

Hegedűs János

Szakácskönyv – 5 az egyben

3. könyv

Vegetariánus ételek

Levesek

Amerikai szárazbableves
Grízgombóc leves gombával
Édes, paradicsomos sárgaborsóleves
Kaprok, joghurtos sárgaborsóleves
Paradicsomos zöldségleves
Olasz spagettileves
Rizses gombaleves
Kaprok tökpüréleves
Sóskakrémleves tojásgaluskával
Tojásos kukoricaleves
Francia hagymaleves
Zelleres, savanyú lencseleves
Édes sütőtökpüré-leves
Cukkinikrém-leves
Fehér burgonyaleves
Spenótleves roqueforttal
Hideg uborkaleves
Zelleres, savanykás bableves
Babgulyás, szójakockából
Karfiolleves „húsgombóccal”
Roquefortos zöldborsóleves
Tavaszi burgonyagombóc-leves
Zöldségkrémleves
Tejszínes hideg sárgadinnye leves
Mazsolás vanília leves

Főételek

Szójapörkölt
Juhtúrós rakott burgonya
Kocsonyázott majonézes burgonya
Szója brassói
Paradicsommal rakott padlizsán
Szójalabdacsok zöldborsópürében
Tepsis cukkini
Tavaszi rakottas
Brokkoli tricolor
Brokkoli szárazbab egytál
Vadasan töltött hagyma
Ráctök
Gombafejek rakva
Forró sajtos gombás stangli
Kukoricával töltött kellevél, rántva
Karfiolpörkölt
Rizses lecsóval rakott padlizsán
Szójaburger
Sajtos sült rizs
Töltött karalábé
Tojásos spenótgaluska

Zöldséges rántotta tepsiben
Mexikói egytál
Pikáns töltött paradicsom
Pörköltfelfűjt
Hamis hortobágyi palacsinta
Vöröskáposztás rakott puliszka
Hagymás burgonyafelfűjt
Rizses babtorta
Karfiol párizsiasan
Pikáns padlizsán egytál
Tojásörkölt paradicsommal
Currys zöldborsóval töltött palacsinta, rántva
Sárgaborsó egytál
Sült burgonyás zöldségtál
Sajttal rakott padlizsán
Juhtúrós rakott puliszka
Zöldbabfelfűjt
Babörköltös egytál
Újhagymával rakott rizs
Zöldségkrémes makaróni
Hamis bolognai spagetti
Texasi zöldborsós egytál
Tárkonyos töltött burgonya
Zöldség-kebab
Fokhagymás rakott zöldbab
Klasszikus töltött paprika
Hamis zöldséges gulyás
Kelbimbó morzsában
Töltött omlett, paradicsommártással
Töltike
Lencsetorta
Zöldséggel töltött cukkini
Scsevapcsicsa hús nélkül
Sárgarépás sült galuska
Kolozsvári töltött káposzta - másképpen
Burgonya Orly-módra
Dél-olasz rakott tészta
Joghurtos gomba egytál
Spagetti vadas szósszal
Patisszon, csőben sütve
Tárkonyos-kapros szójaragu
Fűszeres szójafasírt
Kapros túróval töltött gombafejek, rántva
Hamis székelykáposzta
Gombával töltött tök
Borsos, szójacsírás ragu
Hipp-hopp burgonya
Tarka kukoricafelfűjt
Tojással rakott spárga

Főzelékek

Currys sárgabab
Lencsefőzelék pikánsan
Majoránnás savanyú burgonyafőzelék
Zöldborsó - édesen
Parajfőzelék galuskával
Sárgaborsópüré, sült hagymával
Főzelék kínai kelből
Patisszonpüré-főzelék
Túrós zöldborsó
Savanykás burgonyafőzelék, újhagymával
Mazsolás tejbegríz, fahéjjal
Karalábé, zöldjével
Finomfőzelék (...de tényleg az!)
Lecsó, padlizsánnal
Svájci kukoricafőzelék
Babos burgonya
Rózsaszín burgonyafőzelék
Keleti szárazbab-főzelék
Paradicsomos karfiolfőzelék
Kelbimbófőzelék, gombával

Köretek, feltétek

Egészben sült fokhagymás újburgonya
Spanyol zöldborsó
Currys rizibizi
Fűszeres zöldbab
Tócsni, snidlinggel
Morzsás brokkoli
Hagymás palacsintacsíkok
Petrezselymes tojás pogácsa
Hideg töltött paradicsom - másképpen
Rakott zöldköret
Kukoricagombóc
Kapros, juhtúrós galuska
Spenótlepény
Burgonya, tükörben
Zöldségropogós
Túrós pofézni
Padlizsán fokhagymás tejföllel
Burgonya bundában
Zöldségtorta
Sajttal sült rizs

Saláták

Saláta magvakból
Pikáns rizssaláta
Céklasaláta szójacsírával
Greenland-saláta
Édeskés babsaláta
Sajtos köretsaláta, tejszínnel
Római saláta
Paradicsom-uborkasaláta, roqueforttal
Céklasaláta másképpen
Klasszikus vitaminsaláta
Színpompás káposztasaláta
Waldorf-saláta
Hideg sárgaborsó-saláta
Tojássaláta, pirospeprikkával
Brokkoli krémöntettel
Cukkínisaláta, sajtos öntettel
Hagymás-savanykás babsaláta
Olasz spagettisaláta

Levesek

Amerikai szárazbableves

Hozzávalók: fél kg száraz tarkabab, 1 fej fokhagyma, teáskanál só, csipetnyi őrölt bors, fél pohár tejföl, vegeta.

Elkészítése: A babot 10 órán átáztatjuk, majd annyi vízben tesszük fel főni, hogy éppen csak ellepje. Beletesszük a hagymát, csíkokra vágva, az apróra zúzott fokhagymát és az ízesítőket. Figyelem! A főzéshez a legkisebb lángot használjuk, edényben - és ne kuktában! - kb. 5 órán keresztül főzzük. Főzés közben sűrű lé képződik majd a hagyma és a babban lévő keményítő hatására. Ízlés szerint vegetával, kevés borssal megfűszerezve, tejföllel tálaljuk.

Grízgombóc leves gombával

Hozzávalók: 1 szál sárgarépa, 1 szál fehérrépa, 4 fej gomba, 1 csokor petrezselyemzöld, 2 ek. vaj, 1 tasak grízgombóclevés.

Elkészítése: A zöldségeket megmossuk, megtisztítjuk, a sárga- és fehérrépát vékonyabb hasábokra, a gombát szeletekre vágjuk. A petrezselymet felaprítjuk. A vajon megpirítjuk a szeletelt gombát. Hozzáadjuk a sárgarépát és fehérrépát, majd puhára pároljuk. Felöntjük bő 1 liter vízzel, felforraljuk, a forrásban lévő vízbe szórjuk a levesport, 10 percig főzzük, a végén megszórjuk a petrezselyemmel.

Édes, paradicsomos sárgaborsóleves

Hozzávalók: 25 dkg sárgaborsó, 1 nagyobb paradicsompüré konzerv, 1 evőkanál cukor, 1 kávéskanál só, csipetnyi morzsolt majoranna, 2 evőkanál liszt, vegeta.

Elkészítése: A sárgaborsót 10 órán át vízben áztatjuk, majd feltesszük főni, annyi vízben, hogy az 3 ujjnyira ellepje. A majoránnával kb. fél órán át közepes lángon főzzük, amíg meg nem puhul. Beletesszük a paradicsompürét, a lisztet és az ízesítőket, majd összeturmixoljuk és még kb. 2-3 percig főzzük. Ízlés szerint még fűszerezhető, ízesíthető.

Kapros, joghurtos sárgaborsóleves

Hozzávalók: 25 dkg sárgaborsó, 2 gerezd fokhagyma, 2 fej hagyma, 2 pohár joghurt, csipetnyi tárkony, 2 evőkanál liszt, fél csokor kapor, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: A 10 órára beáztatott sárgaborsót a felaprított hagymával, a fokhagymával és a fűszerekkel együtt puhára főzzük, majd hozzáadjuk a joghurtban csomómentesen elkevert lisztet és összeturmixoljuk. Átfőzzük vele. A végén beletesszük az apróra vágott kaprot.

Paradicsomos zöldségleves

Hozzávalók: 3-4 db sárgarépa, 2 db fehérrépa, 1 csokor petrezselyem, fél zeller, 2 db zsenge karalábé, 1 nagyobb paradicsompüré konzerv, 2 babérlevél, 1 teáskanál só, csipetnyi őrölt bors, tárkony, csöpp olaj, maroknyi cérnametélt vagy más aprótészta, vegeta.

Elkészítése: A zöldségeket megtisztítjuk, kockákra vagy szeletekre vágjuk, az olajra dobjuk, hogy színüket megőrizzék. Felengedjük kb. másfél liter vízzel, belekeverjük az ízesítőket, valamint az apróra vágott petrezselymet és főni hagyjuk. Amikor a zöldség majdnem megfőtt, belekeverjük a paradicsompürét, beletesszük a tésztát és puhulásig főzzük.

Olasz spagettileves

Hozzávalók: 2 db közepes burgonya, 2 db kemény paradicsom, 2 fej hagyma, 2-3 sárgarépa, 1 gerezd fokhagyma, 15 dkg spagetti száraztészta, 10 dkg parmezán vagy más, ízes, olvadó sajt, 1 csokor petrezselyem vagy zeller, 1 teáskanál só, csipetnyi cukor, 1 kávéskanál olasz fűszerkeverék, csipetnyi curry, 1 kávéskanál olaj, vegeta.

Elkészítése: A megtisztított és felaprított burgonyát, hagymát és sárgarépát olajon megpároljuk, majd kb. 1 1/2 l vízzel felengedjük és az ízesítővel együtt főzzük. Amikor félig elkészült (kb. 10 perc), belekeverjük a lehámozott, felszeletelt paradicsomot, az apróra vágott fokhagymát és spagettit. Puhára főzzük, így egy majdnem sűrű, főzelékhez hasonló ételt kapunk. Tetszés szerint hígítható. Tálaláskor bőven megszórjuk finomra vágott petrezselyemmel és reszelt sajttal.

Rizses gombaleves

Hozzávalók: 30 dkg csiperkegomba, fél csésze (lehetőleg barna) rizs, 2 fej hagyma, 1 csokor petrezselyem, 1 evőkanál liszt, 1 kávéskanál olaj, 1 teáskanál só, csöpp mustár, csipetnyi curry, csipetnyi őrölt bors, fél pohár tejföl, vegeta.

Elkészítése: A gombát megtisztítjuk és vastagabb szeletekre vágjuk. A rizst félig megfőzzük, félretesszük. A gombát az olajon, vágott petrezselyemmel és a nagyon apróra vágott hagymával, fedő alatt kb. 10 percig pároljuk, majd megszórjuk a liszttel és kb. 1 l vízzel felöntjük. Beletesszük az ízesítőket és a rizst. (Amennyiben azt bő vízben főztük, nem kell több vizet hozzáadnunk, ám ez ízlés szerint változhat.) Tejföllel tálaljuk.

Kapros tökpüréleves

Hozzávalók: 1 kisebb friss vagy 1 csomag mirelit tök, 1 csokor kapor, 1 db sárgarépa, 1 pohár tejföl, 1 teáskanál só, 2 evőkanál liszt, késhegynyi vaj, 3 szelet kenyér vagy 3 zsemle felkockázva, vegeta.

Elkészítése: A tököt megtisztítjuk, magvas belsejét kivájjuk. A sárgarépát megtisztítjuk, felkockázzuk és kb. másfél liter vízben odatesszük főni, a tökkel együtt. Beletesszük az ízesítőket, a kapor kivételével. Közben tejfölt kikeverjük a liszttel és kevés vízzel felengedjük. Ahogy a zöldségek megfőttek, a habarást belekeverjük, átforraljuk és összeturmixoljuk. Apróra vágjuk a kaprot, a vajon kicsit megpirítjuk, majd az egészet a levesbe keverjük és még 1-2 percig főzzük. A kenyér vagy zsemlekockákat a vajon jól megpirítjuk, és a tányérokba szervírozott levesre szórjuk. Azonnal fogyasztjuk.

Sóskakrémleves tojásgaluskával

Hozzávalók: 10 dkg friss vagy egy csomag mirelit sóska, 2 db zsemle, 1 db tojás, 1 evőkanál liszt, 1 kávéskanál olaj, 3 dl tej, 1 teáskanál só, 1 teáskanál cukor, csipetnyi őrölt bors, vegeta.

Elkészítése: A sóskát olajon megpároljuk, megszórjuk liszttel, majd felöntjük kb. másfél liter vízzel. Puhára főzzük. Beletesszük a sót, a cukrot, a vegetát és jól összeturmixoljuk. Közben a tejszeletet beáztatjuk a zsemleket, felverjük a tojást. A zsemleket kicsavarjuk, majd a tojással, borssal, csöpp sóval jól összedolgozzuk és evőkanállal a főző levesbe szaggatjuk. Gyenge lángon még 4-5 percig főzzük.

Tojásos kukoricaleves

Hozzávalók: 2 doboz konzerv vagy 1 csomag mirelit kukorica, 2 dl száraz fehérbor, 4 db tojás, 1 csokor zeller, fél pohár tejföl, 2 evőkanál liszt, 1 teáskanál só, csipetnyi őrölt bors, vegeta.

Elkészítése: A kukoricát másfélszer annyi vízben főni tesszük az ízesítővel és az apróra vágott zellerzölddel együtt. Közben a tejfölt kikeverjük a liszttel és felengedjük a borral, majd a levesbe keverjük. A tojásokat egyenként felütjük és a főző levesbe engedjük úgy, hogy ne essenek szét és amolyan tojásgombócok keletkezzenek. A tojásokat lehet félkeményre és keményre is főzni, ízlés szerint.

Francia hagymaleves

Hozzávalók: fél kg vöröshagyma, 1 evőkanál olaj, fél csokor petrezselyem, 1 pohár tejszín, 4 szelet piritós kenyér, fél dl konyak, 5 dkg trappista sajt, 1 teáskanál só, csipetnyi curry, vegeta.

Elkészítése: A szeletekre vágott hagymát megpirítjuk az olajon. Ráöntünk kb. másfél liter vizet és beletesszük az ízesítőket (vegetát bőven!). Puhára főzzük, majd a tűzről levéve összeturmixoljuk és beleöntjük a tejszínt. Összefőzzük, majd hozzáadjuk a konyakot. Eközben megpirítjuk a kenyérszeleteket. A piritósokat a tányérokba helyezzük és vastagon megszórjuk reszelt sajttal. Így tesszük rá a forró hagymalevest. Azonnal fogyasztjuk.

Zelleres, savanyú lencseleves

Hozzávalók: 25 dkg lencse, 1 db friss zeller, a zöldjével együtt, 1 evőkanál tárkonyecet, 2 gerezd fokhagyma, 2 fej hagyma, 2 db babérlevél, 1 teáskanál só, csöpp olaj, vegeta.

Elkészítése: A lencsét 10 órán át áztatjuk, majd leszűrjük és másfélszer annyi vízben feltesszük főni. A zellert megtisztítjuk, kettévágjuk, zöldjét apróra metéljük és a lencséhez keverjük. Beletesszük a fokhagymát és az ízesítőket. Puhára főzzük (kb. 15 perc). Kivesszük belőle a zellert, majd beleöntjük a tárkonyecetet. Tetszés szerint, csöppnyi rántással sűríthetjük. A hagymát apró kockákra vágjuk és az olajon pirosra sütjük. A tányérokba szervírozott levesre szórjuk.

Édes süttőkpüré-leves

Hozzávalók: 2 nagyobb szelet nyers süttők, 1 pohár tejszín, 1 teáskanál cukor, 5 dkg füstölt sajt, csipet só.

Elkészítése: A süttőköket kockákra vágjuk és az ízesítővel puhára főzzük (kb. 15 perc) annyi vízben, hogy bőven ellepje. A tejszínnel összeturmixoljuk és lassú tűzön felfőzzük. Kicsit hűlni hagyjuk, majd tányérokba tesszük és reszelt sajttal megszórjuk.

Cukkinikrém-leves

Hozzávalók: 1 db kisebb cukkini, fél csokor petrezselyem, 1 pohár tejszín, 1 evőkanál liszt, 1 evőkanál vegeta, 4 szelet kenyér, 1 teáskanál só, 1 kávéskanál olaj, késhegynyi vaj.

Elkészítése: A cukkinit meghámozzuk, magvát kivesszük, majd felkockázzuk. Az olajon vegetával fedő alatt megpároljuk (kb. 10 perc). Megszórjuk a liszttel és felengedjük kb. 1 l vízzel. Lassan belekeverjük a tejszínt, hozzáadjuk a fűszereket és összefőzzük. Amikor a cukkini megpuhult, összeturmixoljuk. A kenyérszeleteket felkockázzuk és a vajon megpirítjuk. A tányérokba szervírozott levesre dobjuk az apróra vágott petrezselyemmel együtt. Azonnal fogyasztjuk.

Fehér burgonyaleves

Hozzávalók: fél kg burgonya, 1 pohár joghurt, 1 evőkanál liszt, 1 db babérlevél, 1 teáskanál só, néhány szál petrezselyem, vegeta.

Elkészítése: A burgonyát megtisztítjuk és kockákra vágjuk. Odatesszük főni a babérlevéllel és sóval, kb. 1 liter vízben. Eközben a joghurtot simára keverjük a liszttel, hozzáadjuk a vegetát és az apróra vágott petrezselymet. Amikor a burgonya puhára főtt, hozzákeverjük a joghurtos lisztet és összefőzzük vele.

