

75 Heti étrend

<u>4x4 sütemény</u>	<u>Burgundiai sajtlepény</u>	<u>Finánckenyér</u> (maradék)
<u>A köpölu, bolgár saláta</u>	(gougére)	<u>tojásfehérjéből)</u>
<u>Agglegénykompót</u>	<u>Chilei csirkecomb</u>	<u>Fokhagymás kenyér</u>
<u>Alföldi zúzapörkölt</u>	<u>Citromkrém</u>	<u>Fokhagymás uborkamártás</u>
<u>Algíri vagdalt hús</u>	<u>Citromos csirke</u>	<u>Francia gombasaláta</u>
<u>Almamajonéz</u>	<u>Citromos zöldbableves</u>	<u>Francia hagymaleves</u>
<u>Almás burgonya (kímélő étel)</u>	<u>"Churros" (spanyol meleg</u>	<u>Francia sajtos csirke</u>
<u>Almás kotlett</u>	<u>édesség, ejtsd "kurnosz")</u>	<u>Francia halles</u>
<u>Almás lepény</u>	<u>Csángó gulyás</u>	<u>Friss zöldbabsaláta</u>
<u>Almás palacsinta</u>	<u>Császárszelet</u>	<u>Fűszeres csirke</u>
<u>Almás táska</u>	<u>Cseresznyetorta</u>	<u>Fűszeres sertésborda</u>
<u>Almás túrótorta</u>	<u>Csigalízer</u>	<u>Fűszeres sült hal</u>
<u>Alufóliás virsli</u>	<u>Csokoládé bomba</u>	<u>Gazdag lepény</u>
<u>Ananászos csirke</u>	<u>Csokoládés lepény</u>	<u>Gazdag zöldbabsaláta</u>
<u>Angol töltött paprika</u>	<u>Csokoládés lepény II.</u>	<u>Gesztenyekrém</u>
<u>Annus almatortája</u>	<u>Csúztatott diós palacsinta</u>	<u>Gesztenyetorta</u>
<u>Aranyparti rakott hús</u>	<u>Dalmát paprika (köret)</u>	<u>"Gólyatojás"</u>
<u>Argentín vegyes saláta</u>	<u>Dalmát sült máj</u>	<u>Gombás csirke</u>
<u>Bajor saláta</u>	<u>Dán cseresznyetorta</u>	<u>Gombás fasírt</u>
<u>Bajor vese</u>	<u>Darafelfűjt</u>	<u>Gombás göngyölt hús (kímélő</u>
<u>Banán-csemege</u>	<u>Délfrancia egytálétel</u>	<u>étel)</u>
<u>Barack rakottas</u>	<u>Diós rolád</u>	<u>Gombás karalábé</u>
<u>Barackhabos lepény</u>	<u>Domika</u>	<u>Gombás olasz galuska</u>
<u>Barackos káposztasaláta</u>	<u>Ecetes szilva eltevése télire</u>	<u>Gombás rakott borda</u>
<u>Barackos lepény</u>	<u>Egészség saláta</u>	<u>Gombás tekeres</u>
<u>Barackos torta</u>	<u>Egrespüré</u>	<u>Gombás töltött tök</u>
<u>Belga narancssaláta</u>	<u>Egyszerű kacsasütés</u>	<u>Gombás töltött tök 2</u>
<u>Belga töltött csirke</u>	<u>Elzászi sertésborda</u>	<u>Gombás újburgonya</u>
<u>Birsalmaleves</u>	<u>Emeletes epertorta</u>	<u>Göngyölt peccsenye (kímélő</u>
<u>Bodzapalacsinta</u>	<u>Eperdzsem</u>	<u>étel)</u>
<u>magyar édesség)</u>	<u>Eperkoszorú</u>	<u>Göngyölt sonka</u>
<u>Bohó rizssaláta</u>	<u>Epertorta</u>	<u>Göngyölt zöldbab</u>
<u>Bolgár babsaláta</u>	<u>Epres (vagy málnás) madártej</u>	<u>Görög csirkecomb-mell</u>
<u>Bolgár káposztasaláta</u>	<u>Epres desszert</u>	<u>Görög fészek</u>
<u>Bolgár lecsó ("mis-más")</u>	<u>Epres lepény</u>	<u>Görög gombasaláta</u>
<u>Bolgár saláta</u>	<u>Erdélyi gomba</u>	<u>Görög karotta</u>
<u>Bolyi túróslegény</u>	<u>Erdélyi gombás szelet</u>	<u>Görög rostélyos</u>
<u>Borjúragu</u>	<u>Erdélyi paradicsomsaláta</u>	<u>Görög rostélyos 2</u>
<u>Borleves</u>	<u>Erdélyi puncstorta</u>	<u>Görög saláta</u>
<u>Bosnyák csupor</u>	<u>Erdélyi rizses csirke</u>	<u>Görögdinnye vörös borban</u>
<u>Brassói rostélyos</u>	<u>Erdélyi zöldborsóleves</u>	<u>Grúz töltött csirke</u>
<u>Brüsszeli burgonya</u>	<u>Erdőszéli csirke</u>	<u>Gyors édesség</u>
<u>Bundás tojás</u>	<u>"Ezer tó" oldalas</u>	<u>Gyors parté</u>
<u>Burgonya omlett</u>	<u>Fasírttal töltött zsemle</u>	<u>Gyors rizssaláta</u>
<u>Burgonyaforgács</u>	<u>Feketeretek-saláta</u>	<u>Gyümölcskenyér</u>
<u>Burgonyás muszaka</u>	<u>Fényezett sárgarépa</u>	<u>Gyümölcslepény</u>

75 Heti étrend

<u>Gyümölcsös habos sütemény</u>	<u>Karfiol télire</u>	<u>Málnatorta (sütő nélkül)</u>
<u>Gyümölcsös omlett</u>	<u>Karfiolos csirkemell</u>	<u>Mandulás hal</u>
<u>Gyümölcsös palacsinta-felfújt</u>	<u>Karfiolos muszaka</u>	<u>Marengói csirke</u>
<u>Habos málnatorta</u>	<u>Karfiolos tonhal</u>	<u>Marengói csirke (francia recept)</u>
<u>Hagymás omlett</u>	<u>Karottás sertéscomb</u>	<u>Marinált hagyma (télire)</u>
<u>Hagymasaláta</u>	<u>Kati zöldborsólevele</u>	<u>Mátyás-ponty</u>
<u>Halfilé omlett</u>	<u>Kávékrém</u>	<u>Meggybefőtt</u>
<u>Hamis mézes</u>	<u>Kávékrémes palacsinta</u>	<u>Meggyes béles</u>
<u>Háromszínű saláta</u>	<u>Kávéparfé-torta</u>	<u>Meggykocsonya</u>
<u>Heringsmauz</u>	<u>Kefires saláta</u>	<u>Meleg, rakott alma</u>
<u>Hideg karfiollevés</u>	<u>Kelbensült tonhal</u>	<u>Metélt-fánk</u>
<u>Hideg sóskaleves</u>	<u>Kelkáposztás csirke</u>	<u>Mexikói pecsenye</u>
<u>Holland diós kenyér</u>	<u>Kelkáposztás pecsenye</u>	<u>Mexikói rakott rizs</u>
<u>Holland ragu</u>	<u>Kel-ropogós</u>	<u>Mézbor</u>
<u>Holland vegyes saláta</u>	<u>Kijevi kotlett</u>	<u>Mézes gyümölcslepény</u>
<u>Holland vegyes saláta</u>	<u>Kínai csirkemell</u>	<u>Mézes gyümölcssaláta</u>
<u>Húsos rakott derelye</u>	<u>Kocsonyázott csirkosaláta (vacsorára vagy büféasztalra)</u>	<u>Milánói sertésborda</u>
<u>Ilonka cukkini salátája</u>	<u>Kolbászos palacsinta</u>	<u>Morva, fejes saláta</u>
<u>Indiai fejes saláta</u>	<u>Kovászos uborka 2</u>	<u>Mustáros csülök</u>
<u>Ínyenc csirke</u>	<u>Köfta (török húsétel)</u>	<u>Mustáros házinyúl</u>
<u>Ínyenc sárgarépa-saláta</u>	<u>Krémes fánk (sütő nélkül)</u>	<u>Mustáros sertésnyelv</u>
<u>Ínyenc tekercs</u>	<u>Krémes gombóc</u>	<u>Nagymama dióstortája</u>
<u>Isi-szelet</u>	<u>Kreol csirkemell vagy comb</u>	<u>Nápolyi karfiolsaláta</u>
<u>Joghurtos őszibarackkrém</u>	<u>Különleges káposztasaláta</u>	<u>Narancsfánk</u>
<u>Joghurtos padlizsán</u>	<u>Különleges töltött burgonya</u>	<u>Narancshabos palacsinta</u>
<u>Joghurtos tojás</u>	<u>Különleges zöldbaleves</u>	<u>Narancshéj eltevése</u>
<u>Juhtúrós-tepertős pogácsa</u>	<u>Lacipecsenye</u>	<u>Narancslapok</u>
<u>Kakaós csók</u>	<u>Lángoló őszibarack</u>	<u>Narancsos piskóta</u>
<u>Kakaós lepény</u>	<u>Lecsó eltevés</u>	<u>Narancspuding (kímélő étel)</u>
<u>Kaliforniai fejes saláta</u>	<u>Lekváros kifli (orosz recept)</u>	<u>Német kenyérleves</u>
<u>Kaliforniai gyümölcssaláta</u>	<u>Lengyel ponty</u>	<u>Norman torta</u>
<u>Kaliforniai kacska</u>	<u>Lengyel sárgarépa-saláta</u>	<u>Nyári orosz paradicsomleves</u>
<u>Kanadai vegyes saláta</u>	<u>Lengyel gyümölcstorta</u>	<u>Nyári rakott káposzta</u>
<u>Káposztás pogácsa</u>	<u>Linzer szelet</u>	<u>Nyári rizssaláta</u>
<u>Kapros erőleves</u>	<u>Lucskos káposzta</u>	<u>Nyári túros palacsinta</u>
<u>Kapros paradicsomsaláta</u>	<u>Májjas karaj</u>	<u>Nyári vegyesaláta</u>
<u>Kapros paradicsomsaláta II.</u>	<u>Májjas töltött tök</u>	<u>Nyers salátástál</u>
<u>Kapros paradicsomsaláta III</u>	<u>Májgaluska leves</u>	<u>Olasz csirke</u>
<u>Kapros tojás</u>	<u>Majonézes dinnye</u>	<u>Olasz göngyölt hús</u>
<u>Karácsonyi fatörzs</u>	<u>Majonézes uborka</u>	<u>Olasz húsleves</u>
<u>Karalábés töltike</u>	<u>Májpuffancs</u>	<u>Olasz pirítós</u>
<u>Karamellás körte</u>	<u>Makói pecsenye</u>	<u>Olasz rakott burgonya</u>
<u>Karamellás ostyatorta</u>	<u>Málnalepény</u>	<u>Olasz rakott csirkecombok</u>
<u>Karamellás pattogatott kukorica</u>	<u>Málnapuding</u>	<u>Olasz rakott hús</u>
<u>Karfiol krokett</u>	<u>Málnatorta</u>	<u>Olasz sertéscsülök</u>

75 Heti étrend

<u>Olasz vitaminleves</u>	<u>Rétes készítése egyszerű módon</u>	<u>Spenótos tekeres</u>
<u>Ördögborda</u>	<u>Ribizskekrém</u>	<u>Spenóttal töltött oldalas</u>
<u>Őszi vegyes saláta</u>	<u>Rizses csirkeaprólék</u>	<u>Sült paradicsom</u>
<u>Őszibarackbefőtt</u> - gőzölés	<u>Rokfortos pogácsa</u>	<u>Svéd galuska</u>
<u>nélkül</u>	<u>Rokfort-puding</u>	<u>Svéd gombasaláta</u>
<u>Őszibarackkehely</u>	<u>Római töltött csirke</u>	<u>Svéd húspogácsák</u>
<u>Őszibaracklepény</u>	<u>Ropogós újburgonya</u>	<u>Svéd rostélyos</u>
<u>Pácolt kotlett</u>	<u>Rumfelfűjt</u>	<u>Svéd töltött paradicsom</u>
<u>Padlizsán saláta (télre)</u>	<u>Rücskös tészta</u>	<u>Szalonnás káposztasaláta</u>
<u>Padlizsános csirke</u>	<u>Sajtfánk</u>	<u>Szilva torta</u>
<u>Padlizsános palacsinta</u>	<u>Sajtgolyók</u>	<u>Szilvás falatok</u>
<u>Palacsintafelfűjt</u>	<u>Sajtos alma</u>	<u>Szilvás rántott szelet</u>
<u>Palóc rostélyos</u>	<u>Sajtos burgonyalángos</u>	<u>Szüreti csirke</u>
<u>Pandúrleves</u>	<u>Sajtos fejes saláta</u>	<u>Tárkonyos csirke</u>
<u>Paradicsomos göngyölt tonhal</u>	<u>Sajtos húspástétom</u>	<u>Tárkonyos csülök</u>
<u>Paradicsomos karfiol</u>	<u>Sajtos lapok (kímélő étel)</u>	<u>Tárkonyos fejes saláta</u>
<u>Paradicsomos kelbimbó</u>	<u>Sajtos paraj</u>	<u>Tárkonyos vese</u>
<u>Paradicsomos sertéscsülök</u>	<u>Sajtos pogácsa</u>	<u>Tartáros gyümölcssaláta</u>
<u>Párolt hátszín</u>	<u>Sajtos póréhagyma</u>	<u>Tavaszi csirke</u>
<u>Pásztortarhonya</u>	<u>Sajtos rakott paraj</u>	<u>Tavaszi karalábésaláta</u>
<u>Pikáns pecsenye</u>	<u>Sajtos rántotta</u>	<u>Tavaszi parajsaláta</u>
<u>Piros zellersaláta</u>	<u>Sárgabarackos lepény</u>	<u>Tavaszi rakott kel</u>
<u>Piskótacsók (francia recept)</u>	<u>Sárgaborsópüré</u>	<u>Tavaszi saláta</u>
<u>Podlupka</u>	<u>Sárgadinnye sonkával</u>	<u>Tavaszi sertésszelet</u>
<u>Ponty sóskamártásban (francia recept)</u>	<u>Sárgarépakrém-leves</u>	<u>Tavaszi tekeres</u>
<u>Popeye-palacsinta</u>	<u>Sertésborda cserépedényben</u>	<u>Tavaszi vegyes saláta</u>
<u>Puncsos linzer</u>	<u>Sertésborda erdészlány módra</u>	<u>Tejben főtt saláta</u>
<u>Puncsos palacsinta</u>	<u>Sonkagombóc-leves</u>	<u>Tejfölös burgonya</u>
<u>Puncsos piskóta</u>	<u>Sonkás krokett</u>	<u>Tejfölös lepény</u>
<u>Puncspuding (meleg édesség)</u>	<u>Sonkás pecsenye</u>	<u>Tejfölös újburgonya</u>
<u>Rácpaprikás</u>	<u>Sonkás pulykamell</u>	<u>Tejszínhabos női szeszély</u>
<u>Rakott kelbimbó</u>	<u>Sonkás rakott tészta</u>	<u>Téli málnatorta</u>
<u>Rakott kotlett</u>	<u>Sós ropogós</u>	<u>Téli tarka saláta</u>
<u>Rakott padlizsán</u>	<u>Sóskaleves</u>	<u>Tengeri hal zöld vajjal</u>
<u>Rakott parajtekeres</u>	<u>Sörös csirke</u>	<u>Tiszai pityókás ponty</u>
<u>Rakott póréhagyma</u>	<u>Spanyol felsál</u>	<u>Tojás Rossini módra</u>
<u>Rakott sertésborda</u>	<u>Spanyol pecsenye</u>	<u>Tojásos burgonyafészek</u>
<u>Rakott zöldbab</u>	<u>Spanyol pecsenye 2</u>	<u>Tojásos fejessaláta</u>
<u>Rántott haltej</u>	<u>Spárga hollandi mártással</u>	<u>Tojásos paradicsom</u>
<u>Répás pecsenye</u>	<u>Spárgaleves</u>	<u>Tojásos zellersaláta</u>
<u>Részeges almahab</u>	<u>Spárgás csirke</u>	<u>Tojással töltött paradicsom</u>
<u>Részeges kertésztaal</u>	<u>Spárgás csirkefalatok</u>	<u>Tojássaláta</u>
<u>Részeges sonka</u>	<u>Spárgás vegyes saláta</u>	<u>Töklecso</u>
	<u>Spenótos csirke, kímélő étel</u>	<u>Töltike szőlőlevélből</u>
	<u>Spenótos haltekeres</u>	<u>Töltött cukkini</u>
		<u>Töltött diós csók</u>

75 Heti étrend

[Töltött fasírt](#)

[Töltött fejessaláta](#)

[Töltött hal](#)

[Töltött káposztafej](#)

[Töltött karalábé](#)

[Töltött kelfej](#)

[Töltött kotlett](#)

[Töltött őszibarack](#)

[Töltött paprikás csirke](#)

[Töltött paradicsom](#)

[Töltött paradicsom 2](#)

[Töltött pecsenye](#)

[Töltött pirítós](#)

[Töltött pirítós](#)

[Töltött sárgadinnye](#)

[Töltött sárgadinnye 2](#)

[Töltött sertésborda](#)

[Töltött sertéscomb](#)

[Töltött sertéscsülök](#)

[Töltött sonka](#)

[Töltött szafaládé](#)

[Töltött tonhal](#)

[Töltött uborka](#)

[Töltött zeller](#)

[Töltöttkáposzta-tekercek](#)

[Töpörtyűgombóc-leves](#)

[Török parajsaláta](#)

[Török saláta](#)

[Túrófelfújt](#)

[Túrós gyümölcsbab](#)

[Tűzdelt vagdalt hús](#)

[Uborkakovásolás](#)

[Uborkás sertésszív](#)

[Újburgonyás csirkemell](#)

[Ünnepi gyümölcssaláta](#)

[Vadas pulykacomb](#)

[Vagdalt tyúkmell](#)

[Vajas karotta](#)

[Vaníliás gyümölcssaláta](#)

[Vaníliás táska \(Nagy adag\)](#)

[Vatruska](#)

[Vegyes nyári saláta](#)

[Verebélyi diós sütemény](#)

[Verebélyi galuska](#)

[Vitamin-koktél](#)

[Vizes uborka eltevése télire](#)

[Zádor saláta](#)

[Zöldborsós csirke](#)

[Zöldborsóval töltött fasírt](#)

[vegyszöldségkörettel](#)

[Zöldséges bitok \(lengyel](#)

[recept\)](#)

[Zöldségmártás](#)

[Zöldségtál](#)

[Zserbó szelet](#)

01. HETI ÉTREND

VASÁRNAP: Hamis orjaleves (karajcsontból), [milánói sertésborda](#), narancssaláta

HÉTFŐ: Paradicsomleves, [brüsszeli burgonya](#) ecetes paprikával, készen vett eperhab

KEDD: Bableves füstölt csülökkel, [narancshabos palacsinta](#).

SZERDA: Lebbensleves, majorannás felsál karalábéfézellekkel, befőtt.

CSÜTÖRTÖK: Burgonyapüré-leves, tonhalropogós zöldborsófőzellekkel, befőtt.

PÉNTEK: Aszaltszilvaleves, [alföldi zúzapörkölt](#) hordós-káposzta salátával, sült gesztenye.

SZOMBAT: Rizsleves, káposztás omlett, [csigalinzer](#).

Brüsszeli burgonya

Meghámozunk, karikákra vágunk egy kiló nyers burgonyát, és alaposan kivajazott tálba, vékony sajtszeletekkel rétegezve belerakjuk, a közöket borsónyi vajdarabkákkal, egy kevés sóval meg csipetnyi őrölt szerecsendióval hintjük meg. Legjobb hozzá a Hóvirág sajt, de megteszi bármelyik nem túl erős aromájú puha sajt is. A tetejére is sajtszeleteket borítunk, és rámorzsoljuk a maradék vaját. (Összesen 10 deka vaj és 25 deka sajt fogy el hozzá). A tálat alufóliával szorosan lefedjük, széleit rányomkodjuk, és a forró sütőben kb. egy óráig sütjük. Ezután a fóliát lebontjuk róla, és ha a burgonya megpuhult, a tetejét egy kissé megpirítjük. Savanyúsággal kínáljuk.

Alföldi zúzapörkölt

Apró kockákra vágunk, és üvegesre kisütünk 10 deka füstölt szalonnát. Aranyárgára pirítunk rajta egy jókora fej finomra vágott vöröshagymát, meghintjük egy csapott evőkanálnyi édesnemes pirospaprikával, és beleforgatunk egy csomag felengedett, fagyasztott csirke-zúzáat. (Ajánlatos átvizsgálni, hogy mindegyik megtisztított-e, és félbe vágni a zúzadarabokat.) Annyi vízzel, hogy éppen ellepje, pároljuk, 1-1 késhegynyi őrölt köménnyel, meg őrölt borssal, sóval, két gerezd összevagdalt fokhagymával fűszerezve. Ha a zúza már félig megpuhult, közékeverünk egy fél kiló meghámozott, cikkekre vágott burgonyát, és annyi vízzel, hogy majdnem ellepje, teljesen megpároljuk. Salátával adjuk asztalra. (Tehetünk bele a párolás során 1-1 darab mirelit paradicsomot meg zöldpaprikát is, vagy e helyett egy makkáskanálnyi Piros Arany krémet, illetve egy kevés paradicsompürét.)

75 Heti étrend

Milánói sertésborda

Sós vízben, amelybe kiskanálnyi olajat is öntöttünk, puhára főzünk 20 deka makarónit, majd forró vízzel leöblítve, lecsepegtetve, összekeverjük egy tubus spagetti krémmel. (Keverhetünk közé 15 deka apróra vágott, vajon, sóval, borssal megpárolt gombát és 10 deka apró kockákra vágott sonkát is.) Amíg a tészta fő, kiverünk, besóznak nyolc kicsontozott sertés rövidkaraj szeletet, és a szokott módon lisztbe, tojásba, zsemlemorzzába bundázva, bő, forró olajban kirántjuk. A forró tálat az ízesített makarónival alapozzuk, ráfektetjük sorban a rántott szeleteket, és az egészet meghintjük 10 deka reszelt sajttal.

Narancshabos palacsinta

20 deka réteslisztből három deci tejjel, két tojással meg annyi szódavízzel, amennyit felvesz közepesen sűrű palacsintatésztát keverünk, és legalább egy óráig állni hagyjuk, egy csipet sóval ízesítjük. Végül belekeverünk három evőkanál olajat, és csak az első palacsinta alá megolajozva a sütőt, a többit olajozás nélkül megsütjük. Közben habosra keverünk négy tojássárgát öt deka cukorral, egy narancs reszelt héjával meg levével, meg két deka liszttel, és két deci tejjel felengedve, gőz fölött sűrűre főzzük. Még melegen közékeverjük a tojások habbá vert fehérjét, és 2-3 evőkanál jaffaszörppel erősítjük az ízét. Ezzel a krémmel töltjük meg a palacsintákat, összegöngyöljük, és az egészet három deka forró vajjal, egy narancs kifacsart levével locsoljuk meg, egy meghámozott, vékonyra szelt narancsot fektetünk a tetejére. A sütőben éppen csak átmelegítjük, de nem pirítjuk.

Csigalinzer

Összegyúrunk 25 deka finomlisztet 12 deka margarinnal, két tojássárgával, hét deka porcukorral, egy tasak vaníliás cukorral vagy egy fél citrom reszelt héjával, és egy csipet sóval. Hideg helyen legalább egy óráig, de még jobb, ha egy éjjelen át pihentetjük, majd kétfelé osztjuk. Az egyik felébe két evőkanál kakaót meg egy evőkanál tejfölt dolgozunk. Először a sárga tésztát nyújtjuk vékony, hosszúkás téglalappá, majd ugyanekkorára a barnát, amelyet a fehér tészta alá fektetünk, egy kissé rányomkodjuk. A kettőt együtt szorosan összegöngyöljük, és fél centi vastag szeletekre vágjuk. Az így kapott csigákat sütőlemezre egymás mellé fektetjük, de közöket hagyunk, nehogy összeragadjanak. A forró sütőben aransárgára sütjük.

E HETI SALÁTÁNK

Zádor saláta

Héjában megfőzünk két közepes nagyságú burgonyaszemet, és meghámozva, kis kockákra vágjuk. Összekeverjük egy kisebb szál megtisztított, zöldjével együtt vékonyra szelt póréhagymával, 30 deka kinyomkodott hordós-káposztával és 1-1 darab meghámozott, kis kockákra vágott almával, körtével, meg narancssal. Meglocsoljuk egy kiskanálnyi borecet (a káposzta savanyú!), kiskanálnyi mustár, egy csipetnyi só, cukor, meg 4-5 evőkanálnyi olaj keverékével, és legalább egy fél napig hideg helyen érleljük, csak utána tálaljuk.

02. HETI ÉTREND

VASÁRNAP: Csirke raguleves májgaluskával, [spárgás csirke](#), fagyalt

HÉTFŐ: Reszelt tészta leves, rántott húspástétom parajpürével, barackhab (lekvárból)

KEDD: Kelleves virslivel, rebarbara omlett

SZERDA: Köménymagos leves pirított zsemlekockákkal, [görög rostélyos](#) petrezselymes rizzsel, befőtt

CSÜTÖRTÖK: Petrezselyemleves, gombapaprikás galuskával és fejes salátával, sajt

PÉNTEK: Meggyleves (mirelitből), [podlupka](#), nápolyi

SZOMRAT: Hagymaleves, rántott karfiol tartármártással, [zserbó szelet](#).

Podlupka

Összegyúrunk 30 deka darált sertéshúst nyolc deka rizzsel, egy tojással, sóval meg őrölt borssal és nyolc gombócot

75 Heti étrend

formázunk belőle. Lecsumázzuk egy csomó karalábé levelét, sós vízzel leforrázzuk, majd lecsepegtetjük, és ebbe csomagoljuk a húsgombócokat. Meghámozzuk, laskára vágjuk a karalábéfejeket, és öt deka vajban vagy két evőkanál olajban 1-2 percig pároljuk, sóval, őrölt borssal ízesítjük. Ezután beletesszük a becsomagolt húsgombócokat, és fedő alatt, kis lángon megpuhítjuk, ha saját levét elfőné a karalábé, egy kevés vízzel pótoljuk. Végül a töltelékeket forró tálra tesszük. a visszamaradt karalábé, két deci tejfől és egy púpos kiskanál liszt keverékével besűrítjük, egy nagy csokor finomra vágott petrezselyemmel ízesítjük. Néhány perces forralás után a töltelékekre öntjük. Csak akkor adunk hozzá rizsköretet, ha laktatóan akarjuk tálalni.

Spárgás csirke

Megtisztítunk 60 deka spárgát, és sós vízben, amelybe egy kiskanálnyi cukrot is tettünk. egészben puhára főzzük, majd leszűrjük, de a levét félretesszük. Négyfelé vágunk egy szép 1,20 kg-os csirkét, megsózzuk, és öt deka vajon mindkét felükön átsütjük. Egy kevés spárgafőző vizet öntünk alá, és fedő alatt puhára pároljuk, ha a levét elfőné, a spárga főzővizével - de mindig csak 1-2 kanállyal pótoljuk. Végül a sütőben szépen megpirítjuk a pecsenyét. Közben öt deka vajból két púpos evőkanál liszttel meg négy deci spárgafőző vízzel sűrű mártást készítünk, egy fél citrom levével meg két deci tejföllel engedjük fel, de ezzel már csak átmelegítjük, de nem főzzük tovább. A tálra rakjuk a negyed csirkéket, közé kötegekben a főtt. forró spárgát és az egészet megöntözzük a mártással.

Görög rostélyos

Négy szelet (kb. 80 deka) rostélyost kicsontozunk (a csont a másnapi levesbe főzve kitűnő), majd két evőkanál olajon fehéredésig sütjük. Hozzáadunk egy csomó apróra vágott újhagymát, együtt néhány percig sütjük, majd meghintjük 1-1 mokkáskanálnyi kakukkfűvel. majoránnával megszáritott rozmaringgal. Belerakunk egészben 2-3 gerezd fokhagymát, és egy kevés vízzel. húsleveskockával ízesítve fedő alatt puhára pároljuk. (Víz és húsleveskocka helyett vörös borral is készülhet a görög rostélyos, de akkor meg kell sózni.) Rizzsel vagy galuskával körítjük.

Zserbó szelet

Összegyúrunk 50 deka finomlisztet 25 deka margarinnal, két deka összemorzolt élesztővel, két tojássárgájával, öt deka porcukorral. egy csipet sóval meg annyi tejföllel, hogy rugalmas, kissé lágy tésztát kapjunk. (A liszt minőségétől függően másfél-két deci kell hozzá.) Egy óráig pihentetjük, majd három cipóba osztjuk. Az egyiket kinyújtjuk, kibélelünk vele egy nagy tepsit, és megkenjük barackízzel, meghintjük cukor és darált dió keverékével. Erre fektetjük a második, lappá nyújtott tésztacipót, ezt is lekvározzuk, cukorral, dióval szórjuk meg. A harmadik tésztalapot ráfektetve, tetejét villával megszurkáljuk. (Az egészhez 25 deka darált dió és 20 deka porcukor kell). A forró sütőbe tesszük, de öt perc múlva a tüzet mérsékeljük, úgy sütjük szép pirosra a tésztát. A tepsiben hagyjuk kihűlni, majd bevonjuk keserűcsokoládé-mázzal, amelyhez simára kevertünk két púpos evőkanál kakaót két púpos evőkanál cukorral meg egy kevés vízzel, a tűzön kevergetve sűrűre főztük. A tűzről levéve beledobunk két deka vaját és addig keverjük, amíg a vaj el nem olvadt. Azonnal a tésztára kell kenni ecsettel, vagy tollazóval és szellős helyen megszáritani. Csak annyit vágunk mindig belőle 2-3 centis kockákra, amennyit a tálra rakunk. Sokáig eláll frissen.

E HETI SALÁTÁNK

Morva, fejes saláta

Leveleire szedünk, megmosunk és 15 percig a szokásos ecetes-sós-cukros páclében áztatunk egy nagy fej salátát. majd leszűrjük, tálba tesszük. Ropogósra sütünk 15 deka apróra vágott füstölt szalonnát és a pörcöt a salátára hintve, azonnal tálaljuk. (A szalonnaszirt máshoz használhatjuk fel.)

03. HETI ÉTREND

VASÁRNAP: [Kati zöldborsólevese](#), [belga töltött csirke](#) petrezselymes rizzsel, [ribiszkekrém](#)

HÉTFŐ: Paradicsomleves, töltött tojás sóskamártással, nápolyi

75 Heti étrend

KEDD: Körösi halászlé (mirelit), daramorzsóka (gríz-smarni)

SZERDA: Sajtlevés, sertéspörkölt galuskával és fejessalátával, citromos joghurtkrém

CSÚTÖRTÖK: Uborkaleves, hortobágyi palacsinta (a szerdai pörkölt maradékából), sajt

PÉNTEK: Hideg gyümölcsleves, göngyölt felsál kelkáposzta-főzelékkal, karamellkrém vagy fagyalt

SZOMBAT: Csurgatott tojásleves, rántott párizsi [zöldségtállal](#), [epres lepény](#)

Kati zöldborsólevese

Annyi sós vízben, amennyi ellepi, majdnem puhára főzünk egy csirkeaprólékot. Egy másik edényben két evőkanál olajon néhány percig sütünk egy csomó megtisztított karikára vágott sárgarépat, majd beleforgatunk 60 deka megtisztított zöldborsót. Egy kissé megsózzuk, és együtt, saját levében öt percig pároljuk. Hozzáadjuk levével együtt az aprólékot, és addig főzzük, amíg a borsó meg a répa meg nem puhul. Közben egy kis lábasban, annyi vízben, amennyi éppen ellepi, nagyon puhára főzünk egy nagy maréknyi jól megmosott zöldborsóhéjat (a legzsengőbbeket válogatjuk ki hozzá), majd a turmixgépben pépesítjük, és tésztaszűrőn keresztül - nehogy szállás részek belekerüljenek - a leveshez öntjük, ezzel sűrítjük. Még néhány percig forraljuk, majd egy nagy csokor, finomra vágott petrezselyemmel meghintve tálaljuk. (Még kiadósabb, ha apró galuskákat is főzünk a levesbe, de az már hizlal.)

Zöldségtál

Megtisztítunk 40 deka spárgát, egy centis darabokra vágjuk, és sóval meg kiskanálnyi cukorral ízesített vízben 20 percig főzzük. Leszűrjük, de a levét megőrizzük. Közben kifejtünk egy kiló zöldborsót, és megtisztítunk két csomó, már gömbölyű újhagymát. A borsót öt deka vajon átforgatjuk, hozzáadjuk a hagymát, és csak nagyon kevés szóva, fedő alatt 10 percig pároljuk, időnként megkeverjük. Ekkor tesszük bele a spárgát, és egy kevés főzővizet aláöntve addig pároljuk, amíg valamennyi belevaló meg nem puhul, és a levét is elfőtte. Tálalás előtt meghintjük két csokor, nagyon finomra vágott petrezselyemmel. Adhatjuk tükörtojással vagy rántott párizsival, sőt peccsenyéhez is köretként, de akkor locsoljuk meg egy kevés peccsenyelével.

Belga töltött csirke

Tejben megáztatunk, kinyomkodunk, majd 10 deka sovány sertéshússal együtt ledarálunk egy zsemlét. Összegyúrjuk egy tojással, diónyi puha vajjal, sóval, őrölt borssal, egy csokor összevagdalt petrezselyemmel meg egy csipetnyi reszelt szerecsendióval. Egy közepes, kb. 1,20 kg-os csirke has-üregébe tömjük, és a csirkét kívülről is sózzuk, bevajazzuk. Tűzálló tálra vagy vastag falú lábasba fektetjük, aláöntünk egy deci világos sört, és hozzáadunk még egy csomó, nagyon kis kockára vágott vagy durvára reszelt leveszöldséget meg egy kiskanálnyi paradicsompürét. Fedő alatt a sütőben a levével időnként meglocsolva puhára pároljuk, majd deszkára szedve felszeleteljük. Közben a levét tésztaszűrőn áttörjük, és ezzel a sűrű mártással öntjük le a tálon a csirkedarabokat.

Ribiszkekrém

Vásárolunk háromnegyed kiló ribiszkét, megmossuk, leszemezzük, az egynegyedét félretesszük, a többi turmixgépben pépesítjük. Kemény habbá verünk három deci tejszint, és elkeverjük két púpos evőkanálnyi porcukorral meg a ribiszkepéppel. Egy kevés hideg vízben simára keverünk egy evőkanálnyi zselatint, és kevergetve 2-3 percig forraljuk, majd langyosra hűtve ezt is a krémhez adjuk, nehogy a tejszín megtöppedjen. Talpas poharakba vagy mély üvegtányérokba töltjük, és néhány órára jégbe hűtjük. Tálalás előtt egy deci, kevés porcukorral habbá vert tejszínnel meg a félretett ribiszkével díszítjük.

Epres lepény

Összegyúrunk 20 dkg finomlisztet 10 deka margarinnal, egy tojással, egy evőkanál porcukorral, egy csipetnyi sóval meg egy kevés tejszín feloldott, késhegynyi szódadikarbónával, és kinyújtva, kibélelünk vele egy közepes nagyságú

75 Heti étrend

tepsit. Villával megszurkáljuk, és a sütőben félig megsütjük. Amíg a tészta sül, habosra keverünk négy tojássárgát négy evőkanál cukorral, majd felváltva adunk hozzá négy evőkanál réteslisztet, meg a tojások kemény habbá vert fehérjét. A félig megsült tésztát meghintjük zsemlemorzsával, és ráterítünk egy fél kiló megmosott, lecsumázott epret. Rásimítjuk a piskótát és a sütőbe visszatolva, tűpróbáig sütjük. Csak hidegen szeleteljük fel, és porcukorral meghintve rakjuk tálra.

E HETI SALÁTÁNK

Kapros paradicsomsaláta

Felszeletelünk 30 deka paradicsomot, meghintjük 15 deka héjastól kis kockára vágott uborkával meg egy csomó, zöldjével együtt felszeletelt újhagymával és jégbe hűtjük. Két deci kefir simára keverünk egy pár csepp citromlével, egy kevés porcukorral meg sóval, egy csapott kiskanálnyi salátafűszerrel és egy csokor összevagdalt kaporral. Ezt is behűtjük, és közvetlenül tálalás előtt öntjük a salátára.

04, HETI ÉTREND

VASÁRNAP: Zöldségleves (a csirkemell bőrét, csontjával) daragaluskával, [spárgás csirkefalatok](#), [epres desszert](#)

HÉTFŐ: Reszelttészta-leves, töklecsó, cseresznye

KEDD: Sonkás karalábéleves, tejfölben sült cseresznye

SZERDA: Petrezselyemleves, töltött édeskáposztafej, csokoládépuding (pudingporból)

CSÚTÖRTÖK: Kaporleves kemény tojással, sajtelfűjt, vaníliás koszorú

PÉNTEK: Karfiolleves, [tűzdelt vagdalt hús vajas karottával](#), eperhab

SZOMBAT: Újburgonyaleves, [részezes kertészta](#) sült szafaládéval, mézes béles.

Vajas karotta

Megtisztítunk három csomó vastagabb, de zsenge, vagy négy csomó vékony sárgarépát, és a vastagokat hosszában kettévágva, a vékonyakat egészben egy vastagon kivajazott tűzálló tálba fektetjük. Megsózzuk, meghintjük csipetnyi gyömbérporral, rámorzsolunk négy deka vaját, és a tálal alufóliával letakarva, a sütőben, saját levében kb. 25 percig pároljuk.

Részezes kertészta

Kis kockákra vágunk 10 deka füstölt szalonnát, kisütjük, de nem túl ropogósra, majd beleforgatunk két csomó zsenge, megtisztított, vastagabb karikákra vágott sárgarépát, két csomó - már gumós - újhagyma gömbölyű gumóját és 50 deka rózsáira szedett karfiolt. Megtisztítunk egy fél kiló zsenge zöldborsót, és ezt is a lábasba öntjük. Megsózzuk, megborsozzuk, meglocsoljuk egy deci száraz fehérborral, és fedő alatt, időnként megkeverve, jó puhára pároljuk, de ügyeljünk, nehogy a karfiol széttörjön. Tálalás előtt zsírjára sütjük, és meghintjük egy nagy csokor finomra vágott petrezselyemzölddel.

Tűzdelt vagdalt hús

Kétszer ledarálunk 60 deka sovány sertéshúst, majd összegyúrjuk egy nyers tojással, egy púpos evőkanál zsemlemorzsával, egy kiskanál nagyon apróra vágott vagy reszelt vöröshagymával, sóval, törött borssal meg egy kevés majoránnával. Vizes kézzel hosszukás cipót formázunk belőle, és tűzálló tálba, hajszálvékony szalonnaszeletekre fektetjük. Sűrűn megtűzdeljük gyufaszálnyi darabokra vágott füstölt szalonnával, és négy babérlevelet borítunk a tetejére, vagy meghintjük egy kevés babérlevélporral. A sütőben kb. 30 percig sütjük, majd leöntjük két deci tejföl és egy kiskanálnyi mustár keverékével. (Keverhetünk a tejfölbe két, finomra tört borókabogyót is, attól még zamatosabbá válik a pecsenye). A sütőbe visszatoljuk, és a levével öntözgetve még kb. 10 percig sütjük. Tálalás előtt a babérleveleket kidobjuk, és rizzsel vagy vajas karottával körítve adjuk asztalra.

75 Heti étrend

Spárgás csirkefalatok

Lebőrözünk, kicsontozunk négy kicsi csirkemellet, és az így kapott nyolc húsdarabot egy kissé kiverjük, szójamártással (Conchita ételízesítővel) bedörzsöljük. Egy óráig hűvös helyen állni hagyjuk, majd öt deka vajon mindkét felükön megsütjük. Közben sós, egy kiskanál cukorral ízesített vízben puhára főzünk 40 dekamegtisztított, ujjnyi darabokra vágott spárgát, és leszűrjük, de levét félretesszük. Egy harmadik edényben, olajban ropogósra sütünk nyolc szelet zsúrkenyeret (a legjobb hozzá a szeletelt kenyér!), és forró tűzálló tálra egymás mellé rakjuk. Ráfektetjük a nyolc szelet sült húst, erre tesszük a főtt spárgát, és leöntjük a mártással, amelyet három deka vajból, egy púpos evőkanál lisztből, két deci spárgafőző vízből főztünk, egy deci tejjel gazdagítottunk. A tálát csak néhány percre tesszük a sütőbe, hogy éppen csak átmelegedjék, de megpirítani nem szabad. Igaz, sok munka van vele, de megéri, mert rendkívüli finom.

Epres desszert

Megmosunk, lecsumázunk, majd jégbe hűtünk 60 deka szép epret. Simára keverünk két pohár (4 dl) tejfölt egy citrom levével, reszelt héjával és 2-3 evőkanál mézzel, majd ezt is jégbe hűtjük. Külön tálban adjuk az asztalra az epret, külön a mártást, hogy ki-ki. ízlésének megfelelő mennyiséggel öntözze majd meg vele a gyümölcsöt a tányérján.

