépához adom, az egészet botmixerrel simára turmixolom. Közben megtisztítom a kacsamájat. Egy nagy serpenyőben felolvasztom a vajat, rádobom a rozmaringot, 1/2 percig magas lángon pirítom, majd hozzáadom a májat is. Mindkét oldalán 6-6 percig pirítom (vigyázni kell, mert néha kilő egy-egy darabka), a végén kissé sózom és tekerek rá egy kevés borsot is. Ha a gyerek már nem baba, a májat flambírozni is szoktam: amikor már majdnem kész lötytyintek rá egy kevés konyakot, és meggyújtom. Hagyom, hogy elaludjon a lángja, eddigre az alkohol el is illan. Elzárom a lángot, és azonnal fogyaszthatjuk. Rizzsel, sárgarépapürével tálalom.

Fajita

(Ross Geller után szabadon)

Szakács: **Glózik Tamás**

ELKÉSZÍTÉS:

1. lépés, avagy csirkemell a pácban

Kockázzunk fel 30 dkg csirkemellet, szórjunk rá ízlés szerint sót, borsot, oregánót, szerecsendiót, kevés fahéjat, nyomjunk rá két gerezd fokhagymát, majd öntsünk rá 1-1 evőkanál balzsamecetet és Worcester-szószt. Bugyoláljuk be, tegyük hűtőbe, és aludjunk rá egyet.

2. lépés, avagy Come on baby let's dinszt again

Kockázzunk fel egy fej vöröshagymát, két piros és két sárga kaliforniai paprikát, sózzuk, és olívaolajon dinszteljük meg őket. Fél szemünk és kezünk a dinszten, a másikkal kockázzunk fel egy paradicsomot.

3. lépés, avagy filozofikus töprengés felgyorsult életünkről és a rohanó időről

Tegyük fel főni néhány cső kukoricát. Nem hittük, amíg nem tapasztaltuk, de a forrás után 10 perccel valóban puhára főnek. Esküszöm, gyerekkoromban nagymamám és anyukám kukoricái minimum fél napig rotyogtak a tűzhelyen. Valaki meg tudná magyarázni, hogy van ez?

4. lépés, avagy egy szósz nem szósz

Készítsünk kétféle pofonegyszerű szósz, úgymint: tejföl meghintve sóval, borssal és petrezselyemmel (bébiverzió); tejföl meghintve sóval és emberes mennyiségű chilivel (apaverzió)

5. lépés, avagy a párhuzamos konyhai műveletek szerencsére jóval a végtelen előtt találkoznak

- a) a csirkedarabokat forgassuk meg pirospaprikás lisztben, majd serpenyőben olívaolajon süssük-pirítsuk-puhítsuk 4-5 percig
- b.) néhány tortillalapot melegítsünk meg a mikróban
- c.) a főtt kukoricákat néhány percig grillezzük a sütőben

6. lépés, avagy az utolsó kenet

Terítsük ki a tortillalapokat, kenjük meg tetszés szerint valamelyik szósszal, töltsük meg a hússal, dinsztelt paprikával és a paradicsommal, göngyöljük fel őket, és loccsantsunk egy keveset a szószból a tetejükre. A kukoricákat szintén kenjük meg, esetleg mártogassuk, ki ahogyan szereti (gyermekünk leginkább úgy, ha a szemeket egyenként szedegetjük le a csőről, és adogatjuk a szájába. Utóbbit csak anyagi türelmű apatársaimnak ajánlom.)



Fotó: Glózik Tamás



Fetás spenóttorta gyerekméretben tortácska

Szakács:
Szász Viktória



HOZZÁVALÓK:

a tésztához:

25 dkg liszt (én fele-fele
arányban fehérlisztet és teljes
kiőrlésű rozslisztet használtam)
12,5 dkg vaj
1 tojás sárgája
egy csipet só
bors
1 ek hideg víz

a töltelékhez:

1 ek vaj+olívaolaj
1/2 kg leveles spenót (mirelit)
3 gerezd fokhagyma
só, bors
25 dkg fetasajt
2 tojás
1 pohár tejföl
6 ek tej
só, bors

ELKÉSZÍTÉS:

A hozzávalókból összegyúrjuk a tésztát, majd folpackba csomagolva fél órára berakjuk a hűtőbe. A vaj+olaj keverékén megfuttatjuk az apróra vágott fokhagymát, hozzáadjuk a mirelit spenót, finoman sózzuk, borsozzuk, és kb. 10 percig pároljuk, míg teljesen felenged. A tésztát kinyújtjuk, behelyezzük a kivajazott-lisztezett formába, villával megszurkodjuk. A maradék tésztából 8 cm átmérőjű korongokat szaggatunk, és a kivajazott-lisztezett muffinformákba helyezzük, megszurkodjuk. 190 fokra előmelegített sütőben kb. 8 percig elősütjük a tésztát. A tésztán és a muffinformákban elosztjuk a spenótot, rámorzsoljuk a fetasajtot. A tojásból, tejfölből, tejből kevert, a feta miatt csak finoman sózott, borsozott masszát elosztjuk a torta- és a muffinformák tetején, és kb. 20 perc alatt készre sütjük. Nagyoknak torta, kicsiknek tortácska :-).

Gombapaprikás spenótos galuskával

Szakács: **Smausz Kolumbán Katalin**



Fotó: Smausz Kolumbán Katalin

HOZZÁVALÓK:

600 g csiperkegomba
1 fej hagyma
4 evőkanál olaj
1 evőkanál paradicsompüré
1 paprika
1 paradicsom
1 kiskanál pirospaprika
egy kevés kakukkfű
só, bors
250 g spenót
500 g liszt
2 tojás
4 dl tej
petrezselyemzöld

ELKÉSZÍTÉS:

2 evőkanál olajon megpirítjuk a hagymát, s ezután hozzáadjuk a paradicsompürét, a felkockázott paprikát, paradicsomot, a pirospaprikát, majd végül a felszeletelt gombát. Ízlés szerint fűszerezük a felsorolt fűszerekkel, majd fedő alatt 7-8 percig főzzük. Közben a spenótot megpároljuk, majd pépesítjük. Vesszük a lisztet, a tojásokat, s egy kis sót, s összekeverjük, annyi tejet adva hozzá, amíg lágy galuskatésztát kapunk. Ekkor hozzáadjuk a pépesített spenótot. Két részletben sós, forrásban lévő vízbe szaggatjuk, és kifőzzük. Leszűrjük, s 2 evőkanál olajjal megöntözzük, s összekeverjük. Tetejére szedjük az elkészült gombapaprikást, s meghintjük apróra vágott petrezselyemzölddel.

Karfiol morzsában

Szakács: **Kertész Gabriella**

HOZZÁVALÓK:

1 szép fej karfiol
zsemlemorzsza
olaj
tejföl

ELKÉSZÍTÉS:

A karfiolt megmossuk, rózsáira szedjük, majd forró sós vízben megfőzzük. (Vigyázzunk, hogy ne főzzük túl, mert szétesik a morzsába forgatásnál). Miközben főzzük a karfiolt, kevés olajon zsemlemorzsát piritunk, és a megfőtt, lecsurgatott karfiolrózsákat megforgatjuk a morzsában. Tálaláskor tejfölt csurgatunk a tetejére.



Keles fasírt

Szakács: **Koncz Kornél**

Fotó: **Szittner Anikó**



HOZZÁVALÓK:

50 dkg darált hús
8-10 levél kelkáposzta
1 zsemle
1 tojás
2 fej hagyma
2 gerezd fokhagyma
só
bors
pirosparika
majoranna, koriander
olaj a sütéshez

ELKÉSZÍTÉS:

A kelkáposzta leveleket apróra vágjuk (vagy a gyermekek összecsípkedik apró darabokra), és a darált húshoz keverjük. A zsömlét vízbe áztatjuk pár percre, és kinyomkodva hozzáadjuk a húsos keverékhez. A hagymát és a fokhagymát lereszeljük, majd hozzáadjuk a tojással és a fűszerekkel együtt a keverékünkhöz. Alaposan átkeverjük, és kis gombócokat formálunk belőle. Itt nagy segítség lehet a gyermek. Megforgatjuk zsemlemorzzában, és forró olajban kisütjük. Bármilyen főzelékhez is tálalhatjuk, de pl. kenyérral uzsonnára is tökéletes.



Kelkáposzta főzelék

Szakács:
Bottlik József

HOZZÁVALÓK:

1 közepes fej kelkáposzta
5 közepes burgonya
1 kis fej vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
1 tk köménymag
1 ek olaj
só, bors

ELKÉSZÍTÉS:

Szedjük a kelkáposztát leveleire, mossuk meg, és a vastagabb ereket vágjuk ki. Szeleteljük fel ujjnyi csíkokra. A burgonyát hámozzuk meg, és vágjuk apró kockára. A vöröshagymát és a fokhagymát vágjuk apró kockára, és kevés olajjal tegyük fel egy lábasban a tűzre. Ha a hagymák megfonnyadtak, tegyük rá a burgonyát, kicsit pároljuk együtt, majd tegyük rá a kelkáposztát is. Csak annyi vízzel öntsük fel, ami éppen ellepi. Aki nem szereti, ha a kelkáposzta is puhára van főzve, az csak kicsit később tegye a burgonyához. Sózzuk, borsozzuk, és tegyük bele a köményt. Kb. 20 perc alatt készre fő. Sűriteni nem használok lisztet, hanem kiveszek keveset a főzelékből, és azt turmixolom össze, majd visszateszem, és besűritem. Fasírozottal tálaltam, de jó hozzá a sült virsli is. Nagyobb gyerekek örömmel segítenek a kelkáposzta előkészítésben, a picik pedig a fasírt gombócformálásban.





Szakács:
Gyüre László

Kelkáposztás palacsinta/lepenyke

Ezt a receptet az unokaöcsém születése után találtam, és jó ötletnek tűnt a feltűnés nélküli vitamin bejuttatáshoz. Azóta is a kedvence, és szerencsére megvan a hatása, mert megeszi a kelkáposztát. :) Most már a készítésbe is besegít, és már az sem zavarja, ha látszódik a káposzta.

HOZZÁVALÓK:

1/4 fej kelkáposzta (inkább a belső levelek, mert azok világosabbak, kevésbé látszódnak :))
2 evőkanál olaj
2 gerezd fokhagyma
1/2 kávéskanál őrölt vagy egész köménymag
ízlés szerint só
10 dkg búzaliszt (sima, vagy teljes kiőrlésű)
1 tojás
2 dl tej
1 kávéskanál sütőpor

ELKÉSZÍTÉS:

A kelkáposztát nagyon vékony csíkokra vágjuk (szinte láthatatlanra). A zúzott fokhagymát, a köménymagot picit megpirítom, a végén hozzáadom a kelkáposztát. Néhány percre párolom, kiteszem tálba kihűlni. A lisztből, tojásból, tejből, sütőporból kevés sóval-borssal sűrű palacsintátészta készítek, amibe a kihűlt fokhagymás-káposztát belekeverem. Vastagabb, tenyérnyi palacsintákat sütök belőlük. Ízlés szerint önmagában, vagy fokhagymás tejjel megbolondítva kínáljuk.

Kelkáposztás tekercs sajtmártással

Szakács: **Szabó Veronika**



Fotó: Szabó Veronika

HOZZÁVALÓK:

8 db kelkáposzta levél
2 db csirkemell filé
8-10 szelet Bacon
1 csokor petrezselyem

2 gerezd fokhagyma
reszelve
Só, fehér bors
Folpack fólia
A sajtmártáshoz:
3 dkg vaj

1,5 evőkanál liszt
2,5 dl tej
10 dkg sajt (könnyen olvadó)
ízlés szerint friss
petrezselyem aprítva
só, fehér bors

ELKÉSZÍTÉS:

A kelkáposzta leveleket ügyes kezű apróságunk segítségével megmossuk, majd lecsepegtetjük. A levelek vastagabb erét kivágom, majd forrásban levő sós vízben 5 percig főzöm, majd egyesével kiveszem, és hideg vízben lehütöm. Miután lehültek egyenként akkora darab fóliára teszem, amekkorára bőven ráfér, hogy amikor feltekerem, jól be tudjam csomagolni. A csirkemelleket közepén elfelezem, majd a tenyeremet ráfektetve két vékony szeletre vágom. Ráhelyezem egyenként a vékony szeleteket a kellevelekre, sózom, borsozom, és a reszelt fokhagymával is megkenem, majd erre teszem a bacon szeleteket, és meghintem aprított petrezselyemmel. Feltekerem a leveleket egyenként, és jó szorosan beletekerem a fóliába, két végüket cérnával megkötöm, hogy az ízek ne tudjanak kiszökni főzés közben. Ugyanabban a vízben, amiben a kel leveleket előfőztem, fél óra alatt megfőzöm a csomagokat. Amíg főnek a tekercsek addig elkészítem a sajtmártást. A sajtmártáshoz a vajból és a lisztből világos rántást (besamel) készítek, majd forró tejjel felengedem, belemorzsolom, vagy belereszelem a sajtot, attól függ milyen típusú sajttal készítem. Lassú tűzön addig forralom gyakori kevergetés mellett amíg besűrűsödik. Sóval, fehér borssal ízesítem. Majd a végén aprított petrezselymet teszek bele. Miután a tekercsek megfőttek, kiveszem őket a vízből, leveszem róluk a fóliát, és forró serpenyőben két-három szelet bacon zsírján megforgatom. Majd a sajtmártással tálalom, és a sült szalonnával díszítem. Köretként főtt, barna rizst adok hozzá.