Spenótleves roqueforttal

Hozzávalók: 30 dkg friss vagy 1 csomag mirelit spenót, 2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál liszt, 1 teáskanál olaj, 3 dl tej, 10 dkg roquefort sajt, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: A spenótot apróra vágjuk és megfonnyasztjuk az olajon. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát és fedő alatt megpároljuk a vegetával. Megszórjuk liszttel és felöntjük a tejjel. Összeturmixoljuk. Vízzel még hígítjuk. Beletesszük a sót és összefőzzük. A roquefortot megreszeljük, és a tányérokra szervírozott levesre szórjuk. Azonnal fogyasztjuk.

Hideg uborkaleves

Hozzávalók: 1 nagyobb kígyóuborka, 1 pohár joghurt, 1 kávéskanál só, 1 késhegynyi őrölt bors, 1 teáskanál vegeta.

Elkészítése: Az uborka egynegyedét hámozás nélkül uborkagyalun leszeleteljük. A többi részét lehámozzuk, felkockázzuk és fél liter vízben a fűszerekkel puhára főzzük. Hagyjuk teljesen kihűlni. Ekkor belekeverjük a joghurtot és összeturmixoljuk. A félretett uborkaszeletekkel díszítjük. Nehezebb főétel elé kiváló étvágygerjesztő!

Zelleres, savanykás bableves

Hozzávalók: fél kg szárazbab, 1 db friss zeller a zöldjével együtt, 10 dkg szarvacska vagy hasonló száraztészta, 3 db babérlevél, 1 teáskanál só, 1 kávéskanál olaj, csipetnyi cukor, 1 evőkanál liszt, csipetnyi pirospaprika, fél pohár tejföl, vegeta.

Elkészítése: Az előző este beáztatott babot feltesszük főni, másfélszer annyi vízben. Beletesszük a kockára vágott zellert és a zöldjét, az ízesítőket, és kb. fél órán át főzzük lassú

tűzön. Ha a zellert nem kívánjuk elfogyasztani, akkor kettőbe vágva is beletehetjük, majd kivehetjük, amint puhára főtt. Lehűtve majonézzel kellemes zellersalátát készíthetünk belőle. Ha a bab már megfőtt (de nem túl puhára), beszórjuk a tésztát és továbbfőzzük. Eközben rántást készítünk, felengedjük és a levesbe keverjük. Az egészet összefőzzük, majd állni hagyjuk, amíg a tészta megdagad. Tejfőllel tálaljuk.

Babgulyás, szójakockából

Hozzávalók: fél kg szárazbab, fél csomag Soja-vita szójakocka, fél kg burgonya, 3 fej hagyma, 1 fej fokhagyma, csipetnyi pirospaprika, 1 evőkanál liszt, 1 teáskanál só, csipetnyi cukor, 1 evőkanál olaj, vegeta.

Elkészítése: A babot és a szójakockát külön-külön, vízben 10 órán át áztatjuk. Csíkokra vágjuk a hagymát és megpirítjuk az olajon. Leszűrjük a szóját és a hagymára dobjuk. Beletesszük az összezúzott fokhagymát és 3-4 percig pirítjuk. Rászórjuk a lisztet, majd a tűzről lehúzva megszórjuk a pirospaprikával. Felengedjük kb. másfél liter vízzel, beletesszük a babot és a többi ízesítőt és félpuhára főzzük, majd hozzáadjuk a lehámozott, kockára vágott burgonyát, és ezzel puhulásig tovább főzzük (ez összesen kb. 45 perc).

Karfiollevés „húsgombóccal”

Hozzávalók: 1 közepes fej karfiol, 2-3 db sárgarépa, 1-2 db fehérrépa, 1/3 csésze rizs, 1/3 csomag szója-granulátum, 1 db tojás, 1/2 pohár tejföl, 1 evőkanál liszt, csipetnyi pirospaprika, 1-1 késhegynyi hagyma és fokhagymakrém, 1 késhegynyi őrölt bors, 1 teáskanál só.

Elkészítése: A szójagombócokhoz a granulátumot (ne áztassuk) összekeverjük a teljesen megfőtt rizzsel, a tojással, a sóval, a borssal, a pirospaprikával, a hagyma és fokhagymakrémmel, majd állni hagyjuk. (Ha túl darabosnak tűnik, kevés vizet önthetünk hozzá.) Kb. másfél liter vízben az ízesítővel együtt főzni kezdjük a megtisztított, szeletelt zöldségeket és a rózsáira szedett karfiolt. Amikor félig megfőtt (kb. 10-15 perc) vizes kézzel apró gombócokat formálunk a szójamasszából és a főző levesbe tesszük, majd 10-15 percig hagyjuk főni. A tejfőlt a liszttel és kevés vízzel simára keverjük, majd a levesbe öntjük.

Roquefortos zöldborsólevés

Hozzávalók: fél kg friss vagy 1 csomag mirelit zöldborsó, 10 dkg roquefort sajt, 1 csokor petrezselyem, csipetnyi cukor, 1 teáskanál só, 1 evőkanál olaj, 2 evőkanál liszt, 2-3 szelet kenyér, vegeta.

Elkészítése: A zöldborsót olajon megpároljuk, állandó keverés mellett beszórjuk a lisztet, majd felöntjük kb. 1 l vízzel. Beletesszük az ízesítőket és kis lángon 10 percig főzzük. Tányérokba tesszük és gazdagon megszórjuk reszelt sajttal és apróra vágott petrezselyemmel. Pirítóskenyér-kockákkal tálaljuk.

Tavaszi burgonyagombóc-leves

Hozzávalók: 3 db közepes burgonya, 10 dkg friss vagy fél csomag mirelit zöldborsó, fél doboz konzerv kukorica vagy fél csomag mirelit kukorica, 2-3 db sárgarépa, 1-2 db fehérrépa, fél csokor petrezselyem, 2 evőkanál liszt, 1 db tojás, csipetnyi őrölt bors, 1 teáskanál só, 1 evőkanál olaj, fél pohár tejföl, vegeta.

Elkészítése: A gombóchoz a burgonyát megfőzzük, meghámozzuk és burgonyanyomón átnyomjuk. Liszttel összekeverjük, hozzáadjuk a tojást, a borsot és egy kevés sót. Félretesszük. A leveshez megtisztítjuk, felaprítjuk a zöldséget és az olajon kicsit megpároljuk. Felengedjük kb. másfél liter vízzel, és beletéve az ízesítőket, háromnegyed puhaságúra főzzük. (A borsót és a kukoricát később tegyük a levesbe) Ekkor vizes kézzel apró gombócokat formálunk a burgonyamasszából és a fővő levesbe tesszük. Amikor a gombócok feljönnek a leves felszínére, az étel elkészült. Tejföllel tálaljuk.

Zöldségkrémleves

Hozzávalók: friss vegyes zöldség (kb. fél kg, főleg sárgarépa), késhegynyi curry, 1 teáskanál só, 2 db babérlevél fél csokor petrezselyem, 1 evőkanál tárkonyecet, fél pohár tejföl, vegeta.

Elkészítése: A megtisztított zöldségeket felaprítjuk és a babérlevéllel puhára főzzük, annyi vízben, hogy az éppen ellepje. Beletesszük a sót, curryt, vegetát, majd a babérlevelet kivéve belőle összeturmixoljuk. Hozzáadjuk a tárkonyecetet és a finomra vágott zöldpetrezselymet. Tálaláskor habosra vert tejfölt csurgatunk rá.

Tejszínes hideg sárgadinnye leves

Hozzávalók: 1 nagyobb sárgadinnye, 1 pohár tejszín, fél liter tej, 1 evőkanál méz, 2 evőkanál cukor, (lehetőség szerint) 2 db kivi.

Elkészítése: A tejet felfőzzük és a tűzről levéve lassan hozzákeverjük a tejszínt. Beletesszük a mézet és a cukrot. Hagyjuk kihűlni, de többször megkeverjük. A sárgadinnyét és a kivit lehámozzuk, kockára, illetve szeletekre vágjuk és a kihűlt masszába keverjük. Lehűtve tálaljuk.

Mazsolás vanília leves

Hozzávalók: másfél liter tej, fél csésze rizs, 1 vanília rúd vagy aroma, 3 evőkanál cukor, 1 db tojássárgája, 1 evőkanál liszt, 1 csomag mazsola.

Elkészítése: A tejet feltesszük főni a vaníliával úgy, hogy kb. 2 dl-nyi tejet visszatartunk. A tojássárgáját 1 evőkanál cukorral és a liszttel habosra keverjük, majd a megmaradt hideg tejjel hígítva a felforralt tejhez adjuk. A maradék cukrot is beletesszük. Közben a rizst külön megfőzzük vízben és a felforralt híg, krémszerű masszához keverjük. A mazsolát is hozzáadjuk. Ha kihűlt, ízlés szerint citrom- vagy narancshéj reszeléssel és gyümölcsdarabokkal is dúsíthatjuk.

Főételek

Szójapörkölt

Hozzávalók: 1 csomag szójakocka, 2 fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 kis paradicsompüré-konzerv, késhegynyi pirospaprika, 1 evőkanál olaj, 2 evőkanál liszt, 1 teáskanál só, csipetnyi cukor, vegeta.

Elkészítése: A szójakockát 10 órán át áztatjuk vegetás vízben. A hagymát kockákra vágjuk, a szóját leszűrjük és az olajra téve együtt pároljuk, kb. 10 percig. Ekkor hozzáadjuk a finomra metélt fokhagymát és rászórjuk a lisztet. Jól átforgatjuk, majd megszórjuk a pirospaprikával és beletesszük az ízesítőket. Felengedjük annyi vízzel, hogy épp ellepje, belekeverjük a paradicsompürét (tetszés szerint friss, apróra vágott paradicsomot is használhatunk) és puhára főzzük (kb. 10 perc).

Juhtúrós rakott burgonya

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 20 dkg juhtúró, 2 fej hagyma, 1 pohár tejföl, 4 db kemény paradicsom, 10 dkg füstölt vagy trappista sajt, só, csipet őrölt bors, 1 teáskanál vaj.

Elkészítése: A burgonyát megfőzzük, meghámozzuk. A tejfölt kikeverjük a reszelt sajttal. A paradicsomot meghámozzuk, a hagymát megtisztítjuk és mindkettőt felszeleteljük. A tepsi alját vékonyan bekenjük vajjal, és ráreszeljük a burgonya felét. Ezt a réteget megsózzuk és ráterítjük a habosra kikevert juhtúrót (nem szabad előtte a hűtőben tartani). Erre helyezük a paradicsomot és a hagymát, majd megint burgonya következik. Újra megsózzuk. Végül ráöntjük a tejfölös masszát, és forró sütőben, kb. fél órán át sütjük. Fejes salátával tálaljuk.

Kocsonyázott majonézes burgonya

Hozzávalók: 50 dkg burgonya, 2 dl kefir, 1 dl majonéz, 1 dl tej, 1 kis fej vöröshagyma, 1 csokor snidling vagy zöldhagyma szár, 1/2 dl fehérbor, 2 evőkanál zselatin, só és őrölt bors ízlés szerint, 2 evőkanál ecet, 1 evőkanál cukor.

Előkészítése: a burgonyát héjában megfőzöm, meghámozom. Vékony karikára, majd kis kockára vágom. A hagymát felkockázom és megsózom. Ecettel, cukorral, kevés sóval kellemes, nem túl savanyú levet készítek, amelybe a még forró burgonyát beleteszem. Legalább harminc percig hagyom benne, közben elkészítem a mártást. A majonézt simára keverem a kefirrel, a borral, a nagyon apróra vágott snidlinggel, és kevés sóval, borssal ízesítem. Ezután a sós hagymát belekeverem. A zselatint kis lábosba szórom, ráöntöm a tejet, és néhány pernyi áztatás után kis lángon, folyamatos kevergetés közben folyósra olvasztom.

Elkészítése: mély salátástálba öntöm a mártást, hozzáadom a közben leszűrt burgonyát, és belekeverem a már csak langyos zselatint. Egy koszorú formát folpack fóliával kibélelek, beleöntöm a majonézes burgonyát, majd a tetejét is befedem. A hűtőszekrényben szilárdulásig hűtöm. Tálalás előtt szép tálra borítom, és a tetejét tetszés szerint feldíszítem. Koszorúforma híján özgerinc vagy egyéb kerek formát is használhatunk, az a lényeg, hogy a burgonya jól adagolható, szeletelhető legyen.

Szója brassói

Hozzávalók: 1 csomag szójakocka, 1 fej fokhagyma, 1 kávéskanál mustár, 1 fej hagyma, késhegynyi őrölt bors, 1 teáskanál só, 1 evőkanál liszt, 1 kávéskanál olaj, vegeta.

Elkészítése: A 10 órán át áztatott szójakockát leszűrjük, a hagymát egészen apróra vágjuk, a fokhagymát összezúzzuk. Az olajon fedő nélkül megpároljuk a szóját a hagymával, addig, amíg az teljesen el nem fővi a levét. Ekkor rádobjuk a fokhagymát és az ízesítőket, megforgatjuk velük, megszórjuk a liszttel és kb. 1 dl vízzel, fedő alatt puhára főzzük. Ha jó munkát végeztünk, a főzés végére csupán kevés sűrű lé marad a szóján. Ekkor belekeverjük a mustárt. Kockára vágott sült krumpli illik hozzá.

Paradicsommal rakott padlizsán

Hozzávalók: 2 db közepes padlizsán, 3 db kemény paradicsom, 2 fej hagyma, 3 db tojás, 4 db közepes burgonya, 2 pohár tejföl, csipetnyi morzsolt majoránna, csipetnyi őrölt bors, 1 evőkanál vaj, és ízlés szerint só.

Elkészítése: A padlizsánt meghámozzuk és kb. 1 cm-es szeletekre vágjuk. A tojásokat megfőzzük, a paradicsom héját lehúzzuk, a hagymát megtisztítjuk és felkarikázzuk. A burgonyát megfőzzük, meghámozzuk. A tepsit alját vékonyan megvajazzuk, rátesszük a padlizsán-szeleteket, megsózzuk, megborsozzuk. Ráhelyezzük a hagyma- és paradicsomkarikákat, majd a tojásszeleteket, megsózzuk, megszórjuk morzsolt majoránnával és ráöntjük a tejfölt. Rákarikázzuk a burgonyát, majd olvasztott vajjal fedjük. Forró sütőben, kb. 20 percig sütjük.

Szójababcsok zöldborsópürében

Hozzávalók: 1 csomag szója-granulátum, 3/4 csésze rizs, 3 db tojás, 1-1 kávéskanál hagyma- és fokhagymakrém, 1 teáskanál só, 1 kávéskanál pirospaprika, késhegynyi őrölt bors, kb. fél kg friss zöldborsó, vagy egy csomag mirelit zöldborsó, 1 kávéskanál curry, 1 evőkanál liszt, 1 kávéskanál vaj, vegeta.

Elkészítése: A rizst puhára főzzük, összekeverjük a szója-granulátummal (amit nem áztatunk be) és az ízesítővel, majd masszává dolgozzuk össze. Közben a zöldborsót odatesszük főni, annyi vízben, amennyi ellepi. Beletesszük a vajat, a lisztet és a curryt, majd összeturmixoljuk. 1-2 percig tovább főzzük. Felforralunk kb. 1 1/2 l vizet, a szójamasszából kisebb gombócokat formálunk és a lobogó vízbe tesszük. Addig főzzük, amíg fel nem jönnek a felszínre. Ekkor leszűrjük, tányérra tesszük és a forró mártással beborítjuk. Burgonyakrokettel a legjobb.

Rakott gomba

Hozzávalók: 1/2 kg gomba, 5 db tojás, 3 db kifli, 2 fej hagyma, 2 pohár tejföl, 1 dl tej, kávéskanál pirospaprika, 1 evőkanál só, 1 kávéskanál olaj, 1 kávéskanál vaj, vegeta.

Elkészítése: A hagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk. A gombát meghámozzuk, felszeleteljük és az olajon a hagymával megpároljuk, pirospaprikával megszórjuk. A kiflit felszeleteljük és a tejjel meglocsoljuk, jól átforgatjuk benne. A tepsit kivajazzuk, ráterítjük a kifli felét, kicsit sózzuk, aztán következik a gomba, amelynek levét meghagyjuk. Sózzuk és a többi ízesítővel is megszórjuk. A főtt tojásokat rákarikázzuk, sózzuk. Rátesszük a tejfölt és újból kiflisorral fedjük. A tetejét meglocsoljuk a gomba megmaradt levével. Forró sütőben kb. 20 percig sütjük.

Tepsis cukkini

Hozzávalók: 2 db cukkini, 1 csomag szója-granulátum, 4 db burgonya, 2 fej hagyma, 2 pohár tejföl, 1 nagy paradicsompüré konzerv, 1 kávéskanál pirospaprika, 1 kávéskanál olaj, 1 evőkanál só, késhegynyi őrölt bors, 1 kávéskanál vaj, vegeta.

Elkészítése: A cukkinit meghámozzuk és 1 cm vastag szeletekre vágjuk, majd ezeket felcsíkozzuk. A szója-granulátumot szűrőbe tesszük és átengedjük rajta a vizet. A hagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk és a szójával az olajon átpároljuk. Megszórjuk a pirospaprikával, hozzákeverjük a paradicsompürét és a fűszereket. A burgonyát megfőzzük, meghámozzuk. Egy tepsit megvajazunk, ráterítjük a cukkini felét, sózzuk. Erre jön a szójás massa, majd rákarikázzuk a burgonyát, megsózzuk. Ráöntjük a tejfölt és cukkini réteggel fedjük. Kicsit megsózzuk és olvasztott vajjal megkenjük. Forró sütőben kb. fél órát sütjük.