E HETI SALÁTÁNK:

Vitamin-koktél

Megtisztítunk, karikákra vágunk egy csomó piros retket, és összekeverjük négy, cikkekre vágott paradicsommal, 15 deka uborkával, amelyet nem hámozunk meg, csak hosszában félbevágjuk, majd felszeleteljük, valamint egy csomó zöldjével együtt karikákra vágott újhagymával. Simára keverünk két pohár kefir egy kevés citromlével, csipetnyi cukorral meg sóval és egy nagy csokor összevagdalt kaporral. A salátára öntjük, és tetejét két karikákra vágott kemény tojással díszítjük. Néhány órára jégbe hűtjük. Adhatjuk egy nagy salátás tálban vagy talpas poharakba osztva is.

05, HETI ÉTREND

VASÁRNAP: Gombaleves (a csirkemell bőrével, csontjával), [karfiolos csirkemell](#), [gyümölcsös habos sütemény](#)

HÉTFŐ: Zöldbaleves, tejfölös újbungonya fejes salátával, mézes csók

KEDD: Gulyásleves, cseresznyés rétes

SZERDA: Erőleves (leveskockából), [töltött káposztafej](#)

CSÜTÖRTÖK: Eperleves, rántott tonhal zöldborsófőzelékkel, töltött keksz

PÉNTEK: Hideg zöldségkrém leves, töltött paprika párolt burgonyával, gyümölcssaláta

SZOMBAT: Karalábéleves, [sajtos paraj](#) tükörtojással, ribizkehabos lepény

Sajtos paraj

Megtisztítunk, és több váltott vízben megmosunk egy fél kiló parajt. Leöntjük annyi friss vízzel, hogy éppen ellepje, sóval, egy csapott kiskanálnyi cukorral ízesítjük, és fedő alatt, kis lángon puhára főzzük. Leszűrjük, majd 10 deka felolvasztott vajba forgatjuk. Jól átforrósítjuk, majd a tetejére öt deka sajtot reszelünk, ami éppen csak ráolvad. Tükörtojással kínáljuk.

Töltött káposztafej

Egy kilós fehérekáposztafej tetejéről egy lapot levágunk, a belsejét kiszedjük, apróra vágjuk. Két evőkanál olajon egy kiskanál cukorral meg egy kevés sóval megpirítjuk, mintha káposztás kockához készítenénk, megborsozzuk, és összegyúrjuk 50 deka darált sertéshússal, hat deka félig főtt rizzsel, egy tojással. Ha kell, utána sózzuk, a kivájt káposzta üregébe töltjük, és a levágott tetőt visszaillesztjük. Tiszta konyharuhába kötjük, és lobogva forró sós vízbe

75 Heti étrend

fektetjük, és; addig főzzük, amíg megpuhul. Ezután a ruhából kibontjuk, alaposan lecsepegtetjük, és tűzálló tála ültetve, meglocsoljuk öt deka olvasztott vajjal, meghintjük öt deka reszelt sajttal. A forró sütőbe tesszük, és addig sütjük, amíg a teteje szépen meg nem pirult. A tálon cikkekre vágjuk.

Karfiolos csirkemell

Lebörözünk, kicsontozunk négy kis csirkemellet, és az így kapott nyolc húsdarabot kiverjük, besózzuk vagy szójamártással (Conchita ételízesítővel) bedörzsöljük, egy óráig állni hagyjuk. Ezalatt sós vízben megfőzünk egy kiló rózsáira szedett karfiolt, majd leszűrjük, de a levélből két decinyit félreteszünk. Két deka vajból két evőkanál liszttel meg a félretett karfiol főzövízzel sűrű besamellt főzünk, majd a tűzről levéve, simára keverjük két deci tejföllel. A besózott vagy bepácolt hússzeleteket teflonserpenyőben négy deka vajon megsütjük, majd tűzálló tála egymás mellé fektetjük. Mindegyikre egy kupac főtt karfiol rózsát halmozunk, és leöntjük a mártással, meglocsoljuk a pecsenye visszamaradt levélével. Az egészet meghintjük még öt deka reszelt sajttal, és a sütőben szépen megpirítjuk. Jó előre elkészíthető, csak sütni kell tálalás előtt.

Gyümölcsös habos sütemény

Fehéredésig keverünk öt tojássárgát öt evőkanál porcukorral meg egy késhegynyi szóda-bikarbónával, majd felváltva adunk hozzá öt evőkanál lisztet meg a tojások kemény habbá vert fehérjét. Alaposan kizsirozott, kilisztezett (vagy papírral kibélelt) tepsiben tüpróbaig sütjük, deszkára borítva hűtjük ki. Megkenjük eper-, vagy málna ízzel, aszerint, hogy melyik gyümölcsrel ízesítjük, majd nem túl sűrűn kirakjuk megmosott, lecsumázott, esetleg félbevágott eperszemekkel, illetve málnával. Kemény habbá verünk négy deci tejszínt, két evőkanál porcukorral édesítjük, majd belecsurgatunk egy csapott evőkanálnyi, vízben feloldott, néhány percig kevergetve főzött, majd langyosra hűtött zselatint. A tésztára simítjuk, vizes késsel szépen elegyengetjük a tetejét, és néhány órára jégbe hűtjük. Kockákra vágva rakjuk tála. (Meghinthetjük a tejszínt még csokoládé ízű tortadarával, illetve reszelt csokoládéval is, úgy még különlegesebb.)

Eperdzsem

Alaposan megmossuk, majd lecsumázzuk a nem túl nagy, inkább kásás ananászepret, megmérjük és lecukrozzuk, egy kiló tiszta gyümölcsre 40 deka cukrot véve. Másnapig állni hagyjuk, ezalatt a gyümölcs, levét ereszt. Másnap a gyümölcsöt szűrőkanállal kiszedjük, a levét felére befőzzük. Ekkor rakjuk vissza a levébe a gyümölcsöt, és együtt még kevergetve, 15 percig főzzük, nehogy lekapjon. A tűzről levéve, minden kiló gyümölcsre számítva 1-1 késhegynyi szalicilt keverünk bele, és előmelegített üvegekbe töltve. lekötvé, másnapig száraz gőzbe rakjuk. Akkor szép és finom, ha a főzés során az eperszemek nem törnek össze, ezért csak óvatosan kevergessük.

E HETI SALÁTÁNK

Tavaszi vegyes saláta

Négy nagy kehelybe, vagy mély üvegtányérba 1 csomag karikákra vágott retek, 15 dkg karikákra vágott uborka, 20 dkg kockákra vágott párizsi meg egy marék durvára vágott sós földimogyoró keverékét tesszük, rétegenként megszóva, egy kis borecettel, meg bővebben olajjal meglocsolva. Né-hány órára jégbe hűtjük, és tálalás előtt mindegyikre egy evőkanálnyi habbá vert tejszínt rakunk, amelyet csipetnyi sóval, egy kevés ecetes tormával ízesítettünk. (Az egészhez 2 deci kell.) Tetejét meghintjük összevagdalt snidlinggel meg petrezselyem zölddel, és azonnal kínáljuk.

06, HETI ÉTREND

VASÁRNAP: Csirkeragu-leves májgaluskával, rántott csirke petrezselymes újbungonyával és salátával, epres indiáner torta

HÉTFŐ: Köménymagos leves pirított zsemlekockákkal, rántott karfiol tartármártással, mézes csók

KEDD: Böjtös burgonyaleves, kakaós csiga

75 Heti étrend

SZERDA: Sajtlevés, zöldborsós ragu, tejfölös eper

CSÜTÖRTÖK: Karfiolleves, [ropogós újburgonya](#) tükörtojással, ribiszkehab

PÉNTEK: Hideg gyümölcsleves, [tavaszi tekercs](#) vegyes salátával, sajt

SZOMBAT: Paradicsomleves, [Popeye-palacsinta](#), cseresznyés lepény

Popeye-palacsinta

Két deci langyos tejben megfuttatunk egy deka összemorzolt élesztőt, majd simára keverjük négy evőkanál rétesliszttel, négy tojássárgájával, egy kevés sóval meg egy evőkanál olajjal. Egy fél óráig állni hagyjuk, majd közékeverjük a tojások kemény habbá vert fehérjét. Ha túl sűrű lenne, egy kevés vízzel vagy szódavízzel hígítsuk. Ebből a nehezen folyó tésztából vajon, négy nagy omlettet sütünk, mindkét felén megpirítva. Miközben a tészta áll, öt deka vajjal, egy kevés sóval, csipetnyi reszelt szerecsendióval vagy őrölt borssal meg egy deci tejföllel simára keverünk egy csomag felolvasztott mirelit parajt (vagy negyven deka főtt, leszűrt, összevagdalt friss parajt), és jól átmelegítjük. Ezzel kenjük meg a négy omlettet, és egyenként összegöngyöljük, tűzálló tálra egymás mellé fektetjük. Tetejére négy vékony sajtszeletet fektetünk, és csak annyi időre toljuk a sütőbe, amíg a sajt rá nem olvadt.

Tavaszi tekercs

80 deka sovány sertéscomból négy szép nagy szeletet vágunk és kiverjük, sóval, csipetnyi kakukkfűvel meg bazsalikkal dörzsöljük be. Egy fél óráig állni hagyjuk, ezalatt apró kockákra vágunk 2-3 szál sárgarépat meg petrezselyemgyökeret, két kicsi paradicsomot és egy kicsumázott zöldpaprikát. Összekeverjük egy nyers tojással, egy csokor finomra Vágott petrezselyemmel, néhány szál szintén összevagdalt zellerzölddel. Megsózzuk (lehet fokhagymasóval is ízesíteni), és a hússzeletekre kenjük. A húst összegöngyöljük, és egyenként megtűzzük vagy átkötjük. Két evőkanál olajon, két szál apróra vágott újhagyma társaságában átsütjük és Píros Arany krémmel megkenve, egy kevés vízzel, fedő alatt puhára pároljuk. Lehet a levébe tenni egy babérlevelet meg 1-2 szem borókabogyót is, úgy még zamatosabb. Végül a fedőt levéve, a levét elpárologtatjuk, hogy csak egy kevés sűrű mártás maradjon alatta. A tálra félbevágva rakjuk, hogy a töltelék szépen látszódjék, burgonyával vagy vegyes salátával kínáljuk.

Ropogós újburgonya

Egy kiló apró szemű újburgonyát több, váltott hideg vízben alaposan megmosunk, de a héját nem kaparjuk le. megforrasztunk egy vastag falú lábasban három evőkanál olajat, és a burgonyát beletéve, fedő alatt élénk tűzön sütjük, de nem kevergetjük, hanem csak rázogatjuk az edényt, nehogy a burgonyaszemek összetörjenek. Ha a burgonya megpuhult, a fedőt levéve, ropogós barnára pirítjuk. Közvetlenül tálalás előtt szabad csak megsózni!

Agglegénykompót

Ilyenkor, befőző szezon elején kell elkezdni annak a különleges befőttnek készítését, amelyet egészen késő ősziig folytatunk. Egy nagyobb üveget, vagy egy zárható cserépedény aljára egy rétegnyi megmosott, lecsumázott, lecsapegetett, keményebb eperszemet terítünk, meghintjük egy réteg nem finomított kristálycukorral, és meglocsoljuk tiszta szesszel. Lekötjük, majd amikor a többi gyümölcs - cseresznye, meggy, őszibarack, szilva, körte, alma, szőlő - érik, ezekkel folytatjuk ugyanígy a rétegezést, természetesen cukrozva, szesszel meglocsolva. Ha azt látjuk, hogy a gyümölcs "mozgolódn" kezd, vásároljunk a patikában két deci 96 fokos alkoholt, és öntsük rá, mert ez annak a jele, hogy az illatszerboltban, vagy közértben vett alkohol nem volt elég erős. Télen, az első narancs megjelenésével fejezzük be a rétegezést, amelyet meghámozva, négybe vágva, majd vékonyan felszeletelve teszünk az agglegénykompótba. Ezzel még egy hétig állni hagyjuk, majd az egészet óvatosan megkeverjük, hogy majd ha kiszedünk belőle, vegyesen tálalhassuk. Nemcsak önmagában kitűnő, de ha egy kanállal rakunk belőle fagylaltra, süteményre, "elvarázsolja" a desszertet.

E HETI SALÁTÁNK

75 Heti étrend

Nápolyi karfiolsaláta

Sós vízben megfőzünk, a főzővízben hagyunk kihűlni egy kiló rózsáira szedett karfiolt, majd alaposan lecsepegtetve tálba tesszük. Simára keverünk két evőkanál borecetet egy kiskanál mustárral, egy gerezd tört fokhagymával, sóval, őrölt borssal, egy kiskanál ketchuppal meg makkáskanálnyi őrölt rozmaringgal. Vékony sugárban, kevergetve belesurgatunk nyolc evőkanál olajat, hogy szép opálos legyen, és a karfiolra öntve jégbe hűtjük.

07, HETI ÉTREND

VASÁRNAP: Gombaleves (a csirkemell csontjával, bőrével), [újburgonyás csirkemell kapros paradicsomsalátával](#), [habos málnatorta](#)

HÉTFŐ: Zöldborsóleves, töltött tojás fejéssalátával, tejfölös gyümölcs

KEDD: Húsgombócleves, csúsztatott palacsinta

SZERDA: Kovászos uborkaleves, vetrece finomfőzeléssel, készen vett epres túróhab

CSÜTÖRTÖK: Tarhonyaleves, [gombás töltött tök](#), cseresznye

PÉNTEK: Egresleves, szerb rizses hús uborkasalátával, vaníliahab

SZOMBAT: Kaporleves, [göngyölt zöldbab](#), meggyes piskóta.

Gombás töltött tök

Két evőkanál olajon, fedő alatt megpirítunk két szál apróra vágott újhagymát, meghintjük egy csapott kiskanálnyi pirospaprikával, beleteszünk 1-1 zöldpaprikát meg paradicsomot, és két deci vízzel felengedve fél óráig pároljuk. Ha a leve közben elpárolog, egy kevés vízzel pótoljuk. Végül zsírjára sütjük, és 35 deka, kockára vágott gombát beletéve, megsózva addig pároljuk, amíg saját levét el nem főtte. A tűzről levéve, közékeverünk két púpos evőkanál zabpelyhet, egy púpos evőkanál tejfölt, három, kockákra vágott kemény tojást meg egy nyers tojást, s ha kell, utána. Közben két kicsi, tölténivaló tököt meghámozunk, hosszában kettévágjuk, kimagozzuk, és ecetes vízben öt percig főzzük, majd alaposan lecsepegtetjük. Üregükkel felfelé kiolajozott tűzálló tálra fektetjük a fél tököket, és púposan belerakjuk a töltelékkel. Az egészet leöntjük a maradék tejföl és tojássárga keverékével (összesen két deci kell hozzá), és a sütőben megsütjük.

Göngyölt zöldbab

Sós vízben puhára főzünk 50 deka megtisztított zöldbabot, majd lecsurgatjuk. Nyolc kötegbe osztjuk, a szálatkat összefogjuk, és mindegyik köteget 1-1 gépsonkaszeletbe göngyöljük. Kivajazott tűzálló tálra egymás mellé fektetjük. Négy deka vajból egy púpos evőkanál liszttel világos rántást készítünk, egy kevés zöldbab főzőlével felengedjük, sűrű mártássá forraljuk, majd a tűzről levéve, közékeverünk két deci tejfölt meg egy nagy csokor finomra vágott petrezselymet. A zöldbabra öntjük és tetejét öt deka reszelt sajttal meghintjük. Lehet mártás nélkül is készíteni, akkor a göngyölegekre hajszálvékony sajtszeleteket fektetünk, egy kevés vajat rámorzsolunk. A forró sütőben megsütjük, de nem pirítjuk meg.

Újburgonyás csirkemell

Lebőrözünk, kicsontozunk négy kicsi csirkemellet, és a húsdarabokat kiverve, öt deka vajon átsütjük, kivesszük. A vajjal, amiben sült, kikenünk egy mély tűzálló tálat, és beleterítünk egy kiló megtisztított újburgonyát. Ha apró szemű a krumpli, akkor egészben, ha nagyobb, akkor félbe, illetve négy darabba vágva öntjük a tálba. Megsózzuk, összekeverjük, és tetejére fektetve a hússzeleteket, még egy kevés vajat morzsolunk a tetejére. A tálat, alufóliával lefedjük, és a forró sütőben kb. 30 percig sütjük. Tálalás előtt a tetejét összevagdalt petrezselyemmel hintjük meg.

Habos málnatorta

Összegyúrunk 20 deka finomlisztet nyolc deka margarinnal, két tojás sárgájával, egy fél citrom reszelt héjával, csipet sóval, egy csapott evőkanál porcukorral meg annyi hideg vízzel, hogy rugalmas tésztát kapjunk. Egy óráig hűvös helyen pihentetjük, majd vékony kerek lappá nyújtjuk, és úgy bélelünk ki vele egy nagy tortaformát, hogy

75 Heti étrend

magas pereme is legyen. Villával megszurkáljuk a tésztát, és a sütőben világossárgára sütjük. Ezután a belsejét málnalekvárral megkenjük, 50 deka friss málnával kirakjuk, és tetejére simítjuk a tojások kemény habbá vert fehérjét, amelyet egy evőkanál kristálycukorral ízesítettünk. A sütőbe visszatoljuk a tortát, de a lángot majdnem teljesen lecsavarjuk, hogy a hab a tetején inkább száradjon, mint süljön. Akkor jó, ha szép rózsaszínű a teteje. A megsült tortát az elzárt sütő nyitott ajtajában hagyjuk kihűlni, nehogy "megfázzon", és a hab összeessen. Végül a tortakarimát lehúzzuk róla, és a tortalappal együtt csúsztatjuk tátra.

E HETI SALÁTÁNK

Kapros paradicsomsaláta

Felszeletelünk 50 deka paradicsomot (akinek kényes a gyomra, a héját is lehúzhatja előzőleg), és tálba tesszük. Simára keverünk egy evőkanál borecetet csipetnyi sóval meg cukorral, öt evőkanálnyi olajjal, egy makkáskanálnyi mustárral meg egy nagy csokor finomra vágott kaporral. A paradicsomra öntjük, és legalább két órát állni hagyjuk tálalás előtt, hogy az ízek összeérjenek.

08, HETI ÉTREND

VASÁRNAP: Sajtlevés, csirkecomb bundában, [holland vegyes salátával](#), parfé

HÉTFŐ: Csurgatott tojáslevés, paprikás burgonyasalátával, citromos joghurtkrém

KEDD: Húsos karalábélevés, tojásos galuska fejessalátával.

SZERDA: Hideg gyümölcslevés, töltött kelfejek, nápolyi

CSÜTÖRTÖK: Majoránás burgonyaleves, [göngyölt sonka](#), ribiszkehab

PÉNTEK: Karfiollevés, uborkás sertésszív rizzsel, sajt

SZOMBAT: Hideg paradicsomlevés, parajpüré poféznivel, [csokoládés lepény](#)

Göngyölt sonka

Simára keverünk nyolc tojást egy evőkanál tejföllel, csipetnyi sóval, reszelt szerecsendióval meg 1-1 csokor finomra vágott snidlinggel, petrezselyemmel meg kaporral. öt deka vajon, kevergetve nem túl száraz rántottát sütünk belőle, majd négyfelé osztjuk, és négy nagy szelet gépsonka közepére, egy csíkban ráterítjük. A sonkaszeleteket egyenként összegöngyöljük, tűzálló tálra fektetjük és tetejüket vajjal megkenjük. A forró sütőben átmelegítjük, de nem pirítjuk meg. Ha gazdagabban akarjuk adni, akkor a sonkagöngyöleget leöntjük két deci tejfől meg egy tojássárga keverékével, és úgy sütjük meg a sütőben. Megint más ízű ételt kapunk, ha csak sajtszeleteket fektetünk a sonkagöngyölekekre és csak annyi időre toljuk a sütőbe, amíg a sajt rá nem olvad.

Uborkás sertésszív

Vásárolunk 60 deka sertésszívet, és bőrétől meg a benne lévő fehér részekről megszabadítjuk. Ezután a szívet annyi vízben, amennyi ellepi, feltesszük főni, sóval, néhány szem borssal, cikkekre vágott két vöröshagymával meg egy babérlevéllel ízesítve. Fedő alatt kis lángon puhára főzzük, ami gyorsabban megy, ha kuktafazékban puhítjuk meg. Ezután a főzőléből kiemeljük és kockákra vágjuk a puha szívet. Két evőkanál olajon aranyárgára pirítunk egy fej apróra vágott vöröshagymát, beletesszük a húst meg 50 deka uborkát, amelyet előzőleg meghámoztunk, hosszában félbevágtunk, a magjától megtisztítottunk és ujjnyi széles szeletekre vágunk. Aláöntünk egy kevés főzővizet, meglocsoljuk egy evőkanál citromlével, és egy nagy csokor összevagdalt friss kaporral fűszerezzük. Fedő alatt, kis lángon 10 percig pároljuk. Végül simára keverünk egy deci tejfölt egy púpos kiskanálnyi liszttel meg egy kevés főzővízzel, és ezzel sűrítjük be az uborkás ragut. Tálalás előtt csipetnyi cukorral szelídítjük a ragu savanyú ízét. Párolt rizs illik hozzá.

Csokoládés lepény

Összegyúrunk 14 deka finomlisztet 14 deka margarinnal egy tojás sárgájával, egy evőkanál vízzel, meg egy csipetnyi sóval, és hűvös helyen legalább egy óráig pihentetjük. Két cipóba osztjuk, és az egyiket vékonyra nyújtva,

75 Heti étrend

kibélelünk vele egy kisebb tepsit. Kikeverünk három tojássárgát 17 deka cukorral, beleteszünk három evőkanál kakaót, öt deka darált diót, végül a tojások habbá vert fehérjét. (Összesen négy fehérjéből verjük a habot, mert egy a tésztából is maradt.). A tésztára simítjuk, és ráborítjuk a másik tésztaalapból nyújtott lapot. Tetejét villával megszurkáljuk, és forró sütőben aranyárára sütjük. Azon forrón porcukorral meghintjük, de csak hidegen szeleteljük óvatosan kockára, mert nagyon törik.

Meggybefőtt (olvasóink kérésére)

Egy liter vizet egy kiló cukorral, meg három kiskanál szalicillal felforralunk, és félkilós adagokban belevetünk négy kiló, lecsumázott meggyet. Csak addig hagyjuk a szirupban a gyümölcsöt, amíg a lé újra gyöngyözni nem kezd, akkor szűrőkanállal kiszedjük, és üvegekbe töltjük. Ha valamennyi gyümölcsöt így kifőzzük, ráöntjük a szirupot, és ha kihül, minden liter mennyiségű befőttre 1-1 kiskanál erős rumot vagy tiszta szeszt öntünk, majd az üvegeket lekötve a kamrába rakjuk. Nyitva is eláll, így nagyobb üvegekben is tárolhatjuk.

E HETI SALÁTÁNK

Holland vegyes saláta

Sós vízben 15 percig főzünk egy szép tömör, kb. 70 dekás, rózsáira szedett karfiolfejet, majd leszűrjük, és hideg vízzel leöblítjük, így ropogós marad. Ha kihül, összekeverjük egy doboz mirelit majonézzal, melyet két tejjelleg gazdagítottunk, makkáskanálnyi mustárral, porcukorral meg pár csepp citromlével ízesítünk. Egy fél napig hideg helyen állni hagyjuk, és tálalás előtt közékeverünk egy kis fej megmosott, megszigasztott, laskára vágott salátát, 2-3 cikkre vágott kemény tojást, meg 20 deka, szintén cikkre vágott paradicsomot. Azonnal kínáljuk, nehogy a salátalevelek az állás során összeessenek.

09, HETI ÉTREND

VASÁRNAP: Hideg kovászsuborka-leves, [borjúragú](#) petrezselymes rizzsel, [őszibarackkehely](#)

HÉTFŐ: Zöldbaleves, rácos burgonya sült szafaládéval, rumhab

KEDD: Sonkagaluska-leves, egérke kakaós porcukorral

SZERDA: Petrezselyemleves, sült csirkemell vajas vegyes zöldséggel, gyümölessaláta

CSÜTÖRTÖK: Köménymagos leves, rántott tonhal (gyorsfagyasztott tengeri halból) majonézes burgonyával, készen vett gyümölcsös túróhab

PÉNTEK: Sárgadinnye leves, [mustáros házinyúl](#) főtt spagettivel, nápolyi

SZOMBAT: [Francia gombasaláta](#), tojásos lecsó, [bolyi túróslégény](#).

Francia gombasaláta

40 deka szép csiperkegomba gyökér felőli talpáról egy vékony lapot levágunk, a többi alaposan megmossuk, vastagra felszeleteljük. Rácsavarjuk két citrom levét, 1-1 késhegynyi kakukkfűvel, bazsalikommal, majoránnával meg örölt borssal ízesítjük. 2-3 óráig ebben a páclében áztatjuk, közben a tálat időnként megrázzuk, hogy ezzel forgassuk a gombaszleteket. Ezután a levét leöntjük róla, de félretesszük. Simára keverünk egy kiskanál mustárt 2-3 evőkanál olajjal meg egy deci tejszínnel, és ebbe forgatjuk a gombát, csak annyi félretett páclével ízesítve, hogy kellemesen savanykás legyen. Közvetlenül fogyasztás előtt nagyon kevés só is adunk hozzá.

Borjúragu

A borjú legolcsóbb részét vesszük hozzá, és kockákra vágva, öt deka vajon fehéredésig sütjük. Ezután hozzáadunk 1-1 csomó megtisztított, karikákra vágott sárgarépat meg petrezselyemgyökeret meg egy kb. 30 dekás rózsáira szedett karfiolfejet. Megsózzuk, nagyon kevés vízzel az egészet jó puhára pároljuk. Végül közékeverünk egy nagy csokor összevagdalt petrezselyemzöldet meg egy csapott kiskanállal simára kevert tejszint, és ezzel már csak felforraljuk, úgy tálaljuk. Párolt rizs illik hozzá.

75 Heti étrend

Mustáros házinyúl

Egykilónyi konyhakész házinyulat vásárolunk, lehártyázzuk, és kétujjnyi darabokra vágjuk. (Ha gerincet vettünk hozzá, a csontok találkozásánál át kell metszeni. Két deka vaját egy evőkanál olajjal megforrósítunk, megfonnyasztunk rajta egy kis fej, apróra vágott vöröshagymát, átsütjük rajta a húsdarabokat, és örölt borssal, kakukkfűvel, szárított rozmaringgal meg majoránnával ízesítjük. Letakarva, kis lángon, 15 percig saját levében pároljuk, majd hozzáadunk egy gerezd tört fokhagymát, csipetnyi bazsalikomot meg gyömbérport, két babérlevelet, és letakarva, ismét 15 percig puhítjuk. Ezután belekeverünk egy deci - lehetőleg csípős mustárt, amivel még 10 percig hagyjuk a tűzön, és ha a hús megpuhult, két deci tejfölt is belekeverve, már csak egyszer forraljuk fel, de nem pároljuk tovább. Sós vízben főtt, utána vajban pirított burgonya vagy spagetti illik hozzá.

Őszibarackkehely

Meghámozunk, kimagvalunk, nagyobb darabokra vágunk két nagy őszibarackot, és rácsavarjuk egy citrom levét. Négy talpas pohárba vagy mély üvegtányérba osztjuk, és mindegyikre egy fél, vanília ízű Leó jégkrémet halmozunk. Meglocsoljuk 1-1 kiskanálnyi rummal vagy tojáslikőrrel, és két deci tejszínből vert, öt deka porcukorral ízesített habbal díszítjük.

Bolyi túróslegény

Alaposan összekeverünk 25 deka réteslisztet egy fél sütőporral, egy fél citrom reszelt héjával, meg 22 deka porcukorral, és a felét öt deka vajjal kikent, közepes nagyságú tepsibe szórjuk. Burgonyanyomóval egyenletesen rányomunk 50 deka tehéntúrót, és meghintjük 10 deka mazsolával, egy csomag vaníliás cukorral és reszelt citromhéjjal. Rászórjuk a maradék liszt-cukor keveréket, rátördelünk még öt deka vaját, és az egészet meglocsoljuk két deci tejjel, amelyben simára kevertünk két egész tojást. Elő melegített sütőbe toljuk, és kb. 35 percig sütjük. Akkor jó, ha a teteje szépen megpirult. Langyosan vagy hidegen kockákra vágva tálaljuk. [Jómagam is nagy gyanakvással fogtam hozzá ennek a valószínűtlen receptnek az elkészítéséhez, amelyet egy kedves szomszédasszonytól kaptam, és a legjobb meglepetésemre habkönnyű, finom túrós lepény sikeredett belőle.

E HETI SALÁTÁNK

Töltött sárgadinnye

Félbevágunk, kimagozunk két kicsi sárgadinnyét, és a belsejükből karalábéfűróval gömböket vágunk ki. összekeverjük egy sült vagy főtt (esetleg maradék) leborozott, kicsontozott, kockákra vágott csirkemellel. 15 deka, hasonlóan feldarabolt uborkával meg egy marék olívabogyóval. Meglocsoljuk a mártással, amelyhez egy citrom levét makkáskanálnyi mustárral, egy csipet sóval, örölt borssal, cukorral meg 4-5 evőkanál olajjal kevertünk ki, és bazsalikkal, kakukkfűvel, örölt korianderrel ízesítettük. Jégbe hűtve, a fél dinnyehéjakban tálaljuk, öt deka dióval díszítjük. (Tehetünk bele kockákra vágott sonkát is).

10, HETI ÉTREND

VASÁRNAP: Csirkeragu leves májgaluskával, olasz csirke petrezselymes rizzsel, citrom-krémtorta

HÉTFŐ: Csurgatott tojásleves, [görög karotta](#) sült szafaládéval. karamellkrém vagy fagyalt

KEDD: Fejtett nyári bableves, [tejfölös lepény](#) málnaszörppel

SZERDA: Kaporleves, brassói aprópecsenye paradicsomsalátával, gyümölcshab

CSÜTÖRTÖK: Hideg paradicsomleves, töltött tojás vegyes salátával, sajt

PÉNTEK: Hideg őszibarackleves, [köfta](#) burgonyapürével (burgonyapelyéből), mézes csók

SZOMBAT: Hamisgulyás-leves, [sajtos rakott paraj](#), villámlepény.

Görög karotta

Megtisztítunk egy tucat kicsi vöröshagymát, és két evőkanál olajon, élénk tűzön átsütjük. Hozzáadunk három csomó

75 Heti étrend

megtisztított, hosszában négybe vágott, majd öt centis darabokra szeletelt karcsú sárgarépát, megsózzuk, egy gerezd fokhagymával ízesítjük, és nagyon kevés vizet aláöntve, fedő alatt puhára pároljuk. Só helyett fűszerezhetjük ételízesítő porral. Végül beleteszünk 30 deka, cikkekre vágott gombát, és fedő nélkül még öt percig puhítjuk. Tálalás előtt gazdagon meghintjük finomra vágott petrezselyemmel.

Sajtos rakott paraj

Megtisztítunk 75 deka parajt, és sós vízben, egy fokhagymagerezd társaságában 10 percig főzzük, majd leszűrjük, összevagdalkuk, 10 deka vajjal összekeverjük. Egy tűzálló tál aljára 20 deka darált, főtt füstölt hús meg két deci tejföl keverékét terítjük, erre simítjuk a parajt, és tetejére vékonyan felszeletelt, ujjnyi széles csíkokra vágott sajtból rakunk rácsot, hogy a spenót is jócskán kilátszódjék. Közepére néhány paradicsomkarikát fektetünk, és a sütőben addig sütjük, amíg a sajt rá nem olvadt, a paradicsom egy kissé át nem sült.

Köfta (török húsétel)

Kétszer átdarálunk egy fél kiló sovány sertéshúst, és összedolgozzuk egy kis fej reszelt vagy apróra vágott vöröshagymával, egy gerezd tört fokhagymával, sóval meg bőven őrölt borssal. Ujjnyi vastagon belesimítjuk egy alaposan kiszírozott zománcozott tepsibe vagy nagy tűzálló tálba, egy kissé lenyomkodjuk, és tetejére, karikákra vágott paradicsomot, zöldpaprikát meg vöröshagymát fektetünk, hogy befedje. (Kb. 30 deka zöldpaprika, 40 deka paradicsom meg 25 deka vöröshagyma kell hozzá.). A sütőben 30 percig sütjük. Nagy kockákra vágva tálaljuk.

Olasz csirke

Feldarabolunk egy nagyobb vagy két kicsi csirkét, mintha rántott csirkét akarnánk készíteni, és sóval, őrölt borssal bedörzsöljük. Bő, forró olajban megsütjük, lecsepegtetjük, végül tűzálló tálra egymás mellé fektetjük. Egy másik edényben kevés olajon megpárolunk 25 deka felszeletelt gombát, a húrra hintjük, és tetejére 30 deka felszeletelt paradicsomot fektetünk. Az egészet meghintjük 20 deka, laská-ra vágott, főtt füstölt hússal, és befedjük nagyon vékony sajtszeletekkel. A sütőben megsütjük, de pirítani nem szabad. Párolt rizs illik hozzá.

Tejfölös lepény

Habosra keverjük hat tojás sárgáját hat evőkanál porcukorral, hozzáadunk hat evőkanál tejfölt, végül felváltva a tojások kemény habbá vert fehérjét meg hat evőkanál réteslisztet. Alaposan kiszírozott, kilisztezett kisebb tepsibe vagy nagy tűzálló tálba öntve megsütjük, majd melegen kockákra vágva, málnaszörp vagy forró, rumos barackíz társaságában kínáljuk.

E HETI SALÁTÁNK

Különleges káposztasaláta

Vékonyan felszeletelünk egy kb. 60 dekás káposztafejet, és enyhén sózva egy napig állni hagyjuk. Másnap belekeverünk két fej kis kockákra vagy vékony szálakra vágott vöröshagymát, s egy nagy, megtisztított kovászos uborkát. Jócskán rakunk bele vegyes gyümölcsöt, például 3-4 megtisztított, kimagvalt, kockákra vágott őszibarackot, illetve szilvát, később majd szőlőt is. Ősszel kerülhet a salátába egy marék darabos dió is. Az egészet egy kevés ecettel, bővebben olajjal meglocsoljuk, tehetünk bele csipetnyi porcukrot is. Néhány óráig hűvös helyen állni hagyjuk, végül levét 1-2 deci tejföllel gazdagítjuk, és az egészet alaposan összekeverjük.

11, HETI ÉTREND

VASÁRNAP: Gombaleves aprólékkal, sörös csirke burgonyával és kovászos uborkával, Stefánia torta (ötlapos piskóta tortalapból)

HÉTFŐ: [Sóskaleves](#), sajt-felfújt, jegeskáv

75 Heti étrend

KEDD: [Citromos zöldbableves](#), barackos gombóc

SZERDA: Köménymagos leves pirított zsemlekockával, [töltött sertéscomb](#) tökfőzelékkal, sajt

CSÜTÖRTÖK: Kovászos uborkaleves, pirított sertésmáj petrezselymes rizzsel, gyümölcs

PÉNTEK: Petrezselyemleves, töltött paprika sós vízben főtt burgonyával, gyümölcssaláta

SZOMBAT: Karalábéleves, tojással töltött paradicsom, [barackos lepény](#)

Citromos zöldbableves

Megtisztítunk, kis darabokra vágunk 40 deka zöldbabot, és másfél liter vízben feltesszük főni. Beleteszünk 1-1 szál megtisztított, négybe vágott sárgarépat meg petrezselyemgyökeret, egy darabka citromhéjat, és megsózzuk. Amikor a bab megpuhul, öt deka vajból egy púpos evőkanál liszttel világos rántást készítünk, besűrítjük vele a levest, és beledobunk két pár karikára vágott virslit. (Ha műanyag burkolja a virslit, azt előzőleg lehúzzuk róla.) Egy csapott evőkanál lisztet simára keverünk két deci tejföllel, és tépszaszűrőn keresztül, közben kevergetve, a levesbe öntjük, így nem lesz csomós. Még 34 percig főzzük, és egy kevés citromlével savanyítva tálaljuk. Kellemesen üdítő, pikáns nyári leves, ha virsli nélkül készítjük, hidegen is tálalhatjuk.

Tojással töltött paradicsom

Négy nagy vagy nyolc kisebb paradicsom tetejéről egy-egy lapot levágunk, belsejüket kikaparjuk (ezt más ételhez használjuk fel). Simára keverünk négy tojást egy csipet sóval, kevés tejjel, 1-1 csokor összevagdalt snidlinggel meg petrezselyemmel, és egy kevés vajon híg rántottát készítünk belőle. A paradicsomok üregébe töltjük, a levágott tetőt visszaillesztjük, és mindegyikre 1-1 vékony szelet füstölt szalonnát borítunk. A megtöltött paradicsomokat kikapott tűzálló tálba egymás mellé ültetjük, és forró sütőben 25-30 percig sütjük. Akkor jó, ha a paradicsomok átsültek, és tetejükön a szalonna, ropogósra pirult.

Töltött sertéscomb

Lehéjazunk, kockára vágunk két nagy szelet kenyeret, nyolc evőkanál tejjel, három dkg vajjal, kikeverjük. Étélizésítő porral sózzuk, és egy nagy csokor összevagdalt petrezselyemmel, egy nyers tojással meg egy kevés őrölt borssal gazdagítjuk. Tehetünk bele még egy mokráskanálnyi majoránnát is. Egy szép 60 dekás sertéscomb darabból négy szeletet vágunk, és úgy nyitjuk ki, hogy a szeletek minél nagyobbak legyenek. Mindegyikre 1-1 halom töltelékkel rakunk, és a húst rágöngyölve, a szélüket fogvájóval, vagy hústűvel megtűzzük. Külsőjüket megsózzuk, egy kissé megpaprikázzuk, és két evőkanál olajon először átsütjük, majd egy kevés vízzel puhára pároljuk. Párolás közben tehetünk hozzá 2 szem borókabogyót, 1-1 paradicsomot meg zöldpaprikát, egy fej vöröshagymát és egy babérlevelet is. Rövid lével tálaljuk.

Sörös csirke

Egy másfél kilós csirkét feldarabolunk, tálba rakjuk, hozzáadunk 2-2 megtisztított, karikára vágott sárgarépat meg petrezselyemgyökeret két karikára vágott vöröshagymát meg egy nagy csokor petrezselyemzöldét. Meghintjük 10 szem borókabogyóval, és leöntjük annyi világos sörrel, amennyi ellepi. A hűtőszekrényben másnapig érleljük. Másnap a lecsepegtetett húsdarabokat 10 deka vajon átsütjük, hozzáadjuk a zöldséget, és egy kevés sörrel felengedve, megsózva, fedő alatt puhára pároljuk. Ha a levét elfőné, mindig egy kevés sörrel pótoljuk. Végül egy csapott kiskanál lisztet simára keverünk egy kevés páclével, és ezzel sűrítjük be a csirke levét, amit átszűrve öntünk a tálra rakott húsdarabokra.

Barackos lepény

20 deka porcukrot habosra kikeverünk 20 deka margarinnal, öt tojás sárgájával, és felváltva adunk hozzá 20 deka réteslisztet meg a tojások kemény habbá vert fehérjét. Kizsírozott közepes nagyságú tepsibe öntjük, és tetejét kirakjuk meghámozott, félbevágott, kimagvált sárgabarackokkal. (A barackokat egy pillanatra forró vízbe mártjuk,

75 Heti étrend

úgy egy mozdulattal lehúzhatjuk a héjukat.) Forró sütőben tűpróbáig sütjük a tésztát, majd még melegen meghintjük porcukorral. Csak langyosan vagy hidegen vágjuk kockára.

E HETI SALÁTÁNK

Töltött uborka

Négy kovászos uborkát meghámozunk, hosszában félbevágjuk, magjukat kiszedjük. Az üreget megtöltjük négy, kockára vágott kemény tojással, amelyet egy nyers tojásból egy deci olajjal kevert, egy deci tejföllel hígított, mustárral, sóval, citromlével, cukorral ízesített majonézsel keverünk össze. Jégbe hűtve kínáljuk.

12, HETI ÉTREND

VASÁRNAP: Csirkeragu-leves, paprikás csirke galuskával és uborkasalátával, [erdélyi puncstorta](#)

HÉTFŐ: Rostos gyümölcslé, lecsó virslivel, mézes csók

KEDD: Bosnyák csupor, rizskoch málnaszörppel

SZERDA: Erőleves (húsleveskockából) reszelt sajttal, rácos hús, részes meggykompót

CSÚTÖRTÖK: Rizsleves, [töltött tonhal](#) vajjas sárgarépával, rumhab

PÉNTEK: Barackkrém-leves, [pácolt kotlett](#) zöldborsófőzelékkel, karamellás pattogatott kukorica

SZOMBAT: Lebbencsleves, [kapros tojás](#), rücskös tészta

Kapros tojás

Nagyon finomra megvagdalkunk két nagy csokor kaprot és annyi vízben, amennyi ellepi, megfőzzük. Simára keverünk két deci tejfölt két csapott evőkanál liszttel, és a kaporhoz öntve, sűrű mártássá főzzük, ha kell, még egy kevés vízzel hígítjuk- Néhány csepp ecettel vagy citromlével meg egy kevés sóval ízesítjük, és forró tálba öntjük. Tetejére főtt, meghámozott, félbevágott meleg tojásokat fektetünk. Párolt rizst vagy burgonyát adunk hozzá.