Kelkáposztás tésztaasaláta

Szakács: **Mozsár András**

ELKÉSZÍTÉS:

A gyermekeim csak nyersen eszik meg a kelkáposztát, mert szeretik, ha ropog a foguk alatt. Így különböző salátákba próbáljuk belecsempészeni nekik. Ez az egyik kedvencük. A tésztát sós vízben megfőzzük, leszűrjük, és egy tálba rakjuk. A kelkáposztát megmossuk, és kiszedjük a középső kemény részét, összecsípkedjük (ezt a gyermekeim nagyon szeretik csinálni) apróra, és hozzákeverjük. A tojást sós vízben megfőzzük, és apró darabokra vágjuk. A sonkát is apróra vágjuk, és hozzákeverjük a salátához.

Tartármártást készítünk a felsorolt hozzávalókból, és ezt a tésztaasalátára csurgatjuk.

HOZZÁVALÓK:

10 dkg tészta (szarvacska)
4-5 levél kelkáposzta
1 tojás
2 szelet sonka vagy 2 db virsli
őröltkömény, bors só, koriander

tartármártáshoz:

1 dl olaj
1 ek cukor
1 ek mustár
1 kiskanál só
1 tojás sárgája
2 dl tejföl





Különleges töltött pulyka

Szakács: **Gyüre László**

A paprika kompót receptjét az egyik főzőműsorban látta a párom, addig nyúzott, míg egyik estére megleptem vele, apró finomításokkal.

HOZZÁVALÓK:

nagy szelet pulykamell
só, bors

Sültpaprika kompóthoz:

piros és sárga kaliforniai
paprika
balzsamecet
kakukkfű
fokhagyma
bازsalikom
petrezselyem
darált bors, só
2 evőkanál olívaolaj

ELKÉSZÍTÉS:

A paprikákat megmosom, kimagozom, felnegyedelem, és tepsibe helyezem.

Kb. 30 percig sütöm, lefedve hagyom kihűlni.

Lehúzzuk a paprika héját, majd centi vastag csíkokra vágjuk. Hozzákeverjük a zúzott/reszelt fokhagymát, hozzátepkedjük a petrezselyem zöldet, bazsalikomot, kakukkfűvet.

Rácsurgatjuk a balzsamecetet és az olívaolajat, majd sózzuk, borsozzuk. A pulykamelleket kiklofjoljuk, sózzuk, borsozzuk. Megtöltjük a kompóttal, a nyílt oldalakat hústüvel tűzzük.

Olívaolajon lefedve készre sütjük.

Az íze, az illata és a látványa is pompás.

Kelkáposztás-mozzarellás lepény



HOZZÁVALÓK:

1 kis fej kelkáposzta

1 csomag mélyhűtött leveles tészta

2 paradicsom

3 vékonyra szeletelt füstölt sonka

2 nagy mozzarella golyó (250 g)

só, bors, fokhagyma, petrezselyem

Szakács:

Frecska Judit

Fotó: Szittner Anikó



ELKÉSZÍTÉS:

Olívaolajon megfuttattam két gerezd apróra vágott fokhagymát, majd hozzáadtam a megtisztított, csíkokra vágott kelkáposztaleveleket. Kevés sóval, borssal és egy fél csokornyí apróra vágott petrezselyemmel ízesítettem, tettem hozzá egy kockákra vágott paradicsomot, majd lefedve pároltam tovább. A sütőt előmelegítettem 220 fokra. (Ekkor megállapítottam, hogy nem vagyok normális, eddig minden beküldött ételem sütőben készült...) Amíg a káposzta egy kicsit megfonnyadt, a kiengedett leveles tésztát

sütőpapírral bélelt tepsibe fektettem, a széleit addig csipkedtem, toldoztam-foldoztam, amíg sikerült kis peremeket emelnem minden oldalára. A tésztatapicskolásban örömmel vesz részt minden gyerek, de a rávalók pakolgatásába is be tudjuk vonni őket: az időközben elkészült káposztalevelet egyenletesen elosztjuk a tésztán, és mintha pizzát készítenénk, a tetejére halmozzuk a másik paradicsomot karikákra vágva és a sonkaszeleteket. Ezután egy kis örölt borsot tekerünk az egészre, majd befedjük kockákra vágott mozzarellával, tetejére kevéske olívaolajat csorgatunk. Ugyan a tészta leírása 20-25 perc sütést javasolt, nekem 35-40 perc alatt lett kész.



Lazacpogácsák saláta fészekben

Szakács: **Moldvay Olívia**

ELKÉSZÍTÉS:

Először a salátát készítem el, mert ha van ideje egy kicsit állni, az jót tesz neki. Felvágom a paprikákat kb. fél centis vastagságú csíkokra, és megpróbálom ugyanezt tenni a hagymával is. Ízesítem a szójaszósszal, szezámolajjal, mézzel és a lereszelt fokhagymával. Forró serpenyőben pár perc alatt megsütöm, úgy, hogy még ropogósak maradjanak a zöltségek. A csírákat csak az utolsó pillanatban dobom bele, és két keverés után el is zárom a lángot alatta. Megszórom petrezselyem zölddel és pirított szezámmaggal. A lazacpogácsákhoz a halat apróra darabolom, hozzáadom a lereszelt burgonyát, a vékonyra szeletelt újhagymát, a petrezselymet és a tojást. Só helyett szójaszószt kerül bele, és annyi liszt, hogy formázható legyen. Ekkor, kisfiam közreműködésével gombócokat gyúrunk, majd kiolajozott tepsire rakva, forró sütőben kisütjük őket 20-25 perc alatt. Lazacpogácsa helyett mozzarella golyókat is tehetünk a fészekbe.

HOZZÁVALÓK:

A salátához:

4 db kápia paprika
1 fej lila hagyma
5 dkg mungóbab csíra
szezámmag
szezámmag
1 gerezd fokhagyma
2 dkg szezámmag
petrezselyem zöld
1 ek méz

A lazac pogácsához:

30 dkg lazac filé
2 közepes méretű burgonya
2 szál újhagyma
1 tojás
sojaszósz
petrezselyem zöld
2-3 ek liszt
oliva olaj



Fotó: Szabó Veronika

Szakács:
Szabó Veronika

Marhahús falatkák és fűszeres camembert sajt sütve, gyömbéres kivi salátával

HOZZÁVALÓK:

1 doboz fűszeres camembert sajt (bármilyen lehet)
40 dkg darált marhahús
1 kis fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma

pici darált kömény
1 tojás
só, bors ízlés szerint
zsemlemorzsa
szezámmag
olaj a sütéshez

A salátához:

4 db kivi
½ fej (kis) jégsaláta
1 szál újhagyma
2 db hónapos retek
½ kígyóborka

2 cm-es darab friss gyömbér
½ citrom leve
pici extra szűz olívaolaj
pici só, bors

ELKÉSZÍTÉS:

A darált marhahúshoz, mivel én magam szoktam darálni, hozzá darálom a füstölt szalonnát, a hagymát és a fokhagymát, hozzáadom a tojást, ízesítem a fűszerekkel sóval, borssal, kicsi darált köménnyel, és jól összegyúrom. Miután összeállt, különböző formákat csinálhatunk belőle, természetesen a kisember segítsége ilyenkor nélkülözhetetlen :). Megkérjük kis kuktánkat, hogy miután eleget gyurmázott, hempergesse meg alkotásait, szezámmaggal elkevert zsemlemorzsaiban. Persze a szezámmagot ki lehet hagyni, de mivel nálunk nagy kedvenc, így nem maradhat ki. Forró olajban kisütjük, papírtörletre leitatjuk a felesleges olajat. A camembert sajtot felszeleljük, mindkét felület zsemlemorzsaiba forgatjuk (itt is számíthatunk segítségére), és száraz teflonserpenyőben mindkét

oldalukat pirosra sütjük. A sajt fordításánál ügyeljünk arra, hogy a lapáttal gyorsan forgassuk meg, hogy a forró sajt belülről ne folyjon ki. De ezt a műveletet csak a tálalásakor csináljuk, hogy minél frissebb legyen. A salátához a kiviket meghámozzuk, gerezdekre vágjuk, a belső keményebb fehér részt kivágjuk, megkérjük a kicsit, hogy tépkedje össze a jégsalátát (ezt a tevékenységet nagyon tudják élvezni). A reket és az uborkát felkarikázzuk, az újhagymát oldalirányban, hogy szép hosszúkás szeletek legyenek, felvágjuk. A gyömbér darabot apróra vágjuk, vagy le is reszelhetjük, és az összes hozzávalót óvatosan összekeverjük egy tálban, enyhén sózzuk, borsozzuk, ráfacsarjuk a citrom levét, és finoman meglocsoljuk olívaolajjal. Mikor tálaljuk még egyszer óvatosan összeforgatjuk. Akinek ez nem elég tartalmas, barna rizst is kínálhat hozzá.

Pritaminos golyócskák

Szakács: **Gyüre László**



Fotó: Szittner Anikó

HOZZÁVALÓK:

darált hús
áztatott zsemle/kenyér
tojás
apró kockázott hagyma
pritaminpaprika
só
bors
pirospaprika

ELKÉSZÍTÉS:

Az összetevőket összedolgozzuk egy tálba. Nagyobb gyerekek szívesen segítenek benne. A kisebbek a gombócgúráásban tudnak segédkezni, de mindkét esetben kiemelten ügyelnünk kell az előtte-utána alapos kézmosásukra. Bő olajban barnára sütjük. Egyszerű, gyors és finom.



Sajtos-szezámos karfiol roppancs

Szakács:
Szabó Veronika

HOZZÁVALÓK:

1 közepes fej karfiol
2 közepes burgonya
1 csokor petrezselyem
10 dkg reszelt sajt (lehet füstölt is)
2 tojás

liszt
zsemlemorzsa
só, bors
szerecsendió
szezámmag
olaj a sütéshez



ELKÉSZÍTÉS:

A karfiolt megtisztítom, rózsáira szedem, sós vízben megfőzöm, miután megfőtt, lecsepegtetem. A burgonyát szintén megfőzöm, és burgonya nyomóval összetöröm a karfiollal. Hozzáadom a két tojást, a reszelt sajtot, az apróra vágott petrezselyem zöldet, ízesítem sóval, borssal, picit reszelt szerecsendióval, és annyi lisztet teszek hozzá, hogy összefogja a masszát, jól formázhatóvá váljon. Lehet hozzá tenni zsemlemorzsát is, úgy kevesebb liszt kell hozzá. Bármilyen formát lehet belőle formázni, meghempergetem szezámmaggal elkevert zsemlemorzsában, és forró olajban aranybarnára sütöm. Zöld salátával, fűszeres-joghurtos öntettel szoktuk fogyasztani. A kisfiam 4 éves, és imádja gyúrni, formázni a masszát, így ezt az ételt együtt szoktuk készíteni.



Sajttal töltött spenótgombóc sajtfürdőben

Szakács:

Csányi-Csecsődi Nikoletta

„Nénik, bácsik jó gyerekek legyetek! Szeressétek egymást, és **SOK SPENÓTOT EGYETEK!**” Az egyik kedvenc nagynénink életfilozófiáját is összefoglalja ez a fenti kis idézet. Mi engedelmessékedünk neki, igyekszünk sok spenótot fogyasztani. És szerencsére nálunk mindenki, minden formában szívesen megeszi ezt a sokak által nem kívánatos ronda zöld szörnyet. A mostani receptem azoknak a lurkóknak vagy inkább azon lurkók anyukájának szól, akik biztosan nem sorolják fel kedvenc ételeik között a spenótot. Remélem így szeretni fogják. Valójában egy lágyabb spenótos gnocchitészta készíték, és abból formálok golyókat. Beléjük sajtot töltök, és egy könnyű sajtmártással találom. Remélem kedvet kaptatok, íme a recept:

ELKÉSZÍTÉS:

A burgonyát megfőzöm, megpucolom és burgonyanyomón áttöröm. Nyújtódeszkán hagyom, hogy az esetleges nedvesség elpárologjon róla. Amíg a krumpli szikkad, előkészítem a spenótot. Megmosom, a szárát lehúzó, és egy pillanatra forró sós vízbe dobom. Alaposan lecsöpögtetem, esetleg papírtörővel szárazra töröm. Botmixerrel összeturmixolom, és a krumplival, tojással, liszttel tészta gyúrok belőle. Pihentetem. A kész tésztát kinyújtom, apró kockára vágott fetasajttal megtöltöm, és gombócokat formázok belőle. Lobogó, sós vízben készre főzöm a gombócokat. A sajtmártáshoz vaját olvasztok, felöntöm tejszínnel, beleszórom a kockára vágott sajtot, fűszerezem. Ha a sajt elolvadt, hozzákeverem a lisztet, és botmixerrel simára dolgozom. Pár percig kevergetve forralom. A kész mártást a gombócokra kanalazom. Gyermeknek önmagában is tökéletes főétel, felnőtteknek tálalhatjátok garníruengként húсок, raguk mellé. Jó étvágyat!