Tavaszi rakottas

Hozzávalók: 30 dkg friss vagy fél csomag mirelit zöldborsó, 4 db sárgarépa, 2 db fehérrépa, 2 db zöld, zsenge karalábé, 3 db közepes burgonya, 1 db tojás, 2 pohár tejföl, 1 kávéskanál curry, 10 dkg füstölt vagy trappista sajt, 1 kávéskanál vaj, só, vegeta.

Elkészítése: A zöldségeket megtisztítjuk, felszeleteljük és - a borsót kivéve - lobogó sós vízben kb. 10 percig főzzük. Közben a tejfölt kikeverjük a felvert tojással és az ízesítővel. A zöldséget leszűrjük és a kivajazott tepsibe terítjük. Ráterítjük a zöldborsót. Ráöntjük a tejfölös masszát, gazdagon megszórjuk a reszelt sajttal és forró sütőben kb. 20 percig sütjük.

Brokkoli tricolor

Hozzávalók: 1/2 kg brokkoli, 1 kg kemény paradicsom, 25 dkg trappista sajt, 1 pohár tejföl, 1 db tojás, 5 dkg zsemlemorzsa, 1 evőkanál só, késhegynyi curry, 1 kávéskanál vaj, vegeta.

Elkészítése: A brokkolit sós vízben megfőzzük, a paradicsomokat karikára vágjuk, 20 dkg-nyi sajtot pedig egyforma csíkokra vágunk. A tepsit kivajazzuk és ráterítjük a brokkoli felét, ízesítjük. Következik a paradicsomréteg, majd a sajtlapokkal beborítjuk. Ráterítjük a megmaradt brokkolit, ízesítjük és megszórjuk a zsemlemorzzával. A tejfölt elkeverjük a felvert tojással, a curryvel, a sóval, majd ráöntjük a tetejére. A maradék sajtot lereszeljük és rászórjuk. Forró sütőben, kb. 20 percig sütjük.

Brokkoli szárazbab egytál

Hozzávalók: 1/4 kg brokkoli, 1/4 kg szárazbab, 2 db sárgarépa, 1 db fehérrépa, 2 fej hagyma, 2 db paradicsom, 1 kávéskanál olaj, 1 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál só, késhegynyi őrölt bors, vegeta.

Elkészítése: A babot 10 órán át áztatjuk. A hagymát megtisztítjuk és csíkokra vágjuk. Az olajon fedő alatt jól megpároljuk a leszűrt babot a hagymával, majd felöntjük annyi vízzel, hogy az épp ellepje. Beletesszük az apróra vágott fokhagymát, a sót és az ízesítőket. Egészen kis lángon pároljuk. Közben megtisztítjuk és kockára vágjuk a zöldségeket, a brokkolit kb. 4 cm-es darabokra szeljük. A paradicsomot meghámozzuk és apróra vágjuk. A babot legalább 1 órán át főzzük, mielőtt beletesszük a zöldségeket. Együtt puhára főzzük az egészet (kb. 10 perc). Akkor jó az étel, ha a leve egészen sűrű.

Vadasan töltött hagyma

Hozzávalók: 8-12 db hagyma, 2 db sárgarépa, 1 db fehérrépa, fél zeller, 3 db burgonya, 1 kávéskanál mustár, csipetnyi tárkony vagy csöpp tárkonyecet, 1 pohár tejföl, 5 dkg reszelt sajt, 1 db babérlevél, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: A hagymák burkát lehúzzuk, tetejét levágjuk, kivájjuk őket. Az aljukból is levágunk egy parányit, hogy megálljanak. A zöldségeket megtisztítjuk és kevés vegetás vízben puhára főzzük. Beletesszük az ízesítőket és - a babérlevelet kivéve - péppé zúzzuk. Megtöltjük a hagymákat, a kivajazott tepsibe állítjuk őket, reszelt sajttal megszórjuk a tetejüket, majd mindegyikre egy kanál tejfölt csurgatunk. Nem túl forró sütőben, kb. fél órát sütjük.

Ráctök

Hozzávalók: 1 db közepes tök, 5-6 db kemény paradicsom, 3 db húsos paprika, 2 pohár tejföl, 1 evőkanál vaj, 1 evőkanál só, késhegynyi őrölt bors, vegeta.

Elkészítése: A tököt megtisztítjuk, félbe vágjuk, belét kivájjuk, és kb. 1 cm-es csíkokra szeleteljük. A paradicsomot és a paprikát is csíkokra vágjuk. A tepsit kivajazzuk, ráterítjük a tök egyharmadát, ízesítjük, erre paradicsom- és paprikaszeleteket helyezünk, majd ráöntünk egy pohár tejfölt. Sózzuk. Azután ugyanilyen sorrendben rátesszük a megmaradt hozzávalókat. A tetejét tökréteg zárja. Erre olvasztott sós vaját kenünk. Sütőben, közepes lángon, kb. 20 percig sütjük, majd nagy lángon megpirítjuk.

Gombafejek rakva

Hozzávalók: 3/4 kg burgonya, 12 fej csiperke gomba, 10 dkg juhtúró, 1 pohár tejföl, 1 evőkanál vaj, 1 evőkanál só, 10 dkg trappista sajt.

Elkészítése: A burgonyát megfőzzük és meghámozzuk. A gombafejeket megtisztítjuk. Egy tűzálló tálat kivajazunk, rászeleteljük a burgonyát, sózzuk, és ráöntjük a tejjel kikevert juhtúrót. Erre a rétegre egymás mellé szorosan ráhelyezzük a gombakalapokat, a domború felükkel felfelé. Olvasztott sós vajjal megkenjük és egyenként reszelt sajt kúpokat teszünk rájuk. Meleg sütőben, kb. fél órát sütjük.

Forró sajtos gombás stangli

Hozzávalók: 8-10 sós kifli, 15 dkg gomba, fél pohár tejföl, 1 evőkanál liszt, 1 csokor petrezselyem, 1 fej hagyma, 1 kávéskanál olaj, 10 dkg trappista, 1 kávéskanál vaj, késhegynyi pirospaprika, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: A kifliket hosszában kettévágjuk, belüket kiszedjük. A gombát megtisztítjuk, felvágjuk. A hagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk és a gombával az olajon megpároljuk. Megszórjuk a liszttel és a pirospaprikával, majd fél dl vízzel felöntjük és puhára főzzük. Belekeverjük a tejfölt és a fűszereket. A lének egészen sűrűnek kell lennie. Hagyjuk egy kicsit kihűlni, majd megtöltjük vele a kifliket, ráhelyezzük a kiflik másik (szintén kibelezett) felét és kivajazott tepsibe tesszük őket. Megszórjuk reszelt sajttal. Forró sütőben kb. 10 percig sütjük. Salátával vagy ketchuppal tálalhatjuk.

Kukoricával töltött kellelél, rántva

Hozzávalók: 8-10 db kelkáposztalevél, 1 doboz konzerv kukorica, fél csésze rizs, 1 db tojás, a panírozáshoz: liszt, tojás, zsemlemorzsa, késhegynyi őrölt bors, 1 kávéskanál curry, 1 teáskanál só, a sütéshez: olaj, vegeta.

Elkészítése: A kellevelekről levágjuk a kemény szárrészeket, majd lobogó sós vízzel leforrázzuk őket. A rizst puhára főzzük, és összekeverjük a leszűrt kukoricával. Belekeverjük a tojást és az ízesítőket. Megtöltjük a masszával a kelleveleket (ahogy a palacsintát szoktuk, de a végeit begyűrjük) és bepanírozzuk őket. Bő olajban, közepes lángon, mindkét oldalát barnára sütjük. Salátával vagy burgonya krockettel, tartármártással tálaljuk.

Karfiolpörkölt

Hozzávalók: 1 nagy fej karfiol, 2 fej hagyma, 1 teáskanál só, 1 gerezd fokhagyma, 1 kicsi paradicsompüré konzerv, 2 evőkanál liszt, 1 kávéskanál olaj, késhegynyi pirospaprika, vegeta.

Elkészítése: A karfiolt kisebb rózsákra szedjük és sós vízben 1-2 percig forraljuk. Leszűrjük. A hagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk és az olajon a karfiollal megpároljuk. Megszórjuk a liszttel, a pirospaprikával, felengedjük 2 dl-nyi vízzel. Belekeverjük a paradicsompürét, az apróra metélt fokhagymát és a fűszereket. Puhára főzzük úgy, hogy a karfiol ne essen szét. Hagyományos pörkölt-körettel tálaljuk.

Rizses lecsóval rakott padlizsán

Hozzávalók: 2 db közepes padlizsán, 1 csésze rizs, 4 db zöldpaprika, 3 db paradicsom, 3 fej hagyma, késhegynyi pirospaprika, 1 kávéskanál vaj, 1 kávéskanál olaj, csipetnyi cukor, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: A padlizsánt lehámozzuk és kb. 1 cm-es karikákra szeleteljük. A rizst megfőzzük. A paradicsomot, a paprikát és a hagymát megtisztítjuk, felaprítjuk és az olajon lecsóvá pároljuk a cukorral, teáskanálnyi sóval. Lyukacsos kanállal kiemeljük a szaftjából és összekeverjük a rizzsel. A kivajazott tepsi aljára ráterítjük a padlizsánszeletek felét, erre terítjük a lecsóréteget, majd megint padlizsán következik. Tetejére a lecsó megmaradt szaftját csorgatjuk. Forró sütőben, kb. fél órát sütjük.

Szójaburger

Hozzávalók: 1 csomag szója-granulátum, 1 db zsemle, 2 evőkanál szójaliszt, 1-1 késhegynyi hagyma- és fokhagymakrém, késhegynyi pirospaprika, késhegynyi őrölt bors, 1 teáskanál só, 2 db tojás, a sütéshez: olaj, 4 db hamburger buci, salátalevél, kígyóuborka-szeletek, ketchup és mustár.

Elkészítése: A zsemletét vízben áztatjuk, jól kifacsarjuk és összedolgozzuk a szójával, a tojásokkal, a szójaliszttel és a fűszerekkel. Tenyér nagyságú, lapos korongokat formálunk belőle (tetszés szerint szójalisztben is megforgathatjuk), és bő olajban mindkét oldalát kisütjük. A buciakat kettévágjuk és behelyezzük a burger fasírtot, ketchuppal és mustárral megkenjük, salátalevéllel és uborkaszeletekkel tarkítjuk. Ha kívánjuk, mikrohullámú vagy grillsütőben még egyszer összemelegíthetjük.

Sajtos sült rizs

Hozzávalók: 1 csésze rizs, 10 dkg friss vagy fél csomag mirelit zöldborsó, 2 db sárgarépa, 1 doboz kukoricakonzerv, 10 dkg szárazbab, 1 pohár tejföl, 1 evőkanál liszt, 1 db tojás, késhegynyi curry, késhegynyi őrölt bors, 1 teáskanál só, 1 kávéskanál vaj, 5 dkg zsemlemorzsa, 5 dkg füstölt vagy trappista sajt, vegeta.

Elkészítése: A rizst puhára főzzük. A babot 10 órányi áztatás után fél liter vízben odatesszük főni, beleaprítjuk a zöldségeket, kivéve a borsót és a kukoricát. Ahogy megfőtt, leszűrjük és óvatosan a rizshez keverjük. Ekkor adjuk hozzá a borsót, a kukoricát, az ízesítőket, majd belekeverjük a tejfölben eldolgozott lisztes, tojásos masszát és a reszelt sajtot. Egy lehetőleg kerek, tűzálló tálat kivajazunk, morzsával megszórjuk és az anyagot ráterítjük. Zsemlemorzsával borítjuk. Forró sütőben, kb. 20 percig sütjük. Hagyjuk egy kicsit hűlni, majd egy tálra borítjuk és szeleteljük.

Töltött karalábé

Hozzávalók: 10-12 db zsenge karalábé, fél csomag szója-granulátum, fél csésze rizs, 2 db tojás, 1-1 késhegynyi hagyma- és fokhagymakrém, késhegynyi pirospaprika, csipetnyi őrölt bors, 1 teáskanál só, 1 kávéskanál vaj, fél pohár tejföl, vegeta.

Elkészítése: A karalábét megtisztítjuk és sós vízben megfőzzük. A tetejét levágjuk és a belét kivájjuk. Alul is vágunk egy szeletet belőlük, hogy megálljanak. Belsejének felét egy tálba tesszük, hozzáadjuk a megfőtt rizst, a szóját, a tojásokat, a fűszereket és jól összedolgozzuk a masszát. A tepsit kivajazzuk, beleállítjuk a megfőtt karalábékat (a tetejüket nem tesszük vissza). A tejfölt elkeverjük pirospaprikával és sóval, majd egyenként meglocsoljuk a karalábékat. Forró sütőben, kb. fél órát sütjük.

Tojásos spenótgaluska

Hozzávalók: 20 dkg friss spenót vagy 1 csomag mirelit spenót, 8 db tojás, 4 gerezd fokhagyma, 8 evőkanál liszt, 1 evőkanál vaj, 1 evőkanál só, vegeta.

Elkészítése: A spenótot megpároljuk vízben, hozzáadjuk az összezúzott fokhagymát és összeturmixoljuk. (Ha mirelittel dolgozunk, akkor azt előbb kiolvasztjuk és leöntjük a levét.) 4 tojásból és a lisztből sűrű galuskatésztát készítünk (kevés vízzel), hozzákeverjük a spenótot. Ízesítjük. Bő, lobogó vízbe galuskákat szaggatunk belőle, és a szokásos módon kifőzzük. Leszűrjük és vajon átforgatjuk. Ráütjük a felvert megmaradt tojásokat és megsütjük. Salátával tálaljuk.

Zöldséges rántotta tepsiben

Hozzávalók: 10 db tojás, fél kg burgonya, 1 csomag mexikói mirelit zöldség, 1 csokor petrezselyem, 10 dkg gomba, 2 fej hagyma, 1 kávéskanál olaj, 1 kávéskanál vaj, 1 evőkanál só.

Elkészítése: A hagymát és a gombát megtisztítjuk, felvágjuk és az olajon megpároljuk. A burgonyát meghámozzuk és nagy lyukú reszelőn lereszeljük. A petrezselymet apróra metéljük. A tojásokat felverjük és az összes hozzávalót összekeverjük. Egy mély tepsit kivajazunk és a masszát beleöntjük. Forró sütőben szép pirosra sütjük (kb. 10 perc), közben meg-megkavarjuk.

Mexikói egytál

Hozzávalók: 2 konzerv, vagy 1 1/2 csomag mirelit kukorica, 1 db paradicsompaprika (pritamin), fél kg burgonya, 1 pohár tejszín, 2 evőkanál liszt, 1 teáskanál só, késhegynyi őrölt bors vagy chili-por, 1 kávéskanál curry, 1 kávéskanál olaj vegeta.

Elkészítése: A paradicsompaprikát kicsumázzuk és apró kockákra vágjuk, majd az olajon, fedő alatt megpároljuk a meghámozott és felkockázott burgonyával és a vegetával. Amikor a burgonya megpuhult (kb. 15 perc), megszórjuk a liszttel, a curryvel, ízesítjük és felöntjük a tejszínnel. Sűrűre összefőzzük (kb. 3 perc), majd belekeverjük a kukoricát, és még néhány percig fedő alatt pároljuk.

Pikáns töltött paradicsom

Hozzávalók: 10-12 db nagyobb, kemény paradicsom, 10 dkg juhtúró, 2 db közepes burgonya, 1 teáskanál Piros arany, ételízesítő, 1 teáskanál mustár, késhegynyi hagymakrém, 1 kávéskanál vaj, késhegynyi őrölt bors, 1 teáskanál só.

Elkészítése: A paradicsomok tetejét levágjuk, belét kivájjuk. Alul is levágunk belőle egy kicsit, hogy megálljanak. A burgonyát megfőzzük és a burgonyanyomón a juhtúróval együtt áttörjük. Egy tálba összekeverjük a borssal, hagymakrémmel, ízesítővel és hozzáadjuk a „Piros arany”-at. Habosra keverjük és megtöltjük a paradicsomokat. Reszelt sajttal fedjük és visszatesszük a félretett kalapokat. Kivajazott tepsibe állítjuk őket és forró sütőben, kb. 20 percig sütjük.

Pörköltfelfújt

Hozzávalók: fél csomag szójakocka, 1 fej hagyma, 4 db tojás, 2 evőkanál vaj, 4 evőkanál liszt, 3 dl tej, 1 kávéskanál olaj, 1 csokor petrezselyem, 5 dkg zsemlemorzsza, késhegynyi pirospaprika, 1 evőkanál só, vegeta.

Elkészítése: A szóját 10 órán át vízben áztatjuk, majd lecsurgatjuk. Az olajon megpároljuk a felkockázott hagymát a szójával. Megszórjuk pirospaprikával, és 1 dl vízzel felöntve puhára főzzük. Hagyjuk hűlni. A vajat felolvasztjuk (egy kávéskanálnyi félreteszünk), lehúzzuk a tűzről, majd a tejjel és a liszttel csomómentesen elkeverjük. Ha egy kicsit kihűlt, hozzáadjuk a tojássárgákat. Ízesítjük. A tojásfehérjét habbá verjük. A szójapörköltet ledaráljuk, beletesszük a metélt petrezselymet és a tojáshoz adjuk. Belekeverjük a tojásfehérjéket. Egy özgerincformát kivajazunk, morzsával megszórjuk és a masszát beletöltjük. Meleg sütőben, kb. 20 percig sütjük. Hagyjuk egy kicsit lehűlni, mielőtt kifordítjuk a formából.