Töltött tonhal

Hagyunk felengedni egy csomag mélyhűtött tengeri halat, majd szeletekre bontjuk. (Ha a szeletek túl vastagok, vékonyakat vágunk belőlük.) Tenyérnyire daraboljuk, minden második szeletre egy kevés sajtot reszelünk, erre paradicsomszeleteket borítunk, amit ismét reszelt sajttal hintünk meg. Befedjük egy üres halszelettel, és kívülről megsózzuk, egy kevés citromlével bedörzsöljük. Fopiszkálással vagy

hústúvel megtűzzük. (Összesen 15 deka sajt meg kb. 15 deka paradicsom kell hozzá.) Simára keverünk 10 deka lisztet egy tojással, csipetnyi sóval meg annyi tejjel vagy szóдавívvel, hogy sűrű palacsintatésztát kapjunk. A dupla halszeleteket először lisztbe forgatjuk, majd a sűrű palacsintatésztában megmártjuk, és bő, forró olajban, mérsékelt tűznél mindkét felükön ropogós pirosra sütjük. Párolt zöldséggel vagy salátával kínáljuk.

Pácolt kotlett

Simára keverünk egy deci ketchupot egy fél deci olajjal, kiskanálnyi mustárral, 1-1 késhegynyi őrölt-borssal, babérlevélporral meg majorannával, és hozzáadunk egy kis fej nagyon finomra vágott vörös-hagymát, egy gerezd tört fokhagymát, egy kevés sót vagy egy kupica szójamártást, pár csepp citromlevet. Vékonyra kiverünk nyolc kicsontozott sertés rövidkaraj szeletet, és ezzel a fűszeres mártással alaposan bedörzsöljük, tálba téve, alufóliával lefedve, a hűtőszekrényben egy napig érleljük. Másnap az így bepácolt hússzeleteket egy nagy tűzálló tálon félig egymásra fektetjük, és a tálal alufóliával letakarva, a sütőben kb. 40 percig sütjük. Főzeléket vagy burgonyát kínálunk hozzá.

Olasz pirítós

Nyolc szelet zsúrkenyeret vagy felszeletelve vásárolt kenyeret vékonyan megvajazunk, és sütőlemezre egymás mellé

75 Heti étrend

fektetve, mindegyikre egy gépsonkaszeletet borítunk. Kicsumázunk, vékonyan felszeletelünk 3-4 húsos zöldpaprikát, és két deka vajon, megsózva, saját levében puhára pároljuk. Kihűtjük, közékeverünk leve nélkül egy fiola kapribogyót (a gyógynövényboltokban kapható), és a sonkaszeletekre terítjük. Erre 1-1 vékony sajtszeletet fektetünk, majd az egészet beborítjuk egy, a tetején megvajazott kenyérszelettel. A sütőben vagy grillben addig sütjük, amíg a kenyér kívül ropogós piros nem lett.

Erdélyi puncstorta

Habosra keverünk hat tojássárgát hat evőkanál cukorral meg egy késhegynyi szódadikarbónával, majd közékeverünk hat evőkanál réteslisztet és a tojások kemény habbá vert fehérjét. Kizsírzott, kilisztezett nagy tortaformában megsütjük és deszkára borítva hűtjük ki. Tetejéről egy ujjnyi vastag lapot levágunk, az alsó rész belsejét kiskanállal kiszedjük, összemorzsoljuk és három evőkanál rummal megöntözzük. Habosra keverünk 10 deka porcukrot 15 deka vajjal vagy margarinnal meg négy tojássárgájával, beletesszük a rumos tésztamorzstát, 10 dkg megáztatott mazsolát, és ezt a krémet a tészta üregébe öntjük. A felső lapot ráfektetjük, és az egészet bevonjuk három evőkanál kakaóból, három evőkanál cukorral meg egy kevés vízzel főzött, három deka vajjal kikevert keserűcsokoládé mázzal. (Máz helyett tálalás előtt bevonhatjuk a tortát édes tejszínhabbal is.)

E HETI SALÁTÁNK

Uborkakovásolás (olvasóink kérésére)

Alaposan megmosunk közepes nagyságú uborkákat, és egy nagy üvegbe állítgatjuk, az üveg aljára és az uborkákra 1-1 csokor kaprot meg 4-5 gerezd fokhagymát téve. A tetejére még egy szelet barna kenyér is kerül, és az egészet leöntjük sós meleg vízzel, egy liter vízre egy evőkanál sót számítva. Lehetőleg napon, de mindenképpen meleg helyen addig érleljük, amíg az uborka színe zöldről sárgásra nem változott. Ekkor az uborkát - lehetőleg csavaros tetejű - kisebb üvegekbe átrakjuk, a levét rászűrjük, és gondosan lezárva, tálalásig a hűtőszekrénybe rakjuk. A legfinomabb, ha hámozva adjuk az asztalra.

13, HETI ÉTREND

VASÁRNAP: Sárgarépa leves aprólékkal, [inyenc csirke](#) burgonyapürével (burgonyapehelyből) és fejessalátával, rebarbarakrém tejszínhabbal

HÉTFŐ: Karalábéleves, tavaszi rizs, készen vett eperhab.

KEDD: Sertés raguleves, túrós rétes

SZERDA: Húsleves, főtt marhahús pirított burgonyával (mirelit hasáburgonyából) és sókamártással, befőtt

CSÜTÖRTÖK: Paradicsomleves, halfilé sörtesztában sütvé majonézes zöldborsóval, puncspuding

PÉNTEK: Gombakrémleves (levesporból), [bajor vese](#) vajás galuskával, részes aszalt szilva

SZOMBAT: Vegyes-gyümölcsleves (befőttből), [töltött karalábé](#), [Isiszelet](#).

Spárgaleves (olvasóink kérésére)

Annyi vízben teszünk fel főni egy megtisztított csirkeaprólékot, amennyi ellepi, és fedő alatt, kis lángon félpuhára főzzük. Ekkor belerakunk 25 deka retisztított, ujjnyi darabokra vágott spárgát, a levét hideg vízzel 1,20 liternyire hígítjuk, és sóval meg mokkáskanálnyi cukorral ízesítjük és együtt teljesen puhára főzzük. Három deka vajból egy sárga rántást készítünk, és besűrítjük vele a levest. Ha sűrűbben akarjuk adni, egy nyers tojást csipetnyi sóval meg annyi liszttel keverjük össze, amennyit felvesz, és apró galuskákat szaggatunk a levesbe. A tálban simára keverünk egy deci tejfölt egy tojássárgájával, és erre apránként, kevergetve, rámerjük a forró levest.

Töltött karalábé

Meghámozunk nyolc zsenge karalábét, belsejüket kivájjuk. Összegyúrunk 25 deka darált sertéshúst nyolc deka jól megmosott rizzsel, egy nyers tojással, sóval meg örlött borssal, és a karalábékba töltjük. egy lábában felolvasztunk öt deka vajot, egymás mellé beleültetjük a töltött karalábékat, köré rakjuk a kivájt karalábéforgácsot meg a

75 Heti étrend

legzsengébb, kockára vágott karalábéleveleket, és egy kissé megsózzuk. Először saját levében, majd egy kevés vizet aláöntve, fedő alatt puhára pároljuk. A megtöltött karalábékat forró tálra ültetjük, a visszamaradt levüket két deci tejfől meg egy csapott evőkanál liszt keverékével még néhány percig forraljuk, egy nagy csokor finomra vágott petrezselyemmel ízesítjük. A tálon lévő karalábékre öntve adjuk asztalra. (Elkészítjük jó előre, ilyenkor tűzálló tálra rakjuk a töltött karalábét, mert a sütőben percek alatt felmelegíthető.) Rizsköretet is adhatunk hozzá.

Bajor vese

Hosszában félbevágunk 50 deka sertésvesét, és minden fehér részétől megszabadítjuk, majd vékony csíkokra vágjuk. Lisztben megforgatjuk, és öt deka vajban élénk tűzön, közben kevergetve megsütjük, majd kiszedjük, melegen tartjuk. A visszamaradt pecsenyelébe 1-1 csokor finomra vágott petrezselymet meg snidlinget, egy kiskanál paradicsompürét, egy deci bort, sőt meg őrölt borsot keverünk, és néhány perces forralás után a vesére öntjük. Apró galuskákkal tálaljuk.

Ínyenc csirke

Feldarabolunk egy 1,20 kg-os csirkét és három evőkanál olajon, apránként átsütjük, hogy minden húsdarab megfehéredjék. Tűzálló tálra egymás mellé rakjuk, és leöntjük a mártással, amelyhez a serpenyőben lévő olajat három gerezd tört fokhagymával, egy evőkanál paradicsompürével vagy két evőkanál ketchuppal, egy deci testes vörös borral, néhány csepp borecettel, egy kiskanál nagyon finomra vágott hagymával, sóval, őrölt borssal meg egy kis kanál mustárral kevertünk el, néhány percig forraltuk. (Tehetünk bele csipetnyi cukrot vagy egy makkáskanál mézet is). A tálalt a sütőbe tesszük, és ebben a fűszeres mártásban sütjük meg a csirkét, ügyelve, nehogy odakapjon. Tálalás előtt a levébe diónyi vajdarabot keverünk, de ezzel már nem tesszük a sütőbe; ha a vaj elolvad, készen van az ínyenc csirke. Készíthetjük csak mellekből, combokból is.

Isi-szelet

Simára kikeverünk 25 deka lisztet 20 deka cukorral, egy fél kiskanál sóval, egy kiskanál szódobikarbónával, öt evőkanál kakaóval, hat evőkanál olajjal, három evőkanál híg (öt százalékos) ecettel meg két és fél deci vízzel, és egy tasak vaníliás cukorral ízesítjük. Alaposan kikeverjük (legjobb, ha az elektromos keverőgép habverőjével), majd jól kizsírozott, kisebb tepsibe simítjuk. (Ha vékonyabb tésztát akarunk, a közepes tepsiben sütjük.) Meleg sütőbe tesszük, és a lángot takarékra csavarjuk. Addig hagyjuk a sütőben, amíg a beleszúrt tűre nem tapad a ragacsos massa, majd deszkára borítva hűtjük ki. Tálalhatjuk csak kockákra vágva, porcukorral meghintve, de megtölthetjük valamilyen pikáns gyümölcsízzel vagy akár csokoládékrémmel is. (Nem tévedés: nem kell bele tojás!)

E HETI SALÁTÁNK

Tavaszi karalábésaláta

Meghámozunk, lereszelünk három fej zsenge karalábét, és összekeverjük egy csokor, zöldjével együtt finomra vágott újhagymával és a laskára vágott legzsengébb karalábélevelekkel. Megsózzuk, megborsozzuk, megöntözzük egy kevés borecettel, bővebben olajjal. Tálalásig néhány órára a hűtőszekrénybe rakjuk, hogy az ízek jól összeérjenek.

14, HETI ÉTREND

VASÁRNAP: Gombaleves (a csirkemell csontjával, bőrével), [kínai csirkemell](#) rizzsel, [gesztenyetorta](#)

HÉTFŐ: [Sóskaleves](#), [tojás Rossini módra](#), mézes csók

KEDD: Libaaprólék-leves, túrógombóc

SZERDA: Csurgatott tojásleves, rakott kel, készen vett joghurthab

CSÜTÖRTÖK: Paradicsomleves, tojással [töltött karalábé](#), gyümölcs

PÉNTEK: Eperleves, [makói pecsenye](#) tört burgonyával (mirelit hasábburgonyából), rumhab

SZOMBAT: Zöldborsóleves, rántott sajt tartármártással, habos rebarbaralepény

75 Heti étrend

Sóskaleves

Megtisztítunk 30 deka sóskát, és öt deka vajon, megsózva saját levén pároljuk. Utána zsírára sütjük, meghintjük egy evőkanál liszttel, és egy liter hideg tejjel felengedve felforraljuk, majd áttörjük vagy szétturmixoljuk. A tálban simára keverünk egy deci tejfölt egy tojás sárgájával, és kevergetve erre merjük, nehogy összekapjon a forró leves. Adhatjuk hidegen is, akkor a kihűtött levesbe keverjük habverővel a tojásos tejfölt, és jól behűtve, csészékben kínáljuk. Külön tálkába nagy kockákra vágott kemény tojást is adhatunk hozzá, jól gazdagítja a levest akár melegen, akár hidegen kínáltuk.

Tojás Rossini módra

Felütünk nyolc tojást úgy, hogy a sárgájukat a héjában hagyjuk, a fehérjéket pedig kemény habbá verjük. Összekeverünk öt deka reszelt parmezán ízű vagy edámi sajtot öt deka reszelt füstölt sajttal. A habot három deka vajjal kikent nagy tűzálló tálba simítjuk, meghintjük a sajt felével, egy kissé megsózzuk, és vizes merőkanállal nyolc mélyedést nyomunk bele. Ezekbe ültetjük a tojássárgákat, a sültben addig sütjük, amíg a tojásfehérjék megkeményedtek és meghintjük a maradék sajttal. Az egészre nagyon kevés őrölt fehér borsot szórunk, és meglocsoljuk egy deci tejföllel. A sütőbe visszataljuk, és addig sütjük, amíg a sajt a tetejére rá nem olvad.

Kínai csirkemell

Lebőrözünk, kicsontozunk négy kis csirkemellet, és húsát ujjnyi széles csíkokra vágjuk. (A csontból, bőrből leves készülhet). A húst megsózzuk, lisztben megforgatjuk, és megmártjuk villával simára kevert, öt deka reszelt sajttal elkevert három tojásban. Bő, forró olajban szép pirosra sütjük. (Annyi olaj kell hozzá, hogy a húscsíkok úszhassanak benne, így gyorsan sül, és a sajt nem ég meg.) Közben simára keverünk másfél deci ketchupot egy kevés mustárral, szójamártással (CONCHITA ételízesítővel), csipetnyi őrölt borssal és gyömbérporral. A megsült húsdarabokat a tányéron ebbe a mártásba mártogatjuk, és főtt rizzsel körítjük.

Makói pecsenye

Kicsontozunk, egy kissé kiverünk nyolc szelet sertésstarját, és sós-fokhagymás tejben egy óráig áztatjuk, majd a nedvességet leitatjuk róla. Közben öt csomó, zöldjével együtt karikákra vágott újhagymát ecetes-sós-cukros vízbe áztatunk. A hússzeleteket egy kevés olajon szép pirosra sütjük, forró tálra fektetjük, és tetejére halmozzuk az alaposan lecsepegtetett hagymát. Tört burgonya illik hozzá, amit a mirelit hasáburgonyából úgy készítünk, hogy két evőkanál olajon megpirítunk egy kevés apróra vágott hagymát, meghintjük pirospaprikával, beleforgatjuk a még fagyott hasáburgonyát és megsózzuk, mire felolvad, az alja egy kissé megpirul, és kész is van a köret.

Gesztenyetorta

Habbá verünk két tojásfehérjét, egyenként beleverjük a sárgájukat, majd közékeverünk 10 deka cukrot, egy evőkanál kakaót meg öt deka réteslisztet. Kizsírított nagy tortaformába öntjük, és megsütjük, kihűtjük. Közben hagyunk felolvadni egy csomag mirelit gesztenyemasszát (25 deka), és simára keverjük 15 deka margarinnal. Egy tasak vaníliaízű pudingot az előírásnak megfelelően, három deci tejjel megfőzünk, és egy csomag vanília cukorral erősítjük az ízt. Ha kihült, alaposan kikeverjük a gesztenyés margarinnal, és egyenletesen rásimítjuk a formában lévő tésztára. Tetejét gazdagon meghintjük csokoládé ízű tortadarával, és néhány órára (de még jobb, ha egy napra) jégbe hűtjük. Másnap a tortakarimát lehúzzuk róla, és a tortalappal együtt csúsztatjuk tálra.

E HETI SALÁTÁNK

Tojásos fejessaláta

Leveleire szedünk, megmosunk, megszikkasztunk egy nagy fej salátát, és jól behűtjük. Simára keverünk egy púpos

75 Heti étrend

mokkáskanál mustárt egy evőkanál citromlével, csipetnyi sóval, cukorral meg őrölt borssal, és apránként, kevergetve, beleöntünk öt evőkanál olajat, hozzáadunk apróra vágott két kemény tojást. Ezt is jégbe hűtjük, és tálalás előtt a salátára öntjük.

15, HETI ÉTREND

VASÁRNAP: [Tojássaláta](#), mustáros csülök petrezselymes rizzsel, krémes pite

HÉTFŐ: Karfiollevés, bundás virsli paradicsommártással, mézes csók

KEDD: [Francia hagymaleves](#), [diós palacsinta](#)

SZERDA: Csurgatott tésztaleves, töltött oldalas kelkáposzta-főzelékkal, joghurtos citromkrém

CSÜTÖRTÖK: Köménymagos leves pirított zsemlekockákkal, sonkás rakott zöldbab, befőtt

PÉNTEK: Ribiszkelevés (mirelitből), [dalmát sült máj](#) finomfőzelékkal, karamellakrém

SZOMBAT: Rizsleves, parajpüré tükörtojással, [kakaós csók](#).

Francia hagymaleves (olvasóink kérésére)

Két evőkanál olajon, fedő alatt megfonnyasztunk egy fél kiló apró kockákra vágott vöröshagymát, fel-engedjük annyi vízzel, hogy ellepje és enyhén megsózva, fedő alatt, kis lángon puhára pároljuk. Át-törjük, vagy turmixgépben simára keverjük, és a fazékba visszaöntve, vízzel másfél liternyire felengedjük. Egy húsleveskockával, egy pohár száraz fehérborral, kevés őrölt fehér borssal meg csipetnyi cayenne borssal fűszerezzük, és zöldjével együtt karikára belevágunk két csomó újhagymát. Ezzel még 10 percig forraljuk, ha kell utána sózzuk. Végül az egészet egy nagy mély, tűzálló tálba átöntjük, a forró sütőbe téve jól átmelegítjük, végül a tetejére, vékonyra szelt, vajban ropogósra süttöt zsúrkenyérseleteket fektetünk, erre 10 deka reszelt sajtot hintünk. A forró sütőbe visszatoljuk, de csak arra az időre, amíg a sajt szépen megolvad. Azon frissiben tálaljuk, nehogy a kenyér átázzon, megpuhuljon.

Dalmát sült máj

Felszeletelünk, rostjaira merőlegesen bevagdunk 60 deka májat, majd 1-2 órára tejben áztatjuk. Ezután a tejet leitatjuk róla, a májszeleteket enyhén megborsozzuk, és teflon serpenyőben nyolc deka vajon mindkét felükön megsütjük Forró tálra téve gazdagon meghintjük finomra vágott fokhagymával (legalább 4-5 gerezd kell hozzá), meg petrezselyemzölddel. A serpenyőben levő vajat megsózzuk, és ezzel locsoljuk meg a pecsenyét. Csak frissen jó!

Mustáros csülök

Két, nem túl zsíros sertéscsülök bőrét alaposan lekaparjuk, megmossuk, és a kuktafazékba, betétre tesszük. Aláöntünk másfél deci vizet, és a kuktát lezárva, a jelzéstől számítva 45 percig puhítjuk. Ezután a kuktából kivéve, tűzálló tálra fektetjük, megsózzuk, és a forró sütőben megpirítjuk. A kuktában lévő párolólébe egy evőkanálnyi reszelt vagy nagyon finomra vágott vöröshagymát, egy deci száraz fehérbort, négy evőkanál mustárt, egy mokkáskanál bazsalikomot, sót meg őrölt borsot keverünk, és fedő nélkül, élénk tűzön kissé beforsaljuk. Végül a megsült húsról öntjük, és ebben a pikáns mártásban még néhány percig pároljuk, hogy az íze jól átjárja.

Csúsztatott diós palacsinta

Habosra keverünk négy tojássárgát öt deka porcukorral meg öt deka puha vajjal. Felengedjük három és fél deci tejjel, végül közékeverünk nyolc deka lisztet meg a tojások kemény habbá vert fehérjét. Olajon palacsintát sütünk belőle, egy kissé vastagabbakat a szokottnál és csak az egyik felüket. Sütjük meg, majd lágy felükkel felfelé egymás fölé csúsztatjuk őket egy tűzálló tálra. Mindegyik palacsinta lágy felét meghintjük porcukorral kevert, egy kevés őrölt fahéjjal ízesített darált dióval. (15 deka kell hozzá). A tetejére üres palacsinta kerül, sült felével felfelé. A forró sütőben éppen csak átmelegítjük, de nem pirítjuk meg.

75 Heti étrend

Kakaós csók

Összegyúrunk 30 deka finomlisztet 10 deka darált dióval, 15 deka margarinnal, egy evőkanál rummal, egy evőkanál kakaóval meg 15 deka porcukorral, és egy óráig pihentetjük. Vékonyra nyújtjuk, kis pogácsaszaggatóval vagy likőröspohár szájával korongokat szúrunk ki belőle, és a sütőlemezre egymás mellé fektetve, minden másodikat tojásfehérjével megkenve, megsütjük. Közben simára ke-verünk 10 deka porcukrot 10 deka vajjal (vagy margarinnal), egy tojás sárgájával meg három evőkanál kakaóval. Ezzel a krémmel kenjük meg, a tojásfehérjével nem megkent megsült, kihűlt korongokat, és ráborítjuk azokat, amelyeket tojásfehérjével kenve süttünk meg.

E HETI SALÁTÁNK

Tojássaláta

Meghámozunk, cikkekre vágunk 10 kemény tojást. Simára keverünk egy doboz mirelit majonézt két deci tejföllel, két nagy csokor finomra vágott snidlinggel, 1 csokor összevagdalt petrezselyemmel, és pár csepp citrommal, csipetnyi cukorral ízesítjük. (A zöldfűszerek helyett ízesíthetjük curryporral is). A tojásra öntjük, és koszorú alakban, megtisztított, karikákra vágott két csomó retekkel díszítjük.

16, Heti étrend

VASARNAP: Karfiolleves, [olasz sertécsülök](#) spagettivel, [citromkrém](#)

HÉTFŐ: Paradicsomleves, sonkás rakott zöldbab, főtt kukorica

KEDD: [Sóskaleves](#) kemény tojással, mákos metélt

SZERDA: Zöldborsóleves, rácos hús, almahab

CSÜTÖRTÖK: Zellerkrém leves (levesporból), [tengeri hal zöld vajjal](#) készen vett vaniliás koszorú

PÉNTEK: Darahab leves, rakott kel, szőlő

SZOMBAT: Gyümölcsleves, [sajtfánk](#) parajpürével, piskóta tekerés

Sajtfánk

Három deci vizet öt deka vajjal vagy margarinnal, meg késhegynyi sóval felforraltunk, és állandóan kevergetve, lassan beleszórunk 20 deka lisztet. Addig kevergetjük a tűzön, míg az edény falától el nem válik, majd a tűzről levéve csipet sóval meg reszelt szerecsendióval ízesítjük. Ha kihűlt, simára keverünk benne 15 deka reszelt sajtot és egyenként két tojást. Vizes kézzel vagy evőkanállal gombócokat formázunk belőle, és bő, forró olajban szép pirosra sütjük.

Tengeri hal zöld vajjal

Hagyunk felolvadni 60 deka mélyhűtött tengeri halat, majd szeletekre bontjuk, és vízzel leöblítjük. Meglocsoljuk citromlével, besózzuk, és legalább egy óráig állni hagyjuk. Ezután a nedvességet leitatjuk róla, és kevés törött borssal ízesített lisztben megforgatva, kevés vajon vagy olajon kisütjük. Tetejére zöld vajdarabot fektetünk, ami szépen ráolvad a forró halra, és ízesíti. A zöld vajhoz simára dolgozunk 10 deka vajjat egy-egy csokor finomra vágott petrezselyemzölddel, snidlinggel meg kaporral, pár csepp citromlével, csipetnyi sóval, hosszúkás hengerré formázzuk, és néhány órára jégbehűtjük. Tálalás előtt fél centi vastag korongokat teszünk belőle az ízesítendő sült vagy főtt halra, illetve húsrá.

Olasz sertécsülök

Megmosunk, besózzuk két nagy, kicsontozott mellső sertécsülköt. A kukta fazék aljába másfél deci vizet öntünk, beletesszük a betétet, ráfektetjük a csülköket, és az edényt lezárva, a jelzéstől számítva 30 percig pároljuk. Ekkor a félig puha húst kivesszük, felszeleteljük. Két evőkanál olajon megpirítunk egy kis fej reszelt vöröshagymát, hozzáadunk két gerezd fokhagymát meg egy szál karikára vágott sárgarépat, petrezselyemzöldet, és pár percig együtt pirítjuk. Beletesszük a hússzeleteket és átsütjük. Aláöntünk egy deci száraz fehérbort, levébe keverünk egy

75 Heti étrend

doboznyi paradicsompürét, és két babérlevéllel, késhegynyi kakukkfűvel, bazsalikommal, törött borssal fűszerezjük. Fedő alatt, lassú tűzön megpároljuk, ha a levét elfőné, azzal a folyadékkal pótoljuk, ami a kukta fazék alján maradt. Tálalás előtt a peccsenye levét átszűrjük, és úgy öntjük a húusra. Főtt spagettivel körítjük.

Citromkrém

Az előírásnak megfelelően elkészítjük a citrom ízű pudingport, de belecsavarjuk még egy citrom levét, beleszéljük a héját. Langyosra hűtjük, és óvatosan közékeverünk két deci habbá vert tejszínt. Tetejét egy csapott evőkanál porcukorral ízesített két deci tejszínhabbal díszítjük, és csokoládé ízű tortadarával vagy tört babapiskótával hintjük meg. Tálalásig jégbehűtjük üvegtálban vagy szétosztva talpas poharakban, illetve kis üvegtányérokban.

Lecsó eltevés (olvasóink kérésére.)

Egy kiló paprikához 25 deka paradicsomot, két nagy fej vöröshagymát meg 10 deka zsírt (sosem olajat!) veszünk. A zsíron üvegesre (nem pirostra) sütjük a kockákra vagy karikákra vágott hagymát, hozzáadjuk a négybe vágott, lehetőleg hámozott paradicsomot, és ha már levét engedett, beletesszük kicsumázott, ujjnyi csíkokra vágott zöldpaprikát. Megsózzuk, és olyan puhára pároljuk, mint amikor friss lecsót készítünk. Késhegynyi szalicilt keverünk (3-4 kilós mennyiségbe), és azon forrón üvegekbe töltjük, lekötjük, szárazgőzbe tesszük másnapig. A zsír feljön az üveg tetejére, és szépen leszigeteli, konzerválja a lecsót, tavaszig is friss ízű marad.

E HETI SALÁTÁNK

Töltött fejessaláta

Leveleire szedünk, megmosunk és megszáritunk egy nagy vagy két kisebb fej salátát. Simára keverünk egy doboz krémsajtot egy evőkanál tejföllel, egy evőkanál reszelt vöröshagymával vagy egy csokor összevagdalt snidlinggel, egy fél fej reszelt zellerrel, csipet sóval és hozzá-adunk 10 deka finomra vágott sonkát, öt deka mazsolát meg egy kicsumázott, nagyon kis kockákra vágott zöldpaprikát. Minden salátalevélre teszünk belőle egy kanállal és a leveleket egyenként összegöngyölve, tálra egymás mellé fektetjük. Az egészet megöntözzük egy evőkanál borecetből, öt evőkanál olajból álló kiskanálnyi mustárral, sóval, törött borssal, kevés reszelt vöröshagymával ízesített mártással, és csak egy fél órára jégbe hűtjük. (Készíthetjük tartármártással leöntve is, de akkor a behűtött salátára tálalás előtt öntsük a jéghideg tartárt; különben a saláta elfonnyad.)

17. Heti étrend

VASÁRNAP: Gombaleves (karajcsonttal), [töltött sertésborda](#) burgonyapürével és paradicsomsalátával, [normann torta](#)

HÉTFŐ: Paradicsomleves, [kolbászos palacsinta kovászos uborkával](#), szőlő

KEDD: [Erdélyi zöldborsóleves](#), lekváros derelye

SZERDA: Sajtleves, kelkáposzta-főzelék fasírttal, mézescsók

CSÜTÖRTÖK: Sárgaborsópüré leves, rántott tonhal burgonyasalátával, kekszbomba

PÉNTEK: Almaleves, [karfiolos muszaka](#), csokoládékrém

SZOMBAT: Tavaszi zöldségleves (levesporból), rakott burgonya török salátával, női szeszély

Erdélyi zöldborsóleves

Felforraltunk egy negyed liter tejet csipet reszelt szerecsendióval, sóval, meg két deka vajjal vagy margarinnal, és apránként, állandóan keverve beleszórunk 12 deka lisztet. Tovább keverve addig hagyjuk a tűzön, míg az edény falától el nem válik, majd kihűtjük. Egyenként beledolgozunk két tojást, és ha kell, utána sózzuk. Egy fazékba öntjük egy félkilós konzerv borsó levét, vízzel másfél liternyire kiegészítjük, beledobunk két leveskockát (helyette ételízesítő port is tehetünk bele) és öt percig forraljuk. A térszamasszából két megvizezett kiskanál segítségével hosszú galuskákat szaggatunk a levesbe, és fedő alatt, lassú tűzön 10 percig forraljuk. Ekkor öntjük bele a zöldborsót, egy csokor finomra vágott zöldpetrezselyemmel ízesítjük, és egyszer felforraltva tálaljuk.

75 Heti étrend

Kolbászos palacsinta

10 deka lisztből egy tojással, egy fél deci tejjel meg szórávízzel palacsintatésztát keverünk, és legalább egy óráig állni hagyjuk, majd nyolc palacsintát sütünk belőle. 30 deka cserkészkolbászt akkora darabokra vágunk, amekkora a palacsinta átmérője. Minden palacsintát megkenünk vékonyan mustárral, belegöngyölünk 1-1 kolbászdara-bot, és tűzálló tálra téve, leöntjük két deci tejfől meg egy tojássárga keverékével. A forró sütőben szép rózsaszínűre sütjük. (Sütés előtt meghinthetjük a tetejét reszelt sajttal is.)

Karfiolos muszaka

Üvegesre pirítunk két fej apróra vágott vöröshagymát, hozzá-adunk 25 deka darált sertéshúst, és egy pár percig együtt pirítjuk. Felengedjük egy csésze (másfél deci) vízzel, és ételízesítő porral sózzuk. Fedő alatt, kis lángon puhára pároljuk. Közben sós vízben 15 percig főzünk egy rózsára szedett kb. egykilós karfiolt, majd levét lecsurgatjuk. A karfiol főzővizével mártás sűrűségűre hígítunk egy kis doboznyi paradicsompürét, és két gerezd tört fokhagymával, késhegynyi törött borssal meg törött babérlevéllel ízesítve, pár percig forraljuk. Egy evőkanál olajjal kikenünk egy mély tűzálló tálal, aljára terítjük a karfiol felét. Erre simítjuk a párolt darált húst, majd befedjük a maradék karfióval. Az egészet leöntjük a paradicsommártással, és a sütőben megsütjük. Vigyázzunk, nehogy a teteje megpiruljon!

Töltött sertésborda

Egészben megsütünk a megszokott módon 80 deka kicsontozott rövidkarajt, és nyolc szeletre vágjuk. Négyet egymás mellé egy tűzálló tálra fektetünk, megkenjük a krémmel, és befedjük a másik négy szelet hússal. (A krémhez simára keverünk egy kis doboznyi májkrémet egy kiskanál mustárral, két, villával összetört kemény tojással, egy csokor összevagdalt petrezselyemzölddel. késhegynyi majorannával meg törött borssal, és lazításként egy kanál tejfőllel.) Két deka lisztből két deka vajjal, meg négy deci tejjel besamelt főzünk. a tűzről levéve belereszelünk öt deka sajtot, és a lerakott húrra öntve, a sütőben megsütjük. Jó előre elkészíthető, csak a végső sütés maradjon táladás előttre.

Norman torta

Összegyúrunk 25 deka finomlisztet 13 deka margarinnal, csipet sóval meg annyi vízzel, hogy rugalmas tésztát kapjunk, és egy óráig pihentetjük. Ekkor nagy kerek lappá nyújtjuk, és úgy bélelünk ki vele egy nagy tortaformát, hogy pereme is legyen. A forró sütőben világossárgára sütjük. Ezután körkörösén kirakjuk hat megtisztított cikkekre vágott almával, meglócsoljuk egy fél citrom levével, meghintjük három evőkanál porcukorral, amelybe mokráskanál tört fahajat kevertünk, rálocsolunk másfél deci, kevés vízzel hígított barackízt meg öt deka olvasztott vajjal. A barackízt ízesíthetjük kevés rummal is. A sütőbe visszatoljuk, teljesen megsütjük. Ha kihült, a tortakarimát lehúzzuk róla, de a tortalappal együtt csúsztatjuk tálra. Tetejét bevonjuk két deci habbá vert tejszínnel, amelyet egy kiskanál porcukorral ízesítettünk.

E HETI SALÁTÁNK

Török saláta

Összekeverünk 25 deka félbevágott majd vékonyra szelt paradicsomot 20 deka meghámozott, vékony félholdakra vágott uborkával, két nagy fej félkariakákra vágott lila hagymával meg két csokor, szárával együtt apróra vágott zöldpetrezselyemmel, megsózzuk, és meglócsoljuk kevés borecettel, meg olívaolajjal. Meghintjük kevés majorannával vagy az eredeti recept szerint: szurokfűvel, és néhány órára behűtjük, hogy az ízek jól összeérjenek.

18, Heti étrend

VASÁRNAP: Csirkeragu leves májgaluskával, [padlizsános csirke](#), [leveles gyümölcstorta](#)

HÉTFŐ: Burgonyapüré leves, [joghurtos tojás](#), sült alma

75 Heti étrend

KEDD: Bableves füstölt csülökkel, máglyarakás

SZERDA: Zellerkrém leves, párizsi szelet paradicsomos káposztával, szőlő

CSÜTÖRTÖK: Sósakrém leves, gombás tonhal petrezselymes rizzsel, puncspuding

PÉNTEK: Kaporleves, [különleges töltött burgonya](#) fejes salátával, kávékrém

SZOMBAT: Lebbencsleves, lucskos káposzta, [sajtos pogácsa](#).

Különleges töltött burgonya

Meghámozunk nyolc egyforma, közepes nagyságú burgonyaszemet, belsejüket kivájjuk, leöblítjük, tiszta konyharuhával leitatjuk róla a nedvességet, és bő, forró olajban megsütjük, de csak világossárgára. (Nem csak a kivájt burgonyát, de a forgácsokat is). Összegyúrunk 35 deka darált sertéshúst 10 deka főtt rizzsel, egy kis fej összevágott vöröshagymával, sóval, törött borssal meg egy nyers tojással, és a burgonyák üregébe töltjük. Tűzálló tátra egymás mellé ültetjük, és körülrakjuk a burgonyaforgáccsal. Két evőkanál olajon üvegesre párolunk egy fej reszelt vöröshagymát, meghintjük egy kiskanálnyi liszttel, pár percig piritjuk, majd hozzákeverünk egy evőkanálnyi paradicsompürét, és felengedjük annyi vízzel, hogy mártás sűrűségű legyen. Étélizésítő porral, vagy egy leveskockával "sózunk" csipet kakukkfűvel vagy szárított rozmaringgal fűszerezünk, és a töltött burgonyára öntve, a sütőben megsütjük.

Joghurtos tojás

Legalább egy fél nappal a készítés előtt két pohár joghurtot simára keverünk öt gerezd összezúzott fokhagymával, megsózzuk és jégbe hűtjük. A joghurtos tojás készítésekor először megforrosítunk 10 deka vaját vagy margarint, ropogósra sütünk rajta nyolc vékony szelet zsúrkenyeret, és forró tátra egymás mellé fektetjük, melegen tartjuk. A visszamaradt vajon nyolc tükörtőjást készítünk, és a vajból szűrőkanállal a pirított kenyerekre emeljük. A visszamaradt vaját a tűzről lehúzzuk és késhegynyi pirospaprikával elkeverjük. A tojásokat először a fokhagymás, hideg joghurttal locsoljuk meg, utána a paprikás vajjal, és azon frissiben tálaljuk.

Padlizsános csirke

Meghámozunk egy kilónyi padlizsánt, hosszában kettévágjuk, majd ujjnyi vastagra szeletelve besózzuk, és fél óráig állni hagyjuk. Ezután a levet leitatjuk róla, és három evőkanál olajon megsütjük. Közben öt deka vajon vagy margarinton átsütünk egy kb. egykilós, négy darabba vágott, megsózott csirkét, és egy tűzálló tál aljára sorba lerakjuk. Betakarjuk a sült padlizsánszeletekkel, erre egy sorban ráfektetünk két kicsumázott, négy-négy szeletbe vágott zöldpaprikát (legjobb a piros paradicsompaprika hozzá). Meghámozunk, négyfelé vágunk két szép vöröshagymát, és a paprikaszeletek-re fektetjük, majd befedjük három darab kockára vágott paradicsommal. Két deci vízben feloldunk egy húsleveskockát, és ezzel öntözzük meg a padlizsános csirkét. Letakarva a sütőben 45 percig sütjük. Végül, ha sok leve maradna, azt fedő nélkül elpárologtatjuk. Jó előre összeállítható, csak sütni kell tálalás előtt.

Sajtos pogácsa

Felolvasztunk, de csak langyosra 25 deka margarint, és elkeverünk benne egy deci joghurtot, meg három deka összemorzolt élesztőt. Összedolgozzuk 50 deka rétesliszttel, egy kiskanál sóval, és nedves ruhával letakarva, egy óráig pihentetjük. Ezután lisztezett deszkán kétujjnyi vastagra nyújtjuk, közepes nagyságú pogácsaszaggatóval kiszúrjuk, és minden darabba késsel úgy vágunk bele, hogy beletolhassunk egy dobókocka nagyságú puha sajtdarabot. Az eredeti formájára gömbölygetjük, és tetejét tojássárgával kenve, 5 dkg reszelt sajttal meghintve a sütőben szép pirosra (kb. fél óra) megsütjük. Egy nagy tál omlós pogácsát kapunk ebből a mennyiségből.

Leveles gyümölcstorta

Gyorsfagyasztott Leveles tésztát egy óráig szobahőmérsékleten állni hagyjuk, majd kerek lappá nyújtjuk. Úgy

75 Heti étrend

bélelünk ki vele egy nagy tortaformát, hogy pereme is legyen. A sütőben nagyon világosra sütjük. Közben levétől leszűrünk egy félkilós, darabos ananászkonzervet, és összekeverjük egy fél kiló puha, meghámozott, kimagvalt, darabokra vágott körtével vagy egy kis üveg levétől leszűrt, kockákra vágott őszi-barackbefőttel. A világosra sült tésztára öntjük, kevés fahéjas porcukorral meghintjük, és a sütőbe visszatolva teljesen megsütjük. (Meghinthetjük a gyümölcsöt durvára vágott dióval is, sőt adhatunk a hideg tortához habbá vert édes tejszínt is.)

E HETI SÁLÁTÁNK

Marinált hagyma (télire)

Apró szemű vöröshagymákat megtisztítunk, és lobogó forró vízbe dobva pár percig főzünk. majd szűrőkanállal kiszedjük, levét lecsepegtetjük. Üvegekbe tesszük, s közé pár szál kaprot, néhány borsszemet, 2-3 szem szegfűszeget, késhegynyi kakukkfűvet, egy babérlevelet, egy pici cső hegyes zöldpaprikát rakunk, és leöntjük ecetes-sós enyhén cukros lével, amelyet egyszer felforraltunk, és kihűttünk. Lekötve a kamrában tartjuk, csak két hónap múlva bontjuk fel. Tél derekáig eláll.

19, Heti étrend

VASÁRNAP: Sajtlevés, [erdélyi rizses csirke](#) ecetes paprikával, [karamellás körte](#)

HÉTFŐ: Húslevés (leveskockából) borsótésztával, [almás burgonya](#) tükörtojással, kókuszcsók

KEDD: Töporlyúgombóc-leves, [rumfelfűjt](#)

SZERDA: Zöldborsólevés, [savanyútokány](#) tarhonyával, befőtt

CSÜTÖRTÖK: Zellerkrémleves, tonhal krokett zöldbabfőzelékkel, eperhab (készen vett)

PÉNTEK: Burgonyapüré-leves, töltött káposzta, almahab

SZOMBAT: Rizsleves, rántott gomba majonézes burgonyával, kakaós szelet

Almás burgonya (kímélő étel)

Két deka vajjal kikenünk egy mély tűzálló tálat, kibéleljük 50 deka megtisztított, kari-kára vágott burgonya felével. Meghintjük sóval, csipetnyi reszelt szerecsendióval, és ráterítünk 50 deka meghámozott, vékony cikkekre vágott jonatán almát. Ezt is megsózzuk, majd befedjük a maradék burgonyával. Tetejét ismét sózzuk. rátördelünk négy deka vajat, majd a tálat alufóliával befedve, forró sütőben, erős tűznél kb. 40 percig sütjük. Ekkor leöntjük két deci tejföl meg egy tojássárga keverékével, és ráreszelünk öt deka sajtot. A sütőbe visszatéve addig sütjük, míg a tejfölt a burgonya magába nem szívta, és tetején a sajt aransárgára nem pirult. Tálaláskor a tetejére teszünk négy, kevés vajon megsütött tükörtojást.

Erdélyi rizses csirke

Két evőkanál olajon megfonnyasztunk egy kis fej (öt deka) apróra vágott vöröshagymát, hozzáadunk 15 deka megtisztított, kis kockákra vágott sárgarépat, 10 deka petrezselyemgyökeret és 10 deka vékony csikokra vágott karalábét, s néhány percig együtt pirítjuk. Ekkor beleteszünk 1,60 kg feldarabolt csirkét, és 3-4 percig együtt sütjük. Leöntjük annyi vízzel, hogy ellepje, és késhegynyi törött borssal, egy húsleveskockával, ízlés szerint sóval ízesítjük. Fedő alatt, lassú tűzön 15 percig pároljuk. Végül beleöntünk 20 deka, többször váltott hideg vízben átmosott rizst és még annyi vizet, hogy bőven ellepje. Fedő alatt, nagyon kis lángon addig pároljuk, míg a belevalók meg nem puhultak. Közben 25 deka megtisztított vöröshagymát karikára vágunk, megforgatjuk három deka lisztben, és bő, forró olajban ropogósra sütjük. Tálaláskor ezt hintjük a rizses csirke tetejére.