Fotó: Csányi-Csecsődi Nikoletta

HOZZÁVALÓK:

30 dkg burgonya
15-20 dkg liszt (a liszt mennyisége a burgonya minőségétől függ)
só
1 tojás
20 dkg spenót
10 dkg feta

Sajtmártáshoz:

2 dl tejszín
1 ek vaj
1 csapott ek liszt
10 dkg ementáli típusú sajt
1 gerezd reszelt fokhagyma
1 csipet só, bors, szerecsendió



Sárgarépas mackótalp

Szakács: **Koncz Kornél**



Fotó: Koncz Kornél

HOZZÁVALÓK:

1 kg burgonya
20 dkg liszt (ha öregburgonyából készítjük, ha újbургonyából, akkor 30 dkg liszt kell)
3-4 db sárgarépa
1 fej hagyma
1 kiskanál só
kevés gyömbér reszelve
olaj a sütéshez

ELKÉSZÍTÉS:

A burgonyát, répát és a hagymát lereszeljük nagyobb lyukas reszelőn (ha van esetleg robotgép, ami aprít, akkor abban felaprítjuk), majd hozzákeverjük a lisztet, a sót és a reszelt gyömbért. Összedolgozzuk, és forró olajban megsütjük, úgy hogy a fakanálra teszünk egy adagot, beletesszük az olajba, és kicsit ellapítjuk. Mackó talp formájú lesz, és a gyerekek nagyon szívesen fogyasztják.

Sárgarépás sajtkrémmel töltött csirkemell, rántva

HOZZÁVALÓK:

4 szelet csirkemell filé

4 szelet füstölt tarja

A sajtkrémmhez:

1 doboz natúr krémsajt

1 kisebb sárgarépa

1 gerezd fokhagyma

friss petrezselyem

friss snidling

só fehér bors

A panírozáshoz:

liszt

2 db tojás

zsemlemorzsa

zsír vagy olaj a sütéshez

Szakács: **Szabó Veronika**

Ez a recept a sárgarépás sajtkrém továbbgondolása.

ELKÉSZÍTÉS:

A sajtkrémet elkészítjük a reszelt sárgarépával és a fűszerekkel. A csirkemell szeleteket kiklopfolom, sózom, borsozom, mindegyikre ráhelyezek egy-egy tarja szeletet, erre ráteszek egy adag sajtkrémet, majd félbehajtom, bepanírozom, és zsiradékban aranybarnára sütöm. Rizskörrettel, friss salátával tálalom.



Spenótos sült tészta

Szakács: **Koncz Kornél**

HOZZÁVALÓK:

30 dkg penne tészta
30 dkg spenót
1 doboz kukorica
konzerv

15 dkg sajt
3 dl tejföl
szerecsendió
só, bors
majoranna



Fotó: **Koncz Kornél**



ELKÉSZÍTÉS:

A tésztát megfőzzük, és egy kisebb tepsibe tesszük. A spenótot, ha fagyasztott, kiengedés után hozzákeverjük a tésztához. Ha friss spenótleveleket használunk, akkor kicsipkedjük a középső ereket, és forró vízbe tesszük 2-3 percre. Amikor a elkészült, kinyomkodjuk a vizet belőle, és úgy kevejük a tésztához. A kukoricát csak rászórjuk, majd fűszerezzük borssal, sóval, szerecsendióval és majorannával. A tejfölt kicsit felkavarjuk, és ráöntjük. A sajtot lereszeljük, és rászórjuk. Majd sütőbe tesszük, és fél óra alatt megsütjük.

Spenótos tócsni aszalt paradicsommal

Szakács: **Frecska Judit**

HOZZÁVALÓK:

50 dkg burgonya
20 dkg spenót
1 doboz tejföl
1-2 evőkanál liszt
néhány aszalt paradicsom
3 gerezd fokhagyma
só, bors

ELKÉSZÍTÉS:

Olívaolajon megfuttattam a zúzott fokhagymákat, majd hozzáadtam a megmosott, apróra tépkedett spenótleveleket. Lereszeltem a burgonyákat, és kinyomkodtam a levüket. A masszához hozzáadtam a megpárolt spenótot és a lisztet, sóval, borssal ízesítettem, és forró olajban kisütöttem a tócsnihalmokat. Tejföllel és aszalt paradicsommal tálaltam. Amilyen egyszerű és gyors, épp olyan finom.



Sült csirkecomb, paprika mártással, gnocchival

Szakács:
Szabó Veronika



Fotó: Szabó Veronika

HOZZÁVALÓK:

4 db csirkecomb
4 db piros kaliforniai paprika
só
fekete bors
fehér bors
pici pirospaprika
1 kanál zsír
1/2 dl tejszín
A gnocchihoz:
1 kg lisztes burgonya
20 dkg liszt
2 tojás sárgája
2 evőkanál búzadara
3 dkg vaj
kis csokor friss petrezselyem
só, bors

ELKÉSZÍTÉS:

A csirkecombokat bedörzsölöm sóval, borssal, pirospaprikával. Sütőtálba teszem, kanálnyi zsíron először alufólia alatt, majd a fóliát levéve 200 fokon kb. 30–40 perc alatt szép pirosra sütöm őket. A paprikákat megmosom, szárazra törlöm, majd láng fölött, vagy a sütőben a grill alatt megsütöm. Miután megsültek, lefedve hagyom hűlni, majd meghámozom, eltávolítom a csomájukat és a magokat. Kézi mixerrel pépesítem, majd picit sóval, fehér borssal ízesítem. Melegen tálalom. Nem fűszerezem túl, mert akkor nem érvényesül a friss paprika íze. A gnocchihoz a burgonyát héjában, sós vízben megfőzöm, miután megfőtt meghámozom, összetöröm, és hagyom, hogy a gőzzel távozzon a benne lévő víz, majd hozzáadom a két tojás sárgáját, a lisztet, búzadarát, sózom, borsozom. Az egészet jól összegyúrom, és persze a kicsit sem hagyhatom ki a mókából, amikor gyurmázni lehet a tésztával. :) Közben vizet forralok egy kis sóval egy nagyobb edényben. Ebben főzzük ki a tésztát. A gyermek segítségével hosszabb rudakká sodorjuk a tésztát, majd ujjbegynyi darabokra vágjuk, és megkérjük a kicsit, hogy a villa domború felét görgesse végig a darabokon, barázdákat hagyva a tésztán, hogy a mártás minél jobban felvegye. Beledobjuk a forrásban lévő vízbe, azonnal megkeverjük, és addig főzzük, amíg feljönnek a víz felszínére. Nem kell leöblíteni a gnocchit, mert akkor nem tapad rá jól a mártás. Miután leszűrtük, forró vajon, apróra vágott petrezselyemmel átforgatjuk. Tálaláskor a csirkecombok mellé halmozzuk a gnocchit, a paprika mártást melegen ráöntjük, és kanállal tejszíncsikot húzunk bele, ezzel díszítjük.

Sült paprikaragu vörös lencsével és házi mini kolbászokkal

Szakács:
**Csányi-Csecsődi
Nikoletta**



Foto: Csányi-Csecsődi Nikoletta

HOZZÁVALÓK:

2 fő részére a raguhoz:

2 marék vöröslencse
2 kápia paprika
1 kisebb hagyma
1 gerezd fokhagyma
1 szál zeller
1 répa
1 kisebb fej paradicsom
½ l alaplé (ha nincs víz)
csipet bazsalikom, oregano, só, bors, olaj

A mini kolbászokhoz:

½ kg darált hús (én marhából készítettem)
2 gerezd fokhagyma
1 zsemle
hagyma
só, bors, oregano, olaj

ELKÉSZÍTÉS:

A paprikákat sütőben vagy grillsütőn megsütjük. A hagymát apró kockára vágjuk, olajon megdinszteljük, hozzáadjuk a felaprított zellert, karikára vágott répát, lencsét, és pár percig hagyjuk, hogy együtt piruljanak. Felöntjük az alaplével, beletesszük a fokhagymát, fűszerezük. 10 perc elteltével hozzáadjuk a felkockázott paradicsomot és az előzőleg megsütött, lehamozott és felkockázott paprikát. 30 percig lassú tűzön pároljuk. Amíg készül a ragu elkészítjük a kolbászkat. A darált húst összekeverjük a felkockázott hagymával, zúzott fokhagymával, áztatott zsemlével és a fűszerekkel. Kolbászokat formázunk belőle, és forró olajban kisütjük. Ha valaki még tovább szeretné fokozni az élvezetet, és biztosra akar menni a gyerkőcnél, tehet bele sajtot is. Ha a kolbászok kiültek, a kész ragu mellé helyezzük őket. Jó étvágyat!

Tojástekercs spenótos túróval

Szakács: **Moldvay Olívia**

Fotó: Szittner Anikó



Ez az étel az ún. „játszótér utáni gyors” kategóriájába tartozik. Azokra az alkalmakra való, amikor hazaesünk valahonnan éhesen és fáradtan pár perccel a déli harangszó előtt, és gyorsan szeretnénk valami „főtt” étellel csillapítani nyugós emberünk rosszkedvét. Azért szeretem, mert nagyon gyorsan összeállítható, szép színes, és könnyen „kezelhető”. Friss spenótból és fagyasztottból is pillanatok alatt elkészül. Én általában tartok itthon fagyasztottat, és ha kapok akkor azt a fajtát veszem, amiben kis hasábokra van osztva a paraj, így mindig csak annyit veszek elő, amennyit egyszerre felhasználok.

HOZZÁVALÓK:

10 dkg spenót püré
5 dkg tehén túró
2 dkg vaj
1 szál újhagyma
5 dkg reszelt sajt
só, fehér bors
4 tojás
olaj

ELKÉSZÍTÉS:

A tehéntúrót a vajjal és kevés sóval krémesre keverem, majd ehhez adom hozzá a felolvasztott és lecsepegtetett paraj pürét. Ízesítem fehér borssal és egy szál apróra darabolt újhagymával. Ezt a keveréket előre is nyugodtan meg lehet csinálni, és a hűtőben tartani felhasználásig. A tojasokat egy tálban kevés sóval felferem, majd kiolajozott palacsinta sütőben kis adagonként hajszálvékony lepényeket sütök belőle. (Négy tojásból általában 4-5 lepényt lehet készíteni.) Mivel nagyon vékony a tojáslepény, ezért egy-egy perc sütés elegendő oldalanként. A spenótos töltelékét rákenjük a tojásra, feltekerjük őket, megszórjuk a tetejüket reszelt sajttal, és már ehetünk is. Adhatunk mellé salátát, és ha nagyon éhesek vagyunk, kenyeret is.

Töltött óriáskagyló

Szakács:
Moldvay Olívia

A töltött óriástészta ötletét egy kismamáknak készült szakácskönyvben olvastam. Azóta többször készítettem én is a kisfiamnak, aki nagy tésztafaló. Előnye, hogy nagyon sokféle tölteléket lehet bele tenni, és kézzel is nyugodtan megeheti az, aki még nem bánik túl jól az evőeszközzel.
(Az én drágám általában töltés előtt eltünteti a főtt tészta felét!)

Ami most megmaradt, abba egy túrós-sült paprikás töltelék került.

Fotó: **Moldvay Olívia**



HOZZÁVALÓK 2 FŐNEK:

15-20 db óriáskagyló
15 dkg tehéntúró
2 db kápia paprika megsütve
1 szál újhagyma
só
oliva olaj
bازsalikom
4 db tojás
paradicsom
1 gerezd fokhagyma

ELKÉSZÍTÉS:

Először a tésztát teszem fel főni, ami jelen esetben csak pár percet jelent, ugyanis nem akarom, hogy elveszítsék az alakjukat. Ha felpuhák, leszűröm őket, és hagyom, hogy hűljenek. Ezalatt elkészítjük a túrós tölteléket. A sült paprikákat és a hagymát apróra darabolom, és hozzákeverem a túróhoz. Sóval és friss bazsalikommal ízesítem, majd belekanalazzuk a tészta-kagylókba. Tűzálló tálba rakjuk őket, és a tetejét megszórjuk a feldarabolt paradicsommal, a finomra reszelt fokhagymával, bazsalikommal, és meglocsoljuk oliva olajjal. Középmeeleg sütőben összesütöm 25-30 perc alatt.