Hamis hortobágyi palacsinta

Hozzávalók: 1 csomag szója-granulátum, 2 fej hagyma, 30 dkg liszt, 3 dl tej, 2 db tojás, késhegynyi őrölt bors, 1 evőkanál só, 1 pohár tejföl, késhegynyi pirospaprika, a sütéshez: olaj, 1 kávéskanál vaj, vegeta.

Elkészítése: A lisztből, a tejből és a tojásokból palacsintatésztát készítünk (szükség esetén szóдавívvel hígíthatjuk). A hagymát felaprítjuk és a szójával az olajon megpároljuk. Rászórunk 2 evőkanál lisztet, a pirospaprikát, az ízesítőket, és 1 dl-nyi vízzel puhára főzzük. Kisütjük a palacsintákat, egyenként megtöltjük a szójas masszával. Táská alakúra hajtogatjuk, és egy kivajazott tűzálló tálba rakjuk őket egymás mellé. A megmaradt pirospaprikás levet elkeverjük a tejföllel és a palacsintákra öntjük. Forró sütőben, kb. 15 percig sütjük.

Vöröskáposztás rakott puliszka

Hozzávalók: 30 dkg kukoricadara, 1 közepes fej vöröskáposzta, 3 evőkanál olaj, 1 evőkanál vaj, 1 evőkanál só, vegeta.

Elkészítése: 1 l fővő vízbe folytonos keverés mellett beleszórjuk a kukoricadarát és ahogy újra főni kezd, lehúzzuk a lángtól. Belekeverjük a vegetát és a só felét. Lereszeljük a káposztát, és az olajon, fedő alatt puhára pároljuk. Ehhez adjuk a só másik felét. Egy tűzálló tálat kivajazunk, rátérítjük a még meleg puliszka egyharmadát (vigyázat: ne hagyjuk kihűlni, mert akkor megmerevedik és kenhetetlenné válik!), rátesszük a káposzta felét, megint puliszka következik, aztán megint káposzta, majd puliszkaréteggel borítjuk. Tetejére olvasztott vajat öntünk. Forró sütőben, aranyzínűre sütjük.

Hagymás burgonyafelfűjt

Hozzávalók: 3/4 kg burgonya, 3 fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 3 dl tej, 3 db tojás, 3 evőkanál liszt, 1 kávéskanál olaj, 1 evőkanál só, 1 kávéskanál vaj, kevés zsemlemorzsa, vegeta.

Elkészítése: A burgonyát meghámozzuk és kis kockákra vágjuk. A hagymát is felkockázzuk és az olajon megpirítjuk. A tojássárgákat habosra keverjük a liszttel és lassan hozzákeverjük a tejet. Ezután hozzáadjuk a burgonyát, a szűrőkanállal kivett hagymát, az összezúzott fokhagymát, és megkeverjük, ízesítjük. Kemény habbá verjük a fehérjét, és óvatosan a masszához adjuk. Kivajazott és morzsázott tűzálló tálba öntjük, és közepes lángon, kb. 30 percig sütjük. Utána hagyjuk egy kicsit kihűlni, majd egy tálra borítjuk. Salátával tálaljuk.

Rizses babtorta

Hozzávalók: 1/4 kg szárazbab, 1 csésze rizs, 3 db tojás, 3 evőkanál liszt, 3 dl tej, 1 evőkanál só, 1 kávéskanál vaj, 1 kávéskanál olaj, kevés zsemlemorzsa, vegeta.

Elkészítése: A babot 10 órán át vízben áztatjuk. A rizst puhára főzzük a vegetával és sózzuk, majd hagyjuk egy kicsit kihűlni. A babot kevés vízben vegetával megfőzzük. Eközben a tojásokat felferjük és összekeverjük a liszttel, majd simára dolgozzuk a tejjel. A babot (amelynek levét teljesen elfövetjük vagy leszűrjük) belekeverjük és megsózzuk. Egy mély tűzálló tálat körben kivajazzunk, morzsával megszórjuk, és belenyomkodjuk a főtt rizst, úgy, hogy a tál alját és oldalát is minimum 1 cm vastagon borítsa. Ebbe öntjük a babos masszát, majd zsemlemorzsaival megszórjuk. Meleg sütőben, kb. fél órát sütjük, amíg a töltelék meg nem keményszik. Kicsit hagyjuk kihűlni, csak utána borítsuk ki a formából.

Karfiol párizsian

Hozzávalók: 2 nagyobb fej karfiol, 2 db tojás, 3 evőkanál liszt, 2 dl tej, 1 teáskanál só, a sütéshez: olaj.

Elkészítése: A tojást felkeverjük és csomómentesen eldolgozzuk a liszttel és a tejjel, majd megsózzuk. A karfiolt közel egyforma rózsákra szedjük és sós vízben félpuhára főzzük. Szűrőkanálban lecsöpögtetjük. Olajat hevítünk, a karfiolrózsákat egyenként belemártjuk a sűrű palacsintatésztába és többször megforgatva barnára sütjük. Tartármártással tálaljuk.

Pikáns padlizsán egytál

Hozzávalók: 1 csomag szójakocka, 1 db padlizsán, 2 fej hagyma, 3 db paradicsom, késhegynyi őrölt bors, 1 teáskanál só, 1 gerezd fokhagyma, 1 kávéskanál olaj, vegeta.

Elkészítése: A szójakockát 10 órán át áztatjuk, majd lecsurgatjuk. A padlizsánt, a paradicsomot és a hagymát meghámozzuk és felkockázzuk. Az olajon megpirítjuk a hagymát, majd a szójával, 1 dl-nyi vízzel, borssal, vegetával fedő alatt megpároljuk. Rádobjuk a padlizsán- és paradicsomszeleteket, hozzáadjuk az összezúrt fokhagymát, megsózzuk és tovább pároljuk. Rizzsel tálaljuk.

Tojáspörkölt paradicsommal

Hozzávalók: 10 db tojás, 2 fej hagyma, 3 db kemény paradicsom, késhegynyi pirospaprika, 2 evőkanál liszt, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: A tojásokat megfőzzük, hagyjuk kihűlni, majd eltávolítjuk a héjukat és nyolcadoljuk őket. A hagymát megtisztítjuk és az olajon megpirítjuk. Rászórjuk a lisztet, a pirospaprikát, és felengedjük kb. 2 dl vízzel. A paradicsom héját lehúzzuk és a tojással együtt lassan a szószba keverjük. Hozzáadjuk az összezúrt fokhagymát, majd ízesítjük és átfőzzük.

Currys zöldborsóval töltött palacsinta, rántva

Hozzávalók: 1 csésze rizs, 20 dkg friss vagy 1/2 csomag mirelit zöldborsó, 3 db tojás, 30 dkg liszt, 3 dl tej, a panírozáshoz: liszt, tojás, zsemlemorzsa. 1 teáskanál curry, 1 teáskanál só, vegeta, késhegynyi őrölt bors, a sütéshez: olaj.

Elkészítése: A rizst puhára főzzük, a zöldborsót kevés vízben megpároljuk. Leszűrjük és összekeverjük a curryvel, sóval, borssal, vegetával. A palacsintatésztahoz a tojásokat felferjük, összekeverjük a liszttel és a tejjel, sózzuk. Palacsintákat sütünk, majd megtöltjük őket a rizses masszával. Összetekerjük, a végeit begyűrjük és bepanírozzuk. Forró olajban mindkét oldalát barnára sütjük. Majonézes salátával tálaljuk.

Sárgaborsó egytál

Hozzávalók: fél kg sárgaborsó, 1 db paradicsompaprika (pritamin), 3 fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 kicsi paradicsompüré konzerv, 1 teáskanál só, 1 kávéskanál cukor, 1 kávéskanál olaj, vegeta.

Elkészítése: A sárgaborsót 10 órán át áztatjuk, majd lecsurgatjuk. A hagymát letisztítjuk, karikára vágjuk és az olajon megpirítjuk a borsóval. A paradicsompaprikát kicsumázzuk, apró kockákra vágjuk, és a borsóhoz adjuk. Fedő alatt, 1 dl vízzel, az összezúrt fokhagymát hozzáadva puhára pároljuk. Belekeverjük a paradicsompürét, ízesítjük és átfőzzük.

Sült burgonyás zöldségtál

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 1/4 kg friss vagy 1 csomag mirelit zöldborsó, 4 db kemény paradicsom, 10 dkg füstölt vagy trappista sajt, 1 teáskanál tárkonyecet, késhegynyi őrölt bors, 1 kávéskanál mustár, fél pohár tejföl, 1 teáskanál só, a sütéshez: olaj, vegeta.

Elkészítése: A burgonyát megtisztítjuk és kockákra vágjuk. Forró olajban ropogósra sütjük. A tepsibe tesszük, belekeverjük a zöldborsót, a karikára vágott paradicsomot és az ízesítőket. A tejfölt elkeverjük a mustárral és az ecettel, majd a masszára öntjük. Vastagon megszórjuk a reszelt sajttal, forró sütőbe toljuk, és kb. 20 percig sütjük.

Sajttal rakott padlizsán

Hozzávalók: 2 db padlizsán, 4 db kemény paradicsom, 2 fej hagyma, 20 dkg sajt, 1 evőkanál só, 1 teáskanál vaj, vegeta.

Elkészítése: A padlizsánt meghámozzuk és kb. 1 cm-es karikákra szeleteljük. A paradicsomot és a hagymát felkarikázzuk, a sajtot kb. 2 mm-es szeletekre vágjuk. Egy tepsit kivajazunk, rátesszük a padlizsán felét, ízesítjük, ráterítjük a hagymát, arra a paradicsomot, majd a megmaradt padlizsánnal befedjük. A tetejét betakarjuk a sajtszeletekkel. Olvasztott vaját csurgatunk rá. Meleg sütőben 20 percig sütjük, majd nagy lángon, további kb. 10 percig. Tejföllel tálaljuk.

Juhtúrós rakott puliszka

Hozzávalók: 30 dkg kukorica dara, 30 dkg juhtúró, 3 fej hagyma, 1 pohár tejföl, 1 kávéskanál olaj, 1 kávéskanál vaj, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: 1 l forrásban lévő vízben, folytonos keverés mellett csomómentesre főzzük a kukoricadarát, majd belekeverjük a vegetát és sózzuk. Fedő alatt pihentetjük. A hagymát felkarikázzuk és az olajon megpirítjuk. A juhtúrót a tejföllel és kevés sóval habosra keverjük. Egy tűzálló tálat kivajazunk, belesimítjük a puliszka egyharmadát (ne hagyjuk kihűlni, mert akkor alakíthatatlanná válik), erre tesszük a juhtúrós massa felét, majd a hagyma felét. Újra puliszka következik, erre megint juhtúró és hagyma, majd puliszkával fedjük. A tetejére olvasztott vaját csurgatunk. Forró sütőben, kb. 20 percig sütjük, amíg aranysárga nem lesz.

Zöldbabfelfűjt

Hozzávalók: fél kg friss vagy egy csomag mirelit zöldbab, 10 dkg gomba, 3 db tojás, 1 csokor petrezselyem, 1 fej hagyma, 3 dl tej, 3 evőkanál liszt, 1 evőkanál vaj, kevés zsemlemorzsa, 1 kávéskanál curry, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: A zöldbab végeit lecsípjük, majd sós vízben puhára pároljuk és leszűrjük. A vaját megolvasztjuk és elkeverjük benne a tojássárgákat a liszttel, majd a tejjel simára keverjük. A hagymát lereszeljük és csöppnyi vajon megpároljuk a megtisztított és csíkokra vágott gombával. Összekeverjük a hozzávalókat, ízesítjük. A petrezselymet apróra metéljük és hozzáadjuk. A tojásfehérjét kemény habbá verjük és óvatosan a masszához adagoljuk. Egy őzgerincformát vagy más tűzálló tálat kivajazunk, morzsával beszórnuk, és a masszát beletöltjük. Meleg sütőben, kb. fél órát sütjük. Ha kihült, kiborítjuk egy tátra. Tejföllel díszítjük és tálaljuk.

Babpörköltös egytál

Hozzávalók: 30 dkg szárazbab, 2 fej hagyma, fél csomag szója-granulátum, 2 db paradicsom, 10 dkg szarvacska tészta, 1 evőkanál liszt, 1 kávéskanál olaj, 1 evőkanál só, késhegynyi őrölt bors, késhegynyi pirospaprika, vegeta.

Elkészítése: A babot, 10 órányi áztatás után, kevés vízben sóval és vegetával majdnem puhára főzzük (kb. fél óra). A hagymát megtisztítjuk és kockákra vágjuk. A paradicsom héját lehúzzuk és összevágjuk. A szóját a hagymával az olajon megpirítjuk, megszórjuk a liszttel, a pirospaprikával, és 3 dl-nyi vízzel felöntjük. Beletesszük a paradicsomot, az ízesítőket, és addig pároljuk, míg a paradicsom majdnem szétfőtt (kb. 10 perc). Ekkor beletesszük a babot és amint felfőtt, rögtön a tésztát. Amikor a tészta megfőtt, megdagadt, szinte lé nem is marad az étel alatt. Tejjel tálaljuk.

Újhagymával rakott rizs

Hozzávalók: 1 csésze rizs, 5-6 db újhagyma, 3 db kemény paradicsom, 4 db tojás, 1 db húsos zöldpaprika, 10 dkg trappista sajt, 2 pohár tejföl, 1 evőkanál vaj, 1 kávéskanál curry, 1 kávéskanál só, vegeta.

Elkészítése: A rizst odatesszük főni a héjától megfosztott és apróra vágott paradicsommal, curryvel, vegetával, és puhára pároljuk. A tojásokat megfőzzük, héjukat eltávolítjuk. A hagymát apró karikára metéljük. A tepsit kivajazzuk és ráterítjük a rizs egyharmadát, erre felkarikázunk 2 db főtt tojást, majd a hagyma felét. Ráöntjük az egyik pohár tejfölt, megsózzuk. Erre megint rizs következik, majd tojás, hagyma és tejföl. Az utolsó réteg rizs, amit currys, olvasztott, sós vajjal jól meglocsolunk. Reszelt sajttal borítjuk. Forró sütőben, kb. 20 percig sütjük.

Zöldségkrémes makaróni

Hozzávalók: 1 csomag vastagabb makaróni tészta, 5 dkg gomba, 1 db padlizsán, 2 db sárgarépa, fél zellergyökér, 10 dkg roquefort sajt, 1 pohár tejszín, 1 evőkanál liszt, 1 teáskanál só, vegeta, csipetnyi curry.

Elkészítése: A makarónit kb. 5 cm-es darabokra törjük és sós vízben puhára főzzük. Közben megtisztítjuk és apróra vágjuk a zöldségeket, majd 2 dl vízben főzni kezdjük. Ahogy a víz lefőtt róla, megszórjuk liszttel, beleöntjük a tejszínt és összeturmixoljuk. Átfőzzük a mártást. Melegen tesszük a tányérokra szervírozott makarónira és bőven meghintjük reszelt sajttal.

Hamis bolognai spagetti

Hozzávalók: 1 csomag vékony spagetti tészta, 1 csomag szója-granulátum, 1 fej hagyma, 3 gerezd fokhagyma, 1 kicsi paradicsompüré konzerv, 1 kávéskanál olaj, 10 dkg füstölt vagy trappista sajt, késhegynyi őrölt bors, csipetnyi olasz fűszerkeverék, csipetnyi cukor, 1 teáskanál só.

Elkészítése: A spagettit sós vízben kifőzzük, leszűrjük. A szóját szűrőbe tesszük és vizet engedünk át rajta. A hagymát egészen apróra vágjuk, majd a lecsorgatott szójával együtt az olajon megpároljuk. A fokhagymát összezzúzzuk és azt is hozzáadjuk a paradicsompürével és az ízesítőkkel együtt. Puhára pároljuk. Forrón tesszük a spagettire, majd reszelt sajttal tálaljuk.

Texasi zöldborsós egytál

Hozzávalók: 3/4 kg burgonya, fél kg friss vagy mirelit zöldborsó, fél fej fokhagyma, 2 fej hagyma, 1 teáskanál olaj, 1 teáskanál só, 1 teáskanál curry, 1 kávéskanál őrölt bors, vegeta.

Elkészítése: A burgonyát megtisztítjuk, kettévágjuk és keskeny csíkokra metéljük. A hagymát felkockázzuk, fedő nélkül pároljuk az olajban, amíg kicsit meg nem pirul (kb. 15 perc). Ekkor rátesszük a zöldborsót, a zúzott fokhagymát és az ízesítőket, majd fedő alatt, 1 dl vízzel puhára pároljuk (kb. 15 perc).

Tárkonyos töltött burgonya

Hozzávalók: kb. 16-18 közepes burgonya, fél csomag szója-granulátum, 1 fej hagyma, 10 dkg gomba, 2 db zsemle, 2 db tojás, fél csokor petrezselyem, 1 kávéskanál tárkonyfűszer, 1 kávéskanál olaj, 5 dkg parmezán sajt, 1 evőkanál só, 1 kávéskanál vaj, késhegynyi őrölt bors, vegeta.

Elkészítése: A burgonyát héjastól megfőzzük és hagyjuk kihűlni. A szójára vizet engedünk, lecsöpögtetjük. A zöldséget megtisztítjuk, apróra vágjuk. A beáztatott, kinyomkodott zsemleket egy tálba morzsoljuk. Hozzáadjuk a felvert tojást, a fűszereket. A szóját, a gombát és a hagymát az olajon jól megpároljuk és a masszához adjuk. A burgonyát megtisztítjuk, kb. 1 cm-re levágjuk az egyik végét, és a belsejét kivájjuk. A kivett rész felét összetörve a töltelékhez adjuk. Megtöltjük a burgonyákat, tetejükre reszelt sajt kúpokot teszünk. Kivajazott tepsiben, forró sütőben, kb. 20 percig sütjük.