Savanyú tokány

Megforrosítunk két evőkanál olajat, átsütünk rajta 60 deka félujjnyi vastag, ujjnyi hosszú csikokra vágott marhacacsnit, és egy deci száraz fehérborral engedjük fel. Sóval, késhegynyi gyömbérporral, kis-kanálnyi mustárral meg egy darabka citromhéjjal fűszerezük. Fedő alatt, lassú tűzön, az elfőtt levét kevés vízzel pótolva puhára pároljuk. Tálalás előtt egy kevés citromlével savanyítjuk, és egy kiskanál liszttel simára kevert egy deci tejföllel

75 Heti étrend

sűrítjük be. (Tarhonya vagy vajjas galuska illik hozzá.)

Rumfelfújt

Öt deka margarinból, öt deka liszttel, 2,5 deci tejjel besamellt főzünk. A tűzről levéve, hozzáadunk négy deka cukrot, majd ha kihűlt, egy kupica rumot, egy csomag vaníliás cukrot, három tojás sárgáját. A tojások fehérjét kemény habbá verjük, és óvatosan, nehogy összetörjön, a tészta masszához keverjük. Három deka vajjal kikenünk egy mély tűzálló tálat, beleöntjük a tészta felét, erre egy sor rumba áztatott babapiskótát fektetünk, és leöntjük a maradék felfújtmasszával. (10 darab babapiskóta és két kupica rum kell hozzá). A sütőbe egy tepsit teszünk, melybe ujjnyi magasan vizet öntünk. Ha a sütő forró, a víz pedig már meleg, beleállítjuk a felfújttal megtöltött tűzálló tálat. Közepes tűznél kb. 45 percig sütjük. Akkor jó, ha a beleszúrt türe nem tapad már ragacsos massa. (Vaníliás porcukorral vagy puncsmártással kínáljuk.)

Karamellás körte

Barnára pirítunk 20 deka cukrot, két deci tejjel felengedve addig forraljuk, míg fel nem oldódik. Simára keverünk két tojássárgát egy evő-kanál cukorral, egy kiskanál liszttel, meg egy csomag vaníliás cukorral, és két deci tejjel meg a karamellás tejjel felengedve, gőz fölött sűrű krémmé főzzük, majd kihűtjük. Ekkor közékeverjük két deci kemény habbá vert tejszín felét. Egy nagy üvegtálba - vagy adagonként talpas poharakba - öntjük a krém felét, sűrűn kirakjuk levétől alaposan lecsepegtetett körtebefőttel, és ráöntjük a maradék krémet is. A maradék tejszín-habbal díszítjük. Jól behűtve kínáljuk. (Készíthetjük karamell ízű pudingporból is, akkor a használati utasításnak megfelelően készítjük el a pudingot, úgy gazdagítjuk a tejszínhabbal.) Egy üveg körtebefőtt kell hozzá.

E HETI SALÁTÁNK

Feketeretek-saláta

Megtisztítunk, legyalulunk, vagy nagyon vékonyan felszeletelünk három közepes nagyságú feketeteket - 60 dkg -, és besózzuk. Néhány óráig állni hagyjuk, majd levétől kinyomkodva, megöntözzük egy kevés borecettel, bővebben olajjal. Közévágunk vékony csíkokra párizsit vagy szafaládét, két-három ecetes uborkát, tálra tesszük, majd tetejére reszelünk két kemény tojást. Legalább egy napra behűtjük, hogy az ízek összeérjenek.

20, Heti étrend

VASÁRNAP: Sajtlevés, [vagdalt tyúkmell](#) burgonyapürével és cékla-salátával, mézes gyümölcssaláta

HÉTFŐ: Zöldbableves (benne főtt tyúkmell csonttal-bőrrel), rakott burgonya, sült alma

KEDD: Libaaprólék leves. mákos metélt

SZERDA: Szilvaleves (befőtt vagy mirelit szilvából), zöldborsós sertésragu petrezselymes rizzsel, vaníliakrém

CSÜTÖRTÖK: [Sóskaleves](#), rántott sajt majonézes burgonyával, befőtt

PÉNTEK: Tarhonyaleves, [párolt hátszín](#) vajjas kelbimbóval és [zöldségmártással](#), narancs

SZOMBAT: Petrezselyemleves, [húsos rakott derelye](#), sült tök.

Húsos rakott derelye

Összegyúrunk 35 deka lisztet egy egész tojással, csipet sóval meg annyi vízzel, hogy rugalmas, de kemény tésztát kapjunk, és cipóban, letakarva egy óráig pihentetjük. Ezután nagyon vékonyra nyújtjuk, egyik felére egyenlő közökben töltelékhalmozatot rakunk, és az üres tésztaalapot ráborítva a közöknél lenyomkodjuk. A tésztát derelyemetszővel szétvágjuk. (A töltelékhez ledarálunk 25 deka párolt vagy sült marha-, illetve sertéshúst, és egy kis fejnyi, apróra vágott vöröshagymán átpároljuk, sóval, törött borssal ízesítjük.) Két liter vizet forralunk, két húsleveskockával meg egy kiskanál sóval ízesítjük, és kifőzzük benne a derelyéket. Szűrőkanállal kiszedve, négy deci tejfő, egy tojássárga, 10 deka reszelt sajt, meg csipet reszelt szerecsendió keverékével rétegezve, tűzálló táliba rakjuk. Tetejére is mártás kerüljön. Tálalás előtt a forró sütőben addig sütjük, míg a teteje szép piros nem lett. (A

75 Heti étrend

főzővizét átszűrjük. belevágunk apróra egy csokor friss petrezselymet, és anélkül. hogy felforralnánk, levesként tálaljuk.)

Vagdalt tyúkmell

Ledarálunk egy kb. 80 dekás kicsontozott; leborozott tyúkmellet 15 deka főtt füstölt hússal, és össze-gyúrjuk egy tejben áztatott zsemelével meg egy nyers tojással. Belereszelünk egy-egy szál sárga-, illetve fehérrépát. bekaparunk öt deka füstölt szalonnát. Sóval, törött- borssal, egy csokor összevagdalt petrezselyemmel fűszerezzük, és egy nagy cipót formázva belőle, vékony füstölt szalonna szeletekbe csomagoljuk. Forró sütőben sütjük szép pirosra.

Párolt hátszín

Egy: evőkanál olajon megpirítunk egy kiskanálnyi hagymapürét, és átsütünk rajta egy kiló hátszínt. Mellé teszünk egy csomag megtisztított leveszöldséget (nem daraboljuk fel!), és megsózva, egy kevés vízzel puhára pároljuk. Tálalás előtt a húst felszeleljük, és leöntjük az átszűrt levével. A zöldségből készítjük a mártást.

Zöldségmártás

Egy csomag párolt vagy levesben főtt leveszöldséget (a kelkáposzta cikket, a karalábét meg a zellerdarabot is!) két deci tejjel összeturmixolunk, és két deci tejföllel simára keverünk. Belevágunk egy csokor snidlinget apróra, és hidegen adhatjuk sült vagy főtt húshoz, halhoz, illetve hideg felvágotthoz.

Mézes gyümölcssaláta

Összekeverünk egy félkilós doboznyi leszűrt darabolt ananászt vagy egy üveg őszibarackot két narancs meg egy kis citranci (grapefruit) kis kockára vágott belével, és belereszeljük az egyik narancs sárga héját. (Ha van. belevághatunk karikákra két megtisztított banánt is). Simára keverünk két nagy evőkanál mézet egy citrom levével, és ezzel ízesítjük a gyümölcssalátát. (Ha bővebb lével szeretjük. megöntözhetjük még kevés ananászlével is.) Végül közékeverünk öt deka diót, és néhány órára jégbehűtjük.

E HETI SALÁTÁNK

Tojásos zellersaláta

Meghámozunk, gyufaszálnyi darabokra, vagy kis kockákra vágunk 50 deka zellert és tésztaaszúróba téve, egy-két percre sós forrásban levő vízbe mártjuk, majd lecsurgatjuk. Közben villával összetörünk apróra négy kemény tojást, elkeverjük két deci kefirrel, és kiskanálnyi porcukorral, meg mustárral, egy pár csepp citromlével, sóval ízesítjük. A tálba öntött zellert ezzel elkeverjük, és - ha van - apróra vágott zellerlevéllel hintjük meg.

21, Heti étrend

VASÁRNAP: Csirkeaprólék-leves májgaluskával, rántott csirke burgonyapürével és tejes salátával, [meggykocsonya](#)

HÉTFŐ: Paradicsomleves, [töltött szafaládé](#) vegyes salátával, sült alma

KEDD: Korhelyhalászlé (gyorsfagyasztott pontyból és halászlékokkából), [narancsfánk](#)

SZERDA: Karalábéleves, sertésborda hentes módra hasáburgonyával, vaníliahab

CSÜTÖRTÖK: GombakréMLEVES (levesporból), sajtfejfűjt, töltött narancs

PÉNTEK: Almaleves, [pikáns pecsenye](#) spagettival, kókuszos csók

SZOMBAT: Tarhonyaleves, gombával töltött hagyma petrezselymes rizzsel, húsárcsók

75 Heti étrend

Szilvás falatok

Langyos teában megáztatunk 40 deka aszalt szilvát, majd kimagozzuk. Egyenként, hajszálvékony császárszalonna-szeletekbe göngyöljük, és a sütőlemezre egymás mellé fektetjük. A forró sütőben addig sütjük, míg a szalonna ropogós-pirosra nem sült. Mindegyikbe egy-egy fopiszkálót vagy ropit szúrunk, és tálra, egymás mellé téve, azon forrón, teához kínáljuk. Különleges, vendégváró falatok.

Töltött szafaládé

Fejenként két kisebb szafaládét hosszában úgy vágunk be, hogy azért egy darabban maradjon. A nyílásba kevés vajjal és sok finomra vagdalt snidlinggel ízesített krémtúrót teszünk, és tetejére borsónyi vajdarabkát ültetve, a forró sütőben megsütjük. Ha nem kímélő ételnek adjuk, mindegyikre egy-egy vékony húsos szalonnaszeletet fektetünk. (Négy személyre kb. 60 deka szafaládét, 10 deka krémsajtot és két deka vajat vegyünk.)

Pikáns pecsenye

Felszeletelünk, kiverünk 80 deka sovány marhafelsált, és a szeleteket megtűzdeljük füstölt szalonnával meg ecetes uborkával. Megforrósítunk öt deka vajat vagy margarint, átsütjük rajta a húst, ráreszelünk 10 deka megtisztított sárgarépat, és hozzáadunk egy gerezd fokhagymát. Felengedjük két deci száraz fehérborral, megsózzuk, és fedő alatt, lassú tűzön puhára pároljuk. Ha a levét elfőné, egy kevés vízzel pótoljuk. (Kitűnő, ha párolás közben még két szem borókabogyóval is ízesítjük, amit tálalás előtt kidobunk belőle.) Ha a pecsenye megsült, rövid levél, összevagdalt petrezselyemmel meghintve, főtt spagettivel vagy burgonyafánkkal kínáljuk.

Narancsfánk

Alaposan meghámozunk két nagy narancsot, és egy centi vastagra felszeleteljük. Simára keverünk egy nyers tojást egy evőkanál Jaffaszörppel. A narancsszeleteket először lisztbe, majd a tojásba mártjuk, és forró olajban vagy vajban szép pirosra kisütjük. A felesleges zsiradéktól itatóspapíron vagy papírtörülközőn lecsepegtetjük, és porcukorral meghintve forró tálra rakjuk.

Meggykocsonya

Vásárolunk egy csomag mirelit meggyet, hagyjuk kiolvadni, majd kimagozzuk. Egy csomag gyümölcskocsonyaport a használati utasításnak megfelelően elkészítünk, de a hozzávaló vizet a meggy levélével dúsítjuk. (Az összes folyadék ne legyen több az előírtnál!) Az elkészített kocsonyát vízzel kiöblített formába öntjük, beledobjuk a meggyzemeket, és néhány órára - míg megdermed - jégbe hűtjük. A formát egy pillanatra langyos vízzel teli edénybe mártjuk, így könnyen tálra csúsztathatjuk a kocsonyát. Kekszet vagy holipnit kínálunk hozzá.

E HETI SALÁTÁNK

Piros zellersaláta

Héjában megfőzünk két közepes nagyságú céklát, megtisztítjuk, és vékonyan felszeletelve, gyufaszálnyi darabokra vágjuk. Meghintjük egy kiskanálnyi cukorral, egy kiskanál ecettel, megsózzuk, leöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. Közben meghámozunk két közepes nagyságú zellert, hasonló darabokra vágjuk, mint a céklát, és szűrőkanálba téve, néhány percre lobogó, sós-ecetes vízbe mártjuk. Levétől alaposan lecsepegtetjük, és a céklához adva, legalább egy napra jégbe hűtjük. Tálalás előtt levétől leszűrjük az egészet, összekeverjük egy pohár kefirrel és egy púpos evőkanálnyi ecetes tormával.

22, Heti étrend

VASÁRNAP: Gombaleves, [tavaszi csirke](#), [narancspuding](#)

75 Heti étrend

HÉTFŐ: [Sóskaleves](#), rakott krumpli ecetes uborkával, nápolyi

KEDD: Gulyásleves, túrógombóc

SZERDA: Burgonyapüré-leves. natúrszelet [paradicsomos kelbimbóval](#), almahab

CSÜTÖRTÖK: Köménymagos leves pirított zsemlekockával, borban párolt tonhal petrezselymes rizzsel, befőtt

PÉNTEK: Zellerkrémleves (levesporból), alföldi pásztorarhonya. narancs

SZOMBAT: Májgaluskaleves (levesporból), gombás rakott palacsinta sajt mártással, [narancslapok](#)

Pásztorarhonya

Kiolvasztunk 10 deka apróra vágott füstölt szalonnát, világosra piritunk rajta egy fej reszelt vöröshagymát. Meghintjük egy evőkanál pirospaprikával, belerakunk egy fél kiló, kockákra vágott sertéshúst, megsózzuk, örlöt babérlevéllel és köménnyel ízesítjük és vízzel leöntve, puhára pároljuk. Közben egy másik edényben egy evőkanál olajon megpirítunk 15 deka tarhonyát, felengedjük annyi vízzel, hogy ellepje és fedő alatt, öt percig pároljuk. Ekkor belevágunk nagy kockákra, egy fél kiló megtisztított nyers burgonyát, és lefedve, lassú tűzön megpuhítjuk. Mikor puhulni kezd, hozzáadunk két cső megtisztított, négyrészt vágott, mirelit zöldborsópaprikát meg három, négyrészt vágott mirelit paradicsomot (esetleg lecsóval helyettesítjük), és ha teljesen puha a burgonya meg a tarhonya is, összekeverjük a pörkölttel. Csak egyet forraljuk, és ecetes paprikával vagy uborkával tálaljuk.

Tavaszi csirke

Alaposan kivajazunk, vagy margarinnal kikenünk egy mély tűzálló tálat, és egymás mellé belefektetünk 1,1/2 kiló besózott csirkecomb, vagy mellet. A sütőben kb. 40 percig sütjük. Három deka vajból vagy margarinnal három deka liszttel és három deci tejjel besamellt főzünk, majd a tűzről levéve, kihűtjük. Ekkor keverjük simára három tojássárgájával, a tojások habbá vert fehérjével, és hozzáadunk egy kis üveg, levétől alaposan lecsepegtetett finomfőzelék-konzervet. Két csokor összevagdalt petrezselyemzölddel meg egy csokor finomra vágott snidlinggel. ízesítjük, ízlés szerint sózzuk, és a húsdarabokra öntve, addig sütjük a sütőben, míg a beleszúrt türe nem tapad ragacsos massa. (Jó előre megsüthetjük a csirkét, tálalás előtt a zöldséges tésztával átsütjük.)

Paradicsomos kelbimbó

Megforrósítunk öt deka vajat, vagy margarint, és hozzáadunk két csomag még fagyos mirelit kelbimbót és egy csomag felolvasztott, darabokra vágott mirelit paradicsomot. Megsózzuk, és abban a lében, amit a zöldség ereszt, fedő alatt, nagyon kis lángon kb. nyolc percig pároljuk. Ízesíthetjük - ha szeretjük - egy késhegynyi gyömbérporral, de az erős fűszereket nem kedveli ez az étel. Forró tálra öntjük, a tetejére 10 deka sajtot reszelünk. (Ha a zöldséggel együtt 30 deka, laskára vágott főtt füstölt húst is teszünk az edénybe. egytálételnek is adhatjuk.)

Narancspuding (kímélő étel)

Az előírásnak megfelelően elkészítünk egy csomag citromízű pudingport, de 10 deka cukor helyett csak öt dekát teszünk bele, meg egy fél deci Jaffaszörpöt, és belereszeljük három narancs sárga héját. Egy mély üvegtál aljára egy sor babapiskótát fektetünk, meghintjük két, alaposan megtisztított, kis kockákra vágott friss narancssal, és leöntjük a még meleg puding felével. Erre ismét egy sor babapiskóta sort fektetünk, majd a másik két narancssal megszórjuk, és ráöntjük a maradék pudingot. Legalább egy napra behűtjük, hogy a babapiskóta megpuhuljon. Tetejét egy meghámozott, félbevágott és vékonyra szelt narancssal díszítjük. (Ha nem kímélő étrendben adjuk, kínálhatunk hozzá két deci édes, kemény habbá vert tejszínt is.) Egy kiló narancs és egy kis doboz babapiskóta kell hozzá!

Narancslapok

Simára keverünk (nem verjük!) két tojásfehérjét hét deka porcukorral, hozzáadunk 15 deka apróra vágott (nem darált!) dió meg apróra vágva két narancs vékonyan lehámozott. csak sárga héját. Vajjal vagy margarinnal alaposan

75 Heti étrend

megkenjük egy sütőlemez hátlapját, és erre kiskanállal halmokat rakunk a tésztából. A sütőben aranyszínűre sütjük. Késsel óvatosan lefejtjük, ha megsültek. Kitűnő, sokáig elálló sütemény. (Még gazdagabb, ha egyik felét keserűcsokoládé-mázba mártjuk, és megszáritjuk.)

E HETI SALÁTÁNK

Svéd gombasaláta (Olvasóink kérésére.)

Egy deci olajban fedő alatt aranyszínűre sütünk két nagy fej (kb. 15 deka) apróra vágott vöröshagymát, hozzáadunk egy fél kiló megtisztított, cikkekre vagy vastag szeletekre vágott gombát, és sóval, törött borssal, egy kevés reszelt citromhéjjal, két babérlevéllel fűszerezve addig pároljuk, míg saját levét el nem főtte. Közékeverünk egy kis doboz paradicsompürét, csipetnyi cukorral "szelídítjük" az ízt, és néhány perces párolás után behűtjük. Tálalás előtt a babérlevelet kidobjuk belőle.

23. Heti étrend

VASÁRNAP: [Kapros erőleves](#), töltött csirke burgonyapürével és nyári vegyes salátával

HÉTFŐ: Paradicsomleves, rizses [rizses csirkeaprólék](#) káposztasalátával, karamellkrém

KEDD: Zöldbabgulyás kolbásszal, [meleg rakott alma](#)

SZERDA: Hideg szilvaleves, marhapörkölt sós vízben főtt burgonyával, főtt kukorica

CSÜTÖRTÖK: Rizsleves, padlizsán omlett, alma vaníliakrém

PÉNTEK: Gombakrémleves (levesporból), [fasírttal töltött zsemle](#), készen vett eperhab

SZOMBAT: Csurगतott-tojásleves, lecsó virslivel, barackos torta

Kapros erőleves

Egy liter vízben feloldunk két húskeveréket. beledobunk egy paradicsomot, egy zöldpaprikát, és körömnyi babérlevéllel, késhegynyi köménymaggal ízesítve, lefedve, 10 percig forraljuk. Közben két tojássárgát habverővel kikeverünk, másfél deci tejjel, csipet sóval, és hozzáadunk egy csokor finomra vágott kaprot. Kivajazott kis tepsibe öntjük, és a sütőben megsütjük. Végül deszkára borítjuk, és laskára vágjuk. A levest átszűrjük, a tányérokba osztott tésztára merjük. és meghintjük egy másik csokor kaporral.

Rizses csirkeaprólék

Két evőkanál olajon vagy diónyi vajon világosra pirítunk egy kis fej reszelt vöröshagymát, átsütünk rajta egy megtisztított csirkeaprólékot. hozzáadunk két-két szál megtisztított, vékony karikákra vágott sárga-, meg fehérpapat, és pár percig együtt pirítjuk. Egy kevés vizet öntünk alá, pár szem borssal meg egy csapott evőkanál ételízesítő porral fűszerezzük, és fedő alatt. lassú tűzön 20 percig pároljuk. Ekkor közékeverünk 20 deka többször átmosott rizst, leöntjük annyi vízzel, hogy bőven ellepje, és ha kell, utána sózzuk, vagy még adunk bele leves ízesítőport. Fedő alatt. nagyon lassú tűzön puhára pároljuk. A végén, közékeverünk egy csokor összevart petrezselyemzöldet. Tálaláskor a tetejét öt deka reszelt sajttal hintjük meg, vagy rászórunk lisztben megforgatott. bő olajban ropogósra sült hagymakarikákat.

Fasírttal töltött zsemle

Félbevágunk négy zsemlét, belsejüket kiszedjük. Átdarálunk 30 deka sertéshúst, 10 deka füstölt szalonnával meg 10 deka főtt füstölt hússal, majd áthajtjuk a darálón a zsemle kiszedett, tejjel megöntözött belét is. Összegyúrjuk egy nyers tojással, két apróra vágott ecetes uborkával, egy kis fej reszelt vöröshagymával, sóval meg törött borssal. A kivájt fél zsemléket tejben könnyedén megmártjuk (nem áztatjuk!), majd kikent tűzálló táltra, üregükkel felfelé, egymás mellé ültetjük. Az üregüket púposan megtöltjük a húsvagdalékkal, és forró sütőben 20 percig sütjük. Ezután mindegyikre egy-egy vékony szelet sajtot borítunk, és a sütőben addig sütjük, míg a húsvagdalék teljesen át nem sült, a sajt rá nem olvadt. Tálaláskor mindegyik töltött zsemlét egy-egy szelet paradicsommal koronázzuk. Salátával kínáljuk.

75 Heti étrend

Meleg, rakott alma

Meghámozunk, kimagvazunk, cikkekre vágunk négy szép nagy nyári almát, és leöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. Adunk hozzá egy darabka citromhéjat, egy darabka fahéjat, pár szem szegfűszeget, meg egy evőkanál cukrot, puhára főzzük, és a levében hagyjuk kihűlni. Végül levétől lecsurgatva, vajjal, vagy margarinnal jól kikent tűzálló tálba terítjük, és leöntjük a tésztamasszával, amelyhez simára kevertünk négy tojássárgáját, 10 deka cukorral, hozzáadunk 10 deka darált diót meg a tojások kemény habbá vert fehérjét. A forró sütőben addig sütjük, míg a beleszűrt türe már nem tapad ragacsos massza. Vaníliás porcukorral meghintve forrón adjuk asztalra.

Barackos torta

Habosra keverünk három tojássárgáját nyolc deka cukorral, majd hozzáadunk 13 deka réteslisztet és három evőkanál tejben feloldott egy csomag sütőport Óvatosan, nehogy összetörjön, belekeverjük a tojások kemény habbá vert fehérjét, majd belesorgatunk öt deka olvasztott vajat. Kizsirozott, kilisztezett, közepes nagyságú tortaformában vagy kisebb tepsin megsütjük. Közben meghámozunk, kimagozunk, félbevágunk 70 deka őszibarackot, és kevés vízben cukorral megpároljuk, levétől lecsepegtetjük. Visszamaradt levét sűrűre beforraljuk, és ezzel öntözzük meg, még melegen a kisült tésztát. Ha kihült, kirakjuk a barackdarabokkal. jól behűtjük, és tálalás előtt bevonjuk két deci tejszínből vert édes habbal.

E HETI SALÁTÁNK

Barackos káposztasaláta

Nagyon vékonyra legyalulunk vagy felvágunk fél kiló fehérekáposztát, és sós vízzel leforrázva, abban hagyjuk kihűlni. Ezután kevés ecettel, cukorral, egy fej reszelt vöröshagymával ízesítjük, és egy-két napig állni hagyjuk. Tálalás előtt leszűrjük, összekeverjük 2-3 meghámozott, kimagvált, kockára vágott őszibarackkal meg egy tubus majonézzel, amelyet két deci tejföllel hígítottunk, mustárral, cukorral ízesítettünk.

24, Heti étrend

VASÁRNAP: Csirke-raguleves, [spenótos csirke](#), [málnatorta](#).

HÉTFŐ: Gombakrémleves (levesporból), töltött paradicsom petrezselymes újbungonyával, kávékrém vagy fagyalt.

KEDD: Tejfölös húsgombócleves, gyümölcsös omlett.

SZERDA: Sósakrémleves, karalábés sertésborda petrezselymes rizzsel, [vaníliás gyümölcssaláta](#).

CSÜTÖRTÖK: Kaporleves apróra vágott kemény tojással, rántott karfiol majonézes burgonyasalátával, vaníliás koszorú.

PÉNTEK: Egresleves, pörkölttel töltött tök, mézes csók.

SZOMBAT: Petrezselyemleves, [részezes sonka](#) hasábbungonyával, citrompogácsa

Töltött paradicsom

Félbevágunk nyolc közepes nagyságú paradicsomot, és belsejüket kikaparjuk (ezt más étel ízesítésére használjuk fel). Kivajazunk egy tűzálló tálat, egymás mellé tesszük a kivájt paradicsomokat. és megtöltjük 20 deka apróra vágott sonka, két apróra vágott kemény tojás meg egy deci tejföl keverékével. Tetejére hajszálvékony sajtszeletet fektetünk, és a sütőben addig sütjük, míg a paradicsom meg a sajt szépen meg nem puhult, de pirítani nem szabad. (Kb. 10 deka sajt kell hozzá.)

Részezes sonka

Felszeletelünk 40 deka sovány főtt füstölt húst, és másfél evőkanál olajon átsütjük, majd az olajból kivéve, félretesszük. A visszamaradt olajban üvegesre párolunk egy kis fej, apróra vágott vöröshagymát, meghintjük egy csapott evőkanál liszttel, és egy deci testes vörös borral meg annyi vízzel engedjük fel. hogy sűrű mártást kapjunk. Sóval. törött borssal, kakukkfűvel, egy evőkanál paradicsompürével ízesítjük, néhány percig forraljuk, majd két deci

75 Heti étrend

tejfőllel gazdagítjuk. Visszatesszük bele a füstölthús-szeleteket, és addig hagyjuk a tűzön, míg át nem melegedett. Hasábburgonya vagy sós vízben főtt spagetti illik hozzá. (Különösen jó olyankor, ha nem jutunk friss húshoz, például nyaralóban, hétvégi házban.)

Spenótos csirke, kímélő étel

Megfőzünk egy kiló parajt, levétől kinyomkodjuk, kissé összevagdossuk, de nem törjük át. Közben amennyire csak lehet, kicsontozunk egy 1,20 kilós csirkét (csak a húsos részeit használjuk fel, a többi a levesbe kerülhet), sózzuk, borsozzuk, és 10 deka margarinban ropogósra sütjük. Visszamaradt levében megforgatjuk a parajt, sózzuk, borsozzuk, csipet reszelt szerecsendióval összekeverjük, és egy nagy tűzálló tálba terítjük. Tetejére tesszük a kisütött húsdarabokat, és az egészet bevonjuk két deci tejföl, egy tojás sárga, 10 deka reszelt sajt sóval ízesített keverékével. A forró sütőben szép világos-pirosra sütjük. Jó előre elkészíthető, csak a végső sütés marad tálalás előttre.

Málnatorta

Vásárolunk egy ötlapos száraz piskótát, és a lapokat megkenjük vízzel hígított málnaízzel. Négy egész tojást simára keverünk 18 deka cukorral, gőz fölött sűrűre főzzük, kihűtjük, majd nagyon jól kikeverjük 25 deka előre kikevert margarinnal (vagy vajjal). Ezzel kenjük meg a lapokat, sűrűn kirakva mindegyiket friss málnával, egymásra fektetjük. lenyomkodjuk, és a torta oldalát is bevonjuk a krémmel. Tetejét szép málnaszemekkel díszítjük, és tálalás előtt legalább egy napra jégbehűtjük.

Vaníliás gyümölcssaláta

Elkészítünk az előírásnak megfelelően egy csomag vanília ízű pudिंगport, és egy csomag vaníliás cukorral erősítjük az ízt. Ha kihült, elkeverjük 20 deka krémtúróval, és jól behűtjük. Egy nagy üvegtálba vagy üvegtányérokba vegyesen rakunk 25-25 deka megtisztított ribizskét meg egrest, kissé megcukrozzuk, megöntözzük 2-3 evőkanál rummal, és ugyancsak jégbehűtjük. Tálalás előtt borítjuk be a hideg túros krémmel.

E HETI SALÁTÁNK

Erdélyi paradicsomsaláta

Megmosunk és karikákra vágunk fél kiló kemény paradicsomot, sózzuk, borsozzuk, meglocsoljuk egy kevés borecettel. Egy óráig hideg helyen állni hagyjuk, majd a levét leöntjük róla. Simára keverünk két pohár kefir két nagy csokor apróra vágott kaporral, csipet sóval, egy kiskanál olajjal pár csepp citromlével meg makkáskanálnyi cukorral vagy egy szem szacharinnal, és a paradicsomra öntjük.

25. Heti étrend

VASÁRNAP: Kacsaprólék-leves, [kaliforniai kacska](#) burgonyapürével és paradicsomsalátával, csokoládétorta (ötlapos piskótatortalapból)

HÉTFŐ: Paradicsomleves, sajt-felfűjt, részeges szilvakompót

KEDD: Halászlé, csokoládéfelfűjt

SZERDA: [Birsalmaleves](#), székelygulyás csülökhúsból, karamellás pattogatott kukorica

CSÜTÖRTÖK: Tarhonyaleves, húsos rakott zeller, szőlő

PÉNTEK: Karfiolleves, [töltött hús](#) petrezselymes rizzsel, joghurtos citromkrém

SZOMBAT: Csurgatott tojásleves, lecsó virslivel, rücskös tészta

Birsalmaleves

Meghámozunk, kimagyalunk, szeletekre vágunk egy fél kiló birsalmát, és másfél liter vízben, amelybe 15 deka cukrot meg kevés sót tettünk, nagyon puhára főzzük. (A főzőlevet egy darabka citromhéjjal vagy fahéjjal ízesítjük.) Ezután az egészet levével együtt áttörjük, beledobunk két deka vajat, és egy deci tejföl meg egy evőkanál liszt

75 Heti étrend

keverékével besűrítjük. Néhány perces forralás után tálalhatjuk, de jégbe hűtve is jó. (Még finomabb, ha akad a háznál maradék tojásfehérjénk: a kevés kristálycukorral kemény habbá vert fehérjéből forró tejbe vagy vízbe galuskákat szaggatunk, és ha megfőttek, a kitálalt leves tetejére tesszük.)

Töltött pecsenye

Vékonyra kiverünk nyolc szelet kicsontozott rövidkarajt (vagy négy nagy kicsontozott nyolc szeletbe kivert csirkemellet, esetleg pulykamellet), és egyik felére ráfektetünk egy hajszálvékony, nem húsos füstölt szalonnaszületet, meghintjük reszelt sajttal. (10 deka szalonna meg 10 deka - pl. edámi - sajt elég hozzá.) Meghintjük csipetnyi reszelt szerecsendióval, és a hús üres felét ráhajtvá, hústüvel vagy fogpiszkálóval megtűzzük. Hirtelen átsütjük a szeleteket két evőkanál olajon, majd a zsiradékból kivéve félretesszük. A visszamaradt olajban üvegesre párolunk egy csapott evőkanálnyi hagymakrémet, vagy egy fej apróra vágott hagymát, meghintjük egy csapott evőkanálnyi pirospaprikával, és a húst beletéve, átforgatjuk. Kevés vizet öntünk alá, beledobunk egy-egy darab paradicsomot meg zöldpaprikát, és lassú tűzön, fedő alatt puhára pároljuk. Ha hagymakrémmel készítettük, sózni nem kell. Tálalás előtt simára keverünk egy kiskanál lisztet egy deci tejföllel, és ezzel sűrítjük be a mártást. (Ha nincs paradicsomunk meg zöldpaprikánk, Piros Arany krémmel meg paradicsompürével helyettesítjük.)

Kaliforniai kacsá

Három deka vajban vagy margarinban sóval, törött borssal addig párolunk 15 deka apróra vágott gombát, míg a leve elfő. Ekkor elkeverjük egy csokor finomra vágott zöldpetrezselyemmel meg a kacsá elkapart májával, és pár percig pirítjuk. A tűzről levéve hozzáadunk egy evőkanál sűrű tejfölt, egy evőkanál paradicsompürét, fél deci vörös bort, egy tejben áztatott, kicsavart és összemorzolt zsemlet meg egy nyers tojást. Ízlés szerint sózzuk, és egy sovány kacsá bőre alá töltjük. (A bőrt ujjunkkal a csontig fellazítjuk, majd töltés után fogpiszkálóval vagy hústüvel ráerősítjük a húsrá). A kacsá hasát kevés majoránnával bedörzsöljük, és beleteszünk egy meghámozott borízű almát egészben, ami elveszi a mellékízét. Kívülről a szárnyast megsózzuk, és ujjnyi vizet aláöntve, a sütőben, fedő alatt puhára pároljuk. Végül ropogósra sütjük, és a pecsenyét kivéve, felszeleteljük, az almát kidobjuk. Visszamaradt zsírából a feleslegeset egy tálkába leöntjük (kitűnő hidegen kenyérré kenve), a többit fél deci borral meg egy deci tejföllel felforraljuk, úgy öntjük a tálra rakott kacsaszületekre.

Rücskös tészta

Összegyúrunk 30 deka finomlisztet 12 deka margarinnal, 10 deka porcukorral, egy fél deka összemorzolt élesztővel, egy fél csomag sütőporral, egy kiskanál tejföllel meg három tojássárgájával, és alaposan kidolgozva néhány órára jégbe hűtjük. Két darabba vágjuk: egyharmad részét a hűtőben hagyjuk, kétharmad részét egy közepes nagyságú tepsi formájára nyújtjuk, és kibéleljük vele a tepsit. Habbá verjük a tojásokat, beleverünk 15 deka meggyelkvárt meg 10-15 deka kristálycukrot. A tepsiben levő tésztrá simítjuk, meghintjük kimagozott meggybefőtt szemekkel, amelyeket bele is nyomkodunk a habba. Végül az utolsó pillanatig a hűtőben tartott, tehát jó kemény tészta maradékot a reszelő legnagyobb fokán át a tészta tetejére reszeljük. A sütőben szép barnára sütjük, amitől nemcsak úgy néz ki, mintha dió lenne, de az íze is ahhoz hasonló. A tepsiben hagyjuk kihűlni, és hosszúkás süzületekre vágjuk.

E HETI SALÁTÁNK

Tartáros gyümölcssaláta

Meghámozunk, kimagvalunk, kockára vágunk 50 deka őszi-barackot, és rácsavarjuk egy citrom levét, nehogy megbarnuljon. Beleszemezünk egy fél kiló szőlőt is. Egy csokor kaprot, egy szál vasfüvet, egy szál megtisztított, hosszában félbevágott tormát leöntünk annyi vízzel, hogy ellepje, hozzáadunk néhány szem borsot, késhegynyi majoránnát, sőt meg annyi borecetet, hogy kellemesen savanykás legyen az íze, és öt percig forraljuk, majd kihűtjük. Leszürve a gyümölcsre öntjük, és másnapig hűtőszekrényben állni hagyjuk. Fogyasztás előtt a levét leöntjük róla, és

75 Heti étrend

elkeverjük a gyümölcsöt egy kis tubusnyi majonézből, két deci tejföllel, kiskanálnyi mustárral, csipet cukorral készült tartármártással. Jégbe hűtve kínáljuk. (Télen kompót szőlőből és barackból készülhet: a befőttek levét ízesítjük, felforraljuk és a felapritott gyümölcsre hidegen visszaöntve, a hűtőszekrényben érleljük, fogyasztás előtt tartározzuk.)

26, Heti étrend

VASÁRNAP: Orjaleves daragaluskával, [rakott sertésborda](#) sült burgonyával és paradicsomsalátával, [puncsos piskóta](#)

HETFO: Reszeltészta-leves, [rakott zöldbab](#) tükörtojással, gyümölcssaláta

KEDD: Lencseleves virslivel, alma bundában

SZERDA: Hagymaleves, rántott húspástétom tökfőzeléssel, készen vett vaníliás koszorú

CSÜTÖRTÖK: Magyaros burgonyaleves, [tárkonyos vese](#) petrezselymes rizzsel, körte

PÉNTEK: Gyümölcsleves, [töltött káposztatekercsek](#) burgonyapürével, vaníliahab

SZOMBAT: Petrezselyemleves, gombapaprikás galuskával és salátával, diós szelet.

Rakott zöldbab

Megtisztítunk, de egészben hagyunk egy fél kiló zöldbabot, lehéjazunk és karikákra vágunk egy fél kiló paradicsomot. Három deka vajjal vagy margarinnal kikenünk egy mély tűzálló tálat, alulra terítjük a zöldbab felét, erre rakjuk a paradicsom felét. Majd ismét zöldbab, a tetejére pedig paradicsomsor következik. A rétegeket borsónyi vajdarabkákkal, kevés kakukkfűvel, bazsalikommal, összevagdalt petrezselyemzölddel meg finomra vagdalt hagymával vagy snidlinggel, és só helyett ételízesítő porral szórjuk meg. Aláöntünk egy fél csésze vizet, és fedő alatt, a sütőben puhára pácoljuk. (Ha puha a paradicsom, nem kell hozzá víz, mert saját levében megpuhul.) Végül tálalás előtt meghintjük öt deka reszelt sajttal, amit már nem kell pirítani, elég, ha csak ráolvad a rakott zöldbab tetejére.

Tárkonyos vese

Két evőkanál olajon üvegesre (nem pirosra) sütünk egy kiskanálnyi neszelt vöröshagymát (sosem hagymakrémet, mert az sós!), majd hozzáadunk háromnegyed kiló vesét, amelyet előzőleg félbevágtunk, minden fehér faggyújától megtisztítottunk, vékony lemezekre vágunk. Meghintjük egy kiskanálnyi összevágott friss vagy szárított tárkonyal, és nagyon kis lángon, egy-két evőkanálnyi vízzel, időnként megkeverve puhára pároljuk. Ezután adunk hozzá kevés tárkonyecetet, behabarjuk egy deci tejföl meg egy kiskanál liszt keverékével, és jól összeforralva, csak közvetlenül tálalás előtt sózzuk, mert különben keményé, rágóssá válik. Petrezselymes rizs illik hozzá.

Rakott sertésborda

Vékonyra kiverünk nyolc szelet kicsontozott, sovány rövidkaraj szeletet, és egy napig hideg sós tejbe áztatjuk. Másnap a levétől leitatjuk, és a szokott módon lisztbe, tojásba, zsemlemorzzába mártva, öt deka vajban vagy margariban kisütjük, félretesszük. Öt deka vajból két deci liszttel, négy deci tejjel sűrű besamellt főzünk, sóval, egy csipet reszelt szerecsendióval ízesítjük, és ha kihült, simára keverünk benne egy tojássárgáját, öt deka reszelt sajtot, öt deka apróra vágott sonkát. Felét egy tűzálló tál aljára simítjuk, ráfektetjük a kisült húst, bevonjuk a maradék mártással, és tetejére locsoljuk a vaj maradékát, amiben a hús sült. A forró sütőben addig sütjük, míg a teteje szép piros nem lett. Krumplival vagy vajaz zöldséggel körítjük.

Töltöttkáposzta-tekercsek

Egy szép, kilós káposztafaj külső nyolc tevelét lebontjuk, és sós vízzel leforrázzuk, a vízben hagyjuk kihűlni. Közben a többi káposztát úgy reszeljük meg, mintha kockát akarnánk készíteni, és három evőkanál olajon, egy kiskanál cukorral szépen megpirítjuk. A tűzről levéve langyosra hűtjük, és összegyúrjuk 30 deka darált sertéshússal, egy nyers tojással, öt deka félig főtt rizzsel, és ízlés szerint utána sózzuk, kissé megborsozzuk. Nyolc gombócot

75 Heti étrend

készítünk belőle, és mindegyiket egy-egy káposzta-levélbe tekerve - akár a közönséges töltött káposztát - kiolajozott lábasba egymás mellé fektetjük. Aláöntünk egy deci vizet, amelyben egy kiskanál ételízesítő port vagy egy fél húsleveskockát oldottunk fel, és fedő alatt, lassú tűzön 45 percig pároljuk. (Készíthetjük a sütőben akkor hamarabb megpuhul.) Végül a fedőt levéve rövid lére sütjük, és az asztalon külön tálkában reszelt sajtot adunk hozzá, hogy ki-ki a tányérján ezzel ízesíthesse.