Szakács:
Lejer Márta

Töltött paprika

(ahogy mi szeretjük)



HOZZÁVALÓK:

Fél kiló darált hús
1 tojás
egy marék rizs
egy marék szójagranulátum
1 kis fej vöröshagyma

fél csomó aprított petrezselyem
majoranna
só
frissen őrölt feketebors
egy nagyobb zöldpaprika

1 liter paradicsomlé
olaj
liszt
cukor
krumpli

ELKÉSZÍTÉS:

Fél kiló darált húst összegyúrok 1 tojással, egy marék rizzsel, egy marék – ételízesítő vízben negyed óráig áztatott – szójagranulátummal, 1 kis fej apróra vágott vöröshagymával, fél csomó aprított petrezselyemmel, majorannával, sóval és frissen őrölt feketeborssal. Gombócokat formálok belőle, és egy nagyobb zöldpaprikát is megtöltök vele, csak az íze kedvéért, mert egyébként nem preferáljuk a főtt paprikát... Felöntöm 1 liter paradicsomlével, és megfőzöm. Kevés olajon kis liszttel rántást készítek, a léből kiszedem a gombócokat, és a rántásra öntöm. Cukorral finomítom, majd visszateszem a tölteket, és főtt krumplival tálalom.

Töltött-sült paprika

Szakács: **Koncz Kornél**

HOZZÁVALÓK:

2,5 dl zöldségleves
vagy húsleves
só, bors
1 kis fej hagyma
1 kicsi sárgarépa
1 szelet zeller
2 fehérpaprika (édes)
10 dkg sajt
1 tojás
4 kaliforniai paprika
2 evőkanál liszt

ELKÉSZÍTÉS:

Ehhez a recepthez csak nagyobb gyermekek segítségét tudjuk igénybe venni, akik már tudnak késsel bánni. A levest felmelegítjük, sózzuk, borsozzuk, és 2 kanál liszttel besűrítjük. A paprikát, répát, zellert, hagymát apró darabokra vágjuk, és hozzáadjuk a leveshez. 5 percig főzzük, majd beleütjük a tojást. A sajtot lereszeljük, és majdnem az egészet belekeverjük. A maradék sajtot majd a végén tesszük rá. Levesszük a tűzről, és a levágott tetejű kaliforniai paprikába töltjük. Alufóliába tekerjük, de csak az oldalát, a tetejét szabadon hagyjuk. Kb. fél óra alatt készre sütjük. Mi vacsorára szoktuk fogyasztani.



Vegaburger

Szakács: **Gyüre László**



Fotó: Szittner Anikó

Eddig csak olyan vegaburgerrel találkoztam, amiből egyszerűen kiveszik a húspogácsát, így marad a sajt és a fokozott zöldség.

Ezzel a „fasírttal” megmaradhat a burger jelleg, és a gyerekek is szeretik.

ELKÉSZÍTÉS:

A sárgarépát és a trappista sajtot kislukú reszelőn lereszeljük. Hozzáadjuk a tojásokat és a zsemlemorzsát. Szerecsendióval, apróra vágott petrezselyemmel megszórjuk, és sóval, borssal ízesítjük. Jól összekeverjük, és pogácsákat formázunk belőle, zsemlemorzsába forgatjuk. Kevés olajban mindkét oldalát megsütjük.

HOZZÁVALÓK:

20 dkg sárgarépa
5 dkg trappista sajt
2 db tojás
3 ek zsemlemorzsza
Szerecsendió, petrezselyem, só, bors



Zöld tengeren úszó sárga hajó vagy napbarack és sárga barack

Szakács:
Moldvay Olívia

A zöld tengerről legendák keringenek. Beszélük, hogy aki iszik a vizéből, elkerülik a betegségek, aki pedig rendszeresen fogyasztja, hosszú életre számíthat. Egyszer egy kis hajó érkezett a messzi Keletről. Megrakták azt, minden földi jóval: fahéjjal, kardamommal, mazsolával, rizzsel, pisztáciával... Ez a gyümölcsös recept talán leveszi a lábáról a válogatós gyermekeket is, akik amúgy rá sem néznének se a kivire, se a barackra.

Fotó: **Moldvay Olívia**



HOZZÁVALÓK:

A zöld tengerhez:

4 db kivi

2 menta levél

2 tk méz

És mit visz a kis hajó?

2 nagyobb kajszi barack

4 ek főtt rizs

4 dkg pisztácia

2 ek mazsola

5 dkg sült csirkemell

5 dkg ementáli típusú sajt

3-4 levél citromfű

só, fahéj, kardamom mag

ELKÉSZÍTÉS:

Két szép barackot kettévágok, és a magokat eltávolítom. A barackok egyik feléből a magok helyét kissé kimélyítem, hogy sok rakományt tehessünk rá, a másik felet apróra darabolom. Közben vízben megfőzöm a rizst egy darab fahéjjal, 2-3 szem kardamommal és pici sóval. Ekkor jön el a gyermekem ideje, aki nagyon jó a keverésben! A puhára főtt, kicsit lehűtött rizshez hozzákeverjük a felkockázott csirkemellet, a barackdarabokat, a durvára tört pisztáciát, a mazsolát, a reszelt sajtot és a finomra metélt citromfűvet. Pár percre grillbe rakjuk, hogy a sajt egy kicsit megolvadjon, és összetartsa a tölteléket. Ennyi idő elég is ahhoz, hogy elkészüljön a tengerünk. A meghámozott kiviket turmixoljuk a mentalevelekkel, majd belekeverjük a mézet. Ha kivettük a sütőből a barackokat, egy-egy mélyebb tálba öntjük a kiviszószt és máris tengerre bocsáthatjuk a kis hajókat. Finom, egészséges uzsonna a kis kapitányoknak és a matrózoknak!

Kivis-kókuszos joghurttorta

Szakács: **Kicsi Vú**
kicsivu.hu



Fotó: **Kicsi Vú**

Nincs könnyű dolgom, ha gyerekbarát ételekben kell gondolkodnom, mert kislányom, Panni gasztronómiai szempontból Eszter Dávidjához hasonlóan problémás eset. A nehézségek már újszülött korában elkezdődtek, mert anyatejből is csak mértékkel fogyasztott, ami elég sok idegeskedésre adott okot (cserébe viszont a 2. héttől kezdve végigaludta az éjszakát). Ahogy nőtt, és elkezdtük a hozzátáplálást, egyre nehezebb dolgom volt. A főzelékek nem nagyon csúsztak, később pedig a főtt tészta, „üres” kenyér, savanyú uborka voltak a kedvencei. Húst, sajtot, túrót szinte egyáltalán nem fogyasztott, egyetlen vigaszunk volt, hogy imádta a gyümölcsöket. Most, hogy lassan 4 éves, az alapbeállítottsága változatlan, csak közben lettek újabb kedvencei: túrógombóc, tejbegriz, palacsinta. A gyümölcs még mindig tuti befutó, így gyakran készítek gyümölcsös sütitket, desszerteket.

A kivi eddig nem tartozott a család kedvencei közé, de ennek prózai oka van: a barátságtalan szőrös külseje. Ezen azonban érdemes felülemelkedni, mert a zord külső értékes belsőt takar. C-vitamintartalma például olyan magas, hogy egy nagyobb példány fedezi napi szükségletünket. További érdekessége, hogy a papajához és az ananászhoz hasonlóan fehérjebontó enzimet tartalmaz (actinidin), emiatt az összeturmixolt gyümölcslepép húspuhításra is használható. Tejtermékekkel, zselatinnal hosszabb ideig érintkezve elfolyósítja azt, ezért a kiviből készült tejes ételeket viszonylag hamar el kell fogyasztani. Azt sem árt tudni, hogy a kivi allergiát is okozhat, ezért kisgyerekeknek csak 1-1,5 éves kor után adható.

Én most kókusszal kombináltam, és egy zabkekszből készült tortaalapra öntöttem a kivivel elkevert mascarponés-joghurtos krémet. Egy órás hűtés után már szeletelhető (és hamar fogyasztandó) a gyorsan elkészíthető és egészséges édesség.

HOZZÁVALÓK

egy kisebb (18 cm-es) tortaformához:

16 dkg zabkeksz
8 dkg puha vaj
20 dkg mascarpone
15 dkg natúr joghurt
2 ek kókuszreszelék
4-5 tk méz (a joghurt fajtájától is függ)
5 kivi

ELKÉSZÍTÉS:

A kiviket megmostam, meghámoztam, kettőt vékonyan felkarikáztam, a többi kis kockákra vágtam.

A kekszet egy nejlonzacskóba téve egy hűszipolyó segítségével morzsásra zúztam, majd egy tálban elmorzsoltam a puha vajjal.

A tortaformát kibéleltem folpackkal, és az aljára egyenletesen belenyomogattam a vajas morzsát.

A joghurtot és a mascarponét a mézzel és a kókusszal egyenletesen elkevertem, beleforgattam a kivikockákat, és a kekszes alapra simítottam. A tetejét kiraktam a kivikarikákkal, és folpackkal letakarva betettem egy órára a hűtőbe. Tálaláskor megszórtam kókuszreszelékkel, és mint egy tortát, szeletekre vágtam.

Áfonyás desszert

Szakács:
Szabó Veronika



Fotó: Szabó Veronika

HOZZÁVALÓK:

1 csomag réteslap
15 dkg áfonya
2 db őszibarack
5 dkg cukor

5 dkg vaj
olaj
muffin sütőforma
A vanília krémhez:
2 tojás sárgája

1 evőkanál keményítő
2,5 dl tej
5 dkg cukor
1 teáskanál vanília kivonat
5 dkg vaj

ELKÉSZÍTÉS:

A réteslapokat, ahogy kicsomagolom, egymáson hagyom a rétegeket, és 10x15cm-es darabokra vágom, majd a muffin sütőforma mélyedéseit kikenem olajjal, és a réteslap rétegeket elforgatva kibélelem őket. A sütőbe tolva kb 5-6 perc alatt megsütöm, így kis kelyheket kapok, amibe beletöltöm az elkészített vanília krémet. A 2 tojás sárgáját kikeverem 5 dkg cukorral, egy teáskanál vanília kivonattal és egy kanál keményítővel, felöntöm 2,5 dl tejjel, és addig főzöm, amíg sűrű krém nem lesz. Mikor besűrűsödött, hozzáadok 5 dkg vaját, és jól elkeverem, majd lehűtöm. Az őszibarackot meghámozom, cikkekre vágom, és serpenyőben vajon megforgatom. Rászórok 2,5 dkg cukrot, és hagyom, hogy a cukor rápiruljon. Az áfonyával ugyanígy járok el, miután minden meghűlt összeállítom a desszertet. A tészta kelyhekbe belekanalazok a vanília krémből, majd a barack gerezdeket rendezem el rajta, és a tetejére pedig ráhalmozom az áfonyát.

Áfonyás málnaszörpzselé pisztáciával



Szakács:
Frecska Judit

HOZZÁVALÓK:

10 dkg áfonya
1 csomag tortazselé
3 dl kész málnaszörp
fél citrom leve
néhány szem pisztácia

ELKÉSZÍTÉS:

A tortazseléport összekevertem a málnaszörppel (a zacskón található elkészítési javaslatban szerepel 2-3 evőkanál cukor, én ezt kihagytam, hogy ne legyen túl édes), és felforraltam, hozzáadtam az áfonyaszemeket – néhányat félbevágva –, és még egy percig hagytam forni. Miután levettem a tűzről, hozzáfacartam fél citrom levét, poharakba töltöttem, és hagytam megdermedni. Tetejére aprított pisztáciát tettem. Ahogyan a képen is látszik, lánykámnak nagyon tetszett a végeredmény.



Áfonyás sült „palacsinta”

Szakács:
Insticai-Márton Edit

Fotó: Szittner Anikó



HOZZÁVALÓK:

a tésztához:

4 tojás
20 dkg rétesliszt
2 ek cukor (kb. 4 dkg)
2,5 dl tej
4 dkg olvasztott vaj
csipet sütőpor

a töltelékhez:

kb. 60 dkg friss vagy
fagyasztott áfonya (kék)
4 ek cukor
1/2 citrom
1/2 tk fahéj
1/2 tk gyömbér
(aki nem kedveli, elhagyhatja)

ELKÉSZÍTÉS:

A tészta hozzávalóit egy keverőtálba tesszük, robotgéppel jól összedolgozzuk, majd „hűvösre tesszük”. Az áfonya felét egy lábasba öntjük, hozzáadjuk a cukrot, fahéjat, gyömbért, a citrom kifacsart levét, valamint lereszelt héját, és sűrűsödésig főzzük. Ezután hozzáadjuk a maradék áfonyát, és még pár percig főzzük. Vajon a tésztából palacsintákat formálunk (nekem ez a mennyiség 8 db palacsintához elegendő), és megsütjük az egyik oldalát, és tányérra helyezzük a sült oldalával felfelé. Ráhalmozunk egy adag gyümölcsöt, és összehajtogatjuk. A töltött palacsintákat serpenyőbe rakjuk, és vajon aranyárgára sütjük. Az elkészült művet még meghinthetjük fahéjas porcukorral... Jó étvágyat! (Megjegyzem, a fagyasztott áfonyám elég „gagy” lett a frisshez képest.)