Zöldség-kebab

Hozzávalók: 8 db kicsi burgonya, fél cukkini, 4-8 szem kelbimbó, 4 fej kis hagyma, 2 db kemény paradicsom, 1 kávéskanál só, 1 kávéskanál vaj, ketchup, vegeta és más tetszés szerinti fűszerek.

Elkészítése: A kebabot a szokásos módon készítjük: a pálcikákra (vagy nyársacskákra) sorban felszúrjuk a hozzávalókat. Először egy megtisztított burgonyát, majd egy negyed paradicsomot, ezután a megtisztított hagyma következik, majd egy kocka cukkini (a héja is rajta maradhat), utána a kelbimbó, a paradicsomkocka és megint burgonya. A teljes füzért megfűszerezzük, olvasztott vajjal megkenjük és grillsütőben, többször megforgatva, kb. 20 percig sütjük. Ketchuppal tálaljuk.

Fokhagymás rakott zöldbab

Hozzávalók: fél kg friss vagy két csomag mirelit zöldbab, 5 tojás, 2 gerezd fokhagyma, 2 pohár tejföl, 10 dkg füstölt sajt, 1 evőkanál só, 1 kávéskanál vaj, vegeta.

Elkészítése: A zöldbab végeit lecsipkedjük, majd fedő alatt, kevés vegetás vízben megpároljuk. A tepsit kivajazzuk és ráterítjük a leszűrt zöldbab felét. Négy tojást megfőzünk és rákarikázzuk a babra. Megsózzuk, ízesítjük. Ráöntjük az egyik pohár tejfölt, amiben előzőleg elkevertünk egy fél összezúzott fokhagymát és sót. Ráterítjük a zöldbab másik felét. Sózzuk. A megmaradt tejfölt eldolgozzuk a felvert tojással, a megmaradt sózott fokhagymával és ízesítővel, majd ráöntjük a babra. Tetejére reszelt sajtot szórunk. Forró sütőben, kb. 20 percig sütjük.

Klasszikus töltött paprika

Hozzávalók: 8 db közepes, nem húsos paprika, 1 csomag szója-granulátum, 3/4 csésze rizs, 2 db tojás, 1-1 késhegynyi hagyma- és fokhagymakrém, késhegynyi piros paprika, 2 nagy paradicsompüré konzerv, 2 evőkanál cukor, 2 evőkanál só, késhegynyi őrölt bors, 1 evőkanál olaj, 2 evőkanál liszt.

Elkészítése: A szóját összekeverjük a puhára főzött rizzsel, hagyma- és fokhagymakrémmel, két egész tojással, ízesítjük és félretesszük. Közben az olajjal és liszttel rántást készítünk, felengedjük kb. 1 1/2 liter vízzel, és belekeverjük a paradicsompürét. A cukrot és a só felét is hozzáadjuk. lassú tűzön, állandó kevergetés mellett sűrűre főzzük. A szójas töltelékkel megtöltjük a magházától megfosztott paprikákat, és egyenként a szószba helyezzük. Kb. fél óra alatt puhára főzzük.

Hamis zöldséges gulyás

Hozzávalók: fél csomag szójakocka, fél kg burgonya, 3 db sárgarépa, 2 db fehérrépa, 1 csokor petrezselyem, 2 fej hagyma, késhegynyi piros paprika, késhegynyi őrölt bors, 1 kávéskanál olaj, 1 evőkanál só, vegeta.

Elkészítése: A zöldségeket és a burgonyát meghámozzuk és felkockázzuk. A szóját 10 órán át vízben áztatjuk, utána szűrjük és az olajon apróra vágott hagymával megpároljuk (kb. 10 perc). Rászórjuk a piros paprikát és felengedjük kb. 1 1/2 l vízzel, beletesszük a zöldségeket és a fűszereket. Puhára főzzük (kb. 20 perc). A végén hozzáadjuk az apróra metélt petrezselymet.

Kelbimbó morzsában

Hozzávalók: fél kg friss vagy mirelit kelbimbó, 2 db tojás, 10 dkg zsemlemorzsza, 2 pohár tejföl, 5 dkg trappista sajt, 1 evőkanál liszt, 1 evőkanál só, 1 kávéskanál curry, 1 kávéskanál vaj, vegeta.

Elkészítése: A kelbimbót a lobogó sós vízben puhára főzzük (kb. 10 perc). A tepsi kivajazzuk, ráterítjük a leszűrt kelbimbó felét, ízesítjük. Rászórjuk a morzsát. A két tojást felverjük és belekeverjük a tejfölbe, 1 kanál lisztet csomómentesen elkeverünk benne, majd ízesítjük. Ennek a masszának a felét ráöntjük a morzsára. Erre terítjük a megmaradt kelbimbót, végül a megmaradt tejfölt. Reszelt sajttal meghintjük. Forró sütőben, kb. 30 percig sütjük.

Töltött omlett, paradicsommártással

Hozzávalók: 8 db tojás, 6 evőkanál liszt, 2 dl tej, 30 dkg gomba, 1 fej hagyma, 1 csokor petrezselyem, 1 nagy paradicsompüré konzerv, 1 evőkanál cukor, 1 evőkanál só, késhegynyi őrölt bors, 1 evőkanál olaj.

Elkészítése: A felvert tojásokból 4 evőkanál liszttel, tejjel és sóval omlett-tésztát keverünk. Megtisztítjuk és apróra vágjuk a gombát, a petrezselymet, és a finomra vágott hagymával együtt, fedő nélkül, a kávéskanál olajon megpároljuk. Egy kanál liszttel megszórjuk és 1 dl-nyi vízzel felöntjük. Sűrűre főzzük. Hagyjuk kicsit kihűlni. Teflonserpenyőben olajat forrósítunk és az omlettmasszából 4 db omlettet készítünk úgy, hogy mindkét oldalát megsütjük. Megtöltjük a kihült gombamasszával és palacsinta formájúra tekerjük össze. A szószhoz: csöpp olajon rántást készítünk, felengedjük 2 dl vízzel és belekeverjük a paradicsompürét. Cukrozzuk, sózzuk. A tányérokra szervírozott roládokra melegen öntjük rá.

Töltike

Hozzávalók: 8 db nagyobb kellevél, 1 csomag szója-granulátum, 3/4 csésze rizs, 1-1 késhegynyi hagyma- és fokhagymakrém, 1 evőkanál só, késhegynyi pirospaprika, késhegynyi őrölt bors, 3 db tojás, 2 evőkanál liszt, 1 pohár tejföl, vegeta.

Elkészítése: A kellevelekről levágjuk a kemény szárrészeket és lobogó vízzel leforrázzuk őket. A szóját összekeverjük a puhára főtt rizzsel, a sóval, a borssal, a paprikával, egy egész tojással és két tojásfehérjével, valamint a hagymakrémekkel. Megtöltjük a leveleket ezzel a masszával, összegöngyöljük, mint a palacsintát, és a két végét begyűrjük, majd vegetás vízben megfőzzük. Kb. 10 perc elteltével a töltikéket lapos szűrőkanállal kiemeljük, áttesszük egy tűzálló tálba. Ezalatt a két tojás félretett sárgáját csomómentesen összekeverjük a liszttel és a tejföllel, felengedjük a vegetás vízzel, melyben a töltikék főttek, izesítjük és a roládokra öntjük. Sütőben, kb. 10 percig átsütjük. Tejföllel tálaljuk.

Lencsetorta

Hozzávalók: fél kg lencse, 3 evőkanál liszt, 2 fej fokhagyma, 3 db tojás, 3 evőkanál zsemlemorzsza, 1 kávéskanál vaj, 1 csokor petrezselyem, 2 db babérlevél, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: A lencsét 10 órán át vízben áztatjuk, majd babérlevéllel, sóval és vegetával puhára főzzük (kb. 20 perc). Közben a tojássárgákat kikeverjük a liszttel és két kanál zsemlemorzssával (kis vízzel könnyíthetjük a keverést). Hozzáadjuk a lencsét (a babérlevél nélkül) és az apróra vágott petrezselymet. A tojásfehérjéket kemény habbá verjük és belekeverjük a lencsébe. Egy hosszúkás tortasütő formát kivajazunk, morzsával megszórjuk, és beletöltjük a masszát. Többször megütögetjük az oldalát, hogy levegő ne maradjon az anyag alatt. Megszórjuk morzsával és sütőben, közepes lángon addig sütjük, amíg a beleszúrt pálcikára nem ragad rá a massa. Hagyjuk egy kicsit hűlni, majd tálra borítjuk. Felszeletelve, vajban sült hagymával tálaljuk.

Zöldséggel töltött cukkini

Hozzávalók: 1 db cukkini, 3 db sárgarépa, 1 db fehérrépa, 2 fej hagyma, 3 db paradicsom, 2 db húsos paprika, 1 db tojás, 2 db burgonya, 1 pohár tejföl, 1 evőkanál só, 1 evőkanál vaj, késhegynyi őrölt bors, vegeta.

Elkészítése: Ha nem túl vastag a cukkini héja, nem kell lehámozni, csak hosszában félbe vágni és a belét kivájni, úgy, hogy kb. 1 cm-nyi vastagon megmaradjon a húsa. A zöldségeket megtisztítjuk és kis kockákra vágjuk. A paradicsomnak lehúzzuk a héját. Sós vízben megfőzzük a burgonyát, a répát. A hagymát csipetnyi vajon megpirítjuk. Amikor a zöldség megpuhult, lassan összekeverjük a cukkini kivájt és összekockázott belével, a paradicsommal, a paprikával, a hagymával és a fűszerekkel. Beletesszük a felvert tojást. A két cukkinit a kivajazott tepsire tesszük egymás mellé, és megtöltjük őket a masszával. A tetejét meglocsoljuk tejföllel. Forró sütőben kb. fél órát sütjük.

Scsevapicsa hús nélkül

Hozzávalók: 2 csomag szója-granulátum, 4 db tojás, 1-1 késhegynyi hagyma- és fokhagymakrém, késhegynyi pirospaprika, 1 fej hagyma, 3 kis paradicsompüré konzerv, 1 kávéskanál őrölt bors, 1 teáskanál só, a sütéshez: olaj, vegeta.

Elkészítése: A szóját szűrőben folyóvíz alá tesszük, majd lecsöpögtetjük és összekeverjük a felvert tojásokkal és a fűszerekkel. Hosszúkás kis hengereket formálunk belőle, és forró olajban kisütjük. A hagymát megtisztítjuk és egészen parányi kockákra vágjuk, majd összekeverjük a paradicsompürével. Ízesítjük. Ezt adjuk a scsevapcsicsához mártásként.

Sárgarépas sült galuska

Hozzávalók: 3 db tojás, fél kg liszt, 1 csokor petrezselyem, 5-6 db sárgarépa, fél pohár tejföl, 1 evőkanál vaj, 1 teáskanál só, csipetnyi cukor, vegeta.

Elkészítése: A liszttel, a felvert tojásokkal és vízzel sűrű galuskatésztát készítünk, a szokásos módon. Belekeverjük az apróra metélt petrezselymet és megsózzuk. Kifőzzük a galuskát, olvasztott vajban megforgatjuk és egy tűzálló edénybe fektetjük. A sárgarépát megtisztítjuk, felkockázzuk, és kevés vízben puhára főzzük. Belekeverünk 1 evőkanál lisztet, hozzáadjuk a fűszereket és összeturmixoljuk. Ráöntjük a galuskára, összerázzuk vele. Sós tejföllel meglocsoljuk és forró sütőben kb. 10 percig sütjük.

Kolozsvári töltött káposzta - másképpen

Hozzávalók: fél kg hordós káposzta, 3-4 db káposztalevél, 1 csomag szója-granulátum, 1 csésze rizs, 3 db tojás, 1-1 késhegynyi hagyma- és fokhagymakrém, 2 gerezd fokhagyma, 2 db babérlevél, 1 evőkanál só, 1 evőkanál olaj, késhegynyi őrölt bors, késhegynyi pirospaprika, 2 evőkanál liszt, vegeta.

Elkészítése: A szóját összekeverjük a megfőtt rizzsel, a hagyma- és fokhagymakrémmel, paprikával, sóval és vegetával. Hozzádolgozzuk a tojásokat, 1 kanál lisztet és félretesszük. A káposztát kimossuk szűrőben, összevagdossuk, majd az olajon a 2 gerezd zúzott fokhagymával és vegetával megpároljuk. Felengedjük kb. fél liter vízzel. A szójamasszából gombócokat formálunk, lisztbe forgatjuk és a káposztába helyezük őket. A káposztalevelekkel lefedjük és lassú tűzön, fedő nélkül puhára főzzük. Sok tejföllel tálaljuk.

Burgonya Orly-módra

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 2 db tojás, 1 pohár tejföl, 10 dkg trappista sajt, fél csokor petrezselyem, 3 evőkanál liszt, 1 teáskanál só, késhegynyi őrölt bors, 1 teáskanál vaj, vegeta.

Elkészítése: A burgonyát megfőzzük és félretesszük, amíg langyosra nem hűl. Ezután hámozzuk és nagy lyukú reszelőn lereszeljük, majd összekeverjük a felvert tojásokkal, a liszttel, a borssal, sóval, vegetával és az egészen apróra metélt petrezselyemmel. Végül hozzáadjuk a tejfölt. Egy tűzálló tálat kivajazunk, és beleöntjük a masszát. Gazdagon megszórjuk reszelt sajttal és forró sütőben, kb. fél órát sütjük. Idénysalátával tálalhatjuk.

Dél-olasz rakott tészta

Hozzávalók: 30 dkg spagetti vagy cérnametélt, 1 csomag szója-granulátum, 2 fej hagyma, késhegynyi fokhagymakrém, késhegynyi pirospaprika, 1 1/2 pohár tejföl, 2 db paradicsom, 1 evőkanál só, 1 evőkanál olaj, vegeta.

Elkészítése: A tésztát kifőzzük a szokásos módon, és szűrőben lecsöpögtetjük. A hagymát apróra vágjuk, és az olajon megpirítjuk. A szójára szűrőn keresztül vizet engedünk, majd ezt is a

hagymához adjuk. Beletesszük a pirospaprikát és a fokhagymakrémet, ízesítjük, majd kevés vízzel, fedő alatt, puhára pároljuk. A paradicsomokat meghámozzuk és felkarikázzuk. Egy tűzálló tálba terítjük a tészta egyharmadát, megsózzuk. Erre simítjuk rá a szója felét, majd a tejföl felét. Megsózzuk. Megint tészta következik, azután szója, majd pedig felkarikázott paradicsom. A tésztaréteggel fedjük be, amelyre ráöntjük a megmaradt tejfölt és megsózzuk. Forró sütőben kb. 20 percig sütjük.

Joghurtos gomba egytál

Hozzávalók: fél kg gomba, 2 fej vöröshagyma, 1 pohár joghurt, fél csomag spagetti száraztészta, 1 csokor petrezselyem, 1 evőkanál olaj, 1 teáskanál só, késhegynyi őrölt bors, vegeta.

Elkészítése: A gombát megtisztítjuk és felcsikozzuk. A hagymát kockára vágjuk, és mindkettőt az olajon, fedő nélkül megpirítjuk. Hozzáadjuk a finomra metélt petrezselymet, a borsot, a sót, a vegetát és fedő alatt puhára pároljuk. Közben megfőzzük a spagettit, leszűrjük. A gombát összekeverjük a spagettivel és hozzáadjuk a joghurtot. Összefőzzük.

Spagetti vadas szósszal

Hozzávalók: 1 csomag spagetti száraztészta, 4 db sárgarépa, 1 fej hagyma, 2 db fehérrépa, 1 gerezd fokhagyma, 2 db babérlevél, 1 kávéskanál mustár, 1 evőkanál tárkonyecet, 1 pohár tejföl, 1 teáskanál vaj, 2 evőkanál liszt, 1 teáskanál só, csipetnyi cukor, vegeta.

Elkészítése: A zöldségeket megtisztítjuk, apróra vágjuk és kevés vízben, sóval, vegetával, babérlevéllel puhára főzzük. Kivesszük a babérlevelet, hozzáadjuk a cikkekre vágott fokhagymát, a tárkonyecetet, a mustárt, az ízesítőket és összeturmixoljuk. A lisztet és a tejfölt pici vízzel kikeverjük és a masszához tesszük. Összefőzzük. Közben kifőzzük a spagettit, lecsorgatjuk. A vajban még forrón átforgatjuk. A vadas szósszal tálaljuk.

Patisszon, csőben sütve

Hozzávalók: 1 közepes patisszon, 2 fej hagyma, 3 db kemény paradicsom, 2 húsos paprika, 2 pohár tejföl, 1 db tojás, 10 dkg füstölt vagy trappista sajt, 1 evőkanál só, 1 kávéskanál vaj.

Elkészítése: A patisszont meghámozzuk, kettévágjuk, belsejét kivájjuk és kb. 1 cm-es szeletekre vágjuk. A tepsi alját kivajazzuk és ráterítjük a szeleteket. Megsózzuk. A paradicsomot, hagymát és paprikát megtisztítjuk, karikára vágjuk, majd ráterítjük a patisszonra. A tejfölt, a felvert tojást és a többi fűszert összedolgozzuk és ráöntjük. A tetejét gazdagon megszórjuk reszelt sajttal. Forró sütőben kb. fél órát sütjük.