Puncsos piskóta

Egy csomag ún. Gála (főzés nélkül készíthető) pudingporhoz habverővel, apránként hozzákeverünk egy fél liter szobahőmérsékletű tejet, egy csomag vaníliás cukrot meg 2-3 evőkanál rumot, 2-3 percig habverővel tovább keverjük, és 10 percig állni hagyjuk. Ekkor elkeverjük két deci habbá vert tejszínnel. Egy doboz babapiskótát veszünk, darabonként megmártjuk (nem áztatjuk!) egy evőkanál rummal meg kevés cukorral ízesített tejben, és felét kirakjuk egy mély üvegtál aljára. Erre darabokra vágott befőtt-ananászt vagy őszibarackot rakunk (a levétől jól lecsurgatjuk!), és rásimítunk a krémből egy réteget. Ismét babapiskóta sor következik, rá egy gyümölcsös, majd rákenjük a maradék krémet. Tetejét gyümölcsdarabokkal díszítjük, és a hűtőszekrényben legalább egy fél napig állni hagyjuk. (Ha szeretjük, keverhetünk a krém-be 10 deka mazsolát is.)

27. Heti étrend

VASÁRNAP: Erőleves tojással (leveskockából), [gombás göngyölt hús rokfort-pudinggal](#), narancs-krémtorta.

HÉTFŐ: Karfiollevés, töltött tojás petrezselymes rizzsel, barackhab.

KEDD: Sonkás kelbimbólevés (mirelitből), csúsztatott palacsinta.

SZERDA: Csontleves daragaluskával, [rakott fűszeres kotlett szalonnás káposztasalátával](#), gyümölcs.

CSÚTÖRTÖK: Tavaszi zöldségleves (levesporból), tonhalkrokett tökfőzeléssel, héjastul párolt alma.

PÉNTEK: Köménymagos leves pirított zsemlekockával, [gombás olasz galuska](#), tejfölös (mirelit) ribizske.

SZOMBAT: Zöldborsólevés aprólékkal, töltött csirke burgonyapürével és aszaltszilva-kompóttal, [almás túró torta](#).

Gombás olasz galuska

Összegyúrunk egy kiló főtt, áttört burgonyát 30 deka liszttel, egy csapott makkáskanálnyi sóval, egy nyers tojással, meg egy diónyi margarinnal, és ujjnyi vastag rudakat sodrunk belőle. Egycentis darabokra vágjuk, és a kis tömzsi hengereket a homorúra fektetett villa fokain végigpörgetjük, amitől kagyló formájúra válnak. Sós vízben kifőzzük, levétől lecsurgatjuk, hideg vízzel leöblítjük, és összekeverjük egy evőkanálnyi meleg olajjal. Közben öt deka vajon vagy margarinnal sóval, törött borssal addig párolunk egy fél kiló megtisztított, karikákra vágott gombát, míg saját levét el nem főtte, meghintjük egy evőkanálnyi liszttel, és felengedjük annyi vízzel, hogy sűrű mártást kapjunk. Egy deci tejföllel gazdagítjuk, még egyszer felforraljuk, és a galuskákra öntjük. Külön tálkában kínálunk hozzá 15 deka reszelt sajtot, hogy ki-ki tányérján hinthesse meg vele a gombás galuskát.

Gombás göngyölt hús (kímélő étel)

Egy szép, száraz tömör marhahúsdarabot (felsált vagy fartót) megtisztítunk minden hártától, és késsel úgy vágunk be, hogy egy nagy, téglalap alakú szeletet kapjunk. Simára keverünk két nyers tojást egy evőkanálnyi liszttel, sóval, törött borssal meg két evőkanálnyi nagyon apróra vágott vagy darált szárított gombával. (A gyógy-növényboltokban kapható gombát kályhán vagy fűtőtesten még tovább szárítjuk, akkor könnyen megdarálható a kávé- vagy diódarálón). A nagy hússzeletre kenjük, két végét ráhajtjuk, nehogy kifolyék belőle a töltelék, és a húst összegöngyöljük, zsineggel átkötjük. Kívülről sóval, törött borssal, mustárral bedörzsöljük a hússzeletet, és két evőkanál olajon minden oldalán átsütjük. Mellévágunk karikára 20--20 deka sárga- meg fehérre pápát, aláöntünk egy kis vizet, és egy babérlevéllel, meg két szem borókabogyóval fűszerezzük. Fedő alatt, lassú tűzön, a levében

75 Heti étrend

időnként megforgatva puhára pároljuk. Végül a húst deszkára téve, a zsinagtól megszabadítjuk, felszeleteljük, forró tálra tesszük. Visszamaradt levét áttörjük, egy deci tejföllel gazdagítjuk, és még egyszer felforralva öntjük a peccenyére. Körete rokfort-puding vagy burgonyakroket lehet, de adhatjuk főtt spagettivel, illetve párolt rizszel is.

Rakott kotlett

Meghámozunk, vékony karikára vágunk 80 deka burgonyát, és 10 deka, vékonyra szelt császárhússal bélelt tűzálló tálba terítjük. Feloldunk másfél deci vízben egy csapott evőkanál levesízestítő port, késhegynyi kakukkfűvet, bazsalikomot, meg babérlevélport teszünk bele, és megöntözzük vele a burgonyát. Tetejére négy nagy szelet (80 deka) kicsontozott sertéskarajszeletet fektetünk, és a tálat lefedve, a forró sütőben 45 percig sütjük. Ekkor a fedőt levesszük a tálról, a hússzeleteket megkenjük vékonyan (összesen három deka) vajjal, és még 10 percig pirítjuk a sütőben, félidőben megfordítva a húst. hogy egyenletesen ropogóssá váljon. Salátával kínáljuk.

Rokfort-puding

Egy deci tejfölt simára kikeverünk négy tojásságával, belereszelünk 10 deka rokfort sajtot, és hozzáadjuk a tojások habbá vert fehérjét. Sózzuk, borsozzuk, és négy kivajazott csészébe töltjük. Egy tepsibe ujjnyi magasan vizet töltünk, és ha a forró sütőben meglangyosodott, beleállítjuk a csészéket. 20 perces sütés után a pudingok szélét késsel meglazítjuk, és tálra borítjuk. (Kitűnő, különleges köret, de vajjal megöntözve, reszelt sajttal meghintve önálló diétás, fogyókúrás étel.)

Almás túró torta

Simára keverünk 50 deka sovány áttört tehéntúrót egy deci tejföllel, 15 deka cukorral, egy nyers tojással, öt deka olvasztott vajjal, és hozzáadunk 10 deka mazsolát. Felét kizsírozott tortaformába öntjük, kirakjuk meghámozott, kimagvalt almaszeletekre, és tetejére simítjuk a maradék túró masszát. A forró sütőben kb. 30 percig sütjük, majd a tortakarimát lehúzza róla, melegen vagy hidegen tálaljuk (Kb. 60 dkg alma kell hozzá).

E HETI SALÁTÁNK

Szalonnás káposztasaláta

Nagyon vékonyra felvágunk egy 80 dekás fehérkáposztafejet, és sós vízzel leforrázva, másnapig állni hagyjuk. Másnap levétől kinyomkodjuk, megöntözzük négy evőkanálnyi borecettel, egy deci olajjal, kiskanálnyi őrölt köménnyel, meg frissen őrölt borssal fűszerezünk, és közékeverünk 20 deka vékony laskára vágott, ropogósra kisütött császárszalonnát. (A szalonna zsíráját máshoz használjuk fel!) Legalább egy napig állni hagyjuk tálalás előtt, hogy az ízek összeérjenek.

28. Heti étrend

VASÁRNAP: Orjaleves csigatésztával, [göngyölt peccenye burgonyaforgáccsal](#) és ecetes paprikával, gesztenyepüré

HÉTFŐ: Tarhonyaleves, [rakott kelbimbó](#), mézes csók

KEDD: Korhelyleves, farsangi fánk

SZERDA: Csurgatott tojásleves, gombás tonhal galuskával, narancs

CSÜTÖRTÖK: Paradicsomleves, töltött tojás parajpürével, csokoládé puding (pudingporból)

PÉNTEK: Almaleves, disznótoros hurka-kolbász pirított burgonyával és párolt káposztával, sült tök

SZOMBAT: Májgaluska leves (levesporból), rizses lecsó virslivel, [diós rolád](#)

75 Heti étrend

Göngyölt pecsenye (kímélő étel)

Kicsontozunk 80 deka rövidkarajt, minden zsiradékot lefejtünk róla, és a húst úgy vágjuk be, hogy szétterítve egy nagy, téglalap alakú, ujjnyi vastag lapot kapjunk. Simára keverünk egy kis doboz marhamáj-pástétomot két megtisztított, nagyon finomra vágott vagy összetört kemény tojással, két deka vajjal, egy nyers tojással, egy fél deci tejföllel. Csipet sóval, majoránnával fűszerezzük. A nagy hússzeletre kenjük, összegöngyöljük. átkötjük, nehogy szétnyíljon. Kívülről is megsózzuk a pecsenyét, és vékonyan bekenjük Piros Arany krémmel. Megforrósítunk négy deka vaját vagy margarint, átsütjük rajta a hústekercset, és egy kevés vízzel puhára pároljuk, majd a sütőben szép pirosra sütjük. Tálalás előtt a zsineget lebontjuk róla, felszeletelve rakjuk tálra, a pecsenyelével megöntözve. Hidegen is kitűnő, természetesen pecsenyelé nélkül.

Burgonyaforgács

Meghámozunk 60 deka nem szétfővő fajta burgonyát, és késsel, körben, vékonyan forgács alakú darabokat vágunk belőle. Leöblítjük, majd tiszta konyharuhára rakjuk. Simára keverünk két tojássárgát 10 deka liszttel, felengedjük egy deci tejjel meg annyi vízzel, hogy sűrű palacsintatésztát kapjunk. Megsózzuk, végül hozzákeverjük a tojások kemény habbá vert fehérjét. Ebbe a tésztába mártogatjuk a burgonyaforgácsokat, és bő, forró olajban szép pirosra sütjük. Itatóspapíron vagy papírtörülközőn lecsepegtetjük róla a felesleges olajat.

Diós rolád

Négy tojássárgát fehéredésig keverünk 14 deka kristálycukorral, hozzáadunk 14 deka durvára vágott, a sütőben szárazon megpirított diót, 10 deka mazsolát (vagy 10 deka durvára vágott főzőcsokoládét) és annyi durvára tört kekszet vagy piskótát, hogy elég tömör, de formázható masszát kapjunk. (Tehetünk bele, ha gazdagabban akarjuk adni, még 10 deka vaját is.) Egy csíkban vékonyan kivajazunk egy téglalap alakú alufólia lapot, és tekeres-alakban ráfektetjük a diós masszát. A fóliába göngyölve, néhány órára a hűtőszekrénybe tesszük. A fóliából kibontva, szépen felszeletelve rakjuk tálra.

Rakott kelbimbó

Külön-külön sós vízben (25 percig) főzünk egy fél kiló megtisztított, cikkekre vágott burgonyát és (5 percig) egy csomag mirelit kelbimbót, majd levétől leszűrjük, összekeverjük. Felét egy margarinnal alaposan kikent tűzálló tál aljára terítjük, erre egy réteg csikokra vágott főtt füstölt tarját meg hasonlóképpen feldarabolt edámi vagy trappista sajtot fektetünk. Beborítjuk a maradék burgonyakelbimbó keverékkel, és megsózzuk ismét füstölt hús- meg sajt-darabokkal. (25 deka füstölt hús és 15 deka sajt kell hozzá). Végül simára keverünk két deci tejfölt egy tojássárgával, a lerakott kelre öntjük, és tetejére reszelünk még öt deka sajtot. A forró sütőben aranysárgára sütjük.

Sajtos lapok (kímélő étel)

Összegyúrunk 30 deka réteslisztet 10 deka vajjal vagy margarinnal, egy fél csomag sütőporral, sóval meg annyi tejföllel, hogy rugalmas tésztát kapjunk. (Kb. másfél deci tejföl kell hozzá.) Lisztes kézzel három cipőba osztjuk, és mindegyikből egy gáztepsi nagyságú lapot nyújtunk. Vékonyan kizsirozzuk a tepsit, beleterítünk egy vékony tészta lapot, megkenjük egy tojással, és meghintjük reszelt sajttal. Rádlival hosszúkás lapokká vágjuk, megsütjük, majd a vágások mentén széttördeljük. 10-15 perc alatt sül meg. (A három laphoz kb. 15 deka sajt - legjobb, ha fele edámi, fele füstölt - kell.) Finom, ropogós, sokáig elálló sós süteményt kapunk.

75 Heti étrend

E HETI SALÁTÁNK

Heringsmauz

Levétől alaposan kinyomkodunk fél kiló hordós-káposztát, és kissé összevágjuk. Közékeverünk 40 deka, gerincétől megszabadított, hosszúkás csíkokra vágott heringet, két nagy fej vékonyan felszelt lila hagymát és három, nyolcrészt vágott kemény tojást. Meghintjük köménymaggal, megöntözzük olajjal. Legalább fél napig érleljük, fogyasztás előtt.

29. Heti receptajánlat

Tojásos paradicsom

Nyolc közepes, kemény paradicsomnak a szárral ellentétes oldaláról egy-egy vékony lapot levágunk, belsejét kikaparjuk, csak vékony húsréteg maradjon. A belsejét sóval, őrölt borssal, szurokfűvel meghintjük, és borsónyi vajdarabot meg apró kockákra vágott főtt füstölt húst rakunk az üreg aljára. Mindegyikbe 1-1 apró tojást ütünk úgy, hogy a sárgájuk egészben maradjon. Az így megtöltött paradicsomokat kivajazott tűzálló tálra vagy zománcozott tepsibe ültetjük. Forró sütőben addig sütjük, amíg a tojások fehérje meg nem alvadt, de a sárgájuk lágy maradjon. Külön tálkában 10 deka reszelt sajtot kínálunk hozzá. Köret: petrezselymes rizs.

Lacipecsenye

Nyolc sertésárja-szeletet kiverünk, őrölt borssal, pirospaprikával meg fokhagymaolajjal bedörzsöljük. Tálba fektetve, folpackkal légmentesen lezárjuk, egy napra a hűtőszekrénybe tesszük. (Így nem lesz "illatos" a többi ételmiszer.) Másnap kiolajozott tepsibe egymás mellé fektetjük a hússzeleteket, sűrűn beborítjuk hagymakarikákkal, nagyon kevés vízzel meglocsoljuk. Jó forró sütőbe toljuk, először egyik felén sütjük meg, majd amikor a hagyma a tetején már megfonnyadt, mindegyiket megfordítjuk, és a másik felén megpirítjuk. A hagyma egy része barnára sül, de akad, amelyik csak megpárolódik. Káposztasaláta és puha friss kenyér illik hozzá.

Erdőszéli csirke

Karikákra vágunk két nagy csomó újhagymát vagy két fej vöröshagymát, három evőkanál olajon megfonnyasztjuk. Beleteszünk egy nagy (legalább 1,60 kg-os) csirkét, de a szokottnál kisebb darabokra vágjuk, a mellét például négybe daraboljuk. Kevergetve élénk tűzön addig sütjük, amíg a csirke meg a hagyma szépen meg nem pirul, ezalatt a hús jóformán már meg is puhult. Ekkor hozzáöntünk egy csomag még fagyott mirelit hasáburgonyát, és kevergetve tovább puhítjuk, sóval, bazsalikommal fűszerezzük. Belerakunk 4-5 babérlevelet, 25 deka megtisztított gombát, a közepeseket csak félbe, a nagyobbakat négyrészt vágjuk, a kicsik egészben maradhatnak. Ezzel még öt percig pároljuk, végül 1-2 deci testes vörös borral öntjük fel. Néhány percig kevergetve forraljuk, hogy sűrű leve legyen, és azonnal tálaljuk. Kitérő hozzá a forró fokhagymás kenyér.

Fokhagymás kenyér

Legjobb hozzá a hosszú, vékony francia kenyér, de vékonyabb zsúrkenyér is megteszi. 10 deka vajat simára keverünk 3-4 gerezd pépesre tört fokhagymával meg sóval, vagy fokhagymasóval. A kenyeret hosszában kettévágjuk, és a vajjal megkenve, eredeti formájára összeillesztjük. Légmentesen alufóliába csomagoljuk, forró sütőben megsütjük. A kenyér belül magába szívja a fokhagymás vajat, zamatosá, puhává válik tőle, a külseje viszont ropogósra sül. A fóliából kibontva, háromcentis darabokra vágva, forrón tálaljuk.

75 Heti étrend

Sós ropogós

55 deka finomlisztet összegyúrunk 15 deka zsírral vagy 20 deka margarinnal (a zsírral jobb!), két deka, egy kevés tejben megfuttatott élesztővel meg annyi sóval, hogy a nyers tésztát megkóstolva, jó sós legyen. Legalább egy óráig hűvös helyen pihentetjük, majd ujjnyi vastag téglalappá nyújtjuk. Derelyemetélővel vagy késsel kisujjnyi széles csíkokat vágunk belőle, akkorákat, hogy egy közepes nagyságú tepsiben, keresztben végig érjen. Egy nyers tojással megkenjük, köménymaggal meghintjük, és a forró sütőben szép pirosra sütjük. A tepsiben hagyjuk kihűlni. majd ferdén 3-4 centis darabokra vágjuk. Olcsó, finom, jól csomagolható és sokáig frissen eltartható sós sütemény.

Málnalepény

40 deka finomlisztet összegyúrunk 20 deka margarinnal, 13 deka porcukorral, két tojássárgával, csipetnyi sóval, egy kevés reszelt citromhéjjal meg citromlével. Ha nem áll össze, 1-2 evőkanál tejfölt is beledolgozunk, hogy rugalmas tésztát kapjunk, és legalább egy órára, de még jobb, ha egy éjszakára behűtjük. Ezután kinyújtjuk, kibélelünk vele egy közepes nagyságú tepsit, és villával megszurkáljuk. Nagyon világosra sütjük, majd málnaízzel megkenjük. Kemény habbá verünk öt tojásfehérjét, beleverünk 20 deka kristálycukrot, és egy fél citrom levét beleöntve, gőz fölött, habverővel verve sűrűse főzzük. A gőzről levéve, beleverünk 20 deka málnát és a tésztára simítjuk. Még 20 deka málnával megszórjuk a tetejét, és a forró sütőbe visszatolva a tepsit, most már nagyon kis lángon inkább szárítjuk, mint sütjük, de megpirítani sem szabad. Hidegen, vízbe mártogatott késsel kockákra vágjuk, így nem törik a sütemény tetején a hab.

Joghurtos őszibarackkrém

Az előírásnak megfelelően elkészítünk egy vanília ízű Aranka pudingport (ezt csak hidegen össze kell keverni!). 10 percig állni hagyjuk, majd négy deci joghurtot, egy csomag vaníliaas cukrot meg 60 deka megtisztított, 'kis kockákra vágott őszibarackot keverünk bele. Mély üvegtányérokba vagy talpas poharakba töltjük, és behűtjük. Tálalás előtt a tetejét őszibarack szeletekkel díszítjük. (Ha édesebben szeretjük, még egy kevés porcukor is kerülhet a krémbe.)

E HETI SALÁTÁNK

Kaliforniai gyümölcssaláta

Ezt a gyümölcssalátát egész évben készítik Kaliforniában, a mártás hozzá ugyanaz, de a gyümölcsöt kedvük szerint változtatják. Egykilónyi vegyes gyümölcsöt megtisztítanak, ha kell, feldarabolják, és összekeverve, behűtik. A mártáshoz 20 deka krémsajtot annyi tejjel kevernek simára, hogy könnyű, tejföl sűrűségű legyen, és 2-3 evőkanál porcukorral, egy citrom levével ízesítik, ezt is jégbe hűtik. Közvetlenül tálalás előtt öntik az üvegtányérokba vagy talpas poharakba töltött gyümölcsre, és megszórják pirított, durvára vágott mandulával vagy dióval.

30. Heti recept ajánlat

Paradicsomos karfiol

Rózsáira szedünk és sós vízben majdnem puhára főzünk egy háromnegyed kilós szép, tömör karfiolfejet, majd alaposan lecsepegtetjük. Közben vékonyan felszeletelünk 10 deka húsos füstölt szalonnát, ropogásra kisütjük, majd a zsírjából kivesszük, félretesszük. Ebben a zsírban megpirítunk 10 deka zsemlemorzsa. A karfiolrózsák felét kivajazott tűzálló tálba terítjük, tetejére vékony paradicsomkarikákat fektetünk, megkenjük vékonyan tejföllel, amelybe finomra vágott metélőhagymát vagy petrezselyemzöldet kevertünk. Rászórjuk a pirított morzsa felét, majd karfiollal, paradicsommal folytatjuk, erre ismét ízesített tejföl, a tetejére pedig zsemlemorzsa kerül. A közöket enyhén

75 Heti étrend

megsózjuk, és a paradicsomos karfiolt a sütőben szép pirosra sütjük. Tálalás előtt a tetejére fektetjük a ropogós szalonnaszeleteket. A paradicsom puhaságától függően 2-3 deci tejfől kell hozzá.

Fűszeres csirke

Összekeverünk öt deka lisztet egy kiskanálnyi fokhagymasóval, késhegynyi őrölt fahéjjal, kiskanálnyi kakukkfűvel meg mokkáskanálnyi curryporral. Lebőrözünk nyolc kis csirkecombot, meglocsoljuk citromlével, majd a fűszerezett lisztbe forgatva, három evőkanál olajon vagy vajon, lassú tűzön addig pároljuk, amíg pirulni nem kezd. Ekkor egy fél deci vörös bort öntünk alá, és fedő alatt, kis lángon puhára pároljuk.

Ördögboroda

Finomra vágunk egy csomó, zöldjétől megszabadított újhagymát, és összekeverjük egy citrom levével, egy evőkanál mustárral, egy fél deci ketchuppal, késhegynyi csiliporral, egy csapott evőkanál porcukorral meg egy csapott evőkanál ételízesítő porral. Vékonyra kiverünk nyolc sertéskaraj szeletet, és ezzel a mártással mindkét oldalukat bekenjük, tálba fektetjük, és folpackkal letakarva, a hűtőszekrényben egy napig érleljük. Ezután a páclevet lecsepegtetve róla, mindkét felükön jó ropogósra sütjük egy kevés vajon a hússzeleteket, majd a maradék páclevet ráöntve, fedő alatt, kis lángon puhára pároljuk. Ha nem lenne elég lé alatta, egy kevés vizet is öntünk hozzá. Petrezselymes burgonyával és salátával kínáljuk.

Fényezett sárgarépa

Két csomó zsenge sárgarépát megtisztítunk, ha vékonyak a répák, egészben hagyjuk, ha vastagabbak, hosszában félbevágjuk. Vastagon kivajazunk egy tűzálló tálat, egymás mellé fektetjük a répákat, és sóval, reszelt szerecsendióval meghintjük. A tetejére vajdarabkákat morzsolunk, és a tálat alufóliával lefedve, a sütőben, kis lángon, saját levében puhára pároljuk. Végül a fóliát lebontjuk, a répát nagyon kevés porcukorral megszórjuk, és csak annyi időre toljuk vissza a sütőbe, amíg a cukor szépen rá nem olvadt, karamellizálódni nem kezd. Ekkor egy csokor finomra vágott petrezselyemmel megszórjuk, és azon frissiben tálaljuk bármilyen peccsenyéhez köretként.

Gyümölcsös omlett

Simára keverünk négy deci tejet hat deka finomliszttel, beledobunk hat deka vajat, és kevergetve sűrű krémé főzzük. A tűzről levéve beleszéljük egy fél citrom sárga héját, majd ha kihült, simára keverjük négy tojássárgával meg nyolc csapott evőkanál porcukorral. Végül óvatosan, nehogy összetörjön, hozzáadjuk a tojások kemény habbá vert fehérjét, és öt deka vajon omlettet sütünk belőle. Ajánlatos két adagban sütni, hogy vékonyabb legyen, de kivajazott tepsibe is simíthatjuk, úgy sütjük meg a sütőben. Közben 25 deka epret vagy málnát, illetve 30 deka kimagozott meggyet egy kevés cukorral megpárolunk és ezzel töltjük az omlettet. Félbehajtva csúsztatjuk táltra, és a tetejét porcukorral hintjük meg. Ha tepsiben sütöttük, úgy nagy kockákra vágjuk, megtöltjük és átlósan hajtjuk félbe. (Kínálhatjuk lángolva is a gyümölcsös omlettet, igaz, kissé több munkánk van vele: a tűzálló táltra fektetett omletteket a forró sütőben jól megmelegítjük, majd rummal meglocsoljuk, és meggyújtjuk. Nagyon szép látvány, és a lángtól különlegesen jó zamatot is kap ez a különleges meleg édesség.)

Hamis mézes

Három egész tojást fehéredésig keverünk 25 deka cukorral meg késhegynyi sütőporral, és 1-1

75 Heti étrend

púpozott makkáskanálnyi őrölt fahéjjal meg tört szegfűszeggel ízesítjük. Végül beleszítalunk 25 deka réteslisztet, és alaposan kiszírozott közepes nagyságú tepsibe töltjük. A forró sütőbe toljuk, és öt perc múlva a lángot közepesre állítjuk. Így sütjük tovább, amíg a beleszúrt túre már nem tapad ragacsos massa, és a tészta teteje szépen meg nem pirult. (Ha gazdagabban akarjuk adni, akkor a tepsibe töltött nyers tésztát durvára vágott dióval is meghinthetjük.) Csak hidegen vágjuk fel ujjnyi szeletekre, de porcukrozni nem kell, mert a tészta elég édes. Fémdobozba zárva, hetekig is frissen eltartható.

E HETI SALÁTÁNK

Kanadai vegyes saláta

Leveleire szedünk, majd megmosunk, megszikkasztunk egy kis fej salátát meg egy maréknyi megtisztított sóskát, és hozzáadunk 2-3 felszeletelt paradicsomot, néhány szárával együtt felvágott zellerzöldet, két darab kicsumázott, kis kockákra vágott zöldpaprikát, egy csomó zöldjével együtt felvágott újhagymát meg néhány szál ugyancsak apróra vágott fokhagymazöldét. Két evőkanál borecetet simára keverünk hat evőkanál olajjal, egy kevés sóval, őrölt borssal, pirospaprikával, porcukorral, kiskanálnyi mustárral, 1-2 tört fokhagymagerezddel meg egy makkáskanálnyi bazsalikommal. Ezzel a mártással keverjük össze a salátát, és azonnal tálaljuk.

31. Heti étrend

VASÁRNAP: Részeges aszaltszilvaleves, [töltött paprikás csirke](#) galuskával és salátával, gesztenyebomba

HÉTFŐ: Karalábéleves, rizses csirke (a vasárnapi aprólékból meg a csontos részekből) ecetes paprikával, töltött sült alma

KEDD: [Töpörtyűgombóc-leves](#), [gyümölcsös palacsintafelfűjt](#)

SZERDA: Petrezselyemleves. serpenyős rostélyos káposztasalátával, befőtt

CSÜTÖRTÖK: Magyaros zöldbableves, gombás tonhal petrezselymes rizzsel, sült tök

PÉNTEK: Reszelttészta-leves, [lucskos káposzta](#), csokoládés parány

SZOMBAT: Hamis-gulyásleves, sajtos kelbimbó sült szafaládéval, [vaniliás táska](#)

Töpörtyűgombóc-leves

Nagyon finomra összevágunk három deka töpörtyűt, és simára keverjük két nyers tojással. hat deka zsemlemorzssával! (vagy zabpehellyel), három deka liszttel, egy csokor finomra vágott petrezselyemzölddel, egy csapott makkáskanálnyi majorannával, meg ízlés szerint sóval. Legalább egy óráig állni hagyjuk. Közben 1,2 liter vízben öt percig forralunk két húsleveskockát, majd vizes kézzel apró gombócokat formázunk a töpörtyűs masszából, és a levesbe téve addig forraljuk, míg a leves színére fel nem jöttek. Tálaláskor a levest egy tojássárgával simára kevert egy deci tejföllel gazdagítjuk, és meghintjük még egy csokor összevagdalt petrezselyemzölddel a tetejét.

Lucskos káposzta

Két-háromujjni széles darabokra vágunk egy fél kiló sovány oldalast, és annyi vízben tesszük fel főzni, hogy ellepje. Mikor félig megpuhult. belerakunk egy kiló laskára vágott fehér káposztát, és 1-1 csokor kaprot meg csombort. Ízlés szerint megsózzuk, és fedő alatt, kis lángon addig főzzük, míg a hús meg nem puhult. Ekkor a káposztát két evőkanál olajból, két csapott evőkanál liszttel készült rántással besűrítjük, és alaposan összeforraljuk. Tálaláskor tejfölözzük.

Töltött paprikás csirke

Két kis csirkét feldarabolunk úgy, hogy a combokat egyben hagyjuk, a melleket félbevágjuk, a csontos részüket meg az aprólékot félretesszük: ebből készül a másnapi rizses csirke. Tejen megáztatunk

75 Heti étrend

másfél zsemlet, levétől kinyomkodjuk, összemorzsoljuk, és eldolgozzuk egy nyers tojással, egy csapott makkáskanálnyi szárított kaporral, késhegynyi törött borssal meg csipetnyi sóval. A húsdarabok bőrét ujjunkkal fellazítjuk, és a hús meg a bőr közé nyomkodjuk a töltelék. Egy evőkanál olajon ropogásra sütünk 10 deka becakkozott füstölt szalonnát, majd a zsírból kivéve, félretesszük. Visszamaradt zsiradékában fedő alatt világosra pirítunk egy nagy fej reszelt vagy apróra vágott vöröshagymát, meghintjük egy csapott evőkanálnyi piros-paprikával, és úgy helyezzük bele a húsdarabokat, hogy töltött felük felülre kerüljön. Leöntjük annyi vízzel, hogy épp csak ellepje, és egy csapott kiskanálnyi pirossarannyal, sóval, egy csapott makkáskanálnyi szárított kaporral fűszerezzük. Fedő alatt, lassú tűzön puhára pároljuk és tehetünk bele még egy kevés paradicsompürét is. Végül a megpuhult húst tálra rakjuk, visszamaradt levét két deci tejföl és egy csapott evőkanál liszt keverékével besűrítjük, úgy öntjük rá.

Gyümölcsös palacsinta-felfűjt

20 deka lisztből a szokott módon palacsintákat sütünk, és ujjnyi csíkokra vágjuk. Kivajazunk, vagy margarinnal kikenünk egy kerek, mély tűzállótálat és beleterítjük a palacsinta egyharmadát. Simára keverünk három tojássárgát 10 deka cukorral, egy csomag vaníliás cukorral, két deci tejjel, és óvatosan, ne-hogy összetörjön, beadjuk a tojások habbá vert fehérjét. Meglocsoljuk vele a lerakott palacsintát, és kirakjuk kis kockákra vágott befőttel vagy kimagozott cseresznye-vagy meggybefőttel, illetve beteríthetjük reszelt almával is. Erre ismét palacsinta rá ismét gyümölcsöt rakunk, a vaníliás krémmel locsolva. Tetejére palacsintacsíkokat terítünk, és az egészet a maradék krémmel leöntve, a sütőben megsütjük. (Ha gazdagabban akarjuk adni, a gyümölcsréteget megszórhatjuk még durvára vágott dióval is.)

Vaníliás táska: (Nagy adag)

Összegyúrunk 35 deka finomlisztet egy csomag (25 deka) margarinnal, 35 deka porcukorral, egy csomag vaníliás cukorral, három egész tojással, egy csipet sóval, 75 deka liszttel meg egy kevés tejben megfuttatott két deka élesztővel, és legalább egy óráig pihentetjük. Kb. 2 mm vastagra nyújtjuk, és derelyemetszővel 3-4 ujjnyi széles és hosszú négyzetekre szabjuk. Habbá verjük három tojás fehérjét, elkeverjük 20 deka porcukorral, 20 deka darált dióval meg két evőkanál kakaóval, és minden téstakockára rakunk belőle egy halommal. A tészta két átellenes csücskét összefogjuk, esetleg fogpiszkálóval vagy hosszúkársra vágott mandulával összetűzhetjük. Tetejét tojássárgával kenjük, és a forró sütőben szép pirosra sütjük. Ha fogpiszkálóval tűztük meg, még melegen kihúzzuk belőle.

E HETI SALÁTÁNK

Gyors rizssaláta

Az ún. gyorsfővő rizsből egy tasakkal az előírásnak megfelelően megfőzünk, majd tálra öntjük. Elkeverjük egy doboznyi levétől leszűrt, felszeletelt kínai gombával egy fél kilós, szintén a levétől leszűrt konzerv fehér babbal, meg egy fél kilós, zöld színű, levétől leszűrt, vágott konzerv zöldbabbal. Levesízesítő porral, csipetnyi kakukkfűvel, bazsalikommal, egy csokor összevagdalt petrezselyemzölddel fűszerezzük, és 1-2 evőkanálnyi borecettel, olajjal ízesítjük. Jól behűtve kínáljuk.

32. Héti étrend

VASÁRNAP: Kacsaproléklves, töltött kacsapárolt káposztával és pirított burgonyával, narancssaláta

HÉTFŐ: Almaleves, lencsefőzelék sültkolbásszal, mézescsók

KEDD: Böjtös burgonyaleves, gránátos kocka

SZERDA: Zellerkrémleves (levesporból), téli töltött paprika sós vízben főtt burgonyával, sült alma

CSÜTÖRTÖK: Köménymagos leves pirított zsemlekockával, [kelbensült tonhal](#) párolt rizzsel, sült gesztenye

PÉNTEK: Paradicsomleves, [spenóttal töltött oldalas](#) burgonyapürével, befőtt

SZOMBAT: Lebbencsleves, [rakott póréhagyma](#), [narancsos piskóta](#)

75 Heti étrend

Rakott póréhagyma

Megtisztítunk és ujjnyi darabokra vágunk egy kiló póréhagymát, majd annyi sós vízben, hogy ellepje, fedő nélkül puhára főzzük. Levétől leszűrjük, és felét vajjal vagy margarinnal alaposan kikent tűzálló tálba terítjük. Ráfektetünk 4-5, karikákra vágott kemény tojást, erre 25 deka laskára vágott főtt füstölt tarját, és befedjük a maradék póréhagymával. Simára keverünk két deci tejfölben egy doboz krémsajtot, a póréhagymára simítjuk, és tetejére hajszálvékony húsos szalonnaszeleteket teszünk. Forró sütőben addig sütjük, míg a szalonna, ropogósra pirul.

Kelbensült tonhal

Fél kiló fagyasztott tengeri halfilét hagyunk felolvadni. Szeletekre bontjuk, majd kétujjnyi széles darabokat vágunk belőle. citrommal meglocsoljuk és legalább egy óráig állni hagyjuk. Ezután levétől leitatjuk, megsózzuk, és öt deka vajon vagy margarinnal megsütjük. Közben sós vízben megfőzünk egy félkilós, leveleire szedett kelcejlet, majd levétől lecsurgatjuk. Minden kellelbe egy-egy haldarabot csomagolunk, és kiolajozott tűzálló tálra fektetjük. Leöntjük két deci tejföl és egy tojássárga keverékével. Sütőben addig sütjük, míg a teteje nem pirult.

Spenóttal töltött oldalas

Megkérjük a hentest, hogy egy kb. 75 dekás oldalast töltésre szúrjon fel. Tejben megáztatunk egy zsemlet, kinyomkodjuk, simára dolgozzuk egy csomag felolvasztott, levétől alaposan kinyomkodott mirelit spenóttal, kb. ötdekányi puha vajjal vagy margarinnal, öt deka reszelt sajttal, egy nyers tojással. Sóval, törött borsal, csipetnyi reszelt szerecsendióval fűszerezzük. Az oldalas üregébe töltjük, közepébe két keményre főzött, meghámozott tojást nyomunk. (Ha hig lenne a spenótos töltelék, egyikét kanálnyi zsemlemorzssával vagy zabpehellyel sűrítjük). A nyílást összetűzzük vagy összevarrjuk, a megtöltött oldalast két evőkanálnyi olajon átsütjük. Egy kevés vízzel, egy gerezd fokhagymával, egy fej megtisztított vöröshagymával, meg két szem borókabogyóval puhára pároljuk, de úgylis jó, ha tetejét megkenjük egy kevés Piros Arannyal. Félidőben megfordítjuk a húst, és a felülre kerülő oldalát ismét Piros Arannyal kenjük. Ha megpuhult a pecsenye, a sütőben ropogós pirosra sütjük. (Dagadóból is készülhet.)

Narancsos piskóta

Habosra keverünk egy egész tojást és három tojássárgát 15 deka porcukorral, egy csomag vaníliás cukorral, belereszeljük két narancs sárga héját, belecsavarjuk a levét. Végül felváltva adogatjuk hozzá a kemény habba vert három tojásfehérjét és 10 deka réteslisztet. Alaposan kiszírozott, kilisztezett püspökkenyérformában úgy sütjük, mint a piskótát, majd deszkára borítva hűtjük ki. Csak magában, felszeletelve is kitűnő, de ha két lapba vágjuk és narancskrémrel töltjük, ünnepi tortaként is tálalhatjuk.

Narancshéj eltevése

Narancssaláta, narancskrém készítésekor a héját eldobjuk, holott könnyűszerrel konzerválhatnánk. Egész éven át, ízesíthetünk vele krémekeket, tortákat, süteményeket. Ehhez a narancs sárga héját vékonyan lehámozzuk, papírlapra szétterítve megszáritjuk. (Szobában, fűtőtesten gyorsan szárad). A hajszálvékonyra zsugorodott, teljesen kemény narancshéjat tisztára mosott kávédarálóban megdaráljuk. Jól záródó üvegben tároljuk felhasználásig. Ha alaposan kiszáritottuk, nem penészedik meg.

E HETI SALÁTÁNK

Ínyenc sárgarépa-saláta

Megtisztítunk és karikára vágunk fél kiló sárgarépát, és annyi sós vízben, hogy ellepje, 15 percig

75 Heti étrend

főzzük. Ezután egy kevés ecettel meg cukorral ízesítjük, hogy kellemesen savanykás ízű legyen a leve, és ebben hagyjuk kihűlni. Opálosra keverjük egy fél citrom levét egy mokkáskanálnyi mustárral, és négy evőkanál olajjal, egy csipet cukorral meg sóval ízesítjük, belevágunk apróra egy csokor zöldpetrezselymet. Ezzel a mártással keverjük össze az alaposan lecsepegtetett répát, és salátalevelekkel kibélelt tálra halmozzuk. Jól behűtve kínáljuk. (Az olajos salátamártást ízesíthetjük tavasz felé petrezselyem helyett egy csokor összevagdalt snidlinggel is.)

33. Heti étrend

VASÁRNAP: Csirkeraguleves májgaluskával, [francia sajtos csirke](#) vegyes salátával. töltött sárgadinnye

HÉTFŐ: Zöldbableves, [töltött paradicsom](#), almahab

KEDD: Savanyú halles (tonhalból), szilvás gombóc

SZERDA: Őszibarackleves, rácoshús, vaníliahab

CSÜTÖRTÖK: [Bohó rizssaláta](#), töltött tojás, gyümölcssaláta

PÉNTEK: Csurgatott tojásleves, [inyenctekercs](#) vajjas zöldbabbal. főtt kukorica

SZOMBAT: Zellerkrémleves (levesporból) [görög fészek](#), [darafelfűjt](#)

Töltött paradicsom

8 szép paradicsom kalapját levágjuk. és belsejüket éles szélű kiskanállal kivájjuk (ezt máshoz - például főzelékhez, leveshez - használjuk fel. vagy áttörve, fűszerezve üdítő italként fogyasztjuk). 30 deka párizsit nagyon apróra felvágunk, simára keverjük egy tejből áztatott, kinyomkodott és összemorzsolts zsemlyével, 15 deka apróra vágott párolt gombával, majd törött borssal, egy nagy csokor finomra vágott petrezselyemzölddel, kiskanálnyi ételízesítővel, meg annyi mustárral ízesítjük, hogy kellemesen pikáns legyen. A kivájt paradicsomokba töltjük, és a paradicsomokat kivajazott tűzálló tálra egymás mellé ültetve, mindegyikre borsónyi vajot vagy margarin darabkát helyezünk. A sütőben 25-30 percig sütjük. (Ha gazdagabban akarjuk adni, meghinthetjük a paradicsomok tetejét sajttal, vagy mindegyikre fektethetünk egy-egy hajszálvékony darabka füstölt szalonnát.)

Görög fészek

Sütőben, egészben kb. 30 percig sütünk egy közepes nagyságú padlizsánt (törökparadicsomot), majd műanyag- vagy fakéssel meghámozzuk, és közepes nagyságú kockákra vágjuk. Két evőkanál olajon, fedő alatt megpirítunk egy fej kis kockára vágott vöröshagymát, hozzáadunk két gerezd tört fokhagymát, majd 30 deka nyolcra vágott paradicsomot meg 2-3 fej kicsumázott, laskára vágott zöldpaprikát. Megsózzuk, megborsozzuk, és saját levén - a lecsóhoz hasonlóan - puhára pároljuk. A párolás vége felé adjuk hozzá a padlizsánt. és azzal még 5 percig hagyjuk a tűzön. (Ha nincs padlizsánunk. helyettesíthetjük közönséges, de nem túl magos uborkával, amelyet a paprikával, paradicsommal együtt párolunk puhára, nem kell külön sütni!) Levágjuk négy szép nagy puffancs tetejét, kiszedjük a belsejét, és az üreget úgy töltjük meg a zsírjára sült zöldségraguval, hogy felül egy ujjnyi szabad hely maradjon. Ide ütünk egy-egy nyers tojást, mintha tükörtőjt készítenénk (a sárgájuk maradjon egészben), majd a megtöltött puffancsokat sütőlemezre egymás mellé ültetve, a sütőben addig sütjük. míg a fehérje meg nem kocsonyásodott, de a sárgájuk lágy. Nemcsak finom, de jó előre elkészíthető, csak a végső sütést hagyjuk étkezés előttre.