Szakács:
Gyüre László

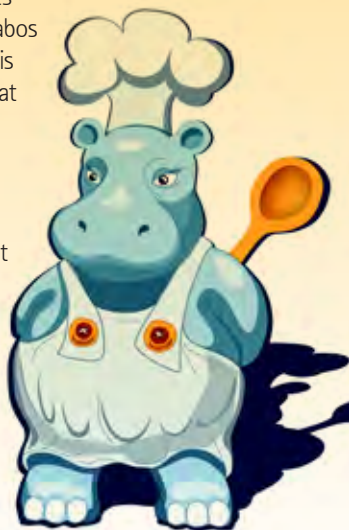
Áfonyás tiramisu

HOZZÁVALÓK:

2 csomag babapiskóta
250 g mascarpone
20 dkg áfonya –
 $\frac{2}{3}$ -a turmixolva
 $\frac{1}{3}$ -a félben vagy egészben
10 dkg cukor
2 tojás
Piros gyümölcslé
(feketeribizli, áfonya, piros
szőlő, piros vitatigris)

ELKÉSZÍTÉS:

A tojássárgáját cukorral habosra verem, beleforgatom a mascarpone-t és mind a leturmixolt, mind a darabos áfonyát. A habbá vert fehérjét is hozzákeverem. A babapiskótákat a gyümölcslébe mártva a tál aljába helyezem. Megkenem krémmel, majd egy újabb sor mártott piskóta. A maradék krémmel körbevonom. A tetejét gyümölcscsel díszítem. Lefedés után hűtőbe teszem. A gyerekek szívesen segítenek az elkészítésben, és a tál „mosogatásában” is – az édesség eltüntetéséről nem is beszélve :)



Áfonyás vargabéles egyszerűen

Szakács: **Koncz Kornél**



Fotó: **Szittner Anikó**

HOZZÁVALÓK:

fél kg túró
20 dkg cénametélt
20 dkg áfonya
3 tojás
15 dkg cukor
2 dl tejföl
1 citrom reszelt héja és
pár csepp citromlé

ELKÉSZÍTÉS:

Először áttörjük a túrót, hogy ne legyen darabos – ehhez rögtön a gyerekek segítségét kérhetjük, majd, hogy ne unatkozzanak hozzákeverhetik a cénametétet, a cukrot, a tejfölt, a reszelt citromhéjat és a citromlevet is. A tojásokat kettéválasztjuk, és a sárgáját hozzákeverjük a masszához. A tojások fehérjét kemény habbá verjük, és a legvégén beleforgatjuk a masszába. Egy kisebb (30×40 cm) kivajazunk, és alaposan megszórjuk zsemlemorzsával – a gyerekek itt is élvezettel kenegetnek. Beleöntjük a tepsibe a masszát, és rászórjuk az áfonyát. Berakjuk a sütőbe, és 30 perc alatt készre sütjük. Egyszerű gyors édesség.



Banánkrémes málna

Szakács:
Szittnerné Lovas Margit

HOZZÁVALÓK:

25 dkg málna
2 banán
fél citrom leve
1 evőkanál méz
2 evőkanál őrölt vagy
durrvára vágott dió

ELKÉSZÍTÉS:

A banánt a citromlével és a mézzel pépesítjük. Egy talpas pohár aljára rakunk belőle egy vékony réteget, majd málnából teszünk rá a pohár kétharmadáig, a tetejére pedig megint a banánkrémből. Végül megszórjuk dióval. Önálló ételként érdemes fogyasztani, reggelire vagy uzsonnára. Más bogyós gyümölcssel is finom (eper, áfonya, szeder), a tetejére pedig dió helyett mandulát vagy török mogorót is tehetünk.

Golyó-saláta

Szakács:
Moldvay Olívia

Tegnap a vacsora után cikkekre vágott sárgadinnyét kínáltam a családnak. Nem aratott osztatlan sikert, ugyanis kisfiam az első harapás után megköszönte a vacsorát, és távozott az asztaltól. Férjemmel együtt megjegyeztük, hogy gyermekkorunkban mi sem rajongtunk érte. Ma az ebédhez egy gyümölcssalátát készítettem, amibe a sok-sok áfonyán kívül sárgadinnye is került, ezúttal a bogyós kedvéért golyónak formázva. A formázásban lelkes segítóm is akadt, aki az ebéd végén nagy tál salátát evett meg, köszönhetően az áfonyának és a dinnye alakváltozásának.



Fotó: **Moldvay Olívia**

HOZZÁVALÓK:

10 dkg áfonya
fél sárgadinnye
citrom
citromfű-menta szörp

ELKÉSZÍTÉS:

A félbevágott dinnyéből egy formázó kanállal golyókat vajtunk ki, majd ezeket visszatöltöttük a héjba az áfonyaszemek kíséretében. Meglocoltuk fél citrom levével, és „megbolondítottuk” egy kis házi szörppel.

Szakács:
Csányi-Csecsődi Nikolett

Joghurtos áfonyafagylalt

Az áfonya az egyik kedvenc gyümölcsünk, így most nem azért van nehéz dolgom, mert valami új dolgot kell kitalálnom, hanem azért, mert a jól bevált receptjeim közül nem tudom, hogy melyikkel szálljak versenybe. Nem sikerült egy győztest avatnom, így két gyerekeknek való, egészséges édességgel állok a megmérettetés elé. Íme az egyik, egy joghurtos, juharszíruppal édesített fagylalt. Azt gondolom igazi áfonyafagylaltot cukrászdában, fagylaltozóban ritkán talál az ember, ha biztosra akarunk menni, és nem színezett porból készült nyalánkságot akarunk a babák elé tenni, akkor ezt az egyszerű receptet készítsük el. Most a fagylaltgép nélkül készíthető változatot írom le, azért, hogy az is a gyermekei elé tudja kanalazni, akinek ilyen kütyü nem lapul a konyhaszekrényében. Könnyű, hűsítő, nyári édesség. És ti ismertek olyan gyereket, aki nem szereti a fagyit..?

HOZZÁVALÓK:

3 dl natúr joghurt
1 dl tejszín
200 g áfonya
1 dl víz
½ dl juharszirup
½ citrom leve
5 dkg cukor

ELKÉSZÍTÉS:

A vizet az áfonyával, a cukorral, juharszíruppal és a citrom levével kb. 8 percig főzöm, majd átpasszírozom. A joghurtot és tejszínt összekeverem, és apránként belekanalazom az áfonyás szirupot. Alaposan összekeverem. Amikor elkevertem, egy tálba öntöm, és a fagyasztóba teszem. 2-3 óra elteltével botmixerrel alaposan

átkeverem, és ezt még vagy kétszer megismétlem. Éjszakára a fagyasztóban hagyom. Másnap, 10 perccel tálalás előtt kiveszem, és forró vízbe állítom, pár percig várok, és amikor már kezd olvadni, a botmixerrel újra átforgatom (talán robotgéppel is működik). Ha megfelelő állagúvá vált, tálkába kanalazom és áfonyaszemekkel megszórom – majd várom az üres tálkákat...

Fotó:
Csányi-Csecsődi Nikolett

Kivi alagút

Szakács:
Szabó Veronika

Párom remek ötlete alapján lett kitalálva ez a sütemény. Mivel elég sűrűn használjuk a gyümölcscentrifugát, felmerült a kérdés, hogy mire lehet a megmaradt gyümölcs pépet felhasználni. Íme, ez lett az eredmény:



Fotó: Szabó Veronika

HOZZÁVALÓK:

A tésztához:

25 dkg liszt
10 dkg vaj
8 dkg cukor (barna)
1/2 cs. sütőpor
1 tojás
1 cs vaníliás cukor
1 evőkanál tejföl
1/2 citrom leve +
reszelt héja
csipet só

A töltelékhez:

60 dkg kivi
50 dkg alma
10 dkg cukor (barna)
2 evőkanál búzadara
2 dkg vaj
1/2 citrom leve +
reszelt héja
1 cs vaníliás cukor

ELKÉSZÍTÉS:

A lisztet a sütőporral átszitáljuk, hozzáadjuk a cukrot, a vaníliás cukrot, a vajat, a tojást, a reszelt citrom héját + levét, a csipet sót és egy kanál tejfölt. A gyermeknek lehet adogatni sorban a hozzávalókat, hogy Ő tegye a tálba és mikor minden együtt van, akkor elkezdheti összegyúrni. Szerintem ez a legjobb mulatság, ahogy érzi, hogy keverednek az alapanyagok a kis kezei között. Miután összeállt a tészta, betesszük a hűtőbe addig, amíg a töltelék elkészítjük. A töltelékhez a kivit és az almát meghámozzuk, a kivit összeaprítjuk, az almát lereszeljük, és jól kinyomkodjuk a levét, hogy ne áztassa el a tésztát. Ebben is kérhetjük a kicsi segítségét. Miután kinyomkodtuk a levét, összekeverjük az almát és a kivit, hozzáadjuk a cukrot, a vaníliás cukrot, citrom levét és reszelt héját valamint a búzadarát. A vajat hidegen kis forgácsokra szeletelve adjuk a töltelékhez. A hűtőből elővesszük a tésztát, a kétharmadát kinyújtjuk, megkérjük a kicsit, hogy miután ráhelyeztük az őzgerinc formára, nyomkodja bele, majd oda adjuk a töltelék, hogy kanalazza bele egyenletesen. A maradék tésztát akkorára nyújtjuk, hogy befedje az őzgerinc forma tetejét. Ráhelyezzük, jól hozzányomkodjuk a széleken. Előmelegített sütőbe tesszük, és közepes lángon (gáz sütőnél 190 fokon) 25-30 percig sütjük. Miután megsült, lekapcsoljuk a sütőt, és hagyjuk benne kihűlni. Miután langyosra hűlt, tálra tesszük, de még hagyjuk rajta az őzgerinc formát, mert így, mire teljesen kihűl, nagyon finom puha omlóssá válik a tészta, és nem törik. Szépen lehet szeletelni, kis porcukorral meghintve, friss kivi darabokkal tálaljuk.

Kivis kedvenc kicsiknek és nagyoknak

Szakács:
Frecska Judit

ELKÉSZÍTÉS:

Hámozzuk meg a kiviket, vágjuk nagyobb darabokra, majd forgassuk kevés lisztbe, hogy ne sülljedjen le a sütemény aljára. Melegítsük elő a sütőt 180 fokra.

Egy gyümölcskenyérsütő-formát kenjünk ki vajjal, és lisztezzük be. A vajat és a csokoládét kockákra vágva mikrohullámú sütőben vagy vízgőz fölött olvasszuk össze. A csokoládé tördelésében minden gyerek szívesen segítségünkre lesz, akárcsak a sütemény tésztájának keverésében: a csokoládés-vajas keverékhez adjuk hozzá a barna cukrot, a lekvárt, az egész tojásokat, egy csipet sót, és keverjük össze. Tegyük bele a lisztet és a sütőport, dolgozzuk össze a tésztát, majd óvatosan forgassuk bele a kividarabokat is. Töltsük a formába. Tűpróbáig süssük a sütőben. Tetejét kevés porcukorral megszórva díszíthetjük. A kivi és a csokoládé íze nagyon jól illik egymáshoz, és mivel ez utóbbiból nem tartalmaz túl sokat, könnyű, ízletes sütemény a végeredmény.

HOZZÁVALÓK:

4 darab kivi
10 dkg vaj
15 dkg liszt
15 dkg barna cukor

6 dkg étcsokoládé
2 tojás
4 evőkanál baracklekvár
1 teáskanál sütőpor
csipetnyi só



Kókuszos répagolyócskák

Szakács:
Gyüre László

Fotó: Szittner Anikó



HOZZÁVALÓK:

3 nagyobb sárgarépa nagylukú reszelőn lereszelve
2 ek méz
kevés citromlé
1 marék apróra vágott dió
5 dkg darált keksz
5 dkg kókuszreszelék
csipet só

Olyan, mint a kókuszgolyó, csak narancssárga és sokkal egészségesebb – tökéletes hétközi elfoglaltság a gyerekekkel. Minden lépését élvezik, és akár egyedül is elkészíthetik, ha nem bánjuk, hogy a konyha esetleg mézben úszik. :)

ELKÉSZÍTÉS:

A répát, a kekszet, a diót (akár mogoró, v mandula), a mézet, a citromlevet a csipet sóval jól összedolgozzuk, és eltesszük pihenni a hűtőbe. Majd golyót formálunk belőle, és kókusz bundába öltöztetjük (vagy esetleg darált dióba).