Tárkonyos-kapros szójaragu

Hozzávalók: 1 csomag szójakocka, 1 pohár tejföl, 1 csokor kapor, csipetnyi tárkonyfűszer vagy 1 teáskanál tárkonyecet, késhegynyi curry, 1 teáskanál só, 2 evőkanál liszt, 1 kávéskanál olaj.

Elkészítése: A szójakockát 10 órán át áztatjuk vegetás vízben. A kaptot apróra vágjuk és az olajon kicsit megpirítjuk. Rádobjuk a leszűrt szójakockát, és felengedjük annyi vízzel, hogy az épp ellepje. Feltesszük főni. A tejfölt kikeverjük a lisztel és az összes fűszerrel, majd a majdnem puha szójára öntjük és összefőzzük vele.

Fűszeres szójafasírt

Hozzávalók: 1 csomag szója-granulátum, 3 db tojás, 2 db zsemle, 1-1 késhegynyi hagyma- és fokhagymakrém, késhegynyi pirospaprika, 1 kávéskanál curry, késhegynyi chili-por, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: A zsemleket vízbe áztatjuk, majd kicsavarjuk és a szójára tesszük (amit nem áztattunk előtte). Hozzáadjuk az ízesítőket és képlékeny masszává dolgozzuk össze. (Amennyiben túl darabosnak tűnik, kevés víz hozzáadásával puhíthatjuk). Pogácsaformákká alakítjuk, majd forró olajban mindkét oldalát barnára sütjük. Salátával vagy más, kevésbé olajos körettel tálaljuk.

Kapros túróval töltött gombafejek, rántva

Hozzávalók: 24 közepes fej csiperkegomba (csak a kalapja), 3/4 kg tehéntúró, 1 csokor kapor, 2 evőkanál tejföl, 1 teáskanál só, késhegynyi őrölt bors, a panírozáshoz: liszt, tojás, zsemlemorzsa.

Elkészítése: A gombafejeket megtisztítjuk. A túrókat összedolgozzuk a finomra vágott kappal, sóval, borssal, és habosra keverjük a tejföllel. A gombakalap mélyedésébe helyezünk kb. egy csapott evőkanálnyi túrókrémet és szemben ráhelyezünk egy másik gombafejet. Így panírozzuk és forró olajban, közepes lángon, többször megforgatva barnára sütjük. Rizzsel tálaljuk.

Hamis székelykáposzta

Hozzávalók: 3/4 kg hordós káposzta, 1 csomag szójakocka, 2 fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, fél pohár tejföl, 1 evőkanál liszt, csipetnyi pirospaprika, 1 teáskanál só, 1 kávéskanál olaj, 1 teáskanál vaj, csipetnyi morzsolt majoránna, vegeta.

Elkészítése: A káposztát átmoszuk, összevágjuk. A szóját 10 órán át vegetás vízben áztatjuk, majd leszűrjük. A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk és felaprítjuk. Az olajon megpároljuk a szóját a hagymával, rátesszük a fokhagymát, felengedjük annyi vízzel, hogy ne lepje el teljesen és puhára főzzük. Ezalatt a vajon megpároljuk a káposztát a majoránnával és csipetnyi sóval. Elkeverjük a lisztet a tejfölből, kis vízzel hígítjuk, és a káposztára öntjük. Összefőzzük vele. A megfőtt szóját a káposztához keverjük.

Gombával töltött tök

Hozzávalók: 1 nagyobb tök, fél kg gomba, 3 db zsemle, 5 dkg roquefort sajt, 2 db tojás, 1 fej hagyma, 1 kávéskanál olaj, 1 teáskanál só, késhegynyi őrölt bors, vegeta.

Elkészítése: A tököt meghámozzuk, hosszában kettévágjuk és a magvát kivájjuk. A húsból is leszedünk kb. 1 cm-nyit és ezt egy nagy lyukú reszelőn lereszeljük. A gombát és a hagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk és az olajon mindkettőt megpároljuk. A zsemleket vízbe áztatjuk, majd kicsavarjuk. Mindezt összekeverjük, hozzáadjuk a tojást, a reszelt sajtot, a fűszereket, és megtöltjük vele a tököt. A tetejét ráhelyezzük és közepes lángon, kivajazott tepsiben kb. fél órát sütjük. Hagyjuk egy kicsit kihűlni, szeletelve tálaljuk.

Borsos, szójacsíras ragu

Hozzávalók: 1 csomag szójakocka, 1 fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 pohár joghurt, 1 db natúr szójacsíra-konzerv, 1 evőkanál liszt, 1 teáskanál mustár, 1 evőkanál olaj, 1 teáskanál só, késhegynyi őrölt bors, vegeta.

Elkészítése: A szójakockát 10 órán át áztatjuk. A hagymát, fokhagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk, és az olajon leszűrt szójakockával megpirítjuk. Fedőt helyezünk rá és puhára pároljuk. Eközben a joghurtot simára keverjük a liszttel, a mustárral, a borssal, a sóval és a vegetával, majd a megpuhult szójához adjuk. Ekkor keverjük bele a szójacsírat és összefőzzük vele.

Hipp-hopp burgonya

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 4-5 db sárgarépa, 2-3 fehérrépa, 1 db gombás szójacsíra-konzerv, fél csomag mirelit zöldborsó, késhegynyi curry, késhegynyi őrölt bors, 1 teáskanál só, 1 evőkanál olaj, vegeta.

Elkészítése: A burgonyát és a többi zöldséget megtisztítjuk, majd a burgonyát kockákra, a többi zöldséget csíkokra vágjuk. Az olajon megpirítjuk a burgonyát, hozzáadjuk a zöldségeket, és kb. fél dl vízzel, fedő alatt pároljuk. Hozzáadjuk a zöldborsót, a fűszereket, és puhára főzzük. A végén belekeverjük a szójacsírat és még néhány másodpercig pároljuk vele.

Tarka kukoricafelfűjt

Hozzávalók: 1/4 kg brokkoli, 2 doboz konzerv vagy 1 1/2 csomag mirelit kukorica, 2 fej hagyma, 1 db paradicsompaprika, 1 pohár tejszín, 2 evőkanál liszt, 1 teáskanál olaj, 5 dkg zsemlemorzsa, 1 kávéskanál vaj, 1 evőkanál só, csipetnyi curry, vegeta.

Elkészítése: Sós vízben megfőzzük a feldarabolt brokkolit, a kukoricát leszűrjük, a pritamint apró kockákra vágjuk, a hagymát egészen apróra metéljük. Az olajon megpároljuk a hagymát, majd rászórjuk a lisztet és felengedjük a tejszínnel, majd lassan belekeverjük a brokkolit, a kukoricát és a paprikát. Hozzáadjuk az ízesítőket. Az egész masszát egy kivajazott, morzsával kikent tűzálló tálba tesszük, megszórjuk morzsával és vajat csurgatunk rá. Forró sütőben kb. 20 percig sütjük.

Tojással rakott spárga

Hozzávalók: fél kg spárga, 5 db tojás, 2 pohár tejföl, 10 dkg füstölt sajt, 1 kávéskanál vaj, 1 evőkanál só, vegeta.

Elkészítése: A spárgát megtisztítjuk és puhára főzzük. 4 db tojást is megfőzünk, a héját leszedjük. A tepsi alját megvajazzuk, ráfektetjük a spárga felét, ízesítjük. Rákarikázunk 2 db tojást, sózzuk és egy pohár tejfölt ráöntünk. Erre megint spárga kerül, majd főtt tojás, végül a felvert tojással és sóval összekevert tejföl. A tetejére reszelt sajtot teszünk. Forró sütőben, kb. 20 percig sütjük.

Főzelékek

Currys sárgabab

Hozzávalók: fél kg friss vagy 2 csomag mirelit sárgabab, 1 pohár tejföl, 1 csokor petrezselyem, 2 evőkanál liszt, 1 db tojás, 1 teáskanál curry, 1 kávéskanál só, vegeta.

Elkészítése: A sárgabab végeit letördeljük, majd kb. fél liter vízben megfőzzük a vegetával és a sóval. Közben a tejfölben eldolgozzuk a lisztet, a felvert tojást, a curryt és a finomra vágott petrezselymet. Hozzákeverjük a babhoz, és átfőzzük vele. Bundáskenyérrel is tálalhatjuk.

Lencsefőzelék pikánsan

Hozzávalók: fél kg lencse, 3 db sárgarépa, 1 db fehérrépa, fél db zeller, 2 gerezd fokhagyma, 2 db babérlevél, 3 db burgonya, 1 kávéskanál citromlé, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: A lencsét 10 órán át vízben áztatjuk, majd lecsurgatjuk és odatesszük főni a 2 gerezd fokhagymával, a felszeletelt sárga- és fehérrépával, a babérlevéllel, a kettévágott zellerrel. A burgonyákat meghámozzuk és nagy lyukú reszelőn a lencséhez reszeljük. Beletesszük az ízesítőket és addig főzzük, míg a lencse meg nem puhul (kb. 15 perc). Utána kivesszük belőle a zellert és a babérlevelet. Csöpp citromlével tehetjük még pikánsabbá.

Majoránnás savanyú burgonyafőzelék

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 1 pohár tejföl, 2 db babérlevél, 1 kávéskanál morzsolt majoránna, 2 evőkanál liszt, 1 kávéskanál almaecet, 1 teáskanál só, 1 kávéskanál curry, vegeta.

Elkészítése: A burgonyát meghámozzuk, karikára vágjuk és főni tesszük, kb. 3 liter vízben. Hozzáadjuk a babérlevelet, a vegetát, a sót, a majoránnát és a curryt. Közben a tejfölben elkeverjük a lisztet és az almaecetet, majd a megfőtt burgonyához öntjük. Átfőzzük vele. Tálaláskor finomra vágott petrezselyemmel díszíthetjük.

Zöldborsó - édesen

Hozzávalók: 1 kg friss vagy 2 csomag mirelit zöldborsó, 3 db sárgarépa, 1 kis paradicsompüré-konzerv, 3 evőkanál liszt, 1 evőkanál cukor, 1 kávéskanál só, 1 evőkanál olaj, vegeta.

Elkészítése: A sárgarépát megtisztítjuk és felkarikázzuk, majd az olajon, fedő alatt megpároljuk a zöldborsóval. Megszórjuk a liszttel és felöntjük kb. fél liter vízzel. Belekeverjük a paradicsompürét, az ízesítőket, és puhára főzzük. Feltétként zöldségropogóست vagy túrós poféznit adhatunk.

Parajfőzelék galuskával

Hozzávalók: 1 kg friss vagy 2 csomag mirelit spenót, 1 db tojás, fél liter tej, 1 pohár tejszín, 1 evőkanál zsemlemorzsza, 2 gerezd fokhagyma, 4 evőkanál liszt, 1 evőkanál olaj, 1 evőkanál só,

Elkészítése: A spenótot megtisztítjuk, és az olajon, fedő alatt megpároljuk. Belevágjuk a fokhagymát, megszórjuk 2 evőkanál liszttel és felöntjük a tejjel és tejszínnel. Ízesítjük és megfőzzük. Ahogy a spenót megpuhult, illetve a főzelék felfőtt, összeturmixoljuk. Közben a tojást összedolgozzuk a liszttel, a zsemlemorzsával, megsózzuk és kevés vízzel sűrű galuskamasszát készítünk. Evőkanállal a főző főzelékbe szaggatjuk és megfőzzük benne. Tálaláskor tejfölt csurgathatunk rá.

Sárgaborsópüré, sült hagymával

Hozzávalók: fél kg sárgaborsó, 3 fej hagyma, 1 pohár joghurt, 2 evőkanál liszt, 1 kávéskanál olaj, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: A sárgaborsót 10 órán át vízben áztatjuk, majd lecsurgatjuk. Odatesszük főni, kb. fél liter vízben a fokhagymával, a vegetával és a sóval. Ahogy a borsó megpuhult (kb. 15 perc) és elfőtte a habját, hozzáadjuk a lisztet és a joghurtot, majd összeturmixoljuk. Közben a hagymát karikára vágjuk és az olajon aranyszínűre sütjük. Feltétként tesszük az asztalra.

Főzelék kínai kelből

Hozzávalók: 1 nagyobb kínai kel, fél kg burgonya, 2 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál liszt, 1 kávéskanál curry, 1 kávéskanál morzsolt majoránna, 1 db babérlevél, kevés tárkonyfűszer, 1 teáskanál só, 1 kávéskanál olaj, vegeta.

Elkészítése: A burgonyát meghámozzuk, felkockázzuk. A kel torzsáját kivágjuk és szűrőbe téve átmoszuk, majd jól lecsurgatjuk. Az olajon megpároljuk a burgonyát és a kelt a fűszerekkel, hozzáadjuk az összezúzott fokhagymát, majd megszórjuk a liszttel és felöntjük kb. fél liter vízzel. Beletesszük a babérlevelet és addig főzzük, míg a burgonya meg nem puhult (kb. 10 perc). Ízlés szerint tejföllel tálaljuk.

Patisszonpüré-főzelék

Hozzávalók: 1 db közepes patisszon, 4 db burgonya, 1 kis paradicsompüré-konzerv, 2 fej hagyma, fél csokor petrezselyem, fél pohár tejföl, 2 evőkanál liszt, csipetnyi vaj, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: A patisszont meghámozzuk, magvát kivágjuk és felkockázzuk. A burgonyát is megtisztítjuk és kockákra vágjuk. Együtt odatesszük főni, kb. fél liter vízben a sóval és vegetával. Közben a tejfölt csomómentesen elkeverjük a liszttel és a paradicsompürével. Amikor a burgonya megpuhult, hozzáadjuk a kis vízzel hígított tejfölös masszát és összeturmixoljuk vele. Közben a vajon megpirítjuk a karikára vágott hagymát, és megfonnyasztjuk benne az apróra metél petrezselymet, majd a tányérokra szervírozott főzelékre tesszük feltétként.

Túrós zöldborsó

Hozzávalók: 1 kg friss vagy 2 csomag mirelit zöldborsó, 1/4 kg tehéntúró, fél csokor petrezselyem, 3 evőkanál liszt, 1 teáskanál olaj, 1 teáskanál só, csipetnyi cukor, vegeta.

Elkészítése: A zöldborsót megpároljuk az olajon a felvágott petrezselyemmel, majd megszórjuk liszttel. Ráöntünk kb. fél liter vizet, ízesítjük és puhára főzzük. A túrót burgonyanyomón áttörjük és a tűzről levett főzelékhez keverjük.

Savanykás burgonyafőzelék, újhagymával

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 1 csomó újhagyma, 1 kávéskanál olaj, 2 evőkanál liszt, 1 kávéskanál piros paprika, csipetnyi tárkonyfűszer, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: A burgonyát meghámozzuk és felkockázzuk. A hagyma zöldjét levágjuk, félretesszük, majd a fehér részeit felkarikázzuk és az olajban megpároljuk a burgonyával együtt. Rászórjuk a lisztet, a piros paprikát és a fűszereket. Felengedjük annyi vízzel, hogy ellepje. Puhára főzzük. Közben felkarikázzuk a hagyma zöldjét és a joghurttal együtt a kész főzelékbe keverjük.

Mazolás tejbegríz, fahéjjal

Hozzávalók: 1 l tej, 30 dkg búzadara, 1 csomag mazsola, fél rúd vanília, 1 kávéskanál reszelt citromhéj, 1 teáskanál fahéj, 1 evőkanál porcukor, 1 evőkanál cukor, 1 evőkanál méz, csipet só.

Elkészítése: A tejet felfőzzük a vaníliarúddal, és kis lángon folytonos keverés mellett hozzáadjuk a darát. Ha besűrűsödött, beletesszük a cukrot, a mézet, a mazsolát, a reszelt citromhéjat, és lefedve félretesszük. A fahéjat összekeverjük a porcukorral és a tányérokra szervírozott tejbegrízre szórjuk. Bármilyen idény- vagy trópusi gyümölccsel is díszíthetjük.

Karalábé, zöldjével

Hozzávalók: 4 db zsenge karalábé, a zöldjével együtt, fél kg burgonya, 1 pohár tejföl, 3 evőkanál liszt, 1 kávéskanál curry, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: A karalábékat és a burgonyát megtisztítjuk, kockákra vágjuk, és annyi vízben tesszük oda főni, hogy épp ellepje. Beletesszük a vegetát és a sót. A tejfölt összedolgozzuk a liszttel, a curryvel, és vízzel krémesre keverjük. A karalábé zöldjét apróra vágjuk és a megfőtt masszához adjuk. Beletesszük a tejfölt is és átfőzzük vele.

Finomfőzelék (...de tényleg az!)

Hozzávalók: 4 db sárgarépa, 20 dkg friss vagy mirelit zöldborsó, 1 db fehérrépa, fél doboz kukoricakonzerv, 1 pohár tejszín, fél csokor petrezselyem, 2 evőkanál liszt, késhegynyi curry, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: A zöldségeket megtisztítjuk és egyforma kis kockákra vágjuk. Kb. fél liter vízben, az ízesítőkkel puhára főzzük a sárga- és fehérrépát, majd a végén beletesszük a zöldborsót is. A liszthez fokozatosan hozzáadjuk a tejszínt, csomómentesre keverjük. Hozzáadjuk a zöldséghez, belekeverjük a kukoricát és a finomra metélt petrezselymet is. Összefőzzük.

Lecsó, padlizsánnal

Hozzávalók: fél kg paprika, 3 db paradicsom, 1 db padlizsán, 3 fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, fél csésze rizs, 1 teáskanál olaj, 1 kávéskanál cukor, késhegynyi őrölt bors, 1 teáskanál só.