Francia sajtos csirke

Megtisztítunk két kis csirkét (vagy ennek megfelelő mennyiségű csirkecombot. mellet vásárolunk). és 5 deka olajon vagy margarinon megforgatjuk. Két-három evőkanál vizet öntünk alá. megsózzuk, és fedő alatt puhára megpároljuk, majd a húsdarabokat tűzálló tálra szépen egymás mellé fektetjük. Lereszelünk 20 deka sajtot, fele edámit, fele füstölt sajtot), és simára keverjük két deci száraz fehérborral, csipetnyi reszelt szerecsendióval meg késhegynyi sóval. Felengedjük két evőkanál tejföllel, és a csirkedarabokra simítva, a sütőben megsütjük. Nyári vegyes salátával kitűnő.

75 Heti étrend

RECEPTPÁLYÁZATUNKRA ÉRKEZETT

Inyenctekercs

Négy szép nagy szelet marhafelsált vékonyra kiverünk, ugyanígy négy nagy sertéscomb (vagy karaj) szeletet, megsózzuk, megborsozzuk. Ledarálunk 20 deka sertéshúst, és kevés reszelt fokhagymával, egy gerezd tört fokhagymával, sóval, törött borssal meg csipet pirospaprikával fűszerezzük. Mindegyik marhaszeletre egy sertéscombszeletet fektetünk, erre hosszában púpozzuk a darált húst, és a marhafelsált két végét ráhajtva, a hússzeleteket egyenként összegöngyöljük, megtűzzük. Két evőkanál olajon, fedő alatt üvegesre párolunk egy kis fej apróra vágott vöröshagymát, átsütjük rajta a húsgöngyölegeket, és kevés borral vagy vízzel puhára pároljuk. (A hús csak puha legyen, de ne piruljon meg!) Vajas zöldséggel a legjobb.

Szerencsi Cukorgyár, "Kaffka Margit" szocialista brigád

Darafelfűjt

Jégbehűtünk 4 tojás fehérjét meg két evőkanál vizet, és kemény habot verünk belőle. óvatosan, nehogy összetörjön, közé keverünk 4 evőkanál cukrot, a tojások sárgáját meg 8 evőkarnál búzadarát. Kizsirozott, kilisztezett kb. kétliteres tűzálló edénybe öntjük, és a sütőben megsütjük. Végül - a szélein körben - leöntjük egy fél liter édes, vaníliás tejjel, és a sütőbe visszatolva csak addig sütjük, míg a tejet a felfűjt magába szívta. Ettől pehelykönnyűvé válik. Málnaszörppel vagy befőttel kínáljuk. Vállaji Károlyné, Hird

E HETI SALÁTÁNK

Bohó rizssaláta

Hideg, váltott vízben, kezünkkel gyúrva, átmosunk 20 deka rizst, majd másfélszer annyi vízzel öntjük le, mint amennyi a rizs térfogata. Megsózzuk, és fedő alatt, nagyon lassú tűzön puhára pároljuk. Langyosra hűtjük. majd közékeverünk - levéllel együtt - egy doboznyi szardíniát, egy nagy csokor petrezselyemzöldet, két-három kicsumázott. vékony laskára vágott zöldpaprikát, 6 darab nagy kockára vágott paradicsomot, és csipet törött borssal meg ízlés szerint citromlével ízesítjük. Jégbehűtve, önálló vacsoraételnek tálaljuk.

34, Heti étrend

VASÁRNAP: Borleves, [pityókás ponty](#) petrezselymes burgonyával, mákos guba

HÉTFŐ: Pulykaapróléklevés, töltött pulyka burgonyapürével és aszaltszilva-kompóttal, [ünnepi gyümölcssaláta](#) vagy [karácsonyi fatörzs](#)

KEDD: Részezes meggye leves, töltött káposzta, diósmákos patkó

SZERDA: Paradicsomleves, rizses pulykaaprólék (a pulykalevesben főtt aprólékból), sült tök

CSÜTÖRTÖK: Húsos karalábéleves, krumplinudli szilvaröszterrel

PÉNTEK: Tejfölös burgonyaleves, [gombás rakott borda](#) vajas zöldborsúval, befőtt

SZOMBAT: Hamis orjaleves (a pénteki bordacsontból és a malacaprólékból), tormás malacaprólék, csokoládés habcsók

Karácsonyi fatörzs

8 egész tojást 25 deka porcukorral, meg egy vaníliás cukorral habüstbe öntünk, és habverővel gőz fölött verjük. míg kemény, habos nem lesz. ("Szalagos" legyen a massa). A gőzről levéve tovább verjük, míg ki nem hült (hideg vízbe állítjuk az üstöt). majd csipet só és szitálva 25 deka 5,60-as (megj.: rétesliszt) lisztet adunk hozzá. Végül óvatosan beleöntünk 12,5 deka olvasztott, langyos vaját vagy margarint. Kizsirozott, lisztezett tepsiben ujjnyi vastagon elterítjük. és nem túl sötétre sütjük Még melegen tiszta konyharuhára borítjuk, és összegöngyölvé hűtjük ki. Közben 3 tojás sárgáját habosra

75 Heti étrend

keverünk 15 deka cukorral, és gőz fölött, állandóan kevergetve sűrű krémmé főzzük. Kihűtjük, majd habosra keverjük 10 deka olvasztott csokoládéval (vagy 3 evőkanál kakaóval), meg 25 deka vajjal, illetve margarinnal. A krém felével megkenjük a széthajtogatott tésztalapot, újra összegöngyöljük, és külsejét is krémmel vonunk be. Hideg vízbe mártott villával fatörzsszerűre recézzük. Jól behűtjük. Díszíthetjük marcipán tobozokkal. csokoládé tortadarával, csillag alakú keksszel.

Gombás rakott borda

Teljesen kicsontozunk egy 80 dekás rövidkarajt, és a szokott módon egyben megsütjük. Ha kihűlt. fél centi vastagon felszeleteljük (8 szelet legyen belőle), és a pecsenye zsírával kikent tűzálló tálra egymás mellé fektetjük. Egy evőkanál olajon aranyárgára pírítunk egy evőkanál finomra vágott vörshagymát. hozzáadunk 30-40 deka apróra vágott gombát, megsózzuk. megborsozzuk, és addig pároljuk, míg saját levét el nem főtte. A tűzről levéve simára keverjük két, tejben áztatott, kinyomkodott és összemorzolt zsemelével, egy kisdoboznyi sertésmájkrémmel és egy nyers tojással. Egy csokor finomra vágott petrezselyemzölddel, meg egy mokaáskanálnyi majoránnával ízesítjük. és ha kell. még sózzuk. Nyolcfelé osztva, minden hússzeletre rányomkodunk egy-egy halommal. és tetejét 5 deka reszelt sajttal meghintve, a sütőben kb. fél óráig sütjük. (Jó előre elkészíthető, csak a sütést hagyjuk tálalás előttre.)

Ünnepi gyümölcssaláta

Levétől leszűrünk és kis kockákra vágunk egy félkilós konzervanászt. meg egy félkilós őszibarack befőttet, lecsepegtetünk, kimagozunk egy félkilós befőtt cseresznyét vagy meggyet. és a többihez keverjük. Meghintjük ízlés szerint 5-10 deka porcukorral, megöntözzük egy féldeci rummal, és 10 deka mazsolával. 10 deka hámozott mandulával vagy durvára vágott dióval gazdagítjuk. Lefedve néhány óráig állni hagyjuk hűvös helyen. időnként megkeverjük. Végül a gyümölcs felét üvegtálba terítjük, krumplinyomóval rányomunk 25 deka gesztenyemasszát, beborítjuk a maradék gyümölcssel és tetejét vagy almahabbal vonjuk be, vagy ráöntünk egy fél zacskó citromízű pudingporból készült pudingot. amely rádermed a tetejére. (Az almahabhoz megfőzünk vagy megsütünk 3-4 almát, meghámozva áttörjük, kevés porcukorral édesítjük. és 2 tojás fehérjével addig verjük, míg könnyű, habos, fehér nem lesz. Ajánlatos néhány csepp citromlével is ízesíteni.)

DÍJNIERTES RECEPTEKBŐL.

Tiszai pityókás ponty

Megtisztítunk, felszeletelünk (ha mélyhűtöttből készítjük, hagyjuk felengedni), kb. egy kilónyi pontyot, és besózva egy óráig állni hagyjuk. Kiolajozunk egy tűzálló tálat, beleterítünk 30 deka megtisztított, karikára vágott levelezőzöldséget, meghintjük őrölt fűszerkeverékkel (babérlevél, mokaáskanálnyi kakukkfű, fehér bors), és leöntjük 3 deci fehérbor, 2 deci húsleves (leves-kockából!) és egy kiskanál mustár keverékével. Ráfektetjük a halszeleteket, mindegyikre egy-egy kapribogyót teszünk, és meghintjük 10 deka finomra vágott gombával. A tálat lefedjük. és a sütőben lassú tűznél kb. egy óráig sütjük. Végül a halszeleteket óvatosan forró tálra tesszük, visszamaradt levét :3 deka vajból meg egy evőkanál lisztből készült világos rántással besűrítjük és a halra öntjük. (Szedlacskó György. Budapest)

35. Heti receptajánlat

Karalábés töltike

Sós vízzel leforrázunk 12 szép nagy karalábélevelet. ebben hagyjuk kihűlni, és alaposan lecsepegtetjük. Összegyúrunk hét deka félig főtt rizst 40 deka darált sertéshússal, egy tojással, és sóval, őrölt borssal ízesítjük. Tizenkétféle osztjuk, és minden adagot 1-1 karalábélevelébe csomagolunk, mintha töltött káposztát készítenénk. Lábasba szorosan egymás mellé fektetjük a göngyölegeket, és sós vízzel leöntve kb. egy fél óráig főzzük, majd alaposan lecsepegtetjük. Közben meghámozunk, vékony laskára vágunk egy nagy csomó karalábét, és öt deka

75 Heti étrend

vajon, egy kevés sóval meg csipetnyi reszelt szerecsendióval fűszerezve, fedő alatt, kis lángon, először saját levében, majd a töltelékek főzővizével pótolva jó puhára pároljuk. Végül két deci tejfölt simára keverünk egy evőkanálnyi liszttel, és egy nagy csokor finomra vágott petrezselyemmel vagy kaporral ízesítjük. Besűrítjük vele a párolt karalábét, majd a töltelék beletéve, néhány percig forraljuk. Lehet hozzá párolt rizst is kínálni.

Nyári rakott káposzta

Vásárolunk hozzá egy egykilós szép, tömör káposztafejet, külső nagy leveleit lebontjuk, és sós vízben öt percig abáljuk, majd alaposan lecsepegtetjük. A többi káposztát a reszelő durva fokán lereszeljük. Három evőkanál olajon aranyárgára pirítunk egy nagy fej apróra vágott régi, vagy egy csomó újhagymát, hozzáadunk 1-2 gerezd tört fokhagymát, és egy percig együtt sütjük. Hozzáadjuk a reszelt káposztát, és sóval, örölt borssal fűszerezve, kevergetve addig sütjük, amíg sárgulni nem kezd. Meghintjük két evőkanál liszttel, felengedjük két deci tejjel, és kevergetve sűrű mártássá főzzük, majd langyosra hűtjük. Ekkor belekeverünk két tojássárgát, végül a tojások kemény habbá vert fehérjét, és 20 deka apró kockára vágott főttfűstölt hússal vagy sajttal gazdagítjuk. (Tehetünk bele sonkát meg sajtot együtt is.) Kivajazunk egy mély tűzállótalat, kibéleljük a maradék káposztalevelekkel, belesimítjuk a krémet és befedjük a maradék káposztalevelekkel. Tetejére egy deci tejfölt csepegtetünk, öt deka reszelt sajttal megszórjuk, és a forró sütőben addig sütjük, amíg a teteje szépen meg nem pirul.

Répás pecsenye

Megtisztítunk egy csomó zsenge, vékony szálú sárgarépát. Vásárolunk egy kiló szép, hosszúkás alakú sertés slusszt, és hosszában, vékony pengéjű, hegyes késsel annyi helyen fűrjük át, ahány szál répánk van. Mindegyik vágatba 1-1 répát tolunk. és a hús külsejét sóval meg gyömbérpórral bedörzsöljük. Öt deka vajon körös-körül fehéredésig sütjük a húst, majd nagyon kevés vizet öntünk alá. Körülkérjük egy második csomó, karikára vágott répával, a tetejére két babérlevelet fektetünk. és fedő alatt, kis lángon puhára pároljuk. A pecsenyét a levében puhulás közben többször megforgatjuk, hogy az íze mindenütt jól átjárja. Végül a sültet deszkára téve vékonyan felszeleteljük, forró tálra fektetjük, és levét tépszaszűrőn keresztül ráöntjük. A szét nem főtt répát fakanállal összenyomkodjuk, hogy sűrítse a mártást. Nemesak melegen, de hidegen is kitűnő, természetesen ekkor a leve nélkül rakjuk tálra.

Kreol csirkemell vagy comb

Félbevágunk négy csirkemellet, vagy nyolc kicsi combot, megsózzuk, és lisztben megforgatva, négy evőkanál olajban hirtelen átsütjük, majd kiszedjük, félretesszük. A visszamaradt olajban megfonnyasztunk egy csomó karikára vágott újhagymát, hozzáadunk két gerezd tört fokhagymát, és együtt halványsárgára pirítjuk. Ekkor hozzáadunk két cső, kicsumázott, kis kockára vágott zöldpaprikát, két meghámozott, feldarabolt paradicsomot, sőt meg két ágacska friss vagy egy púpos morkáskanálnyi szárított rozsmaringot. Fedő alatt addig pároljuk, amíg a paradicsom szét nem főtt, majd hozzáadunk öt deka jól megmosott mazsolát. Ezzel még 1-2 percig főzzük. A húsdarabokat tűzállótálra egymás mellé fektetjük, leöntjük a mártással, és a tálat lefedve a sütőben kb. 30 percig pároljuk. Vajas galuska vagy rizs illik hozzá.

Meggyes béles

Összegyúrunk 15 deka finomlisztet 10 deka margarinnal, egy tojássárgával, csipetnyi sóval, egy kiskanálnyi porcukorral meg annyi tejföllel, hogy rugalmas tésztát kapjunk, és legalább egy órára, de még jobb, ha egy éjszakára a hűtőszekrénybe rakjuk. Ezután kinyújtja kibélelünk vele egy közepes nagyságú tepsit, villával megszurkáljuk, és a forró sütőben élénk tűznél félig megsütjük. Ezután megszórjuk zsemlemorzsával, ráterítünk egy kiló kimagozott, lecsepegtetett, három evőkanál mézzel összekevert meggyet (vagy vegyesen cseresznyét meg meggyet) és meghintjük egy evőkanálnyi porcukorral. Két tojássárgát habosra keverünk három evőkanál mézzel meg egy deci tejföllel, beleszítalunk két evőkanál réteslisztet, végül hozzáadjuk a két tojás, habbá vert fehérjét, és a meggyre

75 Heti étrend

simítjuk. A tepsit a sütőbe visszataljuk, és úgy sütjük túpróbaig, akár a piskótát. A tepsiben hagyjuk kihűlni, és kockára vágva rakjuk tátra. A tetejét már nem kell megcukrozni, mert a tészta elég édes.

E HETI SALÁTÁNK

Nyers salátástál

Vásárolunk egy doboz mirelit majonézt vagy két tojássárgából két deci olajjal, egy kiskanál mustárral, pár csepp citromlével, csipetnyi cukorral meg sóval magunk keverjük ki. Egy deci tejföllel hígítjuk, és 1-1 csokor finomra vágott kaporral, petrezselyemmel meg metélőhagymával, egy fiola leszűrt kapribogyóval, másfél evőkanál citromlével és csipetnyi curryporral vagy reszelt szerecsendióval ízesítjük. (Ha piros mártást akarunk, ketchup is kerülhet bele.) Mély, kerek kis tálkába töltjük, és egy nagy, kerek tál közepére állítjuk. Körülrakjuk kis rózsákra szedett nyers karfiollal, vékony rudakra vágott nyers sárgaréppával, uborkakarikákkal, nyers gombával, színek szerint elrendezve. Ha italhoz kínáljuk, 1-1 falatot mindenki a krémbe márt, úgy kapja be, ha előételnek, akkor tányérjára szedi a zöldséget, erre kanálnyi mártást önt.

36. Heti receptajánlat

Hideg karfiollevés

Sós vízben puhára főzünk egy szép, tömör, kb. 60 dekás karfiolfejet, majd a levéből kiszedve, széturmixeljük. Belekeverünk két deci tejszínt, és annyi karfiol főzővízzel engedjük fel, hogy egy liternyi legyen. Beledobunk egy leveskockát, és addig főzzük, amíg el nem olvad. Kihűtjük, habverővel simára keverjük és néhány csepp citromlével ízesítve, jégbe hűtve tálaljuk. Adhatjuk forrón is, de akkor vajban pirított zsemlekockát hintünk tálalás előtt a tetejére.

Töltött cukkini

Két 20-25 centi hosszú cukkínit meghámozunk, majd hosszában kettévágva, enyhén ecetes vízben kb. öt percig főzzük. Alaposan lecsepegtetjük, a magját kiszedjük. Közben két evőkanál olajon megpirítunk egy kis fej finomra vágott vöröshagymát, hozzáadunk két gerezd tört fokhagymát meg 20 deka kis kockákra vágott főttfüstölt húst, és együtt 1-2 percig sütjük. Belekeverünk egy kis doboznyi paradicsompürét, és egy kevés vízzel felengedve, őrölt borssal, késhegynyi rozmaringgal vagy egy ágacska friss rozmaringgal meg csipetnyi babérlevélporral fűszerezzük. Csak akkor sózzuk, ha a füstölt hústól nem elég sós. Pár percig főzzük, majd a tűzről levéve, belekeverünk két, kis kockákra vágott kemény tojást meg 10 deka szintén kockákra vágott edámi sajtot. A cukkinik üregébe töltjük, és nagyon vékonyra vágott húsos füstölt szalonnaszeletekkel körületekerjük. Töltött felükkel felfelé, tűzállótátra egymás mellé fektetjük, és a forró sütőben addig sütjük, amíg a szalonna, ropogós piros nem lett.

Olasz rakott csirkecombok

Alaposan megmosunk nyolc közepes nagyságú csirkecombót, és ujjunkkal a bőr alá nyúlunk, egy kissé fellazítjuk. Alatta a húsát megkenjük elég vastagon spagettikrémmel, és a bőrt visszahajtjuk rá. Kívülről grillfűszerrel dörzsöljük be só helyett a combokat. Kiolajozunk egy mély tűzálló tálat, és beleterítünk egy kiló meghámozott, karikákra vágott burgonyát. Megsózzuk, tetejére fektetjük a combokat, és a közökbe meghámozott, de egészben hagyott újhagymát teszünk. Ehhez a mennyiséghez kb. fél kiló hagyma kell. A tálat befedjük vagy alufóliával leborítjuk, és a széleit jól rányomkodjuk. A forró sütőben addig sütjük, amíg a burgonya meg nem puhult. Akkor a fedőt levesszük, és megpirítjuk a pecsenyét. Salátával adjuk asztalra.

75 Heti étrend

Császárszelet

Egy napig sós tejben áztatunk egy kilós fehérpecsenye- vagy (csontnélküli) hátszindarabot, hogy ellepje, majd a tejből kivéve, gondosan megtörölgetjük. Sűrűn megtűzdeljük füstölt szalonnával meg nyers füstölt húscsíkokkal, és öt deka vajon vagy margarinon körös-körül átsütjük. Egy kevés vizet öntünk alá, mellédobunk kb. 40 deka meghámozott paradicsomot, és egy babérlevéllel meg egy ágacska friss, illetve késhegynyi szárított rozmaringgal ízesítjük. Fedő alatt, kis lángon, a levében időnként megforgatva puhára pároljuk, majd a húst deszkára fektetjük, felszeleteljük. Visszamaradt levébe egy kevés vízzel simára kevert csapott kiskanálnyi lisztet öntünk, és addig forraljuk, amíg sűrű mártást kapunk. Közben sós vízben puhára főzünk 20 deka spagettit, forró vízzel leöblítjük, lecsepegtetjük, és tálra terítjük. Ráfektetjük a hússzeleteket, és rászűrjük a forró mártást.

Nyári túrós palacsinta

A szokott módon 12 palacsintát sütünk. 25 deka tehéntúrót krumplinyomón áttörünk, habosra keverjük két tojássárgájával, meg 10 -15 deka porcukorral. Egy csomag vaníliás cukorral ízesítjük, majd hozzáadjuk a tojások kemény habbá vert fehérjét is. Beleöntünk 30 deka gyümölcsöt. (Ha barackból készítjük, akkor kimagozzuk, meghámozzuk, kockákra vágjuk.) Ezzel töltjük jó vastagon a palacsintákat, összegöngyöljük, tűzálló tábla fektetjük. A tálat lefedve, a sütőben átsütjük, de nem pirítjuk meg a palacsintákat. Kenhetünk a tetejére egy kevés tejfölt, hogy a palacsinta puha maradjon.

Gyors parté

Két tojásfehérjébe 25 deka porcukrot öntünk, és 30 deka megtisztított, kis kockákra vágott gyümölcsöt hozzáadva, habverővel addig keverjük (sosem verjük!), amíg az egész könnyű, habos nem lett. Kivizezett formába vagy jégkocka tartóba töltjük, és a frizsider mélyhűtő részében megfagyasztjuk. Tálaláskor a forma külsejére néhány pillanatig meleg vizet csurgatunk, majd tányérra borítva belőle a parfét, kockákra vágva rakjuk mély üvegtányérokba vagy talpas poharakba. Megszórjuk olyan gyümölcsdarabokkal, amelyet belekevertünk, és két deci habbá vert, egy evőkanál porcukorral édesített tejszínnel díszítjük. (A habot el is hagyhatjuk.)

E HETI SALÁTÁNK

Sárgadinnye sonkával

Meghámozunk, vékony cikkekre vágunk egy kicsi, zamatos sárgadinnyét, és mindegyik darabot nagyon vékonyra vágott nyers sonkaszeletbe göngyöljük. Úgy lehet legjobban szeletelni a sonkát, ha előtte 1-2 órára a hűtőszekrénybe rakjuk, és egész vékonyra állított kenyérvágógéppel, vagy elektromos késsel vágjuk fel. Jégbe hűtve tálaljuk. Ha gyufadoboznyi darabokra vágjuk a dinnyét, természetesen kisebb sonkaszeletekbe göngyöljük, és fogszikkalóval átszűrve, borkorcsolyaként is tálalhatjuk ezt az Olaszországból származó zamatos nyári eledelt.

37, heti receptajánlatunk

Különleges zöldbaleves

Megtisztítunk, egycentis darabokra vágunk 60 deka zsenge zöldbabot, és annyi vízben, amennyi bőven ellepi, puhára főzzük, egy húsleveskockával ízesítjük. Ezután a bab felét szűrőkanállal kiszedjük, a maradékot még 15 percig főzzük, majd turmixgéppel pépesítjük. Simára keverjük egy deci tejföllel. felengedjük annyi vízzel, hogy egy liternyi legyen, egy nagy csokor finomra vágott petrezselyemmel meg egy második leveskockával fűszerezzük, és a félretett babot beletéve felforraljuk. Dobhatunk bele négy deka vajat is, attól még tartalmasabbá válik ez a leves. (Készíthetjük csirkeaprólékkal is, akkor az aprólékot előre megfőzzük, és levében puhítjuk meg a babot, a legvégén rakjuk vissza bele az aprólékot)

75 Heti étrend

Töklecsó

Három evőkanál olajban megfonnyasztunk egy nagy csomó karikára vágott újhagymát, hozzáadunk 75 deka meghámozott, kimagvalt, ujjnyi darabokra vágott tököt, és megsózva, megborsozva, fedő alatt, saját levében olyan puhára pároljuk, mint a velő. A fedőt levéve, zsírára sütjük, és leöntjük négy, villával simára kevert nyers tojással. Állandóan kevergetve addig sütjük, amíg a tojás meg nem kocsonyásodott, és szárazon pirított kenyérszeletekkel körülrakva kínáljuk.

Spenótos tekercs

Simára keverünk két deci lisztet egy fél liter hideg tejjel, beledobunk diónyi vaját, és kevergetve krémmé főzzük. Ha kihült, simára keverjük három tojássárgájával, habbá vert fehérjével, és megsózva, kizsírított, közepes nagyságú tepsibe töltjük, hogy kisujjnyi vastag tésztát kapjunk. A forró sütőben megsütjük, de nem szárítjuk ki túlságosan. Közben egy csomag felolvadt mirelit parajt simára keverünk két deci tejföllel vagy fél kiló megtisztított parajt sós vízben megfőzünk, leszűrünk, kinyomkodunk, széturmixolunk, és úgy keverjük el a tejföllel), hozzáadunk 4-5 deka vaját, sót, bőven őrölt borsot és csipetnyi reszelt szerecsendiót. Keverhetünk bele öt deka durvára vágott sós földimogyorót is. A kisült tésztát forró tátra borítjuk, a megforrosított parajkrémmel megkenjük, gyorsan összegöngyöljük, és vagy forró vajjal meg reszelt sajttal, vagy sajtkrémmel vonjuk be, de jó rá a paradicsommártás is.

Gombás fasírt

Szódavízben megáztatunk két zsemlet, majd anélkül hogy kinyomkodnánk, összegyúrjuk 50 deka darált sovány sertéscombba, két tojással, 1-1 kiskanálnyi reszelt vöröshagymával, mustárral, Piros Arany krémmel, sóval meg őrölt borssal. Belereszelünk egy szál megtisztított sárgarépat is, és olajjal kikent püspökkenyérformába töltjük. Jól a formába nyomkodjuk, majd a tetejébe úgy nyomunk bele egészben 20 deka megtisztított gombát, hogy a száruk lefelé kerüljön, fölöttük elsimítjuk a húsvagdálékot. A forró sütőben kb. 40 percig sütjük. Melegen, hidegen egyaránt kitűnő. A felszeletelt húsban a gombák majd szépen látszanak.

"Ezer tó" oldalas

Két evőkanál olajban néhány percig sütünk három gerezd fokhagymát, majd kidobjuk. Egy kiló oldalast úgy szeletelünk fel, hogy minden darabban 1-1 csont legyen, a visszamaradt olajban addig sütjük, amíg a zsírja ki nem olvadt, majd tűzálló tátra egymás mellé fektetjük a szeleteket. A tetejére 2-3 csomó karikára vágott újhagymát szórunk. Az olajat másfél deci ketchuppal, egy késhegynyi curryporral, késhegynyi pirospaprikával, pár csepp borecettel, csipetnyi cukorral, makkáskanálnyi mustárral simára keverjük, ételízesítő porral sózzuk, de tehetünk bele csipetnyi chiliport is. Felengedjük annyi vízzel, hogy sűrű mártást kapjunk, néhány percig forraljuk, majd bevonjuk vele a húsdarabokat. A tálat fedővel vagy alufóliával betakarjuk, és a sütőben addig pároljuk, amíg a hús meg nem puhult. Ha a levét közben elfőné, egy kevés forró vízzel pótoljuk. Burgonya illik hozzá.

Cseresznyetorta

Három egész tojást 13 deka cukorral meg késhegynyi szódabikarbónával nagyon habosra, fehéredésig keverünk, majd apránként közékeverünk két deci tejet, végül beleszítalunk 15 deka réteslisztet. Alaposan kizsírított, kilisztezett, közepes nagyságú tortaformába öntjük, és megszórk egy fél kiló megmosott, lecsumázott, kimagozott, jól lecsepegetett cseresznyével, ami a tésztába süpped. A forró sütőbe toljuk, de a tüzet öt perc múlva mérsékeljük, és úgy sütjük, mint a piskótát. Tálaláskor a széleit késsel meglazítjuk, és a tortakarimát lehúzva róla, a tortalappal együtt csúsztatjuk tátra. Melegen, hidegen egyaránt kitűnő.

Készíthető meggyből is, de akkor valamivel több cukor kerüljön a tésztába.

E HETI SALÁTÁNK

75 Heti étrend

Nyári rizssaláta

Váltott hideg vízben addig mosunk 15 deka rizst, amíg a leöntött víz már nem opálos. Ekkor a rizst három deka vajon 1-2 percig sütjük, majd kétszer annyi vízzel öntjük le, mint a rizs térfogata. Megsózzuk, és fedő alatt, kis lángon 2-3 percig főzzük, majd anélkül, hogy a fedőt levennénk róla, a lángot eloltjuk alatta, és a rizses edényt több réteg konyharuhával letakarjuk. 2-3 óráig így állni hagyjuk, ez alatt a rizs megpuhul. Utána a fedőt levesszük, és a rizst egy kevés ecetes-cukros páclével meglocsoljuk, egy nagy csokor összevagdalt petrezselyemmel, 3-4, kockákra vágott paradicsommal, három cső kicsumázott, szintén kockákra vágott zöldpaprikával és 20 deka laskára vágott főtt, füstölt hússal, meg két, kockákra vágott keménytojással keverjük össze. Tehetünk bele még kockákra vágott sajtot is, vagy füstölt sonka helyett egy doboz alaposan lecsepegtetett, darabokra vágott szardíniát. Készíthetjük kagylóval is, akkor tegyünk bele olajbogyót ízesítésül.

Legalább fél napra jégbe hűtjük, hogy az ízek összeérjenek_

38. Heti étrend

VASÁRNAP: Csirkeragu-leves májgaluskával, [szüreti csirke](#) burgonyapürével, töltött őszibarack

HÉTFŐ: Karfiollevés, [burgundiai sajtlepény](#) parajpürével, almahab

KEDD: Húsos karalábélevés, [gyors édesség](#)

SZERDA: Csurgatott tojásleves, töltött paprika sós vízben főtt burgonyával, gyümölcssláta

CSÜTÖRTÖK: [Gazdag zöldbabsaláta](#), [halfilé omlett](#), görögdinnye

PÉNTEK: Almaleves, [spanyol pecsenye](#), vaníliakrém vagy vanília-fagylalt

SZOMBAT: Petrezselyemleves; rántott sajt majonézes burgonyával, citrompogácsa

Burgundiai sajtlepény (gougére)

Felforraltunk negyed liter vizet csipet sóval, 8 deka vajjal vagy margarinnal. Állandó kevergetés közben beleszítalunk 13 deka lisztet, és tovább keverve addig hagyjuk a tűzön, míg az edény falától elválnak. A tűzről levéve langyosra hűtjük, és egyenként eldolgozunk benne 4 egész tojást, végül 15 deka - lehetőleg parmezán ízű - reszelt sajtot. Kizsírozunk egy sütőlapot, és ujjnyi vastagon, kerek alakban, kanál segítségével rásimítjuk a tésztát. Tetejét reszelt sajttal meghintve, a sütőben aransárgára sütjük. Nemcsak paraj-, vagy sóskapürével kitűnő, de adhatjuk egy csésze teával vagy egy pohár sörrel vacsorára is. Úgy szeleteljük, akár a tortát.

Spanyol pecsenye

Egy evőkanál olajon, fedő alatt üvegesre sütünk egy nagy fej karikára vágott vöröshagymát. Hozzáadunk 4 nyolckrét vágott paradicsomot, majd ha levét eresztett, beleteszünk 2-3 kicsumázott, csikokra vágott zöldpaprikát. Megsózzuk, egy-két gerezd tört fokhagymával ízesítjük, és lefedve puhára pároljuk. Közben a sütőben megsütünk egy kis fej padlizsánt, fa- vagy műanyag késsel meghámozzuk, és kockákra vágva a lecsószerű raguhoz adjuk. Teflon serpenyőben minden zsiradék nélkül addig sütünk megtisztított, fél centi vastagra vágott 20 deka gombát, míg leve elpárolog (sózni nem szabad). A gombát hozzátesszük a raguhoz. Tehetünk még bele egy pár karikára vágott virslit is, de anélkül is finom. Kicsontozunk, vékonyra verünk, és kevés olajon ropogósra sütünk 8 rövidkaraj szeletet, forró tálra egymás mellé fektetjük őket, és tetejükre simítjuk a ragut. (Adhatjuk külön fogásként is a spanyol ragut, akkor nagyobb mennyiségben készítjük, és pirított kenyérdarabkákkal körítjük a tálat.)

Szüreti csirke

5 deka olvasztott vajon vagy margarinnon megforgatunk egy nagyobb csirkét, amelyet kívül-belül sóval, csipet törött borssal dörzsöltünk be. Összetörünk 40 deka szőlőt, levét kinyomkodjuk, és ezzel a lével meg másfél deci száraz fehérborral, egy deci teával puhára pároljuk a szárnyast. (A szőlőlé helyett vehetünk egy deci mustot.) Mikor a csirke puhulni kezd, levébe egy evőkanál Jaffaszörpöt is keverünk, és párolás közben forgatjuk a pecsenyét, hogy ezeket a különleges ízeket magába szívja. Végül tűzálló tálra fektetjük a csirkét, köré rakunk 40 deka leszemezt szőlőt meg 10 deka dióbelet, és a levével állandóan locsolgatva, a sütőben szép pirosra sütjük.

75 Heti étrend

A pecsenyét tálra fektetjük, köré rakjuk a diót meg a szőlőt, a visszamaradt levét egy púpos kiskanál liszttel, diónyi vajjal besűrítjük, és külön csészében adjuk az asztalra.

RECEPTPÁLYÁZATUNKRA ÉRKEZETT

Halfilé omlett

Fél kiló tonhalat felolvasztunk, citromlével megöntözzük, majd levétől leitatva, ujjnyi csíkokra vágva, kevés olajon megsütjük. 4 tojás sárgáját simára keverjük késhegynyi curry porral vagy egy szem tört borókabogyóval, nagy csokor finomra vágott petrezselyemzölddel, kiskanálnyi Vegetával. Hozzáadunk még 4 evőkanál tejet, 2 deci sört, 4 evőkanál lisztet, végül a tojások kemény habbá vert fehérjét. Kizsirozott tűzálló tálba fektetjük a kisült haldarabokat, és rájuk simítjuk a habos masszát. Egy deci tejföllel meglocsoljuk, és forró sütőbe tolva, 15 percig sütjük. A sütőajtót 10 percig nem szabad kinyitni. Sajt- vagy gombamártás illik hozzá.
(Szekeres Józsefné, Budapest)

Gyors édesség

Összekeverünk habverővel egy púpos evőkanál búzadarát egy pohár (2 deci) tejjel, 10 deka cukorral, egy csomag vaníliás cukorral, 3 egész tojással, egy deci tejföllel és 5 deka mazsolával. Kivajazott tűzálló edénybe öntjük, és beleteszünk egy megtisztított, vékony szeletekre vágott almát vagy körtét. Forró sütőbe toljuk, de a tüzet mérsékeljük, és kb. 40 percig sütjük. Ha előtte húsételt adtunk, ez a mennyiség 4 személy részére elegendő, ha csak leves volt, akkor dupla adagot készítsünk.
(Dr. Palásti Suzanne, Villiers le Bel, Franclaország)

E HETI SALÁTÁNK

Gazdag zöldbabsaláta

Veszünk 3 csomag újhagymát, és a megtisztított gumókat ecetes-cukros-sós páclében egy-két napig áztatjuk. Ha gyorsabban akarjuk elkészíteni a salátát, egy fej vöröshagymát vágunk karikára, és egy napig áztatjuk. Levétől leszűrünk egy félkilós konzerv zöldbabot, összekeverjük 3 nyolckrét vágott paradicsommal, egy-két megtisztított, nagy kockákra vágott őszibarackkal vagy körtével, meg a levétől leszűrt hagymával. Ráreszelünk 10 deka sajtot, és leöntjük a következő mártással: egy pohár kefir pár csepp citrommal, egy morkáskanálnyi Vegetával, csipet majorannával kikeverünk. Készíthetjük a salátát gyümölcs nélkül is, akkor egy gerezd tört fokhagyma is kerüljön a mártásba.
Jégbe hűtve tálaljuk.

39. Heti étrend

VASÁRNAP: Gombaleves (karajcsonttal), [kelkáposztás csemege](#) petrezselymes rizzsel, [málnakrém torta](#)

HÉTFŐ: [Sóskaleves](#), rántott karfiol tartármártással, [túrós gyümölcsbab](#)

KEDD: [Francia halleves](#), meggyes rétes

SZERDA: Hideg uborkaleves, göngyölt hús zöldbabfőzelékkel, gyümölcssaláta

CSÜTÖRTÖK: Újburgonyaleves, gombás töltött tök, ribiszkehab

PÉNTEK: Gyümölcsleves, Csáky-rostélyos vajas galuskával, töltött mézescsók

SZOMBAT: Petrezselyemleves, töltött paprika sós vízben, főtt burgonyával, vaníliás koszorú

Francia halleves

Felolvasztunk kb. 35 deka mélyhűtött tengeri halat, majd ujjnyi széles csíkokra vágva, kevés citromlével, sóval ízesítve legalább fél óráig állni hagyjuk. Megtisztítunk, karikára vágunk egy csomó zsenge leves-zöldséget, és 5 deka margarinon kissé átsütjük. Belevágunk vékony karikákra 2-3 szál újhagymát, hozzáadjuk a levétől lecsepegtetett haldarabokat, és pár percig együtt sütjük. Ezután felengedjük egy liter vízzel. Két babérlevéllel, 4 szem borssal, egy húsleves kockával, egy-egy darabka paradicsommal meg zöldbabkával és egy darabka

75 Heti étrend

citromhéjjal fűszerezzük. Fedő alatt, lassú tűzön kb. 30 percig főzzük, végül még két deci száraz fehérborral ízesítjük. Simára keverünk két deci tejfölt egy evőkanál liszttel, néhány evőkanál levessel, és tézstaszúrón keresztül csurgatva, állandóan kevergetve a levest ezzel besűrítjük. Végül belecsavarjuk egy fél citrom levét, és pirított kenyérszeletekkel adjuk asztalra. (Kellemes savanykás íze miatt főként nyáron igen kedvelt.)

Gombás töltött tök

Apróra vágunk néhány szál újhagymát, és két evőkanál olajon, fedő alatt addig sütjük, míg meg nem pirult. Ekkor meghintjük egy kiskanálnyi pirospaprikával, hozzáadunk egy darab paradicsomot meg zöldpaprikát apróra vágva, és kevés vízzel, lassú tűzön addig pároljuk, míg a paradicsom meg paprika szét nem főtt. Ekkor zsrjára sütjük, hozzáadunk 50 deka megtisztított, kis kockákra vágott gombát, és enyhén sózva, borsozva addig pároljuk, míg a gomba a saját levét el nem főtte. Ekkor a tűzről levesszük, hozzáadunk egy evőkanál tejfölt 'két púpos evőkanál zabpelyhet, két kemény tojást megtisztítva, kockákra vágva. Legalább fél óráig állni hagyjuk, hogy a zab-pehely jól megszívja magát, megduzzadjon, megpuhuljon. Végül eldolgozunk benne egy nyers tojást. Közben hosszában félbevágunk két kis zsenge tököt, magjukat éles kiskanállal kikaparjuk, és a kivájt tököket enyhén ecetes forró vízbe tevé, 5 percig forraljuk. Ezután szitára tévé lecsurgatjuk, majd a gombás töltelékkel megtöltve, eredeti formájukra összeállítjuk, tűzálló táltra egymás mellé fektetjük. Leöntjük két deci tejfölt meg egy tojássárga keverékével, és forró sütőben alaposan megsütjük. Felszeletelve adjuk asztalra.

Kelkáposztás pecsenye

Teljesen lezsírozunk, kicsontozunk egykilós rövidkaraj darabot és egy evőkanál forró zsíron megforgatjuk. Mellédobunk egy-egy szem zöldpaprikát meg paradicsomot, két szem borókabogyót, egy késhegynyi kakukkfűvet, egy fej vöröshagymát, és enyhén megsózva kevés vízzel puhára pároljuk. Közben sós vízben 5 percig főzünk egy szép kilós kelt, és leveleire szedve, szitán lecsurgatjuk. Olyan hosszán, mint amekkora a hús. két sor kellevelet leterítünk, erre fektetjük a levétől lecsurgatott húst, beborítjuk kellevelekkel, és úgy göngyöljük össze, hogy a húst köröskörül több rétegben kel borítsa. Zsineggel átkötjük, és kivajazott tűzállótálra fektetjük. Simára keverünk 2 deci tejfölt két deci száraz fehérborral, és ezzel öntjük le a kelbe burkolt pecsenyét. Sütőben, időnként levével megöntözve, kb. 40 percig sütjük. Végül a zsineget lebontjuk róla, a pecsenyét forró táltra tesszük. Levét rövid lére forraljuk, és ezzel öntjük le a húst. Kínáljunk hozzá párolt rizst, petrezselyemmel vagy curry porral ízesítve.