Kókuszos rizspuding kiwichutney-val

Szakács:
**Csányi-Csecsődi
Nikoletta**

HOZZÁVALÓK:

1/4 csésze rizs
(lehetőség szerint arborio)
1 csésze kókusztej
1/2 csésze tej
2 ek nádcukor
csipet só
vanília
késhegynyi vaj

ELKÉSZÍTÉS:

A rizst megmossuk, lecsöpögtetjük és a kókusztejjel, tejjel összekeverve 20 percig főzzük. Közben hozzáadjuk a sót, vajat, vaniliát. Elzárjuk, és fedő alatt, konyharuhával letakarva puhára pároljuk. Közben elkészítjük a kiwichutney-t. Két kiwit felkockázunk, és 1 evőkanál nádcukorral meghintve 15-20 percig lassú tűzön főzzük. Mivel a tejberizs így két-három napig eláll, kis üvegekbe rétegezzük, és miután kihűlt a hűtőbe tesszük. És egy pár napig nem kell azon törni a fejünket, hogy mi legyen az uzsonna. Hacsak nem jön valamelyik felnőtt, és el nem eszi szegény gyermek elől a napi desszertjét...

A recept a hagyományos tejberizs újragondolása, átalakítása. Ha mindig ugyanúgy, kakaóval leszórva tesszük a gyermek elé, egy idő után megunja. De ha néha variálunk, átalakítjuk, egy kis gyümölcsöt csempészünk bele, akkor mindig imádni fogja, és még a kötelező napi gyümölcsadag egy részét is belakmározza. Hát, nem tuti recept? A tejberizs megmaradt, csak kapott egy kis kókusztejet és, ha úgy jobban tetszik, friss kiwilekvárt. Ja, és ha a tehéntejet rizstejjel helyettesítjük a laktózérzékeny babák is fogyaszthatják. Jó étvágyat!!!

Fotó:
**Csányi-Csecsődi
Nikoletta**



Málnarózsás rizspuding

mogyoróvajas talpon

Szakács: **Szabó Veronika**

Fotó: Szabó Veronika

HOZZÁVALÓK:

A mogyoróvajas talphoz:

15 dkg darált keksz
5 dkg mogyoróvaj
(lehet sima vaj is)
5 dkg porcukor
pici tej

A rizspudinghoz:

1 l tej
15 dkg kerek szemű (rizottó)
rizs
10 dkg cukor
10 dkg vaj
1 vanília rúd v. aroma

1/2 csomag zselatinfix
víz

A málnakrémhez:

15 dkg málna
25 dkg mascarpone
15 dkg porcukor
1/2 csomag zselatinfix

ELKÉSZÍTÉS:

A darált kekszet a mogyoróvajjal és a cukorral összedolgozom, egy pici tejjel lazítom, hogy formázható masszát kapjak. Be lehet vonni a kicsiket is a massa összegyúrásába. A kisfiam ki nem hagyná. :) A rizst párszor átmosom, majd annyi vízben, amennyi ellepi, félpohára főzöm. Beleteszem a vajat és a cukrot. Egy másik edényben a tejet felforralom a vaníliával, mikor a rizsről elfőtt a víz, félig megpuhult, akkor óvatosan hozzá adagolom a felforralt tejet, és lassú tűzön, gyakori kevergetés mellett sűrűre főzöm, majd kihűtöm. Miután langyosra hűlt, jól elkeverem benne a zselatinfixet. A málnát villával összetöröm, a mascarpone-t habosra keverem a porcukorral, majd hozzáadom az összetört málnát, a zselatinfixet, és jól összekeverem. Ha túl sűrű, akkor egy pici tejjel, vagy tejszínnel lágyítom. Összeállítás: Amikor a rizspuding kihűlt, akkor jöhet a kicsi segítsége. Egy magasabb falú tál aljára szórunk egy kis darált kekszet, hogy ne ragadjon le a sütemény. Egyenletesen belenyomkodjuk a tésztát, erre rákanalazunk ízlés szerint egy réteg rizspudingot, ezt is nyugodtan rábízhatjuk a kicsire. :) A málnás mascarpone-t beletöltjük habnyomózsákba, és ennek segítségével, no meg a kis ember közreműködésével, rózsákat nyomunk a rizspuding tetejére. Az egészet jól lehűtjük, majd szeleteljük, és friss málnával, menta, vagy citromfű levélkével díszítjük.

Málnás túrótorta

Szakács:
Seres Orsolya

Ez a recept igen gyors, 30 perc alatt kész is, utána egy éjszakára hűtőbe szoktam rakni, hogy teljesen összeálljon. Ideális kisgyermekes anyukáknak, mivel könnyen és gyorsan elkészíthető.



Fotó: Seres Orsolya

HOZZÁVALÓK 18-20 cm-es kapcsos formához:

Az alaphoz:

20 dkg teljes kiőrlésű keksz
kis cukor
10 dkg vaj
kb. 1 dl tej vagy tejszín

A túrókrémhez:

25 dkg túró
2 dl tejszín
3 teáskanál porcukor
vagy nádcukor
zselatin fix vagy sima zselatin

A gyümölcsökhöz:

20 dkg málna
3 evőkanál méz
1 zacskó tortazselé

ELKÉSZÍTÉS:

Az alaphoz a kekszet összeaprítom, hogy zsemlemorzsa szerű állaga legyen. Összedolgozom a szobahőmérsékletű vajjal, kis cukorral és annyi tejszínnel vagy tejjel (nem sok!), hogy összeálljon, majd a kapcsos tortaformába lapogatom egyenletesen. A gyümölcsöket megtisztítom, és a mézzel elkeverem. A tejszínt fölverem habbá a cukorral, és a végén, mikor már majdnem teljesen habos, hozzáteszem a túrót is, majd robotgéppel azt is hozzádolgozom. Egy pici lábosban 2 dl vízzel fölforralom a zselatint, és hagyom kissé kihűlni. Mikor már langyos, és kezd sűrűsödni, hozzákeverem a túróhoz, ha zselatin fix-et használsz nem kell melegíteni, csak hozzákevered a krémhez a port, körülbelül fél zacskónyit. Ezután a krémet a keksz alapra öntjük. Betesszük 20 percre a fagyasztabá! FONTOS! Miután letelt a 20 perc a gyümölcsöket szépen rápakoljuk a behűtött tortára. Egy kis zacskó zselatint elkészítünk vízzel vagy gyümölcslével. Majd ezt is hagyom hűlni. Mikor langyos lesz, és kezd sűrűsödni, óvatosan ráöntöm a málna tortára. Én este szoktam elkészíteni, így egész éjszaka áll a hűtőben, és remekül összeáll másnapra.

Málnás-barackos morzsatorta

Szakács:
Moldvay Olívia

A morzsatortát a kisgyermekes anyukáknak találták ki. Finom, egészséges és nagyon gyorsan elkészíthető. (Akár több részletben is!) A gyümölcsök lerakásába, és a tészta elmorzsolásába pedig egy 3,5 éves is bátran bevonható.

HOZZÁVALÓK:

A morzsatésztához:

5 dkg finomliszt
10 dkg őrölt mandula
5 dkg apró szemű zabpehely
3 evőkanál barna cukor
8 dkg vaj
1 (bio)citrom reszelt héja

A töltelékhez:

4 őszi barack
15 dkg málna
2 evőkanál barna cukor
1 vanília rúd
1/2 narancs leve

ELKÉSZÍTÉS:

Először egy kerek 24 cm átmérőjű hőálló tálat kivajazok, és erre fektetem a cikkekre vágott barackokat. (Fontos, hogy a barack érett legyen, de ne túl puha, mert akkor a sütés után lekvár lesz belőle!) A barackok tetejére kerülnek a málnaszemek. Megpróbálom egyenletesen elosztani, hogy szeleteléskor mindenkinek jusson. Ekkor facsarom rá egy fél narancs levét, és megszórom a barna cukorral, amiben előzőleg elkevertem egy vanília rúd kikapart belsejét. Amíg a tetejére kerülő tészta elkészül, addig az ízek egy kicsit összeérnek. A tésztához egy tábla teszem a lisztet, az őrölt mandulát, a zabpehelyt és a cukrot, a citromhéjat. A vaj ezután kerül hozzá, és kézzel elmorzsolom úgy, hogy a zsiradék felvegye a száraz hozzávalókat. A gyümölcsök tetejére szórom, egyenletesen nem túl vastagon, és 25 perc alatt 200 Celsius fokos sütőben aranybarnára sütöm. Langyosan a legfinomabb! Nyáron nagyon jól illik hozzá a hideg joghurt krém vagy a vanília fagyí.





Szakács:
Frecska Judit

Málnás-joghurtos crème brulée ...szerűség



ELKÉSZÍTÉS:

A megmosott málnából tegyünk félre néhány szemet, majd a többit villával törjük össze. Keverjük hozzá a joghurtot, a vaníliarúd kikapart belsejét, a citrom reszelt héját valamint egy evőkanál mézet. Habverővel verjük fel a tejszínt, majd forgassuk össze a joghurtos keverékkel és a félretett egész málnaszemekkel. Kanalazzuk kerámia bögrékbe vagy formákba, és legalább egy órára tegyük hűtőszekrénybe. Miután kivettük, csorgassunk a tetejükre egy kis mézet, és szórjuk meg kevés barnacukorral. Grillfokozaton 2-3 perc alatt pirítsuk meg a cukrot a tetején. Tálaláskor málnaszemekkel és mentalevéllel díszíthetjük. Ha a sütőnknek nincs grillfunkciója, a lehűtött krém önmagában is finom csemege. Fenti mennyiség öt darab 125 ml-es bögrét tölt meg.

HOZZÁVALÓK:

30 dkg málna
2 dl tejszín
3,5 dl joghurt
1 vaníliarúd
1 citrom
2 evőkanál méz
barnacukor

Mézes-gyömbéres sárgarépa-fánk édes joghurttal

Szakács:
Szabó Veronika



Fotó: Szabó Veronika

HOZZÁVALÓK:

50 dkg sárgarépa
50 dkg alma
35 dkg liszt
2 tojás
4 evőkanál méz
2 dl édes joghurt
1/2 citrom reszelt héja
1 darab friss gyömbér
(2cm-es darab)
1 csomag sütőpor
1 mokkáskanál fahéj
olaj a sütéshez
porcukor

ELKÉSZÍTÉS:

Az almát nagyobb, míg a sárgarépát kisebb lyukú reszelőn lereszeljük, természetesen, ha a kicsiknek van hozzá kedvük, segíthetnek. Az almát ezek után jól kinyomkodjuk (a levét mindjárt meg is itathatjuk a gyerekekkel), és hozzátesszük a reszelt sárgarépához, ehhez adjuk a sütőporral elkevert lisztet, a két tojást, a mézet, a reszelt gyömbért, a reszelt citromhéjat, a fahéjat és az egészet fakanállal jól összekeverjük – persze itt is igénybe vehetjük a kicsik segítségét. Ha a massa híg lenne, akkor picit lisztet adunk még hozzá. Forró olajba, kanállal, kis fánkokat szaggatunk, és minkét felüket aranybarnára sütjük. Mikor megsültek, papírtörőln leitatjuk az olajat róluk. Porcukorral meghintve, édes joghurttal tálaljuk. Nagyon egyszerű és finom édesség.

Répatorta van? Van!

Szakács: **Koppány Csilla**

Eddig csak olvasója voltam az oldalnak, de titkon reméltem, hogy előbb-utóbb lesz alapanyag a sárgarépa is, és így nekem is alkalmam nyílik megmutatni a mi kedvencünket. Első hallásra és látásra sokan megrémülnek tőle, de aki eddig kipróbálta nem csalódott, maximum az összetevőket finomította a saját szája szerint. Még a család férfitagjait is levette a lábukról, pedig először erősen ellenkeztek, majd repetáztak is. Sógornőm 40. születésnapjára is ilyen tortát kért. Egy próbát mindenképp megér, nagyon egészséges és még finom is!

HOZZÁVALÓK:

4 közepes tojás (nyers)
5 evőkanál méz
400 g sárgarépa (nyers)
40 g vaj
200 g búzaliszt (teljes kiőrlésű)
1,5 mokkáskanál őrölt fahéj
1 mokkáskanál őrölt szerecsendió
1 mokkáskanál őrölt szegfűszeg
mazsola és ízlés szerint bármilyen
bármilyen aszaltgyümölcs,
ízlés szerint dió, mandula,
mogyoró



Fotó: **Szittner Anikó**

ELKÉSZÍTÉS:

Szétválasztjuk a tojások fehérjét és sárgáját, majd a sárgáját a mézzel habosra keverjük (ez elég sűrű lesz). A liszthez hozzáadjuk a szódaikarbónát, a fahéjat, a szerecsendőt és a szegfűszeget. Ezután elkeverjük a tojássárgájával és a vajjal (kissé kemény lesz az állaga). Végül a habosra felvert fehérjét is óvatosan beleforgatjuk, majd beletesszük a répát, diót, mazsolát, szilvát és a mandulát. A dió sokkal finomabb, ha előpirítjuk használat előtt. A kivajazott, lisztezett tortaformát meghintjük zsemlemorzsával, ebben sütjük a tésztát 180 fokon 70 percig. Esetleg feldobhatjuk kis marcipánrépákkal a tetején, amit minimális kezűgyességgel elkészíthetünk zöld és narancssárga marcipánból.