Elkészítése: A paprikát kicsumázzuk és csíkokra vágjuk. A paradicsom héját lehúzzuk, majd kockákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk és összevágjuk. A padlizsán héját lehúzzuk és kockákra vágjuk. A rizst megfőzzük és félretesszük. Az olajon fedő nélkül, puhára pároljuk a hagymát, majd rátesszük az összezúzott fokhagymát, a paradicsomot, a fűszereket és a rizst. Jól összefőzzük vele.

Svájci kukoricafőzelék

Hozzávalók: 1 doboz konzerv vagy egy csomag mirelit kukorica, fél kg paradicsom, 2 db sárgarépa, csipetnyi cukor, 1 kávéskanál vaj, 1 teáskanál só, 2 evőkanál liszt, 1 pohár tejszín.

Elkészítése: A sárgarépát megtisztítjuk, és fedő alatt pároljuk a vajon. A paradicsom héját lehúzzuk és kockákra vágjuk, majd a sárgarépához adjuk. Megszórjuk a liszttel és belekeverjük a tejszín. Hozzáadjuk a kukoricát, a fűszereket, és lassú tűzön felfőzzük. Feltéttel tálaljuk.

Babos burgonya

Hozzávalók: fél kg bab, 1 kg burgonya, 1 db babérlevél, 1 fej hagyma, 1 teáskanál só, 2 evőkanál liszt, 1 evőkanál olaj, késhegynyi pirospaprika, 2 gerezd fokhagyma, vegeta.

Elkészítése: A babot 10 órán át vízben áztatjuk, majd leszűrjük. A burgonyát meghámozzuk, félbe vágjuk és így karikázzuk fel. A hagymát megtisztítjuk, karikákra vágjuk, és az olajon a babbal és burgonyával megpároljuk. Beletesszük a felvágott fokhagymát, megszórjuk liszttel és pirospaprikával, majd felöntjük kb. fél liter vízzel. Ízesítjük és a babérlevéllel addig főzzük, míg a bab meg nem puhul. (Nem baj, ha a burgonya kicsit összetörik.) Tejfőlével tálaljuk.

Rózsaszín burgonyafőzelék

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 1 nagy paradicsompüré konzerv, 1 pohár joghurt, 2 evőkanál liszt, 1 kávéskanál cukor, 1 teáskanál só.

Elkészítése: A burgonyát meghámozzuk, kockákra vágjuk és odatesszük főni, kb. fél liter vízben. Belekeverjük a paradicsompürét, az ízesítőket és puhára főzzük. Közben a joghurtban csomómentesen elkeverjük a lisztet és a burgonyához adjuk. Összefőzzük vele.

Keleti szárazbab-főzelék

Hozzávalók: fél kg szárazbab, 1 db kisebb kígyóborka, 2 fej hagyma, 3 db burgonya, fél pohár joghurt, késhegynyi őrölt bors, 1 db babérlevél, 1 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: A babot 10 órán át áztatjuk vízben, majd leszűrjük. A burgonyát meghámozzuk, vékony szeletekre vágjuk, majd a babbal, a karikára vágott hagymával, a babérlevéllel, a fokhagymával és az ízesítőkkel együtt odatesszük főni, kb. fél liternyi vízben. A kígyóborkát

meghámozzuk és kockákra vágjuk. A babot addig főzzük, míg a burgonya szét nem fő benne, ekkor beletesszük az uborkát és a joghurtot, és átforrósítjuk.

Paradicsomos karfiolfőzelék

Hozzávalók: 1 kis fej karfiol, fél kg burgonya, 3 dl paradicsomlé, 2 db sárgarépa, 1 db paprika, fél csokor zeller zöldje, 2 evőkanál liszt, 1 teáskanál só, 1 evőkanál olaj, vegeta.

Elkészítése: A karfiolt rózsáira szedjük, a burgonyát meghámozzuk és kisebb kockákra vágjuk. A sárgarépát megtisztítjuk és felszeleteljük. Az olajon megsütjük a burgonyát, hozzáadjuk a karfiolt, az apróra vágott zeller zöldjét, a vékony csíkokra aprított paprikát, és fedő nélkül megpároljuk. Megszórjuk a liszttel és felöntjük a paradicsomlével. Ízesítjük és puhára főzzük.

Kelbimbófőzelék, gombával

Hozzávalók: 1 kg friss vagy 1 csomag mirelit kelbimbó, 3 db burgonya, 20 dkg gomba, 1 csokor petrezselyem, 1 pohár tejföl, 2 evőkanál liszt, 1 teáskanál só, 1 kávéskanál olaj, 1 kávéskanál curry, vegeta.

Elkészítése: A gombát megtisztítjuk és az olajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a kelbimbót, az apróra vágott petrezselymet és a meghámozott felkockázott burgonyát. Ízesítjük. Fedő alatt, rövid ideig pároljuk, majd kb. 3 dl vízzel felöntjük és megfőzzük. Eközben kikeverjük a tejfölt a liszttel, a curryvel és kevés vízzel hígítjuk. Ahogy a burgonya megfőtt, hozzáadjuk a tejfölös masszát, és összefőzzük vele.

Köreték, feltétek

Egészben sült fokhagymás újburgonya

Hozzávalók: 1 kg újburgonya, 20 dkg liszt, 3 gerezd fokhagyma, 1 csokor petrezselyem, 1 teáskanál só, 1 evőkanál olaj.

Elkészítése: Az újburgonyát letisztítjuk és sós vízben puhára főzzük úgy, hogy ne essen szét. Leszűrjük és lisztben megforgatjuk, majd az olajon aranybarnára sütjük. A fokhagymát összezúzzuk, a petrezselymet apróra vágjuk és a burgonyára szórjuk. Az egészet összerázzuk. Megsózzuk és átforrósítjuk.

Spanyol zöldborsó

Hozzávalók: fél kg friss vagy mirelit zöldborsó, 20 dkg apró száraztészta (nem cérnametélt vagy tarhonya!), 2 fej hagyma, 1 teáskanál curry, 1 teáskanál olaj, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: Az olajon megpirítjuk az egészen apróra vágott hagymát, majd hozzáadjuk a zöldborsót, a curryt, az ízesítőket és kb. fél liter vizet. Amikor felfőtt, beletesszük a tésztát, és kb. 5 percig főzzük vele. Utána lehúzzuk az edényt a tűzről és fedő alatt hagyjuk benne megdagadni a metéltet. Egészen lé nélküli, sűrű masszát kapunk. Köretként fogyasztjuk.

Currys rizibizi

Hozzávalók: 1 csésze rizs, 1/4 kg friss vagy 1 csomag mirelit zöldborsó, 1 teáskanál olaj, 1 teáskanál curry, késhegynyi őrölt bors, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: A zöldborsót az olajon, fedő alatt, puhára pároljuk. Közben a rizst odatesszük főni a vegetával, a curryvel és sóval. Ahogy elkészült, hozzáadjuk a zöldborsót, és óvatosan összekeverjük vele. Borssal ízesítjük. Színei miatt is nagyon népszerű köret.

Fűszeres zöldbab

Hozzávalók: 2 csomag mirelit zöldbab, 2 db sárgarépa, 1 kis paradicsompüré, 1 db húsos paprika, 1 db paradicsompaprika (pritamin), késhegynyi chili-por (vagy csípős paprika), csipetnyi cukor, 1 teáskanál só, 1 teáskanál vaj, 1 kávéskanál piros paprika (amennyiben chilit használunk), vegeta.

Elkészítése: A vajon, fedő alatt, megpároljuk a zöldbabot, a keskeny csíkokra vágott zöldpaprikát és a piros paradicsompaprikát. Zöldséggyaluval beleszeljük a megtisztított sárgarépát is. Ízesítjük, és 1 dl vízzel puhára pároljuk. Ahogy a zöldség megfőtt, belekeverjük a paradicsompürét. Jól összefőzzük az egészet. Száraz, sült jellegű főételekhez, köretként fogyasztjuk.

Tócsni, snidlinggel

Hozzávalók: 3/4 kg burgonya, 30 dkg liszt, 2 db tojás, 1 csokor snidling (vagy újhagyma zöldje), 1 teáskanál só, a sütéshez: olaj, vegeta.

Elkészítése: A burgonyát meghámozzuk és nagy lyukú reszelőn lereszeljük. Hozzákeverjük a felvert tojásokat, a lisztet, a sót és a vegetát. Ha a massa nem elég sűrű, liszt hozzáadásával javíthatunk az állagán. A snidlinget apróra vágjuk, és a masszához tesszük. Lapos korongokat formálunk belőle és forró olajban mindkét oldalát aranyszínűre sütjük. Tejfőllel akár főételként, egyébként feltétként szervírozzuk.

Morzás brokkoli

Hozzávalók: 1 kg brokkoli (mirelit is kapható), 4 evőkanál vaj, 10 dkg zsemlemorzsza, 1 evőkanál só, vegeta.

Elkészítése: A brokkolit sós vízben megfőzzük, majd leszűrjük. Közben a vajat megolvasztjuk, összekeverjük a vegetával. Egy lapos tűzálló edényben vagy tepsiben párhuzamosan egymás mellé fektetjük a brokkolit, megszórjuk a morzsával, majd meglocsoljuk az olvasztott vajjal. Forró sütőben kb. 10 percig sütjük. Köretként, szaftos főételekhez kínáljuk.

Hagymás palacsintacsíkok

Hozzávalók: 2 db tojás, 30 dkg liszt, 3 dl tej, 1 pohár tejföl, 3 fej hagyma, a sütéshez: olaj, 1 teáskanál só.

Elkészítése: A felvert tojásokból, a lisztből sóval, tejjel (esetleg szóda vízzel) a szokásos módon palacsintatésztát készítünk. Az olajban vastagabb palacsintákat sütünk belőle, amelyeket hosszú csíkokra vágunk. Egy nagyobb teflonedényben vagy serpenyőben 1 evőkanál olajon jól megpirítjuk, majd megpároljuk a megtisztított és felkockázott hagymát. Erre dobjuk a palacsintacsíkokat és a tejfőllel még egyszer jól átforrósítjuk. Köretként, például a szójafasírhoz, kiváló.

Petrezselymes tojás pogácsa

Hozzávalók: 4 db tojás, 3 db zsemle, 1 csokor petrezselyem, 3 dl tej, 1 evőkanál zsemlemorzsza, a sütéshez: olaj, késhegynyi őrölt bors, késhegynyi curry, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: 3 tojásból, kevés sóval, egy kis olajon rántottát készítünk, a szokásos módon. Hagyjuk egy kicsit kihűlni. A zsemleket beáztatjuk a tejbe, majd ahogy megszívták magukat, jól kicsavarjuk és egy edénybe tesszük. Hozzáadjuk az egészen apróra metélt petrezselymet, egy felvert tojást, a tojásrántottát, a zsemlemorzsát és az ízesítőket. Kézzel jól összedolgozzuk. Ezután lapos korongokat formálunk a masszából és forró olajban mindkét oldalát aranyszínűre sütjük. Leginkább köretként fogyasztjuk.

Hideg töltött paradicsom - másképpen

Hozzávalók: 8 db kemény paradicsom, 20 dkg juhtúró, 5 dkg vaj vagy margarin, késhegynyi hagymakrém, néhány szál petrezselyem, 1 kávéskanál mustár, 5 dkg parmezán sajt, 1 kávéskanál curry, 1 kávéskanál só.

Elkészítése: A paradicsomok kalapját levágjuk és alul is levágunk belőlük egy kicsit, hogy megálljanak. Hegyes kis késsel kivájjuk a belsejüket és az üres paradicsomokat elrendezzük egy tálon. A juhtúrót habosra keverjük a vajjal, a curryvel, a mustárral, az egészen finomra vágott petrezselyemmel és a többi ízesítővel, majd megtöltjük vele a paradicsomokat. A sajtot

lereszeliük, majd a paradicsomkalapok nedves oldalát belemártjuk, és úgy helyezzük vissza a már megtöltött paradicsomokra. Köretként fogyasztjuk nehezebb főételekhez.

Rakott zöldköret

Hozzávalók: 30 dkg friss vagy 1 csomag mirelit zöldborsó, 4 db sárgarépa, 20 dkg friss vagy fél csomag sárgabab, 3/4 csésze rizs, 1 evőkanál vaj, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: A sárgarépát megtisztítjuk és kockákra vágjuk. A sárgabab végeit lecsípjük és felvágjuk. Lobogó, sós vízbe dobjuk a répát és a zöldbabot, 5 percig főzzük, majd hozzáadjuk a borsót is, és további 5 percig pároljuk, utána leszűrjük. A rizst megfőzzük. A vaj felével kikenünk egy tűzálló tálat, ráterítjük a rizs felét, vegetával és sóval megszórjuk, majd következik a zöldségréteg, ezt is ízesítjük vegetával, végül rizzsel takarjuk. Olvasztott, sós vajjal meglocsoljuk és forró sütőben, kb. 10 percig sütjük.

Kukoricagombóc

Hozzávalók: 30 dkg kukoricadara, 1 db tojássárgája, 1 evőkanál vaj vagy margarin, 1 pohár tejföl, 10 dkg trappista sajt, 1 teáskanál só, csipetnyi őrölt bors, vegeta.

Elkészítése: 1 liter forrásban lévő, sós vízbe folytonos keverés mellett beleszórjuk a kukoricadarát, és 1 percig főzzük. Hozzáadjuk a vegetát, a sót és a vajat, majd a tűzről lehúзва hozzákeverjük a tojássárgáját, és fedő alatt duzzadni hagyjuk a masszát, kb. 10 percig. Utána vizes kézzel kis gombócokat formálunk belőle, és egy kivajazott tepsire rakjuk őket egymás mellé. A tejfölt elkeverjük egy kis sóval, borssal és evőkanállal a gombócokra rakjuk. Reszelt sajttal megszórjuk és forró sütőbe tesszük, míg a sajt meg nem olvad. Köretként tálaljuk.

Kapros, juhtúrós galuska

Hozzávalók: 3 db tojás, 10 dkg juhtúró, 30 dkg liszt, fél csokor kapros, 1 evőkanál vaj, 1 evőkanál só.

Elkészítése: A felvert tojásokhoz hozzáadjuk a burgonyanyomón áttört juhtúrót, a sót, az egészen finomra vágott kaprot, majd simára dolgozzuk a liszttel, és kevés vízzel, szokásos sűrűségű galuskatésztát készítünk. Lobogó sós vízben kifőzzük, leszűrjük, és a vajon átforrosítjuk. Köretként, szaftos főételekhez tálaljuk.

Spenótlepény

Hozzávalók: fél kg friss vagy 1 csomag mirelit spenót, 2 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál liszt, 3 evőkanál búzadara, 2 tojás, 3 dl tej, 1 kávéskanál vaj, 1 teáskanál só, 1 evőkanál olaj,

Elkészítése: A spenótot összevágjuk és az olajon a sóval fedő alatt puhára pároljuk. Közben a tojásokat összedolgozzuk a darával, a liszttel, és felöntjük a tejjel, majd a spenóttal elkeverjük. A kivajazott tepsire terítjük a masszát és forró sütőben, kb. 15 percig sütjük. Köretként szervírozzuk.

Burgonya, tükörben

Hozzávalók: fél kg burgonya, 4 db tojás, 2 fej hagyma, 5 dkg füstölt vagy trappista sajt, néhány szál petrezselyem, 1 evőkanál olaj, 1 teáskanál só,

Elkészítése: A burgonyát megtisztítjuk és kis kockákra vágjuk. Egy nagy fenekű serpenyőben az olajon megpirítjuk a felkarikázott hagymát, majd hozzáadjuk a burgonyát és fedő alatt puhára pároljuk. Beletesszük az ízesítőket és ráütjük a 4 db tojást egymás mellé. Egészen kis tűzön sütjük, amíg a tojások meg nem merevednek és tükörtojásokká nem válnak. Ekkor megszórjuk a reszelt sajttal és az apróra vágott petrezselyemmel. Néhány részbe vágva, feltétként tálaljuk.

Zöldségropogós

Hozzávalók: fél kg burgonya, 2 db sárgarépa, fél csokor petrezselyem, 2 db tojás, 20 dkg liszt, 1 teáskanál só, 1 kávéskanál curry, 1 késhegynyi őrölt bors, a sütéshez: olaj, vegeta.

Elkészítése: A burgonyát és a sárgarépát megtisztítjuk, és nagy lyukú reszelőn lereszeljük. Hozzáadjuk a lisztet, a felvert tojásokat, az apróra metélt petrezselyemet és a fűszereket. Lapos korongokat formázunk a masszából, és forró olajban mindkét oldalát aranybarnára sütjük. Feltétként és köretként is tálalhatjuk.

Túrós pofézni

Hozzávalók: fél kg tehéntúró, fél csokor kapor, 3 evőkanál zsemlemorzsa, 2 evőkanál liszt, 2 db tojás, 1 teáskanál só, a sütéshez: olaj, vegeta.

Elkészítése: A túró burgonyanyomón áttörjük, majd hozzáadjuk a tojássárgákat, 2 evőkanál morzsát, a lisztet, az ízesítőket és az egészen apróra metélt kaprot. A tojásfehérjéket kemény habbá verjük, majd óvatosan a masszához tesszük. Vizes kézzel lapos korongokat formálunk belőle, zsemlemorzsaiba forgatjuk, és forró olajban mindkét oldalát barnára sütjük. Feltétként fogyasztjuk.

Padlizsán fokhagymás tejföllel

Hozzávalók: 2 db padlizsán, 2 gerezd fokhagyma, 1 db tojás, 1 teáskanál olaj, 1 teáskanál só.