Túrós gyümölcshab

Simára keverünk fejenként egy doboz (10 dekás) vanília ízű túrókrémet 7-8 deka, tisztítás után mért, apróra vágott gyümölcscsel, negyed citrom levével meg egy mokkáskanálnyi mézzel, és jégbehűtve, talpas poharakban vagy tányérokban tálaljuk. Tetejét ép gyümölcsdarabokkal díszítjük. (A legegyszerűbb turmix-gépben összekeverni a hozzávalókat!). Készülhet málnából, ribizskéből, később sárga- illetve őszibarackból.

Málnatorta (sütő nélkül)

Vásárlunk egy ötlapos száraz piskóta tortalapot. Felforralunk két és fél deci tejet, majd lassan - állandó kevergetés közben - beleszórunk három evőkanál búzadarát. Tovább kevergetve addig főzzük, míg a dara meg nem duzzadt, üveggé nem vált, majd kihűtjük. Habosra keverünk 15 deka vaját vagy margarint 8-10 deka porcukorral, egy csomag vanília cukorral meg 3 evőkanál rummal, és belekeverünk 30 deka málnát, majd az egészet összekeverjük a darával. Ezzel a krémmel töltjük és vonjuk be a tortalapokat. Tetejét sütőn kirakjuk málnaszemekkel.

40. Heti étrend

VASÁRNAP: Hamis orjaleves (karajcsontból) maceszgombóccal, [erdélyi gombás szelet](#) burgonyafánkkal, [gazdag lepény](#)

HÉTFŐ: Karfiolleves, [mustáros sertésnyelv](#) spagettival, almahab

75 Heti étrend

KEDD: [Sonkagombóc-leves](#), lekváros derelye (mirelit)

SZERDA: Zellerkrémleves (levesporból), szerb rizses hús ecetes paprikával, befőtt

CSÜTÖRTÖK: Sósakrémleves, tepsis burgonya kolbásszal, hordós káposztasaláta, olcsó csokoládékrém

PÉNTEK: Aszaltszilva-leves, disznótoros hurka-kolbász sárgaborsópürével, narancs

SZOMBAT: Petrezselyemleves, olasz zeller párolt rizzsel, puha mézeskalács

Sonkagombóc-leves

Megtisztítunk és kis kockákra vágunk két-két szál sárgarépát meg petrezselyem-gyökeret, hüvelyknyi darabokra egy szál póréhagymát, és leöntjük két liter vízzel. Pár szem borssal, sóval, egy késhegynyi köménymaggal, egy fél babérlevéllel, morkáskanálnyi Piros Arany krémmel izesítjük, és 10 percig főzzük. Ekkor belevágunk kockákra egy fél kiló meghámozott burgonyát, és addig főzzük, míg meg nem puhult. Közben egy evőkanál olajon üvegesre pirítunk egy fél fej apróra vágott vöröshagymát, hozzáadunk 10 deka darált vagy nagyon finomra összevágott főtt-füstölt húst, egy-két percig együtt sütjük, majd összegyúrjuk egy tejből áztatott, kinyomkodott és összemorzolt zsemlelével, egy nyers tojással, egy csokor finomra vágott petrezselyemzölddel, sóval, törött borssal meg csipetnyi reszelt szerecsendióval. A kész levest áttörjük (turmix gépben a leggyorsabb), és újra felforraljuk. A sonkamasszából vizes kézzel diónyi gombócokat formázva, a levesben addig főzzük, míg a tetejére fel nem jöttek. (Só helyett egy húsleveskockával is izesíthetjük a levest, attól még zamatosabb lesz.)

Mustáros sertésnyelv

Gyakran kapható az üzletekben aránylag kicsi, minden porcós résztől megtisztított, főtt-füstölt sertésnyelv, amely túl száraz, nem elég zamatos. Nagyon finom, gyors ételt készíthetünk belőle, ha egy evőkanál olajon szőkére pirítunk egy evőkanál reszelt vöröshagymát, felengedjük két deci tejföllel, és egy kevés sóval, két babérlevéllel, egy evőkanál mustárral, egy darabka citromhéjjal, meg egy csipetnyi törött borssal izesítjük. Ha van, beledobhatunk két szem borókabogyót is, és belefektetjük a hosszában kettévágott, főtt-füstölt sertésnyelveket. (Személyenként egy-egy kisebb nyelv elegendő hozzá.) Pár percig forraljuk a húst ebben az ízes mártásban, majd sós vízben főtt spagettival tálaljuk.

Erdélyi gombás szelet

Öt deka vajon, vagy margarinnon, egyenként kisütünk nyolc kicsontozott, kivert és beborozott rövidkaraj szeletet, majd tűzálló tálon félig egymásra fektetjük, akár a tetőcserepeket. A visszamaradt vajat - ha kell - egy kevés olajjal szaporítjuk, üvegesre párolunk rajta egy evőkanálnyi reszelt hagymát (aki nem szereti a hagymát, ezt akár el is hagyhatja), és egy-két percig sütünk benne 20 deka felszeletelt gombát. Meghintjük egy késhegynyi piros paprikával meg kakukkfűvel, felengedjük három deci tejföllel, és egyszer felforralva, a húrra simítjuk. A forró sütőben kb. fél óráig sütjük. (Ha levét túlságosan elfőné, egy kevés tejjel locsoljuk meg, vagy lefedve süssük tovább.) Előre elkészíthető, ebéd előtt csak átsütjük.

Gazdag lepény

Összegyúrunk 25 deka finomlisztet 25 deka áttört tehéntúróval, 25 deka margarinnal, meg egy csipet sóval, és egy éjjelen át hűvös helyen pihentetjük. Két deci forró tejet simára keverünk öt deka cukorral, 20 deka darált mákkal, egy citrom reszelt héjával, egy púpozott evőkanál baracklekvárral, és beleadunk 10 deka mazsolát. Egy másik edényben felforralunk két deci tejet öt deka cukorral, meg egy csomag vaníliás cukorral, 15 deka darált diót, két evőkanál finom zsemlemorzstát, és szintén egy evőkanál barackíz adunk hozzá. Egy harmadik edényben kissé átpárolunk 60 deka megtisztított, vékonyan felszelt almát, egy citrom levéllel, egy darabka citromhéjjal, meg annyi cukorral, hogy kellemesen savanykás maradjon. Sütés előtt a tésztát négy cipőbe osztjuk, és az elsőt kinyújtva, kibélelünk vele egy közepes nagyságú tepsi. Rákenjük a máktötléket, erre borítjuk a második, lappá nyújtott tésztát. Meghintjük zsemlemorzsaival, rákenjük az almatötléket, és a harmadik tésztalappal befedve, ráterítjük a diótötléket. Végül a negyedik lappal borítjuk be a tésztát, tetejét villával megszurkáljuk, és a sütőben addig sütjük,

75 Heti étrend

míg a teteje szép rózsaszínű nem lesz. A tepsiben, még azon melegen megszórjuk porcukorral, és ha kihűlt, ujjnyi hosszú, másfél centi széles szeletekre vágjuk. Finomabb, mint egy torta.

E HETI SALÁTÁNK

Háromszínű saláta

Simára keverjük két citrom levét négy evőkanálnyi olajjal, és egy késhegynyi levesízestítő porral, sóval, meg egy csipetnyi törött borssal fűszerezzük. Gyufaszálnyi darabokra vágunk egy fej zellert, és egy percre lobogó forró, ecetes vízbe mártjuk (tésztaszűrőben), majd levétől lecsurgatjuk. Hozzáadunk 30 deka durvára reszelt sárgarépat nyersen, és azonnal összekeverjük a mártással, nehogy megbarnuljon. Végül kerül bele 20 deka megtisztított gomba is darabokra vágva, citrommal még szeletelés közben meglocsolva, hogy hófehér maradjon. A tálon ízletesen elrendezzük, lehűtve tálaljuk.

41. Heti étrend

VASÁRNAP: Csirkeraguleves daragaluskával. töltött csirke petrezselymes burgonyával, [barackos lepény](#)

HÉTFŐ: Hamis gulyásleves, rántott tök tartármártással. olcsó csokoládékrém

KEDD: [Bosnyák-csupor](#). kapos túros lepény

SZERDA: Búsleves (leveskockából) snidling-lepénnyel, [palóc rostélyos](#), gyümölcs

CSÜTÖR'TÖK: Hideg paradicsomleves, sajtos sült hal petrezselymes rizzsel, nápolyi

PÉNTEK: Gombakrémleves (levesporból), [zöldséges bitok](#), barackhab

SZOMBAT: Karfiolleves. firenzei tojás, káposztás gombóc

Zöldséges bitok (lengyel recept)

Megtisztítunk és sós vízben, kuktában vagy pároló betétben megfőzünk egy fél kiló apró szemű burgonyát. Közben kifejtünk és egy másik edényben, sós vízben megfőzünk egy kiló nyári fejteni való babot. Felolvasztunk 5 deka vaját, hozzáöntjük a burgonyaszemeket meg a levétől leszűrt babot, és gazdagon meghintjük finomra vágott petrezselyemzölddel. Forró tálba öntjük, és melegen tartjuk. Egy fél kiló darált sertéshúst összegyúrunk egy kis fej összevágott vöröshagymával, egy csokor vagdalt petrezselyemzölddel, késhegynyi sóval, csipetnyi reszelt szerecsendióval, sóval, törött borssal meg egy nyers tojással, és kis húsgombócokat formázva belőle, kevés olajon ropogósra sütjük. Az összekevert forró zöldségre fektetjük, és tetejére fűszeres paradicsommártást öntünk. (A paradicsommártáshoz két evőkanál olajon megpirítunk egy kis fej reszelt, vagy összevagdalt vöröshagymát, hozzáadunk két gerezd tört fokhagymát. hat darab nyolckrét vágott friss paradicsomot. és sóval, törött borssal, késhegynyi kakukkfűvel meg két babérlevéllel fűszerezve addig főzzük, míg a paradicsom héja össze nem kunkorodott.)

Bosnyák csupor

Nagyobb kockákra vágunk egy fél kiló marhalábszárát, és két liter vízben, egy gerezd fokhagyma. 5 szem bors. két babérlevél társaságában feltesszük főni. Meghintjük egy késhegynyi pirospaprikával, és lefedve félpuhára főzzük. Ekkor adunk hozzá egy kis fej (kb. 40 deka) cikkekre vágott fehérkáposztát, 50 deka megtisztított kockákra vágott burgonyát, két-két darab paradicsomot, meg zöldpaprikát és megsózzuk. Jól záródó fedővel letakarjuk, sőt egy kevés vízzel elkevert liszttel rá is tapasztjuk a fedőt. Nagyon kis lángon teljesen puhára főzzük. Ez az étel eredetileg kemencében készült. de nyílt lángon vagy a sütőben is elkészíthető.

Palóc rostélyos

Két evőkanál olajon megpirítunk két kis fej apró kockákra vágott vöröshagymát, átsütünk rajta nyolc szelet kicsontozott és vékonyra kivert rostélyost (kb. egy kilót), meghintjük egy csapott kiskanálnyi piros- paprikával, és kevés vízzel felengedjük. Egy gerezd fokhagymával, két-két darab friss paradicsommal meg zöldpaprikával, csipet

75 Heti étrend

törött borssal ízesítve addig pároljuk fedő alatt, míg puhulni kezd. Elfőtt levét vízzel pótoljuk. Ekkor hozzáadunk egy kiló megtisztított, 2-3 centis darabokra vágott zöldbabot, megsózzuk, és lefedve, lassú tűzön az egészet megpuhítjuk. Rövid lével tálaljuk.

Káposztás pogácsa

Apróra összevágunk és besózzuk egy kiló fehér káposztát, majd levétől kicsavarva, egy evőkanál olajon, két kockacukorral megpirítjuk, mintha káposztás kockát készítenénk. Alaposan megborsozzuk, és kihűtjük. Összegyúrunk egy fel kiló lisztet két egész tojással. 20 deka margarinnal, két deka, kevés tejben megfuttatott élesztővel meg a pirított káposztával, és a hűtőszekrényben egy napig pihentetjük. Közben időnként hajtogatjuk. Végül lisztezett deszkán másfél ujjnyi vastagra nyújtjuk, kis pogácsákat szúrunk ki belőle. Tetejüket tojás-sárgával kenve, a forró sütőben megsütjük.

Sárgabarackos lepény

Összegyúrunk 20 deka, 4,60-as lisztet (finomliszt) 10 deka margarinnal, egy nyers tojással, egy kiskanál porcukorral, egy csipet sóval, késhegynyi szóda bikarbónával, egy fél citrom reszelt héjával meg annyi tejjel, hogy rugalmas tésztát kapjunk. Legalább fél óráig pihentetjük, majd kinyújtva kibélelünk vele egy közepes nagyságú tepsit. Villával megszurkáljuk, és a sütőben félig megsütjük. A sütőből kivéve, meghintjük zsemlemorzsával, kirakjuk meghámozott, kimagvált és félbevágott sárgabarackkal, és rásimítunk egy négy tojásból kevert piskótamasszát. A sütőbe visszatéve, az egészet szép rózsaszínűre sütjük. (A barack bőre könnyen lejön, ha egy percre forró vízbe mártjuk). A megsült tésztát hidegen közepes nagyságú kockákra vágjuk, porcukorral meghintve rakjuk tálra.

E HETI SALÁTÁNK

Majonézes uborka

Közepes nagyságú kovászos uborkákat hosszában kettévágunk (esetleg meg is hámozzuk), magjukat éles makkáskanállal kikaparjuk, és az üreget megtöltjük készen vett franciasalátával. Tálra egymás mellé fektetjük. és leöntjük tartármártással, amelyet leggyorsabban egy fél tubus kész majonézből, két deci tejfölből keverhetünk, kevés mustárral, porcukorral, citromlével ízesítve.

42Heti étrend

VASÁRNAP Csirkeragu-leves daragaluskával, töltött csirke burgonyapürével és fejes salátával, epertorta.

HETFŐ: Köménymagos leves pirított zsemlyekockával, firenzei tojás, gyümölcsrizs.

KEDD: Buzsáki tányéros, [túrófelfújt](#).

SZERDA: Reszeltészta-leves, [töltike](#), karamellás pattogatott kukorica.

CSÜTÖRTÖK: Zellerkrém-leves (levesporból), roston sült hal [fokhagymás uborkamártással](#), tejfölös eper.

PENTEK: Gyümölcsleves, [töltött karalábé](#), nappolyi.

SZOMBAT: Rizsleves, [spárga hollandi máriással](#) és tört burgonyával (mirelit hasáburgonyából), cseresznyés lepény.

Spárga hollandi mártással

Sós vízzel, amelybe 2-3 kockacukrot is dobhatunk, puhára főzünk egy kiló megtisztított, egészben hagyott spárgát. Levétől lecsurgatva, forró tálra tesszük. Közben 4 tojássárgát habverővel simára keverünk 2 deci tejjel. hozzáadunk 7 deka vajat vagy margarint, és gőz fölött sűrű mártássá főzzük. (Tej helyett vehetjük hozzá a spárga főzővizét.) A gőzről levéve megsózzuk, csipet törött borssal, néhány csepp citromlével ízesítjük, és beledobunk még 3 deka vajat. Ha a vaj elolvadt, a forró spárgára öntjük. (Adjunk hozzá burgonyát, mert úgy kiadósabb). Nem olcsó étel, de a spárga így elkészítve a legfinomabb.

75 Heti étrend

Karottás sertéscomb

Egy szép, tömör, 80 dekás, sovány sertéscomb-darabot megsóznak, 2 evőkanál forró olajon megforgatjuk. meghintjük csipet kakukkfűvel, bazsalikkal, megkenjük Piros Arany krémmel, és kevés vízzel félpuhára pároljuk. Közben megtisztítunk 50 deka zsenge sárgarépát, és a hús köré fektetve, az egészet megpuhítjuk. Végül a répát meghintjük csipet reszelt szerecsendióval, és néhány perces párolás után a húst felszeletelve tálra rakjuk, köré téve a sárgarépát. A tálon a répa tetejére apró vajdarabkákat hinthetünk.

Fokhagymás uborkamártás

Egy pohár joghurtot simára keverünk 3-4 gerezd tört fokhagymával, egy kiskanálnyi levesízestővel (pl. Vegetával), és a reszelő legdurvább fokán belereszelünk 10-15 deka hámozott uborkát. Legalább egy óráig állni hagyjuk, hogy az ízek összeérjenek. Erős, csípősen fokhagymás ez a mártás. Sült húshoz, halhoz, hideg felvágotthoz kitűnő.

RECEPTÁLYÁZATUNKRA ÉRKEZETT

Töltike szőlőlevélből

A nagyságuktól függően 8-12 szőlőlevelet leforrázunk. szárától megtisztítjuk, és lecsurgatjuk. Félpuhára párolunk 3 evőkanál rizst, összegyűrjük 60 deka darált sertéshússal, egy nyers tojással, egy szál apróra vágott újhagymával, egy gerezd tört fokhagymával, kevés törött borssal, és megsózzuk. Megtöltjük ezzel a húsmasszával a szőlőleveleket, és úgy göngyölgük össze, mintha töltött káposztát készítenénk. Lábasba teszünk 20 deka megtisztított, laskára vágott sóskát, beleágyazzuk a töltelékeket, és annyi vízzel, hogy éppen hogy ellepje, 30 percig fedő alatt pároljuk. Végül a fedőt levéve, a töltelékeket forró tálra rakjuk, a visszamaradt sóskát 2 evőkanál olajból egy púpos evőkanál liszttel készült világos rántással besűrítjük. és alaposan magtejfőlözve a töltelékekre öntjük.

Ivánkáné Lukács Vilma, Budapest

Túrófelfújt

Habosra keverünk 20 deka áttört túrót (vagy krémtúrót) 8 deka cukorral, egy csomag vaníliás cukorral. 4 tojássárgával, egy citrom lereszelt sárga héjával meg kifacsart levéllel, és óvatosan, nehogy összetörjön, hozzáadjuk a tojások kemény habba vert fehérjét. Alaposan kivajazott tűzálló tálba öntjük, és a sütőben aransárgára sütjük. Melegen, cukrozott tejföllel és befőttel tálaljuk. Dr. Szőnyi Ferencné. szeged.

E HETI SALÁTÁNK

Lengyel sárgarépa-saláta

Megtisztítunk és vékony karikákra vágunk 80 deka zsenge répát. 3 evőkanál olajon, fedő alatt üvegesre párolunk 2-3 szál karikára vágott újhagymát, hozzáadunk egy gerezd tört fokhagymát, végül a sárgarépát. Kevés sóval, mustárral ízesítjük, és enyhén megecetezve, lassú tűzön puhára pároljuk. (A répa ereszt. annyi levét, amennyi a puhuláshoz kell.) A tűzről levéve törött borssal, csipet cukorral ízesítjük. A tálat megmosott, megszáritott salátalevelekkel béleljük ki, és ebbe öntve a sárgarépát, jégbe hűtve kínáljuk.

43. Heti étrend

VASÁRNAP: Spárgaleves (a csirkemell csontjával-bőrével), [kijevi kotlett egészség salátával](#), eperkrém

HÉTFŐ: Cseresznye leves, rántott sajt majonézes burgonyával, diós csók

KEDD: Kelleves virslivel, darafelfújt nyers gyümölcscsel

SZERDA: Újhagymaleves, [görög rostélyos](#) petrezselymes rizzsel, joghurtos citromkrém

CSÜTÖRTÖK: [Ikraveles](#), [Mátyás-ponty](#) vajas galuskával, részeges cseresznye

PÉNTEK: Petrezselyemleves, spárgás kotlett, karamellkrém vagy fagyhalt

SZOMBAT: Parajkrémleves, [gombás karalábé](#), [eperkoszorú](#)

75 Heti étrend

Eperkoszorú

Megmérünk 4 tojást, és a sárgájukat egyenlő súlyú vajjal meg cukorral habosra keverjük. Hozzáadunk ugyanannyi súlyú lisztet, végül a habbá vert tojások fehérjét. Egy kivajazott, kb 24 centi átmérőjű kerek tortaformába megsütjük, és deszkára téve hűtjük ki. Ha a tészta kihűlt, szélén egy kétujjnyi széles peremet hagyunk, a belsejét éles kiskanállal kiszedjük, kockára vágjuk. A tésztaüreget eperlekvárral vastagon kikenjük. Megtisztítunk egy fél kiló apró szemű epret, megöntözzük 2-3 evőkanál rummal, meghintjük 10 deka porcukorral, és legalább egy óráig állni hagyjuk, időnként megkeverve, hogy a cukor felolvadjon. Ezután néhány szép eperszemet fél-reteszünk, a többihez hozzáadjuk a kivájt, kis kockákra vágott tésztát, és ha kell, még egy kevés rummal hígított eperlekvárt adunk hozzá. Ezzel töltjük a tészta üregét, tetejére téve a félretett, szép eperszemeket. Édes tejszínhab halmokkal díszítjük. (Egy deci tejszín elég hozzá, de ha úgyis két decit vettünk, a második decivel hígíthatjuk az epres töltelékét lekvár helyett.)

Gombás karalábé

Sós vízben megfőzünk 8 zsenge, meghámozott karalábét, majd szitára téve lecsurgatjuk. Éles kiskanállal kivájjuk a belsejüket, és a karalábékat - üregükkel felfelé - margarinnal kikent tűzálló tálra egymás mellé tesszük, s körülrakjuk a karalábéforgácsokkal. Egy kiskanálnyi margarinnal üvegesre párolunk egy szál apróra vágott újhagymát, hozzáadunk 20 deka megtisztított, karikára vágott gombát, és sóval, törött borssal addig pároljuk, míg saját Levét el nem főtte. Hozzáadunk 10 deka nagyon apró kockára vágott sonkát vagy főtt húst, és összekeverjük 4 nyersen elhabart tojással. Egy csokor finomra vágott petrezselyemzölddel ízesítjük, és a karalábék üregébe töltjük. 2 deka margarinnal 2 deka liszttel és 2 deci karalábé főzővízzel besamelt főzünk, a tűzről levéve simára keverünk benne egy deci tejfölt, és a lerakott karalábéokra öntve, a sütőben megsütjük. (Meghintjük a tetejét 2 deka reszelt sajttal is, amely piros kéreggé sül.)

Mátyás-ponty

Besózzunk, egy kevés citromlével megöntözzük 8 szelet pontyot (vagy filézett halszeletet), és félóráig állni hagyjuk. Ezután levét leitatjuk, paprikás lisztben megforgatjuk, és egy kevés olajon ropogósra sütjük. Meleg helyre félretesszük a halszeleteket. Visszamaradt zsiradékjában megpirítunk két szál apróra vágott újhagymát, meghintjük egy kiskanálnyi pirospaprikával, és beleteszünk 25 deka meghámozott, felszeletelt gombát. Megsózzuk, és addig pároljuk, míg saját levét el nem főtte. Végül egy-két kanál tejföllel gazdagítjuk, és a pontyszeletekre öntve, vajjal galuska vagy párolt rizs kíséretében adjuk asztalra.

Kijevi kotlett

Lebőrözünk, kicsontozunk 4 nagy csirkemellet, és a fél melldarabokat úgy vágjuk be, hogy 8 szép szeletet kapjunk. Összedolgozunk 5 deka vajat egy csipet reszelt szerecsendióval, és mindegyik hússzeletre teszünk belőle egy darabkát. A hús két szélét ráhajtjuk, majd összegöngyölve hústüvel vagy fogpiszkálóval megtűzzük. Kívülről besózzuk a kis tekerceket, és lisztben, felvert tojásban, zsemlyemorzsában megforgatva, bő, forró olajban ropogósra sütjük.

Görög rostélyos

Kicsontozunk, vékonyra kiverünk 80 deka rostélyost. 2 evőkanál olajon hirtelen átsütjük a hússzeleteket, hozzáadunk 3 szál karikára vágott újhagymát, és néhány percig együtt pirítjuk. Belerakunk egy húsleveskockát, egy-egy morkáskanálnyi majoránnát, kakukkfűvet, egy-egy késhegynyi köménymagot meg pirospaprikát, két gerezd tört fokhagymát és egy ágacska rozmaringot (a piacon, virágárusoknál érdemes venni egy cseréppel, amely, ha gondosan őrizzük, évekig is zölddel.) Egy kevés vízzel vagy vörös borral jó puhára pároljuk, és rövid lére sütte tálaljuk.

E HETI SALÁTÁNK

75 Heti étrend

Egészség saláta

Simára keverünk egy nyers tojássárgát egy kiskanál mustárral, egy deci tejföllel, pár csepp citromlével, egy kevés porcukorral (vagy egy szacharintablettával) meg egy csipet sóval. Belevágunk karikákra 20-30 deka gombát, néhány szál megtisztított zsenge sárgarépat, 2-3 szál újhagymát zöldjével együtt, 2-3 közepes nagyságú ecetes uborkát, végül hozzáadunk nagyon apró kockára vágva egy megtisztított narancsot. Legalább egy napra jégbehűtjük, hogy a sok nyers zöldség "megérjen" a salátamártásban.

44. Heti étrend

VASÁRNAP: Hamis orjaleves (karajcsontból), spanyol pecsenye, Stefánia torta (száraz piskóta tortalapból)

HÉTFŐ: Paradicsomleves, [mexikói sajtos rizs](#), gyümölcssaláta

KEDD: Libaaprólék-leves, vaníliás palacsinta

SZERDA: Sajtleves, lecsó kolbásszal, szőlő

CSÜTÖRTÖK: Karfiolleves, fokhagymás sült hal burgonyapürével és paradicsomsalátával, citromkrém

PÉNTEK: Almaleves, [töltött fasírt](#) vajás karfiollal, rumhab

SZOMBAT: Sósakrém-leves, rakott burgonya [kovászos uborkával](#), [kakaóslapény](#)

Mexikói rakott rizs

3 deci rizst jól átmosunk, majd 4,5 deci vízzel leöntve, egy evőkanál Vegetával ízesítve addig párolunk, míg a levét el nem főtte. Kivajazunk egy mély tűzálló tálal, beleterítjük a rizs egyharmad részét, beborítjuk vékony sajtszeletekkel, erre 2 szép nagy zöldpaprikát ujjnyi csíkokra vágva fektetünk. Tovább rétegezzük a rizst. a sajtot, a paprikát, végül a tálal rizzsel fedjük be. Tetejére vajdarabkákat hintünk. Simára keverünk 2 deci tejfölt egy mokkáskanálnyi chili-porral (gyógynövényboltokban kapható!) meg csipet sóval, és a rizsre öntve, a forró sütőben 25 percig sütjük. A sütőből kivéve, tetejét reszelt sajttal meghintjük (a sajt és a paprika közé egy réteg laskára vágott párizsit vagy főtt füstölt húst is tehetünk). Kb. 20 deka sajt elegendő ehhez a mennyiséghez.

Töltött fasírt

Megdarálunk 40 deka zsiradékmentes marhafelsált egy kis fej reszelt vöröshagymával, összegyúrjuk egy nyers tojással, kevés sóval, törött borssal, és négyfelé osztjuk. Megfőzünk keményre 4 tojást, megtisztítjuk, és mindegyiket a darált hús masszába csomagoljuk. Bő, forró olajban megsütjük, és félbevágva tálaljuk. Melléje kitűnő (fogyókúrás) köret a sós vízben főtt, kevés olvasztott vajjal leöntött karfiol.

Spanyol pecsenye

Kicsontozunk és vékonyra kiverünk négy 20 dekás sertésbordaszeletet, és kevés olajon mindkét felület kisütjük. Tűzálló tálba fektetjük, befedjük karikára vágott vöröshagymával. csíkokra vágott zöldpaprikával. 60 deka nyers, vékonyra szelt burgonyával, 4 szál megtisztított, karikára vágott sárgarépával, és leöntjük annyi megsózott, megborított ivóparadicsommal, hogy ellepje. Fedő alatt a sütőben kb. egy óráig sütjük.

Kakaós lapény

Összegyúrunk 9 deka margarint 9 deka cukorral, egy csomag vaníliás cukorral, fél csomag sütőporral, egy egész tojással és 12 deka 4.60-as (finom) liszttel. Egy óráig pihentetjük. (Ne ijedjünk meg, ha nagyon ragad, lisztezett kézzel óvatosan bánjunk a tésztával.) Vékonyra nyújtva kibélelünk pele egy közepes, kb. 30 cm X 20 cm-es tepsit, és világossárgára sütjük. Fehéredésig keverünk 4 tojássárgát 15 deka kristálycukorral, hozzáadunk 2 púpos evőkanál kakaót, végül felváltva 10 deka darált diót és a tojások kemény habbá vert fehérjét. A világosra sült tésztára simítjuk, és a sütőbe visszatolva, 3-4 percig élénk, majd takarékos felső lángon szűrőpróbaig sütjük. A tepsiben hagyjuk kihűlni, és kockára vágva rakjuk a tálra.

75 Heti étrend

Karfiol télire

Szép tömör karfiolfejeket vásárolunk, megtisztítjuk, és rózsáira szedve, lobogó sós, kissé ecetes vízbe dobjuk. 10 percig forraljuk, majd levétől lecsurgatva, üvegekbe töltjük. Friss sós vízzel öntjük le, tetejére csipet szalicilt teszünk, lekötjük és vizes ruhával leborítva 30 percig gőzöljük. Télen levesnek, salátának, köretnek kitűnő.

E heti salátánk:

A köpölu, bolgár saláta

Amelyhez 2 szép padlizsánt a sütőben 20 percig . sütünk. Műanyag késsel meghámozzuk. Belsejét kikaparva, péppé zúzzuk, összekeverjük 4 szem nyolc részre vágott paradicsommal, 2 kis kockákra vágott vöröshagymával, 3 húsos, vékony laskára vágott zöldpaprikával, és rácsavarjuk egy citrom levét. Megsózzuk, megborsozzuk, néhány óráig érleljük, és tálalás előtt kevés olajjal keverjük össze. A tálon tetejét befedjük karikára vágott paradicsommal, amelyet megsóznak megborsozzuk, és gazdagon meghintünk összevagdalt fokhagymával. (Bulgáriában egyes helyeken kevés joghurtot is kevernek a köpölu.)

45. Heti étrend

VASÁRNAP: Gombaleves (karajcsonttal), [szilvás rántott szelet](#) burgonyapürével, [karamellás ostyatorta](#)

HÉTFŐ: Zöldbableves, burgonyás palacsinta fejessalátával, lángoló őszibarack

KEDD: Gulyásleves, meleg darafelfűjt málnaszörppel

SZERDA: Zöldborsóleves csipetkével. csülök pékné módra paradicsomsalátával. szőlő

CSÜTÖRTÖK: Ikraleves. [lengyel ponty](#) vajás galuskával. mézes csók

PÉNTEK: Zöldségleves (ebben főzzük meg a csirkeaprólékot), rizses csirkeaprólék uborkasalátával gyümölcssaláta

SZOMBAT: Köménymagos leves pirított zsemlyekockával. [angol töltött paprika](#) sós vízben főtt burgonyával, bögrészta

Angol töltött paprika

Hosszában félbevágunk és kicsumázunk 4 nagy húsos zöldpaprikát. 20 deka sertéscomb 20 deka főtt füstölt sertéshússal átdarálunk, összekeverjük 8 deka félig főtt rizzsel. 2 kis kockákra vágott paradicsommal, 2 apróra vágott ecetes uborkával, egy nyers tojással, sóval, törött borssal, késhegynyi kakukkfűvel meg bazsalikommal ízesítjük. Közékeverhetünk egy csokor összevagdalt petrezselyemzöldet meg 5 deka reszelt sajtot is, attól még ízesebbé válik. Ezzel a húspéppel púposan megtöltjük a fél zöldpaprikát, kiolajozott tűzálló tálra egymás mellé ültetjük, és 2 deci tejföllel leöntve, a tálalás előtt megpároljuk. Tálalás előtt meghinthetjük még 5 deka reszelt sajttal, ami szépen ráolvad a tetejére.

Lengyel ponty

A fejétől, a farkától, gerincétől megszabadított halat háromujjnyi széles darabokra vágjuk, és rácsavarva egy citrom levét. egy óráig állni hagyjuk. 4 deka vajat vagy margarint tűzálló tálban felolvasztunk, aljára terítünk egy csomag megtisztított, karikára vágott leveszöldséget, és egy evőkanál hagymakrémmel vagy egy kis fej reszelt hagymával aranyszínűre pirítjuk. Kivesszük a zöldség felét, a tálban maradt zöldségre fektetjük a haldarabokat, befedjük a kiszedett zöldséggel, és egy babérlevéllel, néhány szem borókabogyóval, 5 szem borssal, egy szem szegfűszeggel ízesítjük. (Csak akkor sózzuk, ha friss hagymából készítettük. mert a hagymakrém sós.) Az egészet leöntjük annyi sörrel, hogy félig ellepje, és a tálalás előtt megpároljuk. (Az eredeti recept szerint 2 evőkanál mazsolát is kell keverni a zöldség közé, különlegesen jó ízt ad a hálnak, mártásnak.) Tálalás előtt a halat kiszedjük, visszamaradt levét egy szelet, kevés vízben áztatott, áttört barna kenyérral besűrítjük (vagy vékony barna rántással), és a tálra fektetett haldarabokra öntjük. Párolt rizs a hozzá illő köret.

Szilvás rántott szelet

8 sovány, kicsontozott rövidkaraj szeletet vékonyra kiverünk, besózzuk, és mindegyikre félbevágott, kimagvált szilvát nyomunk, vágott felével a húsrá. A húst a szilvával együtt a szokott módon lisztben, felvert tojásban,

75 Heti étrend

zsemlemorzában panírozzuk, és bő forró olajban ropogós pirosra sütjük. (Először a szilvás felével lefelé rakjuk az olajba, csak mikor már szép színt kapott, fordítjuk az üres felére, óvatosan.)

Karamellás ostyatorta

Arany-barnára pirítunk 20 deka kristálycukrot, és kiolajozott tányérra öntve hagyjuk megdermedni. Ha kihült. átdaráljuk, és két evőkanálnyit félreteszünk belőle. 20 deka margarint habosra keverünk 15 deka porcukorral, egy csomag vanília cukorral, és hozzáadva a megdarált karamellt, megtöltjük, és bevonjuk vele az ostyatortalapokat. Tetejét meghintjük a félretett őrölt karamellel, és legalább fél napig állni hagyjuk. Forró késsel szeleteljük.

Ecetes szilva eltevése télire

Ropogós szilvát megmosunk úgy, hogy a szép hamva rajta maradjon, és szitára téve száradni hagyjuk. Körömnymi kéndarabokat meggyújtunk, mindegyikre ráborítunk egy-egy literes, tisztára mosott, megtörölgetett üveget, és mikor az üvegek megtelnek kénzőzzel, gyorsan beletöltjük a szilvát. Kistányérral lefedjük, nehogy a gőz elillanjon. Közben szirupot főzünk, egy liter vízre 25 deka cukrot és kb. egy deci enyhe ecetet számítva, hogy kellemesen savanykás, de ne túl savanyú legyen. Szegfűszeggel ízesítjük, és azon forrón a szilvára öntjük. Azonnal leköttjük az üvegeket, és szárazgőzben tartjuk másnapig. Télen peccsenyéhez illő, kitűnő savanyúságot kapunk.

E HETI SALÁTÁNK

Kefires saláta

Egy szép fejes salátát leveleire szedünk, megmossuk, megszáritjuk, és csikokra vágva összekeverjük 4 darab nyolcrészt vágott paradicsommal, két meghámozott, koszában félbevágott, félujjnyi vastagra szelt uborkával meg egy félkilós, leszűrt konzerv kukoricával. 2 deci kefirbe kevés citromlevet, sót, csipet cukrot meg 2 keménytojást villával összetört sárgáját keverjük, a salátára öntjük, és tetejét meghintjük az apróra vágott keménytojás fehérjével meg egy kevés reszelt zellerrel.

46. Heti étrend

VASÁRNAP: Zöldborsóleves aprólékkal, paprikás csirke galuskával és fejes salátával, orosz krémtorta

HÉTFŐ: Hamisgulyásleves, rakott újhagyma, almahab

KEDD: Libaaprólékleven maceszgombóccal, talkedli

SZERDA: Petrezselyemleves, [paradicsomos csülök](#) főtt szarvacska-tésztával, vaníliapuding (pudingporból)

CSÜTÖRTÖK: [Sóskaleves](#), [rántott haltej](#) majonézes burgonyával, [lekváros kifli](#)

PÉNTEK: Almaleves, [spanyol felsál](#) petrezselymes rizzsel, karamellás pattogatott kukorica

SZOMBAT: Köménymagos leves pirított zsemlekokcával, [sonkás rakott tészta](#) ecetes uborkával vagy paprikával, befőtt

Sonkás rakott tészta

Sós vízben 30 percig 2 csomag tortellinit vagy az előírásnak megfelelő ideig egy csomag makarónit, illetve spagettit, és levétől leszűrve, hideg vízzel leöblítjük. Közben nagyon finomra összevágunk 20 deka nyers sonkát, összekeverjük 2 deci tejföllel meg 2-3 evőkanál ketchuppal. Közékeverünk - ha van - 15 deka karikára vágott, párolt gombát vagy egy doboznyi konzerv gombát leve nélkül. Kikenünk egy nagy tűzálló tálat vagy zománcozott tepsit 3 deka margarinnal, beleterítjük a tészta felét, rásimítjuk a sonkakrémet, és meghintjük 5 deka reszelt sajttal. Befedjük a maradék tésztával, és leöntjük 2 deci tejföl meg 10 deka reszelt sajt keverékével. A sütőben alaposan átsütjük. Ecetes savanyúság illik hozzá.

Paradicsomos sertéscsülök

2 szép, mellső csülköt megtisztítunk, besózzuk, és a kukta fazékban, másfél deci vizet aláöntve, a be-téten, a jelzéstől számítva 40 percig pároljuk. (Kukta híján sós vízben főzzük meg jó puhára). Közben elkészítjük a mártást:

75 Heti étrend

egy evőkanál olajon megpirítunk egy kis fej reszelt vagy nagyon finomra vágott vöröshagymát, felengedjük egy 'közepes nagyságú (160 g-os) konzerv paradicsommal meg kétszer annyi vízzel, mint a paradicsom, és késhegynyi törött borssal, csipet sóval, egy ágacska rozmarinngal, egy babérlevéllel meg egy gerezd tört fokhagymával ízesítve, 5 percig forraljuk. A csülköket lé nélkül tűzállótátra fektetjük, leöntjük a paradicsommártással, átsütjük.

Rántott haltej

A piacon halárusnál vásárolunk fél kiló haltejet, és lobogó forró sós vízbe dobva, 5 percig főzzük.

Levétől lecsurgatva lisztben, tojásban, zsemlemorzsában megforgatjuk, és bő, forró olajban ropogós pirosra kisütjük. Majonézes burgonyával vagy ecetes tormával és burgonyával kínáljuk. Íze nagyon hasonlít a rántott velőéhez.

Neubauer Andrásné, Pécs.

(Megjegyzés: Én soha nem szoktam előtte megfőzni! Szászika)

Spanyol felsál

80 deka felsált felszeletelünk, vékonyra kiverünk, besóznak. Apróra vágunk 15 deka füstölt szalonnát, egy evőkanál zsíron üvegesre sütjük, hozzáadunk egy fej apróra vágott vöröshagymát, és megpirítjuk. Végül közékeverünk 2 gerezd tört fokhagymát, és együtt pár percig sütjük. Megforgatjuk rajta a felsálszeleteket, és annyi vízzel öntjük le, hogy ellepje. Egy evőkanál Vegetával, csipős Piros Arany paprika-krémmel (vagy elmorzsolt cseresznyepaprikával) ízesítve, lassútűzőn pároljuk. Fél óra múlva hozzáadunk 2-2 szál megtisztított, karikára vágott sárgarépat meg petrezselyemgyökeret, egy kis fej megtisztított, kockákra vágott karalábét meg egy darabka összevagdalt zellert, belevágunk apróra egy csokor petrezselyemzöldet, és ezzel pároljuk tovább a pecsenyét. Ha a levét elfőtte, kevés vízzel pótoljuk. (Nyáron még kerül bele karikára vágva egy paradicsom meg egy zöldpaprika is.) Mikor a hús megpuhult, egy kis doboznyi paradicsompürével ízesítjük a levét, és törött borssal meghintve, még pár percig pároljuk. Burgonyafánk illik hozzá, de adhatjuk párolt rizzsel is.

Birkus Imréné, Budapest,

Lekváros kifli (orosz recept)

50 deka lisztet eldolgozunk 12,5 deka margarinnal, egy deci (fél pohár) kefirrel, 2,5 deka, egy deci édes, langyos tejben megfuttatott élesztővel meg csipet sóval, és hideg helyen néhány óráig állni hagyjuk. (Nem tévedés: tojás nem kell bele.) Lisztezett deszkán nagyon vékonyra nyújtjuk, fánkszagatóval vagy széles szájú pohárral kerek lapokat szúrunk ki belőle, és mindegyikre egy-egy kanálka sűrű gyümölcsíz téve, kifliket formázunk belőle. Tetejüket egész tojással kenjük, és a sütőben aranybarnára sütjük. Azon melegen meghintjük porcukorral. (Ezt a tésztát napokig lehet nyersen tárolni a hűtőszekrényben. Lekvár helyett készülhet dió- vagy máktöltelékkel is.)

E HETI SALÁTÁNK

Tavaszi parajsaláta

Alaposan megmosunk kierezünk 30 deka parajt, és összekeverjük 20 deka, csíkokra vágott ementáli sajttal meg 4 szem, cikkekre vágott paradicsommal. Egy evőkanál ecetet simára keverünk egy csapott evőkanál mustárral, egy kis csokor finomra vágott zöldhagymával, sóval, csipet cukorral meg 5 evőkanál olajjal. A parajra öntjük, és tálalás előtt 10 percig hideg helyen állni hagyjuk.