Sárgarépas palacsinta-torony

Szakács:
Moldvay Olívia

Nyarialunk. Szobánkhoz kis konyha is tartozik. Megpróbálom teljesíteni az eheti penzumot. Felmérem a lehetőségeimet: adott egy kis fazék, serpenyő, reszelő, evőeszközök, tányérok. A sárgarépa-saláta tűnik a legrealisabbnak.

De valami ebéd-féle is jó lenne, így próbálom összehozni a kellemeset a hasznossal.

A mini palacsintákat a gyermekem nagyon szereti, igaz répával még nem próbáltam.

HOZZÁVALÓK:

2 közepes méretű sárgarépa
10 púpos ek liszt
2 tojás
5 dkg vaj
kevés só, cukor, fahéj
1 narancs
szóda víz
2 dkg mazsola
a tetejére méz vagy juhar szirup

ELKÉSZÍTÉS:

Készíték egy sűrű palacsinta tésztát a lisztből, a 2 tojás sárgájából, az olvasztott vajból, a narancs kifacsart levéből és kevés szódából. Ehhez keverem hozzá a finomra reszelt sárgarépát, és ízesítem cukorral, fahéjjal, a narancs reszelt héjával és kevés sóval. Belekeverem a mazsolát is és a tojásfehérjékből vert kemény habot. (Jobb híján én most villával próbálkoztam egy kis tányérban a habot felverni, úgyhogy csak „félkeményre” sikerült.) Ezután merőkanállal a serpenyőbe három kis kupacot rakok, és kisütöm a palacsintákat pár perc alatt. Ebből az adagból – mérettől függően – kb. 15-20 db palacsinta készíthető. A palacsintákat toronyba a kisfiam rakta, és meglocsoltuk a tetejüket egy kis mézzel. Jó része még a leves előtt elfogyott, így felkerült a repertoáromba.



Zabpelyhes sütemény áfonyás, citromos töltelékkel

Szakács: **Csányi-Csecsődi Nikoletta**



Fotó: Csányi-Csecsődi Nikoletta

Ezt a zabpelyhes süteményt azok a gyerekek is megeszik, akik egyébként nem rajonganak a gabonafélékért. Egyszerű elkészíteni, egészséges, édes és finom.

ELKÉSZÍTÉS:

Először összekeverem a száraz hozzávalókat, a lisztet, cukorral, zabpehellyel, sóval, sütőporral. Hozzáöntöm az olvasztott vaját, a tojásfehérjét és citromhéjat. Az így kapott masszát elfelezem. Az egyik felét a sütőforma aljára nyomkodom, és 180 fokra előmelegített sütőben 10 percig sütöm. Közben a sűrített tejet alaposan összekeverem a tojássárgájával és a citrom levével. 10 perc elteltével a felét a tésztára kenem, rászóróm az áfonyát, befedem a sűrített tejes massa másik felével, és vissza a sütőbe. 8 perc elteltével a zabpelyhes massa másik felét is rásimítom és még 15-20 percig sütöm együtt. Ha kész szeletelem... Az egyik kedves vendégünk, akit megkínáltam ezzel a sütivel, azt mondta, hogy nem szereti az egészséges süteményeket, mert azok sohasem finomak. Ebből repetázott is :).

HOZZÁVALÓK:

23x23 sütőforma
2 csésze liszt
2 csésze zabpelyhely
¾ csésze olvasztott vaj
1 tojásfehérje
5 dkg cukor
1 citrom héja
1 csipet só
½ tk sütőpor
3 dl cukrozott sűrített tej
20 dkg áfonya
1 citrom leve
1 tojássárgája

Spenótos csiga

Praktikák sok gyerekhez

Forrás: **Praktikák sok gyerekhez**

praktikaksokgyerekhez.blogspot.com

Tudtátok, hogy a '30-as években Amerikában a Popeye-rajzfilmsorozat hatására harmadával megnőtt a spenótfogyasztás? És azt, hogy azért a téveszméért, miszerint kiugróan magas a vastartalma, egy XIX. századi tudós okolható, aki egyszerűen elírt egy tizedes vesszőt? Persze, ettől még a spenót remek zöldség, mert többek között tartalmaz kalciumot, káliumot, magnéziumot, A-, B2-, B6-, C-, E-, K-vitaminokat, mangánt, folsavat, niacint, szelént, sőt, még Omega-3 zsírsavat is... Hát ezek után milyen szülő az olyan, aki nem eteti meg gyermekével ezt a csodanövényt?

A gyermekek azonban általában nem rajonganak a spenótért. Talán a színe, talán a közétkeztetés tehet róla, de nem reprezentatív felmérésem szerint tízből nyolc gyerek gondolkodás nélkül, visszakézből vágja rá a „Szereted a spenótot?” kérdésre, hogy „utálom”. Nálunk itthon az arány kicsit jobb, négy gyermek közül kettő megeszi, egy elnyammog belőle néhány falatot, ha nagyon muszáj, és egy teljesen elutasító. Persze, ez a főzélékre vonatkozik.

Új ösvényeket kell hát vágni, valami alternatívát kell kitalálni a spenótszörny fogyaszthatóvá tételére; mondjuk mi lenne, ha juhtúróval, krémsajttal keverve, levelestésztába tekerve, csigaként sülve kínálnánk, mint holmi nasit...? Így már mindjárt más.

HOZZÁVALÓK:

2 csomag leveles tészta (tekerceses, 275 g/db)	10 dkg krémsajt
5 dkg vaj	10 dkg juhtúró
75 dkg friss spenót	só
2 tojás sárgája	bors
	szerecsendió



Fotó: Praktikák sok gyerekhez

ELKÉSZÍTÉS:

A spenótot megtisztítom: a vastagabb ereket egyszerűen kitépem a levelekből, majd alaposan megmosom, lecsepegtetem. Vajon néhány perc alatt megpárolom, és amikor teljesen összeesik, botmixerrel pürésítem.

Egy tálban összekeverem a tojássárgákat, a krémsajtot és a juhtúrót, sózom, borsozom, és reszelek bele némi szerecsendiót. Beleforgatom a közben nagyjából kihűlt spenótot.

Előmelegítem a sütőt 190 fokra. Kitekerem a levelestésztá-tekerceseket, elosztom rajtuk a masszát, majd a hosszabb oldalánál feltekerem a két téglalapot.

A hengereket egy centi széles csigákra vágom, majd sütőpapírral borított tepsire helyezem őket egymástól kb. két centi távolságra, mert sülés közben megnönek. Fél óra alatt szép pirosra sütöm a csigákat.



Szakács:
Moldvay Olívia

Citromos karfiolkrém

Szeretjük a zöldségkrémeket reggelire vagy uzsonnára, egészségesek és – kisgyerek mellett nem mellékesen – hamar el is készülnek. A karfiolkrém ötletét Polcz Alaine-nél olvastam először. Azóta többször megcsináltam. Most ebben a receptben nem akartam a karfiol lágy ízét elnyomni erős fűszerezéssel, hanem szerettem volna azt inkább csak kiegészíteni. A citromtól ráadásul az étel C-vitamin tartalma is nő. Az elkészítésben 3,5 éves kisfiam volt segítségemre.

HOZZÁVALÓK:

fél fej karfiol
5 dkg vaj
1 evőkanál szezámolaj

fél citrom finomra reszelt héja és leve
szerecsendió, őrölt kömény, só
petrezselyemzöld
2 dkg szezámmag

ELKÉSZÍTÉS:

A fél fej rózsáira szedett és megtisztított karfiolt a vajon némi sóval és vízzel puhára párolom. Akkor jó, ha már puha, de még nem esik szét, megtartja az állagát. Ha kissé kihűlt, 2-3 evőkanál főzőlével krémesre turmixoljuk. Ezután kerül hozzá a szezámolaj, a citromhéj és -lé, a szerecsendió, őrölt kömény, só és az apróra vágott petrezselyem. A végén keverem bele a pirított szezámmagot. Nagyon jól érvényesül a krém állagában és ízében a szezámmag ropogóssága és pörkölt íze. Pirított barna kenyér szeletekre kenem, sok zöldséggel igazi friss nyári étel. (Apának, hogy jobban csússzon, megszórhatjuk a kenyerét szalonnapörccel!) Ha nem kenjük kenyérre, zöldségcsíkokhoz is jó mártogatni való

Görög salátával töltött sült paprika



Szakács:
Frecska Judit

ELKÉSZÍTÉS:

A süttöt előmelegítem 180–200 fokra, majd elkészítem a salátát: a kockákra vágott paradicsomot és uborkát összekeverem a kimagozott, félbevágott olajbogyókkal, rámorzsolom a feta sajtot, adok hozzá frissen őrült borsot, egy fél citrom levét és egy evőkanál olívaolajat. Sütőpapírral kibélelek egy tepsit, a papírt megszórom oregánóval.

A paprikák csumáját eltávolítom, és egy kanál segítségével megtöltöm őket a salátával – a töltögetésben nagyobb gyerekek már tudnak segíteni – majd ráfektetem őket a papírra, tetejükre is teszek oregánót és olívaolajat. Körülbelül fél óra alatt készül el a sütőben, féldőben óvatosan megfordítom őket. Sütés nélkül is elkészíthetjük: ha néhány órára vagy egy estére hűtőszekrénybe tesszük, akkor másnap felszeletelve, zsemlebe vagy bagettbe téve magunkkal tudjuk vinni szendvicsként piknikre, uzsonnára, kirándulásra vagy épp a játszótérre.

HOZZÁVALÓK:

5 közepes méretű
paprika
1 kígyóuborka
3 paradicsom

10 dkg fekete olajbogyó
20 dkg feta sajt
bors, citromlé, olívaolaj,
oregánó



Fotó: **Frecska Judit**

Karfiolos melegszendvicsek

Szakács: **Frecska Judit**



HOZZÁVALÓK:

1 fej karfiol
2 szál újhagyma
3 szelet bacon
2 evőkanál tejföl
1 paradicsom
15 dkg reszelhető sajt
9 szelet kenyér
só
bors
kakukkfű
curry

ELKÉSZÍTÉS:

A megtisztított, rózsára szedett karfiolt forró, sós vízben félpuhára főzzük. Amíg fő, a karikára vágott újhagymát kevés olívaolajon megfuttatjuk, majd félretesszük. A maradék olajon a kockára vágott bacont megpirítjuk, ezt is félretesszük. A megfőtt, leszűrt karfiolt villával áttörjük, majd a két evőkanál tejföllel és az újhagymával összekeverjük, borsozzuk, ha szükséges, sózzuk egy picit, majd két részre választjuk. Az egyikhez hozzáadjuk a bacont, és kakukkfűvel ízesítjük, a másikhoz pedig hozzákeverjük a curryt. Sütőpapírral kibélelünk egy tepsit, erre fektetjük a kenyérszeleteket, melyeket külön-külön megkenünk a krémekkel, a curryvel ízesített kenyerekre egy-egy szelet paradicsomot is teszünk. A szendvicseket megszórjuk reszelt sajttal, a tetejükre kevés olívaolajat csepegtetünk. Néhány percre grillezzük, vagy előmelegített sütőben a sajt olvadásiig sütjük.



Paprika-hajók a „tengeren”

Szakács:
Farkas Ferencné
Pásztor Ilona

Fotó: **Szittner Anikó**



HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

4 db megmosott, nagy,
üreges kaliforniai paprika
1 fej saláta
25 dkg körözött vagy
pecsenye-maradékból
készített pástétom
1 csomag ropi
8 szelet sajt
pár db kockaparadicsom
1 kigóuborka
fogpiszkáló

ELKÉSZÍTÉS:

Félbevágjuk a paprikákat, kibelevjük. Megtöltjük a töltelékkel (körözött, krémtúró, húskrém, pástétom stb... igény és ízlés szerint) mindegyik paprika egy csónakra emlékeztető forma lesz. Ezt „fokozzuk”: a sajtszeletekből háromszögű vitorlákat szabunk, amiket átszúrunk 1 szál ropival, s rögzítjük a töltelékben. A kockaparadicsom a „matróz” alapanyaga lesz: a fogpiszkálóra egy kisebb és egy nagyobb szemet ügyeskedünk (mint a hőember testénél), s a vitorla elé állítjuk. A tálcát beborítjuk a fodros salátalevelekkel, ez lesz a haborgó tenger. Elhelyezzük a hajókat rajta. A kigóuborka talpát egyenesre vágjuk, s a kompozíció közepére világítótornyot állítunk belőle (oldalán kis ablakokat fúrunk késsel, amit mustárral megpötytyöztünk). Tálalható. A leírás talán bonyolultnak tűnik, de nagyon egyszerű és mutatós vendégváró, pl. gyerekzsúrra. Minden maradék felhasználható a töltelékben. Egyedül arra kell ügyelni, hogy minden friss legyen, mert a hervadt salátalevél nagyon illúzió romboló. Jó étvágyat!