Elkészítése: A padlizsánokat megtisztítjuk és kb. 7-8 mm vastag karikákra szeleteljük. Egy széles serpenyőben felforrósítjuk az olajat, ráhelyezzük a padlizsánszeleteket, és közepes lángon, mindkét oldalát megsütjük. Eközben elkeverjük a tejfölben a felvert tojást, a lisztet, a sót és a zúzott fokhagymát, majd a padlizsánra öntjük. Fedő alatt átsütjük. Köretként tálaljuk.

Burgonya bundában

Hozzávalók: fél kg burgonya, 3-4 evőkanál liszt, 1 db tojás, 1 dl tej, 1 kávéskanál só, néhány szál petrezselyem, a sütéshez: olaj, vegeta.

Elkészítése: A burgonyát meghámozzuk és kb. 1 cm vastag szeletekre vágjuk. Kb. 3 evőkanál lisztből, a tojásokból és a tejből sóval, vegetával és az apróra vágott petrezselyemmel sűrű palacsintatésztát készítünk. A burgonyaszeleteket először lisztbe, majd palacsintatésztába mártjuk, és forró olajban mindkét oldalukat aranysárgára sütjük. Köretként fogyasztjuk.

Zöldségtorta

Hozzávalók: 3 db sárgarépa, 20 dkg friss vagy fél csomag mirelit zöldborsó, 1 db fehérrepa, 2 db burgonya, 3 db tojás, 2 evőkanál liszt, 2 evőkanál zsemlemorzsa, 2 dl tej, 1 teáskanál só, 1 kávéskanál vaj, vegeta.

Elkészítése: A zöldségeket megtisztítjuk és apró kockákra vágjuk. Lobogó sós vízben - a zöldborsó kivételével - kb. 5 percig főzzük, majd leszűrjük. A tojássárgákat eldolgozzuk liszttel, 1 evőkanál morzsával és a tejjel, majd a zöldséghez adjuk. Beletesszük a zöldborsót és az ízesítőket is. A tojásfehérjéket kemény habbá verjük és a masszához adjuk. A kivajazott és morzsával meghintett őzgerincformába öntjük, és sütőben közepes lángon addig sütjük, amíg a beleszúrt pálcikára nem tapad rá a massa. Hagyjuk kihűlni, majd kiborítjuk a formából. Felszeletelve, köretként és feltétként egyaránt fogyasztható.

Sajttal sült rizs

Hozzávalók: 1 csésze rizs, 2 db tojás, 1 evőkanál liszt, 1 kávéskanál curry, 5 dkg trappista sajt, fél csokor petrezselyem, 1 késhegynyi őrölt bors, 1 teáskanál só, panírozáshoz: liszt, tojás, zsemlemorzsa, a sütéshez: olaj, vegeta.

Elkészítése: A rizst puhára főzzük a vegetával, a sóval, a fűszerekkel, majd összedolgozzuk az egész tojásokkal, az apróra metélt petrezselyemmel, a reszelt sajttal, a liszttel és a zsemlemorzsával. Vizes kézzel lapos korongformákat készítünk belőle, a szokásos módon bepanírozzuk és bő olajban, mindkét oldalát barnára sütjük. Köretként, feltétként is ízletes.

Saláták

Saláta magvakból

Hozzávalók: 10 dkg vegyes mag: napraforgómag, mogyoró, mandula, földimogyoró, 3 db piros retek, 3 db sárgarépa, fél db zeller, a zöldjével együtt 20 dkg zöldborsó, fél csokor petrezselyem, 1 fej hagyma, csöpp olaj, 1 kávéskanál só, 1 evőkanál citromlé.

Elkészítése: A magvakat apróra vágjuk és az olajon megpirítjuk. A répát és zellert kis kockákra vágjuk, és a zöldborsóval együtt sós vízben megfőzzük, majd leszűrjük. A retket felkockázzuk, összekeverjük a kihűlt zöldséget, hozzáadjuk a vékony karikákra vágott hagymát, a magvakat és sózzuk. A zellerzöldet és petrezselymet apróra metéljük, meghintjük vele a salátát, majd leöntjük a citromlével.

Pikáns rizssaláta

Hozzávalók: 1 csésze rizs, fél ananászkonzerv, fél kígyóuborka, fél csomag mazsola, 10 dkg füstölt sajt, fél csokor snidling vagy újhagyma zöldje, 1 teáskanál só, 1 kávéskanál curry.

Elkészítése: A rizst puhára főzzük, a curryvel és a sóval, majd hozzáadjuk a mazsolát, és hagyjuk, hogy teljesen kihűljön. A kígyóuborkát héjával együtt felkockázzuk, az ananászt csíkokra szeleteljük. Összekeverjük a rizzsel, majd hozzáadjuk a reszelt sajtot is. Az apróra vágott snidlinggel vagy újhagymával díszítjük.

Céklasaláta szójacsírával

Hozzávalók: 5-6 db cékla, 5-6 db alma, 2 fej hagyma, fél csomag snidling, vagy újhagyma zöldje, 2 pohár joghurt, 1 db zelleres szójacsíra-konzerv, 1 teáskanál só, 1 teáskanál almaecet.

Elkészítése: A céklát megfőzzük és hagyjuk kihűlni. Ezután lehámozzuk, karikákra szeleteljük, és egy tálba tesszük. Az almát meghámozzuk, felszeleteljük és a céklához adjuk. Meglocsoljuk az ecettel. Eközben a hagymát egészen finomra vágjuk és összekeverjük a joghurttal, a sóval, majd a céklához adjuk. Ekkor keverjük bele a szójacsírát. Hűtve tálaljuk.

Greenland-saláta

Hozzávalók: 1 db fejes saláta, fél fej vöröskáposzta, fél fej kínai kel, 1 db lila hagyma, 3-4 db paradicsom, 1 db zöldpaprikás szójacsíra-konzerv, 1 db kígyóuborka, 1 evőkanál olaj, 1 evőkanál almaecet, 1 teáskanál só, 1 teáskanál cukor.

Elkészítése: A salátát megmossuk és kézzel apró darabokra csipkedjük. A káposztát nagy lyukú reszelőn lereszeljük és a salátához tesszük. A kínai kelt csíkokra vágjuk, a paradicsomot felkarikázzuk. A kígyóuborkát meghámozás nélkül, kisebb kockákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk és karikára szeljük. Az egészet átforgatjuk az ecetben és meglocsoljuk a sós cukros olajjal. Hozzáadjuk a szójacsírát is.

Édeskés babsaláta

Hozzávalók: 30 dkg szárazbab, 2 fej hagyma, 2 db sárgarépa, 1 nagy paradicsompüré konzerv, 1 evőkanál cukor, 1 kávéskanál só, fél csokor petrezselyem, vegeta.

Elkészítése: A babot megmossuk és 10 órán át, kb. 1 liter vízben áztatjuk. Utána ugyanebben a vízben odatesszük főni a sóval. Ahogy megpuhult (ne essen szét!), belekeverjük a paradicsompürét, a vegetát és a cukrot, majd hagyjuk teljesen kihűlni. Közben a hagymát és a répát megtisztítjuk, majd kis lyukú reszelőn lereszeljük és a babhoz keverjük. A petrezselymet finomra vágjuk, és meghintjük vele a salátát.

Sajtos köretsaláta, tejszínnel

Hozzávalók: 15 dkg trappista sajt, 15 dkg füstölt sajt, 5-6 db keményebb körte, néhány szem mogyoró, dió és mandula, 1 pohár tejszín, 2 evőkanál liszt, 1 kávéskanál cukor, 1 kávéskanál só.

Elkészítése: A sajtokat kb. 1x1 cm-es kockákra vágjuk és ugyanígy teszünk a körtével is (a héját hagyjuk rajta!). A magvakat darabosra vágjuk. Egy tálban összerakjuk a hozzávalókat. Ezután a tejszínt lassú tűzön főzni kezdjük, majd habverővel folytonos kevergetés közben beleszórjuk a lisztet és sűrűre főzzük vele. Hozzáadjuk az ízesítőket, hagyjuk kihűlni, majd végül a sajtos masszára öntjük. Jól összeforgatjuk vele. Ízlés szerint nagyon apróra vágott petrezselyemmel díszíthetjük.

Római saláta

Hozzávalók: 1 db zeller, a zöldjével együtt, 2 db jonatán alma, fél kg burgonya, 5 dkg mandula, 1 pohár tejszín, 4 evőkanál tubusos majonéz, 1 kávéskanál citrom, késhegynyi tárkonyfűszer, 1 teáskanál só.

Elkészítése: A zellert és a burgonyát megtisztítjuk és megfőzzük úgy, hogy inkább egy kicsit keményebb legyen, mintsem szétessen. Hagyjuk kihűlni (esetleg előző nap is megfőzhetjük). A mandulát durvára vágjuk, a zellerzöldet apróra metéljük. Az almát, a zellert és a burgonyát zöldségreszelőn hosszú csíkokra szeljük és meglocsoljuk a citromlével. A majonézt elkeverjük a tejszínnel és a fűszerekkel, majd a salátára öntjük. Hozzáadjuk a mandulát és a zellerzöldet is. Lehűtve tálaljuk.

Paradicsom-uborkasaláta, roqueforttal

Hozzávalók: 6 db kemény paradicsom, 1 közepes kígyóuborka, 10 dkg roquefort sajt, 1 teáskanál ecet, 1 teáskanál cukor, 1 teáskanál só.

Elkészítése: A paradicsomot és uborkát kockákra vágjuk. Az ecetben elkeverjük a sót és a cukrot, megvárjuk, míg a kristályok teljesen feloldódnak. Meglocsoljuk vele a kockákra vágott zöldséget. A roquefortot kis lyukú reszelőn lereszeljük, majd a salátára terítjük, és csak fogyasztáskor keverjük össze vele.

Céklasaláta másképpen

Hozzávalók: 6 db közepes fej cékla, 4 db burgonya, 2 db sárgarépa, fél db zeller, 1 db fehérrépa, 1 evőkanál ecetes, reszelt torma, 1 pohár joghurt, 1 teáskanál cukor, 1 teáskanál só, 1 evőkanál citromlé.

Elkészítése: A céklát héjastul megfőzzük, majd meghámozzuk. A burgonyát és a répát lobogó, sós vízben majdnem puhára főzzük, majd leszűrjük. A zellert megtisztítjuk és zöldséggyalun laskákra szeleteljük, majd ugyanezt tesszük a teljesen kihűlt burgonyával, répával és céklával is. Meglocsoljuk a citromlével. Közben a joghurtot eldolgozzuk a tormával, a cukorral és a sóval, majd óvatosan a zöldséghez keverjük.

Klasszikus vitaminaláta

Hozzávalók: 1 kis zöldborsókonzerv, 1 kukoricakonzerv, 1 kis sárgarépa-fehérrépa konzerv, 10 dkg parmezán sajt, 3 db kemény paradicsom, 2 db húsos paprika, 1 db paradicsompaprika, 4 evőkanál majonéz, fél pohár joghurt, 1 teáskanál só.

Elkészítése: A paradicsomot és a paprikát apró kockákra vágjuk és óvatosan a vegyes zöldséghez keverjük. A majonézt elkeverjük a joghurttal és a sóval. A salátát tányérokra szervírozzuk (salátalevelet használhatunk a tányérokra díszítésként), és majonézt öntünk rá. Reszelt sajttal megszórjuk.

Színpompás káposztasaláta

Hozzávalók: fél fej vöröskáposzta, fél fej fejeskáposzta, 4 db retek, fél csokor kapor, 1 evőkanál olaj, 1 evőkanál almaecet, 1 teáskanál só, 1 kávéskanál cukor.

Elkészítése: A kétféle káposztát nagy lyukú reszelőn lereszeljük, meglocsoljuk az ecettel, és kb. 1 órán át állni hagyjuk. Ezután leszűrjük a kicsorgatott levét. A kaprot apróra metéljük, a retket zöldséggyalun leszeleteljük és hozzákeverjük a káposztához. Az olajat kikeverjük a sóval és a cukorral, és jól megforgatjuk benne a salátát.

Waldorf-saláta

Hozzávalók: 1 db zeller, 3 db jonatán alma, 20 dkg Pannónia vagy trappista sajt, 5 dkg dió, 1 evőkanál citromlé, 1 evőkanál majonéz, 1 pohár tejszín, 1 kávéskanál só, csipetnyi cukor.

Elkészítése: A zellert és az almát meghámozzuk, majd zöldséggyalun laskákra szeleteljük. Ráöntjük a citromlét. A sajtot kisebb kockákra vágjuk és a zöldséghez adjuk. A majonézt elkeverjük az ízesítővel. A diót durvára vágjuk és azt is belekeverjük a masszába. A tejszínt kemény habbá verjük és a majonézhez keverve a salátára tesszük.

Hideg sárgaborsó-saláta

Hozzávalók: 30 dkg sárgaborsó, 3 gerezd fokhagyma, 2 fej hagyma, fél pohár tejszín, 4 evőkanál majonéz, 1 teáskanál só, vegeta.

Elkészítése: A sárgaborsót 10 órán át vízben áztatjuk, majd leöntjük róla a vizet, és puhára főzzük annyi vízben, hogy az épp ellepje. (Fontos: ne főzzük meg annyira hogy a szemek

szétesse, és amennyiben víz maradna alatta, szűrjük le megint!) Hagyjuk a borsót kihűlni. A hagymát és a fokhagymát egészen apró kockákra vágjuk, és a hideg sárgaborsóhoz tesszük. A majonézt elkeverjük a tejszínnel és az ízesítővel, majd azt is a borsóhoz adjuk.

Tojássaláta, pirospaprikával

Hozzávalók: 8 db tojás, 2 db pirospaprika, fél kígyóuborka, 2 fej hagyma, 1 evőkanál fokhagymás ecet vagy almaecet, fél csokor petrezselyem, 1 evőkanál só, 1 evőkanál cukor.

Elkészítése: A tojásokat megfőzzük, majd tojásszeletelően egyforma karikákra vágjuk. Félretesszük és hagyjuk kihűlni. A kígyóuborkát héjastól legyaluljuk, a piros paradicsompaprikát keskeny csíkokra vágjuk, a hagymát felkarikázzuk. Az ecetet elkeverjük a cukorral és sóval, megvárjuk, amíg a kristályszemek eltűnnek. A tojás-, hagyma-, pirospaprika- és uborkaszeleteket egymás mellé fektetjük úgy, hogy ferdén takarják egymást, majd meglocsoljuk az ecetes lével. Vágott petrezselyemmel díszítjük.

Brokkoli krémöntettel

Hozzávalók: fél kg friss vagy egy csomag mirelit brokkoli, 1 csokor petrezselyem, 20 dkg trappista sajt, 1 pohár tejszín, 1 db tojás, 2 evőkanál liszt, 1 evőkanál mustár, 1 evőkanál cukor, 1 evőkanál só.

Elkészítése: A brokkolit sós vízben puhára főzzük, majd szűrőkanálba tesszük és hagyjuk lecsöpögni. A tojássárgáját kikeverjük liszttel és 1 evőkanálnyi tejszínnel, majd a maradék tejszínt lassú tűzön felfőzzük. Hozzáadjuk apránként a liszttel jól elkevert tojást, és sűrűre főzzük vele. Hagyjuk teljesen kihűlni (végül hűtőbe is betehetjük). Ekkor hozzákeverjük a mustárt és az ízesítőket, majd az egészen apróra metélt petrezselymet, és a brokkolira öntjük. Jól átforgatjuk vele.

Cukkinisaláta, sajtos öntettel

Hozzávalók: 1 db cukkini, 4 db kemény paradicsom, 5 dkg roquefort sajt, 2 fej hagyma, néhány szál kapor, 1 kávéskanál só.

Elkészítése: A cukkinit, hámozás nélkül, uborkagyalun legyaluljuk. A paradicsomon is rajta hagyjuk a héját és felszeleteljük. A hagymát megtisztítjuk és karikákra vágjuk. A roquefortot kis lyukú reszelőn lereszeljük, majd a sóval, a joghurttal összeturmixoljuk, és ráöntjük a zöldségre. Az egészen apróra metélt kaporral megszórjuk, és összekeverjük vele.

Hagymás-savanykás babsaláta

Hozzávalók: 1/4 kg szárazbab, 3 fej hagyma, 2 db babérlevél, 2 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál só, 1 teáskanál almaecet, 1 teáskanál citromlé, vegeta.

Elkészítése: A babot 10 órán át áztatjuk vízben, majd leszűrjük és odatesszük főni, kb. 3 liter vízben a hagymával, sóval és vegetával. Amikor megpuhult (kb. 30 perc), szűrőkanálra tesszük és lecsöpögtetjük. A hagymát megtisztítjuk és karikákra vágjuk. A teljesen kihűlt babhoz adjuk a citromlevet és az ecetet, majd a hagymakarikákat.

Olasz spagettisaláta

Hozzávalók: 1 csomag spagetti száraztészta, 20 dkg trappista sajt, 1 nagy paradicsompüré-konzerv, 1 teáskanál só, 1 kávéskanál cukor, 1 kávéskanál olasz fűszerkeverék, csipetnyi curry, vegeta.

Elkészítése: A spagettit kb. 3 cm-es darabokra tördeljük és sós vízben kifőzzük. (Érdemes csak félig megfőzni és utána fedő alatt a tűzről levéve állni hagyni, amíg a tészta meg nem dagad.) Utána leszűrjük, összekeverjük a paradicsompürével, a sóval, a cukorral és az ízesítővel, majd hagyjuk teljesen kihűlni. Végül a sajtot nagy lyukú reszelőn lereszeljük és a tésztához keverjük.