Szakács:
Szabó Veronika

Sárgarépás sajtkrém

HOZZÁVALÓK:

1 doboz natúr krémsajt
1 kisebb sárgarépa
1 gerezd fokhagyma

friss petrezselyem
friss snidling
só, fehér bors

ELKÉSZÍTÉS:

A sárgarépát lereszeljük, ezt már a kisfiam próbálgatja, igaz még nem megy tökéletesen. A krémsajthoz adjuk az apróra vágott snidlinggel és petrezselyemmel együtt, beleszelve a fokhagymát, sózzuk, borsozzuk ízlés szerint. A kicsinek odaadjuk, hogy jól elkeverje, és már lehet is tálalni. Reggelire felvágottal, főtt tojással, piritóssal nagyon friss és izletes. Nem utolsó sorban vitamindús.



Spenótos chips

Szakács:

Koncz Kornél

HOZZÁVALÓK:

20 dkg burgonya

20 dkg spenót

só, kevés bors

15 dkg liszt

2 gerezd fokhagyma

kevés olaj a sütéshez



ELKÉSZÍTÉS:

A burgonyát meghámozzuk, és nagylyukú reszelőn lereszeljük. A spenótot megmossuk a közepső vastag ereket kiszaggatjuk, és leforrázjuk. Kinyomkodjuk, és a burgonyához keverjük. Sózzuk, borsozzuk, és a fokhagymát belereszeljük. A lisztet hozzákeverjük, és kézzel jó alaposan átdolgozzuk. Kezelhető–formázható tésztát kapunk. Formázáshoz kérhetünk egy kis segítséget. Egy kis adagot kézbe véve körre lapítva beledobjuk a olajba, és pár pillanat alatt készre sütjük. Felnőtteknek még egy kis fokhagymával bedörzsölve is ajánlom.

Fotó: Szittner Anikó



Spenótos sörkorcsolya gyerekeknek

Szakács:
Glózik Tamás



Fotó: Glózik Tamás

Több elvetélt gondolat kíséret és elrontott próbálkozás után eme spenótos sörkorcsolyát sikerült összehoznom. Roppant egyszerűen készült: 25 dkg lisztet, 10 dkg vaját, 3 evőkanál tejfölt, fél csomag sütőport összetuszmákkoltam, alaposan sóztam-borsoztam, 15 dkg-nyi brutálisan apróra szagattott spenótlevelet megpároltam, az egyre trutymósabb állagú ízét a tésztába belegyúrtam, majd nyújtás, vagdosás, tekergetés és tojással kenés után a perecnek kinéző hajtogatványokat számolatlanul sok szotyival, tökmaggal és némi szezámmaggal megszórtam, és megsütöttem. A végtermékből a gyermek jóízűen falatozott, a kedvét még az sem szegte, hogy a sörömre hiába hajtott, míg én (nem utolsósorban a perec mellé fogyasztott fent említett sör hatására) a következő villoni őszinteségű, khm, költeményt rögtönöztem:

BALLADA AZ GALÁD SPENÓT ÉS SZEGÉNY TORRES ÖRÖK KÜZDELMIRÜL

Bűnöm megvallom én, Fernando Torres:
a zöld dzsuvát gyűlöltém zsenge ifjon.
Paraj? Ugyan miféle név és koszt ez?
S húszt év semmit sem szépít régi titkon,
ma is szagától ráng, rugóz a gyomrom,
láttán mi rám tör, az bizony herót.
Ám most fogam vadul szorítva morgom:
nem fogsz ki rajtam, gaz, galád spenót!
Ha rajtam áll, asztalra sose kellesz,
mégis képed fejemben egyre hordom,
agyam folyton recepteket modellez,
s többet tündököl rajtad, mint a sorson.
Mindent hagyok, veszítve csak a bolton,
csapot-papot, családot és melót.
Utolsó pályamunkám toldom-foldom.

Nem fogsz ki rajtam, gaz, galád spenót.
Még jó, hogy vagy, te drága sör, s megihletsz,
több fokkal könnyebb így azért a dolgom,
jobbom bőszen dagaszt, balom meg lisztez,
míg újra botlok majd a kényes ponton:
tésztám szikár, szakad, hiába sodrom,
feladjam tán az uccsó fordulót? Soha!
Előbb lesz McDonald's a Holdon!
Nem fogsz ki rajtam, gaz, galád spenót!

AJÁNLÁS

Zsűrim! Torres, lásd, fennakadt a horgon.
Köszöni hát, s firkál végső hellót.
Tanoncnak ez biz' jobb volt, mint a Sorbonne,
s ki nem fog rajta már galád spenót.

Trikolor kenyér

Szakács: **Maár Orsolya**

Az alábbi recept a leginkább külföldön (több formában is) ismert cukkinis és áfonyás kenyér átdolgozott verziója (legalábbis én ott találkoztam vele). Az alaprecepthez képest dióval gazdagodott a kenyér, így ennek megfelelően olívaolaj helyett dióolaj került a tésztába. A cukor mennyisége számomra ijesztően sok volt (45 dkg), ezért egyrészt 20 dkg-ra csökkentettem, másrészt fehér helyett barnát használtam. Mivel a házi kenyérféleségek közül a kedvencünk az aszalt paradicsomos-olajbogyós tönkölyzsemle, ezért itt is kísérleteztem a lisztekkel. Búzaliszt helyett, pontosabban mellett, teljes kiőrlésű tönkölyliszttel bolondítottam meg a tésztát. A javasolt vaníliakivonatot elhagytam, de ízlés szerint ezzel még gazdagítható. Az elnevezés akkor érvényesül, ha zseme cukkiniből készítjük, amit nem hámozunk meg, és a héja szép zölden világít a lilás áfonyaszemek és barnás tészta mellett (én most csak egy érettebb darabot kaptam, így még a magjait is el kellett távolítani). No de a lényeg :)



Fotó: **Maár Orsolya**

HOZZÁVALÓK:

11 dkg teljes kiőrlésű tönköly liszt
26,5 dkg finomliszt (búzacsírával)
3 tojás
2,5 dl dióolaj
25 dkg barnacukor
25 dkg reszelt cukkini
30 dkg áfonya
10 dkg dió
1 tk só
1 tk sütőpor
1/4 tk szódaikarbóna
1 ek őrölt fahéj (kis szerecsendió is adható hozzá, aki szereti)

ELKÉSZÍTÉS:

- Melegítsük elő a sütőt 175 fokra – légkeveréssel. A sütőformákat (ez tetszőlegesen lehet több kisebb vekniforma v. egy nagy kenyérforma – mint a képen most, esetleg muffinforma) enyhén zsírozzuk ki, és lisztezzük.
- A diót serpenyőben pirítsuk meg, majd amikor már kelően illatozik, durvára vágjuk.
- Egy nagy tálban enyhén verjük fel a tojásokat, adjuk hozzá az olajat és a cukrot. Reszeljük bele a cukkinét. Majd következzen a liszttel elkevert só, sütőpor, szódaikarbóna és fahéj. Aztán a dióbél. Végül óvatosan forgassuk bele az áfonyát.
- A tésztát öntsük bele a sütőformá(k)ba.
- Süssük tűpróbáig az előmelegített sütőben (egyben sütve nekem most kb. 1,5 óra volt – a vége felé sütőpapírral borítottam a tetejét). (Ha muffinformában sülték, akkor lényegesen rövidebb időre van szükség.)
- Kb. 30 percig a sütőformákban hűljön a kenyérünk, ezt követően pedig rácson.



Szakács:
Koncz Kornél

Zöld zsömle

ELKÉSZÍTÉS:

A hozzávalókat a kenyérsütőbe teszem (alulra a folyadékot és a spenótot), megdagasztatom vele, majd kiviszem belőle. Kis gombócokat formálunk a gyerekek segítségével, és lapos sütőlemezre teszem. Hagyom fél órát kelni, míg a duplájára dagad, majd 20 perc alatt készre sütöm a sütőben. Én muffin sütőformába is sütöttem pár darabot a gyerekek még szívesebben megeszik, ha muffin alakja van.

HOZZÁVALÓK:

50 dkg félbarna liszt
20 dkg spenót
1 ek cukor
1 teáskanál só
1 csomag szárított élesztő
1 ek napraforgó olaj
2 dl tej
Kenérsütő gép
az egyszerűség kedvéért





Répa- dinnye ital

Szakács:
**Kezdődy
Attila**

Áfonyás örvény

Szakács:
**Gyüre
László**



HOZZÁVALÓK:

2 evőkanál túró.
3 evőkanál erdei gyümölcs mix
3 evőkanál áfonya
3 dl tej
cukor (vagy méz),
csipet fahéj, szerecsendió, gyömbér
pár csepp citromlé

ELKÉSZÍTÉS:

A hozzávalókat összeturmixoljuk. Tökéletes frissítő a kánikulában. Vitamindús és friss.



HOZZÁVALÓK:

1 nagyobb sárgadinnye húsa
3 megtisztított sárgarépa
kb. 1 cm friss gyömbér

ELKÉSZÍTÉS:

A hozzávalókat gyümölcscentrifugában elkészítem. Az így kapott italt rövid időre behűtöm fogyasztás előtt (vagy hűtött sárgadinnyét használók).

Kivis turmix

HOZZÁVALÓK:

1 kivi
1 banán
2-3 dl 100%-os (!)
narancsjuice
(csak jó minőségűt
válasszunk!)

Szakács:

Insticai-Márton Edit

ELKÉSZÍTÉS:

A gyümölcsöket hámozzuk, daraboljuk, narancslével felöntjük, összeturmixoljuk. A kivitől (leginkább a magjától) kicsit fanyar lesz, ezért nem biztos, hogy minden gyerek kedvelni fogja. Kitartó anyukák próbálkozhatnak először „magmentesre” készíteni, amelynél szinte biztos a siker.



Kedves Szülő!

A vitaminok a gyermek szervezetében is az életfolyamatok szabályozásában vesznek részt, így hatással vannak a szervezet összes működésére. A gyermek megfelelő vitamin-ellátottságát alapvetően az teszi különlegesen fontossá, hogy az esetleges hiányállapot a gyermek növekedését, fejlődését érintheti károsan.



A vitaminok egyformán fontosak. Elég, ha csak az egyikjük hiányzik, már az is hátrányosan érinti az egészségi állapotot. A megfelelő vitaminbevitelt a legjobb volna a kiegyensúlyozott, változatos táplálkozással biztosítani, ez azonban – számos ok miatt – gyakran nem valósul meg. Mai életmódunk, táplálkozásunk mellett a hiányállapot nem ritkaság, gyermekkorban sem. Ezért gyermekkorban fokozottan figyelni kell a megfelelő vitaminbevitelre, és a közösségbe járó, illetve nagyüzemileg (menza. stb.) étkeztetett gyermekeknél főleg az őszi-téli, kora tavaszi időszakban célszerű pótlólagos vitaminbevitelről gondoskodni.



A **Cebion 2x multi** vitaminokat, ásványi anyagokat és inulint tartalmazó **étrend-kiegészítő** szirup gyermekeknek, fogyasztása hozzájárul a növekedésben lévő szervezet vitamin-, ásványi anyag- és nyomelem-szükségletének ellátásához. A termék összetevői hozzájárulhatnak a gyermekek egészséges és kiegyensúlyozott növekedéséhez, valamint a megfelelő ellenállóképességük kialakulásához.



A **Cebion cseppke** alkalmazása a C-vitamin relatív hiányát eredményező csökkent bevitel esetén (pl. csecsemők mesterséges táplálása, speciális diéták) a hiányállapot megelőzésére szolgál. Ennek korai tünetei: fogínyvérzés, fáradékonyság, étvágytalanság. Megelőzőként a szervezet nagyobb C-vitamin igényekor (pl. hűléses megbetegedéskor vagy vírusinfekciót követően a szervezet ellenálló-képességének fokozására, legyengült állapotokban, betegség utáni lábadozáskor, nehéz fizikai munka végzésekor, sportolás mellett, terhesség és szoptatás időszakában, serdülő-, valamint idős korban) alkalmazható.

Vény nélkül kapható gyógyszer. Hatóanyaga: C-vitamin (aszcorbinsav)

További információért kérdezze gyermekorvosát, vagy keresse fel honlapunkat: www.cebion.hu

Jó egészséget kívánunk Önnek és családjának!

Merck Kft. – Consumer Health Care • 1113 Budapest, Bocskai út 134-146.
Tel.: (1) 463-8100 • Fax: (1) 463-8174 • chc@merck.hu



A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Készült 2010-ben.

Merck Kft. – Consumer Health Care
1113 Budapest, Bocskai út 134-146.
Tel.: (1) 463-8100
Fax: (1) 463-8174
chc@merck.hu