47. Heti étrend

VASÁRNAP: Gombás raguleves, citromos csirke rizzsel, rétes

HÉTFŐ: Egresleves, zöldbabpaprikás kolbásszal, kekszrolád

KEDD: Halászlé, bukta

SZERDA: Kaporleves, zöldborsóval töltött vagdalt hús vegyes zöldséggörrettel, epersaláta

CSÜTÖRTÖK: Kertészleves vajás galuskával, [tejfeles újburgonya](#) tejes salátával, csokoládéhab

75 Heti étrend

PÉNTEK: Húsleves (kockából) finommetélttel, marhapörkölt kapros tökfőzeléssel, tejfölös ribiszke
SZOMBAT: Lebbencsleves, [sajtos rántotta](#), rácsoska friss málnaízzel

Sajtos rántotta

4 deka vajon üvegesre párolunk egy csokor karikára vágott újhagymát, befedjük vékonyan felszelt puha sajttal, és ráöntünk 8 elhabart, nyers tojást. Kissé megsózzuk, és nagyon kis lángon sütjük, villával időnként felemelve az alját, nehogy odakapjon. Mikor a tojás kocsonyásodni kezd. rásimítunk 2 evőkanál tejfölt, és azzal sütjük tovább. (Ha gazdagabban akarjuk adni, a hagymán 10-15 deka gombát is párolhatunk, mielőtt a sajtot ráfektetnénk.) Az olvadt sajt és a tejföl különlegesen jó zamatot ad ennek a tojásételnek. Legelőnyösebb teflon serpenyőben sütni, de tűzálló tálnban sem kap oda könnyen. Salátával kínáljuk.

Tejfölös újbungonya

2 evőkanál olajon megpirítunk 1-2 kis fej, apróra vágott vöröshagymát, megforgatunk rajta egy kiló, héjától ledörzsölt, nagy :kockára vágott újbungonyát, meghintjük egy késhegynyi pirospaprikával, megsózzuk, és kevés vízzel, időnként megkeverve, puhára pároljuk. Hozzákeverünk 3 deci tejfölt, 3 nagy kockára vágott kemény tojást, és az egészet gazdagon meghintjük finomra vágott petrezselyemzölddel. Ezzel már csak átmelegítjük, de nem forraljuk fel.

Zöldborsóval töltött fasírt vegyeszöldséggel

Megtisztítunk és kevés zsiradékot puhára párolunk egy kiló zöldborsót. 60 deka darált sertéshúst összedolgozunk két tojással, kevés reszelt vöröshagymával, sóval meg törött borszal. Ezzel a húsmasszával kibélelünk kizsírított kis kerek formákat (a mélyedésekkel ellátott tepsi üregeit) vagy egy keskeny, hosszú püspökkenyérformát úgy, hogy az oldalán 2-3 centis perem is legyen. A hús mélyedésébe tegyünk a párolt borsóból, és az egészet vonjuk be 2,5 deka vajból, 2,5 deka lisztből, 2,5 deci tejből főzött besamellel, amelybe só, kevés reszelt szerezsendiót és 5 deka reszelt sajtot is kevertünk. Tetejére hintsünk még 5 deka reszelt sajtot, és a sütőben kb. fél óra hosszat süssük. (Ha a sajt a tetején időnek előtte pirulni kezdene, papírral vagy alufóliával takarjuk le. Ha hosszúkás formában egyben sütjük, ajánlatos az egész formát alufóliával kibélelni, és azt belülről kiolajozni, így könnyen kiemelhető az étel. Míg a hús sül, sóval, babérlevéllel, borszal és kakukkfűvel ízesített vízben puhára főzünk sárgarépát és .fejes újhagymát (keves zöldjét is rajtahagyva). majd levétől leszűrve, a párolt borsóval összekeverve a sült töltött hús köré öntjük.

Rétes készítése egyszerű módon

13 deka lisztből egy tojással, csipet sóval és kevés tejjel rétes keménységű tésztát gyúrunk. és kidolgozva vékony lappá nyújtjuk. 10 deka lisztet gyorsan összegyúrunk 10 deka zsirral, és késsel a tkinyújtott tésztára kenjük. Összegöngyöljük, mintha beigliit készítenénk, és négy cipóba osztjuk. A cipókat külön-külön téglalap alakúra nyújtjuk, egy sorban ráterítjük a töltelék. és összegöngyölve, tetejét tojás sárgájával megkenve. megsütjük. Hajtogatni nem kell, mégis könnyű, leveles tésztát kapunk. Ha túrókrémmel akarjuk tölni, ehhez a tésztamennyiséghez 1 kiló áttört tehén-túrót simára keverünk 3 tojás sárgájával, meg 2 deci tejjel, ízlés szerint cukorral édesítjük. és hozzáadjuk a tojások keményhabbá vert fehérjét meg 10 deka mazsolát. De tölthetjük bármilyen gyümölcscsel, cseresznyével, meggyel, almával vagy mákkal, dióval is.

Görög saláta

Egy tucat megtisztított újhagyma fejet 2 deci olajban megforgatunk, hozzáadunk egy kiló rózsáira szedett karfiolt 3 szál megtisztított, karikára vágott sárgarépát és 6 összetört paradicsomot. Sóval, egy csokor petrezselyemzölddel, 2 karika citrommal, egy babérlevéllel. késhegynyi kakukkfűvel, csipet korianderral meg egy szem szegfűszeggel ízesítjük, és 2 pohár (4 deci) száraz fehér borral leöntjük, fél citrom kifacsart levéllel savanyítjuk. Lefedve kb. 15

75 Heti étrend

percig főzzük, nem baj, ha a karfiol kissé ropogós marad. A karfiolt, a hagymát, a citromkarikákat meg a répát szűrőkanállal kiszedjük, tálra tesszük, visszamaradt levét besűrítjük, úgy öntjük rá. Tetejére finomra vágott petrezselyemzöldet hintünk, és jégbe hűtve tálaljuk.

48. Heti receptajánlatunk

Sajtgolyók

Alaposan kikeverünk 30 deka krémsajtot 10 deka margarinnal meg 10 deka reszelt ementáli sajttal, és két gerezd finomra tört fokhagymával, őrölt fehér borssal, késhegynyi chiliporral meg két nagy csokor finomra vágott petrezselyemmel ízesítjük. Végül közékeverünk 10 szem kimagozott, nagyon apróra vágott olívbogyót is, és egy órára a hűtőszekrénybe rakjuk. Csak akkor sózzuk, ha a kétféle sajtól nem elég sós. Ha a sajtkrém jól megdermedt, vizes kézzel golyókat formázunk belőle, és tálalásig a hűtőben tartjuk. Vékonyra szelt rozskenyérral, illetve ropival tálaljuk.

Töltött sertéscsülök

Sós vízben puhára főzünk 20 deka alaposan megtisztított parajt, majd leszűrjük, és áttörjük vagy szétturmixoljuk. Vezetünk helyette egy fél csomag mirelit spenótot is, amelyet felolvadás után alaposan kinyomkodunk, hogy jó száraz legyen. Öt deka vajban üvegesre párolunk két gerezd tört fokhagymát, majd beleforgatjuk a parajpépet. Összedolgozzuk egy tejből áztatott, kinyomkodott, összemorzolt zsemelével, egy nyers tojással, és annyi tejföllel, hogy közepesen kemény masszát kapjunk. Sóval, őrölt borssal ízesítjük, de bors helyett tehetünk bele egy kevés reszelt szerecsendiót is. Vásárolunk egy szép nagy, mellső, kicsontozott sertéscsülköt, szétnyitjuk, és a közepére hosszában halmozzuk a töltelékkel. A húst úgy hajtjuk rá, hogy a töltelékkel mindenütt befedje, és zsineggel jól átkötjük, esetleg hústüvel is megtűzzük. A pecsenyét kívülről sóval vagy grillfűszerrel bedörzsöljük, és két evőkanál olajon körös-körül átsütjük. A kukta fazékba tesszük a betétet, aláöntünk másfél deci vizet, és a betétre fektetve a göngyölt csülköt, az edényt lezárjuk. A tűzre téve, a jelzéstől számítva kb. 35 percig hagyjuk a tűzön. Ezután a csülköt visszatesszük abba az olajba, amelyben átsütöttük, és a kuktából egy kevés Levét aláöntünk. Fedő alatt, kis lángon addig pároljuk, amíg teljesen meg nem puhult, végül a sütőben szépen megpirítjuk. (Ha a kuktában még maradt felesleges párolólé, kiváló levesek ízesítésére). A zsineget eltávolítva, felszeletelve rakjuk tálra, és ráöntjük a pecsenyelevet.

Burgonyás muszaka

Meghámozunk, sós vízben nem túl puhára főzünk 3/4 kiló burgonyát, majd leszűrjük, akkora karikákra vágjuk, mintha rakott burgonyát készítenénk. Alaposan megmosunk, héjastul fél centi vastag karikára vágunk egy fél kiló cukkinit, és megsózzuk. 10 percig állni hagyjuk, majd a nedvességet leitatva róla, olajban mindkét felén át sütjük. Két evőkanál olajon megpirítunk egy fej apróra vágott vöröshagymát, hozzáadunk egy gerezd tört fokhagymát, és fél perces sütés után, belekeverünk egy fél kiló darált sertéshúst. Hozzáadunk két meghámozott, cikkekre vágott paradicsomot, és sóval, őrölt borssal fűszerezve, kb. 30 percig pároljuk. Közben időnként megkeverjük, nehogy odakapjon. Nagyon vékonyan kiolajozunk egy mély tűzálló tálat, beleterítjük a burgonyakarikák felét, erre a hús felét simítjuk. Ráfektetjük a sült cukkíni szeleteket, erre terítjük a hús másik felét. Végül az egészet befedjük a maradék burgonyával. Két evőkanál lisztet simára keverünk négy deci tejjel, beledobunk két deka vaját, és kevergetve mártássá főzzük. A lerakott zöldségekre öntjük, és tetejére öt deka sajtot reszelünk. (Keverhetjük a mártásba is a sajtot). A forró sütőben addig sütjük, amíg a teteje szép rózsaszínű nem lett, de barnára pirítani nem szabad. Jó előre elkészíthető, csak sütni kell tálalás előtt.

Őszibaracklepény

Először begyújtjuk a sütőt, és egy lábaskában beleteszünk egy fél csomag (12,5 deka) margarint, hogy megolvadjon. Közben alaposan kiszírozunk, kilisztezzük egy közepes nagyságú tepsit. Egy tálba ütünk négy egész tojást, és

75 Heti étrend

alaposan kikeverjük 10 deka kristálycukorral. Tovább keverve öntjük hozzá az olvadt, de csak langyos margarint, végül egy deci tejet, amelyben egy csomag sütőport meg egy csomag vaníliás cukrot oldottunk fel. Tovább keverve a tészta masszával, apránként hozzáadunk még 12 evőkanálnyi réteslisztet, és a tepsibe öntjük. Tetejére egy fél Kiló meghámozott, kimagvalt, kis kockákra vágott őszibarackot szórunk, és az eddigre már alaposan bemelegedett sütőbe toljuk. Addig sütjük, amíg a teteje szépen meg nem pirult. A tepsiben hagyjuk kihűlni, majd 3X3 centis kockákra vágva rakjuk tálra.

Töltött sárgadinnye

Alaposan megmosunk, majd úgy vágunk ketté két kicsi sárgadinnyét, mint a zsemlét, és kimagozzuk. Két tojássárgát habosra keverünk két evőkanál cukorral meg egy csomag vaníliás cukorral, belekeverünk egy csapott evőkanál lisztet, és felengedjük egy fél liter tejjel. Gőzön, kevergetve sűrű krémmé főzzük, majd a gőzről levéve, hozzáadjuk a tojások kemény habbá vert fehérjét. Ha kihűlt, két evőkanál rummal ízesítjük. A félbevágott dinnyék húsát kiszedve, kis kockákra vágjuk, és a vaníliakrémhez adjuk. Púpozva a fél dinnyékbe visszatöltjük, és jégbe hűtve tálaljuk. Ha marad a krémből, mély üvegtányérokba vagy talpas poharakba töltve adjuk asztalra.

E HETI SALÁTÁNK

Ilonka cukkini salátája

Alaposan megmosunk, három milliméter vastagra felszeletelünk egy kiló cukkinit, és megsózzuk. Anélkül, hogy állni hagynánk, olajban mindkét felükön megsütjük a cukkiniszeleteket, majd karikára vágott hagymával rétegezve, tálba vagy bő szájú üvegbe rakjuk. Borecettel meglocsoljuk, és 1-2 napig állni hagyjuk. Ezalatt az ecet jól ízesíti a cukkinit, amelyből az olajat is kioldja, és csak kellemesen pikáns ízű, enyhén olajos salátát kapunk. Más fűszer nem is kell hozzá, mert elvenné a .hagyma meg a cukkini zamatát.

49. Heti étrend

VASÁRNAP: Csirkeraguleves, rántott csirke petrezselymes burgonyával, [lángoló őszibarack](#)

HÉTFŐ: Almaleves, [karfiol krokett](#) tartármártással, karamellkrém

KEDD: Savanyú tojásleves, tejszínes lepény friss baracklekvárral

SZERDA: Hideg uborkaleves, dzsuvecs, görögdinnye

CSÜTÖRTÖK: Hideg paradicsomleves, szalonnás tonhal vajas zöldborsóval, gyümölcssaláta

PÉNTEK: [Majonézes dinnye](#), [olasz rakott hús](#) petrezselymes rizzsel. főtt kukorica

SZOMBAT: Majorannás burgonyaleves, parajpüré ["golyatojással"](#), szilvás lepény

Majonézes dinnye

Egy szép sárgabélű dinnyét meghámozunk, kimagvalunk és ujjnyi vastag cikkekre vágunk. Jól záródó edényben jégbehűtjük. Két tojássárgájához cseppenként, habverővel hozzákeverünk két deci olajat, és amikor már vajkeménységű, egy-egy púpos kiskanál mustárráf, porcukorral, pár csepp citromlével, késhegynyi sóval ízesítjük, két deci sűrű tejföllel simára keverjük. Ezt a mártást is jégbehűtjük. Tálalás előtt a jégbehűtött dinnyeszeleteket tálra fektetjük, megsózzuk, törött borssal meghintjük és leöntjük a jó hideg mártással.

"Golyatojás"

Fejenként két tojást keményre főzünk, kihütünk, meghámozunk, majd hosszában kettévágva, belsejüket kikaparjuk. A tojássárgát villával összetörjük, kevés sóval, tejföllel, tojásonként egy mokkáskanál zsemlemorzsával, meg egy csokor összevagdalt petrezselyemzölddel simára keverjük (épp hogy kenhető legyen. annyi tejfölt teszünk bele!), és a tojások fehérjébe visszatöltjük. Eredeti formájukra összeillesztjük a tojásokat, először lisztben, majd sűrű palacsintatésztaiban megmártjuk, és bő, forró olajban ropogós pirosra sütjük. (Még jobb, ha a palacsintatészta nem tejjel, hanem sörrel készítjük). Paraj-, illetve sóskamártáshoz kitűnő.

75 Heti étrend

Karfiol krokett

Fél kiló karfiolt rózsáira szedve, sós vízben puhára főzünk, majd áttörjük. (Lehet villával vagy a turmixgépben pépesíteni.) Egy kiskanái olajon aranysárgára pirítunk egy kis fej vöröshagymát, a tűzről levéve elkeverjük a karfiollal, egy tejből áztatott, kinyomkodott és össze-morzolt zsemélével, egykét nyers tojással, két evőkanál zsemlemorzssával. Sózzuk, enyhén borsozzuk, és kroketteket formázva belőle, lisztben, tojásban meg zsemlemorzssában megforgatjuk. Bő, forró olajban világosbarnára sütjük. Tartár- vagy paradicsommártással kitűnő. (a legjobb hozzá az olasz, fűszeres paradicsommártás). de adhatjuk kapor- vagy snidling-mártással is.

Olasz rakott hús

Kicsontozunk és késsel rostjaira merőlegesen megveregetünk nyolc szép rövidkaraj szeletet. Besózzuk és félig egymásra fektetve kivajazott vagy margarinnal kikent tűzálló tálra fektetjük. Tetejét meghintjük csipet kakukkfűvel, izsóppal meg rozsmaringgal, és befedjük félujjni vastagra vágott paradicsommal. A paradicsomot is sózzuk, a fenti fűszerekkel hintjük meg. nagyon kevés, borsónyi vajdarabkát szórunk a tetejére, és a tálal alufóliával lefedjük. Forró sütőben 40-45 percig sütjük, majd a fóliát levéve róla, levét elpárologtatjuk. Közvetlenül tálalás előtt kevés sajtot reszelünk a tetejére (vagy befedjük hajszálvékonyra vágott sajtszeletekkel), és csak annyi időre tesszük vissza a sütőbe, hogy a sajt ráolvadjon. Hidegen is ízletes, de ha így akarjuk tálalni, sajt nélkül készítsük.

Lángoló őszibarack

Négy személyre meghámozunk, félbevágunk és kimagvalunk négy szép, magvaváló őszibarackot. Felolvasztunk öt deka vajot, hozzáadunk öt deka cukrot, egy fél citrom levét, és ha a cukor elolvadt, egymás mellé belerakjuk a fél barackokat. Lassú tűzön, a gyümölcsöt időnként megforgatva addig pároljuk, míg a cukor sárgulni nem kezd. Ekkor a tűzről levéve, azonnal megöntözzük fél deci rummal, meggyújtjuk, lángolva tesszük az asztalra. Lehetőleg alutef serpenyőben készítsük, mert a tűzálló üveg is elpattanhat a lángtól! Gyorsan kell dolgozni vele, nehogy tálaláskor a barack lehűljön, mert akkor nem gyullad meg. Nagyon mutatós és kitűnő zamatú édesség.

E HETI SALÁTÁNK

Kapros paradicsomsaláta

Karikára felszeletelünk fél kiló paradicsomot, 3-4 meghámozott keménytojást, és félig egymásra fektetve, váltogatva, üvegtálra tesszük. Két deci kefirben simára keverünk két nagy csokor összevagdalt kaprot, egy kis tubus majonéz felét, pár csepp citromlevet. egy tableta szaharint, csipet sót és a tojásos paradicsomra öntjük. Alaposan jégbehűtjük.

50. Heti recept ajánlatunk

Rakott parajtekercs

15 deka réteslisztet két tojással, egy deci tejjel, csipetnyi sóval meg annyi szódavízzel keverjük simára, hogy palacsintatésztát kapjunk. Legalább egy óráig pihentetjük, majd három evőkanál olajjal kikeverjük. Ha az állás során megsűrűsödött volna, még egy kevés szódavízzel hígítjuk. Az első palacsinta alá kiolajozzuk a palacsintasütőt, a többi olaj nélkül sütjük. (Sose süssük teflonedényben, márt más állagú lesz a kész palacsinta. Hagyunk felolvadni egy csomag mirelit parajt (vagy ennek megfelelő mennyiségű friss parajt megfőzünk leszűrünk s áttörünk), és két deci tejföllel meg örölt borssal kikeverjük, megsózzuk. Ezzel kenjük meg a palacsintákat, és szorosan összegöngyöljük. Ha teljesen kihűlt a tészta, fél centi vastag szeletekre vágjuk, amelyeket félig egymásra fektetve, körkörösén egy tűzálló tálra fektetünk. Két deci tejet két deka liszttel simára keverünk, öt deka vajot dobunk bele, és kevergetve sűrű besamelmártássá főzzük. Sóval meg csipetnyi reszelt szerecsendióval ízesítjük, és egy deci tejföllel

75 Heti étrend

hígítjuk. Belereszelünk öt deka sajtot, és bevonjuk vele a csiga formájú palacsintaszeleteket. A forró sütőben addig sütjük, amíg a teteje világos piros nem lesz.

Gombás újburgonya (olvasóink kérésére)

Megtisztítunk, és egészben, sós vízben puhára főzzük, majd alaposan lecsepegtetve egy kivajazott vagy kiolajozott tűzálló tálba terítjük. Egy fél kiló gombát megtisztítunk, és a kalapjukat a szár irányában középen behasítjuk. A vágatba 1-1 hajszálvékony füstölt szalonnaszeletet tűzünk, és a gombákat szárukkal lefelé a burgonya közé állítjuk. Az üres burgonyarészekre is hajszálvékony szalonnaszeleteket fektetünk, és a tálat a forró sütőbe tolva addig sütjük, amíg a gomba át nem sül, a szalonna ropogós nem lesz. Egy nagy tál salátával kitűnő, különleges egytálétel.

Zöldborsós csirke

Egy kb. másfél kilós csirkét megtisztítunk, és fele akkora darabokra vágjuk, mintha paprikás csirkét készítenénk. Öt deka vajon fehéredésig sütjük, majd egy kevés vizet aláöntve egy húsleveskockával ízesítjük. Fedő alatt, kis lángon a levében időnként megforgatva félpuhára pároljuk. Ekkor öntünk hozzá egy kiló megtisztított zöldborsót, és három csomó, már gömbölyű fejű újhagyma fehér részét. (A hagymákat egészben hagyjuk.) Fedő alatt tovább pároljuk a zöldborsós csirkét, és ha a hús is meg a borsó is megpuhult, megkóstoljuk, ha kell, kissé utána sózzuk. Végül kiskanálnyi cukorral ízesítjük, és közvetlenül tálalás előtt egy nagy csokor Finomra vágott petrezselymet adunk hozzá. Aki sűrűbben szereti, a végén egy kevés hideg vízzel elkevert kiskanálnyi finomliszttel vagy rizsliszttel még be is sűrítetheti.

Egrespüré

Egy kiló egres két végét kisollóval lecsípjuk, az egres szemeket nagyon kevés vízzel, takaréklángon feltesszük főni. Az egres érettségétől függően 20-25 deka cukrot adunk hozzá, egy darabka citromhéjjal ízesítjük. Fedő alatt, kis lángon addig pároljuk, amíg az egres szét nem fő. Akkor a citromhéjat kidobjuk belőle, és a gyümölcsöt a levével együtt turmixoljuk. Megkóstoljuk, ha kell, utána cukrozzuk, és közvetlenül tálalás előtt két deci habbá vert tejszínnel gazdagítjuk. (Tejszín nélkül, de kissé megsózva, peccsenyék köretként is adhatjuk.)

Gyümölcslepény

Öt tojást megmérünk. Az öt tojás súlyának megfelelő cukrot a tojás sárgákkal meg fele annyi súlyú puha margarinnal habosra keverünk, egy fél citrom levét meg reszelt sárga héját hozzáadjuk, és egy csomag vanília cukrot, végül a tojások habját belekeverjük. Fele annyi réteslisztet veszünk, mint amennyi a cukor súlya, és a tésztába szítaljuk. Alaposan kiszírozott, kilisztezett közepes nagyságú tepsibe töltjük, és megtisztított (esetleg feldarabolt) gyümölccsel gazdagon meghintjük. A forró sütőbe toljuk, és öt percig erős, majd takaréklánggal tűpróbáig sütjük. A tepsiben hagyjuk kihűlni, és 3X3 centis kockákra vágjuk. Ha van még eper, akkor abból, de később cseresznyéből, meggyből, sárga- meg őszibarackból is készíthetjük. A kész tésztát cukrozni nem kell, önmagában is elég édes.

E HETI SALÁTÁNK

Friss zöldbabsaláta

40 deka zsenge zöldbabot megtisztítunk, kétcentis darabokra vágjuk, és egy deci száraz fehérborban, egy húsleveskockával, rozmarinjal meg két gerezd fokhagymával ízesítve puhára főzzük. A tűzről levéve, de még melegen karikákra belevágjuk egy csomó újhagyma fehér részét, és ha kihűlt, 2-3 evőkanál olajat öntünk bele. Egy napig jégbe hűtjük, csak utána kínáljuk.

51. Karácsony heti étrend

75 Heti étrend

VASÁRNAP: Csirkeragu-leves, paprikás csirke galuskával és ecetes paprikával, [belga narancssaláta](#)

HÉTFŐ: Paradicsomleves, tepsis burgonya kolbással és káposztasalátával, almahab

KEDD: Kelleves virslivel, fahéjas csiga

SZERDA: Köménymagos leves pirított zsemlekockával. téli töltött paprika sós vízben főtt burgonyával, narancs

CSÜTÖRTÖK: Zöldbableves. rántott sajt tartármártással, mézes csók

PÉNTEK: Hamisgulyás-leves, párizsi kosárhák vajjas vegyes zöldséggel töltve (finomfőzelék-konzervből), befőtt

SZOMBAT (este): [Borleves](#), [mandulás hal](#) burgonyapürével és fejes salátával, [gyümölcskenyér](#)

VASÁRNAP: Pulykaaprólék leves májgombóccal, [sonkás pulykamell](#) almapürével. pirított burgonyával, [nagy mama dióstortája](#)

HÉTFŐ: Burgonyapüré leves, [vadas pulykacomb](#) zsemlegombóccal, beigli

Borleves

Habosra keverünk 6 tojássárgáját 8 evőkanál cukorral. Közben egy liter fehér bort egy fél citrom héjával, csipet szegfűszeggel meg kevés fahéjjal felforralunk, és a fél citrom levével ízesítjük. Átszűrve, habverővel állandóan kevergetve a tojásos cukorra öntjük, majd a tűzre visszatéve, a habverővel addig verjük, míg leves sűrűségűvé nem vált.

Mandulás hal

Négy kis csukát, süllőt vagy egyéb fehér húsú halat kívül-belül alaposan megtisztítunk, megmosunk, megszáritunk, és csipet sóval, törött borssal elkevert lisztben megforgatjuk. Forrósítunk 5 deka vaját vagy margarint, a halakat beletéve, mindkét felükön kb: 7-7 percig sütjük, és forró tálra tesszük. Közben egy másik serpenyőben szárazon megpirítunk 10 deka hámozott. lemezekre vágott mandulát. A hal visszamaradt zsiradékát kevés citromlével ízesítjük, a tálra tett halra öntjük, és az egészet meghintjük a pirított mandulával. Burgonyapüré és fejes saláta illik hozzá.

Gyümölcskenyér

Összegyúrunk 50 deka 4,60-as (finomliszt) lisztet 20 deka zsiradékkal, másfél deka. kevés tejen megfuttatott élesztővel, 2 tojással, csipet sóval és annyi tejföllel, hogy rugalmas tésztát kapjunk. hét cipóba osztjuk és egy-két óráig pihentetjük. Apróra vágunk 20 deka cukrozott gyümölcsöt. 25 deka kimagvált aszalt szilvát. kevés cukrozott dinnyét, és elkeverjük 10 deka mazsolával és 2 evőkanál kakaóval. 15 deka 5,60-as ? (rétes) lisztből egy deka tejen kelesztett élesztővel, egy tojás sárgájával meg kevés langyos tejjel a szokásos módon kelt tésztát dagasztunk, elkeverjük az apróra vágott gyümölcsükkel, és ízlés szerint porcukorral édesítjük. A korábban elkészített két tésztacipót külön-külön téglalap alakúra kinyújtjuk, mindegyik szélére, hosszában egy csikban ráfektetjük a gyümölcsös keveréket, és a tésztát ráhajtvá, olyan hosszúkás rudakat formázunk belőle, akár a beigli. Sütőlemezre fektetve, tetejüket tojással kenve, forró sütőbe toljuk, majd a tüzet mérsékelve, kb. fél óráig sütjük. Csak hidegen szeleteljük fel.

Belga narancssaláta

8 szép narancs sárga héját éles késsel vékonyan levágjuk és laskára szeljük. 25 deka cukrot kevés vízzel felforralunk, beleadjuk a narancshéjat, és fedő alatt addig főzzük, míg üvegessé nem válik. (Ha a vizet elfőné közben, pótoljuk.) A narancshéjat leszűrjük, és félretesszük. Visszamaradt levébe fél liter édes vörös bort öntünk, és fedő nélkül egyharmadára befőzzük. A narancsokat megtisztítjuk fehér "bundájuktól", mély üvegtálba karikára vágjuk, és leöntjük a vörös boros mártással. Tetejére hintjük a főtt narancshéjat. Legalább egy napig hideg helyen érleljük.

75 Heti étrend

Sonkás pulykamell

Egy szép pulykamell bőrét óvatosan lefejtjük, de húsát a csonton hagyva, a mellcsontra merőlegesen, ujjnyi széles közköbben a csontig bevágjuk. Ezekbe a résekbe egy-egy vékony szelet főtt füstölt tarját, mellé vékony almaszeleteket fektetünk, a húst kívülről, a csont felőli részen is megsózzuk, és a bőrt visszafektetve, az egészet átkötjük, nehogy sütés közben szétnyíljon. kívülről bevajazzuk a pulykamellet, és 5 deka vajon, kevés vízzel puhára pároljuk. vagy az egészet alufóliába csomagoljuk, és a sütőben mástól óráig sütjük közepes tűznél. Végül, ha fóliában készítettük, a fóliát szétnyitjuk, úgy pirítjuk meg, - ha pároltuk, tűzálló tátra fektetve, tetejét vajjal kenve sütjük ropogós pirosra. Felszeletelve. de a húst a csontra visszarakva visszük asztalra. Almapüré és ropogós burgonya illik hozzá.

Vadas pulykacomb

2 evőkanál olajon kissé megpirítjuk a nagydarabokra vágott combot és hátat, majd kevés vörös bort vagy vizet öntve alá. egy kis fej vöröshagymával, egy gerezd fokhagymával, csipet kakukkfűvel, bazsalikommal, sóval, kevés Piros Arany krémmel, egy babérlevéllel, 4 szem borókabogyóval fűszerezzük. Jó puhára pároljuk. elfőtt levét vörös borral vagy vízzel pótoljuk. Egy evőkanál olajban megpirítunk egy evőkanál cukrot, meghintjük egy csapott evőkanál liszttel, és egy pohár vörös borral felengedve addig forraljuk, míg a karamell fel nem oldódott. A puha pulykacombot forró tátra szedjük, levét a karamellás rántással besűrítjük, ízlés szerint mustárral ízesítjük, és sűrűre forraljuk. Tálalás előtt tejföllel gazdagítjuk. úgy öntjük a pecsenyére.

Nagymama dióstortája

Habosra keverünk 3 tojássárgáját 10 deka puha vajjal vagy margarinnal, késhegynyi szóda-bikarbónával meg 12 deka cukorral. Hozzáadunk 10 deka őrölt diót, végül felváltva 12 deka lisztet meg a tojások kemény habbá vert. fehérjét. Kizsírított hosszúkás formába öntjük, és a forró sütőben úgy sütjük, akár a piskótát. Deszkára borítva még melegen megkenjük narancssal, és tetejét meg az oldalát sűrűn kirakjuk ép diószemekkel.

52. Heti étrend

KEDD: Savanyú malacaprólék-leves, [kávékremes palacsinta](#)

SZERDA: Sajtlevés, [tojásos burgonyafészek](#) hordós káposzta-salátával, sütőtök krém

CSÜTÖRTÖK: Ikraleves, ponty Orly módra majonézes burgonyával, befőtt

PÉNTEK; Karalábelevés, lengyel rostélyos petrezselymes rizzsel. sült alma

SZOMBAT (vacsora): Sonkával töltött cékla, [májjas karaj](#) burgonyapürével és téli vegyes salátával, [baná-csemege](#)

VASÁRNAP: Korhelyleve, bős malacpecsenye sült burgonyával és párolt káposztával, [puncsos linzer](#)

Tojásos burgonyafészek

Váltott vízben, kefével többször lesikálunk 8 közepes nagyságú burgonyát, és a sütőben - héjastól - megsütjük. (Jobb ízű lesz, ha sütés előtt 5 percig sós vízben forraljuk, majd a levétől lecsepegtetve tesszük sütőlemezre, és úgy sütjük meg.) A sült burgonyák tetejéről- egy-egy lapot levágunk, belsejüket kiskanállal kikaparjuk, csak ujjnyi vastag réteget hagyunk a héjában. Az üreg aljára egy kis darabka vajat teszünk. belülről sózzuk, borsozzuk a burgonyát, és mindegyikbe egy-egy kisebb, nyers tojást ütünk. A sütőbe visszatolva a megtöltött burgonyákat, csak addig sütjük, míg a tojásfehérje meg nem alvadt, de a sárgája lágy maradjon. (Még kiadósabb a burgonyafészek, ha nemcsak vajat rakunk a burgonya belsejébe, de apróra vágott sonkát meg reszelt sajtot is, és úgy ütjük rá a tojást.)

Májjas karaj

2 evőkanál olajon megforgatunk egy kilós rövidkarajt. mellédobunk egy fej vöröshagymát, egy gerezd fokhagymát, 3 szem borókabogyót, és sóval meg Piros Arany krémmel ízesítjük. Kevés vízzel nagyon puhára pároljuk, majd kicsontozva, felszeleteljük. Diónyi vajon sóval, borssal ízesítve addig párolunk 10 deka apróra vágott gombát, míg

75 Heti étrend

saját levét el nem főtte, akkor a tűzről levesszük, és simára keverjük egy tejben áztatott, kinyomkodott, szétmorzsoló zsemlelével, egy kis doboznyi marhamájpástétommal, egy nyers tojással, kevés majoránnával. A szeleteket ezzel a krémmel kenjük, és a csontra visszatéve, eredeti formájára összenyomjuk a karajt. Tűzálló tálra fektetve, tetejére szűrjük a levét, és a sütőben ropogósra megsütjük, (Ha puha a töltelék, ajánlatos a karajt - hosszában - zsineggel átkötni, nehogy a szeletek széteszenek.) Burgonyapürével és savanyúsággal vagy sajtkrémmel kínáljuk.

Kávékrémes palacsinta

3 tojássárgáját simára keverünk 10 deka cukorral, egy csomag vaníliás cukorral, egy púpos evőkanál liszttel, és egy deci tejjel meg egy csésze erős feketekávéval felengedve, gőz fölött sűrű kremmé főzzük. A szokásos módon 16 darab palacsintát sütünk, megtöltjük a krémmel és összegöngyöljük. Tűzálló tálba egymás mellé fektetjük tetejét grillázs-krémmel, megkenjük. A grillázs-krémhez 10 deka cukrot megpirítunk, hozzáadunk 10 deka őrölt diót, olajozott tányérra öntjük, és ha kihült, megdaráljuk. 2 tojás sárgáját simára keverjük a grillázzsal, és a tojások habbá vert fehérjét hozzáadva, a palacsintára kenjük. A sütőbe téve a tálat, a palacsintát átmelegítjük, de nem pirítjuk meg.

Puncsos linzer

Összegyúrunk 70 deka 4,60-as ? (finomliszt) lisztet 20 deka zsirral (vagy 25 deka margarinnal), egy evőkanál cukorral, egy kiskanálnyi szódadikarbónával, egy egész tojással meg 2 tojás sárgájával, csipet sóval és annyi tejjel, hogy rugalmas tésztát kapjunk. Hűvös helyen néhány óráig pihentetjük, vékonyra nyújtjuk, és a nagy tepsi hátán 4 lapot sütünk belőle. Ha kihült, 2 lapot összetörünk, eldolgozzuk 4 evőkanál rummal. 10 deka mazsolával, 15 deka megáztatott, kimagvalt, apróra vágalt aszalt szilvával, 10 deka durvára vágott dióval, (esetleg cukrozott narancshéjjal) 2 evőkanál kakaóval, végül annyi pikáns gyümölcsizzal, hogy kenhető, de nem folyékony töltelékét kapjunk. Ezzel megkenjük vastagon az egyik tésztalapot, és ráborítva a tetejét, két deszka között lenyomtatjuk. Másnap a tetejét bevonjuk citrommázzal, és mi-kor dermedni kezd, de még nem kemény, késsel bejelöljük a szeleteket. Másnapra a cukormáz üvegszerűen megkeményszik rajta, és a jelölés szerint szeleteljük a tésztát. (A citrommázhoz 30 deka porcukrot 15 percig keverünk egy fél citrom levével, egy evőkanál rummal és annyi vízzel, hogy keverhető, de nem folyékony masszát kapjunk.)

Banán-csemege

4 banánt meghámozunk, 2-2 darabba vágjuk, és középen - ahol elvágtuk - beleszúrunk egy-egy darabka hurkapálcikát. Gőzön megolvasztunk 10 deka főzőcsokoládét, a hurkapálcikáknál megfogva, megmártjuk benne a fél banánokat, majd megforgatjuk őrölt dióban. A hűtőszekrényben tartjuk tálalásig. (Ha vastagabb csokoládéreteget akarunk rávinni, több csokoládét olvasztunk.)

SZILVESZTER ESTÉRE

süssünk juhtúrós tepertős pogácsát.

25 deka juhtúrót összegyúrunk 20 deka margarinnal, egy kiskanál sóval meg 25 deka, 4,60-as liszttel, és hűtőszekrényben egy napig állni hagyjuk. Másnap ujjnyi vastagra nyújtjuk, és tetejét megkenjük 15 deka darált tepertő meg 5 deka margarin keverékével. Néhányszor hajtogatjuk, majd pogácsaszaggatóval kiszúrjuk, tetejét késsel rácsosra bevagdaltjuk. Tojással kenjük. és a sütőben szép pirosra megsütjük. (A sütés második felidejében a tüzet mérsékeljük.)

53. Heti étrend

HÉTFŐ: Karfiolleves, [palacsintafelfűjt](#), narancs

KEDD: [Pandúrleves](#), alma bundában

SZERDA: Citromleves, sólet. csokoládékrém

CSÜTÖRTÖK: Káposztás ikraleves, rántott ponty majonézes zöldborsóval, sült tök

PÉNTEK: Hamis orjaleves, [almás kotlett](#) burgonyapürével, karamellás pattogatott kukorica

75 Heti étrend

SZOMBAT: Lebbencsleves, [sajtos póréahagyma](#), ["4X4" sütemény](#)

Sajtos póréahagyma

Egy kiló póréahagymát megtisztítunk, fehér részét hüvelyknyi darabokra vágjuk, és sós vízben, fedő nélkül puhára főzzük. Alaposan lecsurgatva, kivajazott tűzálló tálba tesszük, és leöntjük a mártással, amelyhez 3 deka margarint 3 deka liszttel meg 3 deci tejjel, állandóan kevergetve sűrűre főzünk, a tűzről levéve kihűtünk, és elkeverjük 3 tojás sárgájával, a tojások habbá vert fehérjével meg 5 deka reszelt sajttal. A tál tetejére reszelünk még 5 deka sajtot, és a sütőben szép pirosra sütjük.

Palacsintafelfűjt

15 darab sós palacsintát ujjnyi széles csíkokra vágunk. Felolvasztunk egy csomag gyorsfagyasztott parajt, levétől alaposan kinyomkodjuk, és simára keverjük a sajtos póréahagymánál leírt mártással meg 20 deka, apró kockára vágott, főtt füstölt hússal. Alaposan kizsírozott tűzálló tálba öntjük, és a tálat a sütőben vízfürdőbe állítjuk. (Tepsibe ujjnyi magasan vizet töltünk, a forró sütőbe toljuk, és amikor a víz már langyos, akkor állítjuk bele a tálat.) A sütőben kb. 30 percig sütjük. Tálalás előtt olvasztott vajjal öntözzük meg, esetleg sajtmártást kínálunk hozzá.

Pandúrleves

Darabokra vágunk 60 deka malackörmöt, és sós vízben, amelyet egy nagy fej apróra vágott vöröshagymával, 5 szem borssal, késhegynyi kakukkfűvel, kevés reszelt citromhéjjal meg egy fél citrom levével ízesítettünk, jó puhára főzzük. Ekkor a húsdarabokat kivesszük, kicsontozzuk, visszamaradt levét átszűrjük. 3 evőkanál olajból másfél evőkanál liszttel paprikás rántást készítünk, felengedjük a köröm főzőlevével, belefőzünk egy maréknyi kocka vagy eperlevél tésztát, és citromlével kellemes savanykás ízt adunk neki. Tálalás előtt beletesszük a húsdarabokat, és tejjel gazdagítjuk.

Almás kotlett

4 szép rövidkaraj szeletet, kicsontozzuk (a csontból készül a hamis orjaleves), vékonyra kiverjük, sózzuk, borsozzuk és bemustározzuk. 5 deka vajon vagy margarinton ropogósra kisütjük a hússzeleteket, és tűzálló tálra félig egymásra fektetjük, miután egyenként beborítottuk meg-tisztított, vékony cikkekre vágott almával. Az egészet megöntözzük a pecsenyelével, beborítjuk reszelt sajttal, és a sütőben 10-15 percig sütjük, míg az alma puha, a sajt ropogós nem lett. Burgonyapüré illik hozzá. (.Az almás kotlettet jó előre elkészíthetjük, csak a végső sütést hagyjuk tálalás előttre.)

4x4 sütemény

4 tojást megmérünk, ugyanannyi cukrot, margarint meg lisztet veszünk hozzá. A margarint előbb nagyon habosra kiverjük, majd egyenként beleütjük a tojásokat, és tovább keverjük. Ezután kerül bele a cukor, késhegynyi szóda-bikarbóna, egy narancs vagy egy citrom reszelt héja, a narancs- vagy citromlé, végül a liszt. Míg a hozzávalókat adagoljuk, szünet nélkül keverjük a tésztát, hogy könnyűvé, habossá váljék. A legvégén adunk hozzá 10 deka rumban áztatott, levétől lecsepegtetett, kevés lisztben megforgatott mazsolát (vagy kis kockára vágott cukrozott narancs-héjat). Alaposan kizsírozott, közepes nagyságú tepsiben vagy tortaformában addig sütjük, míg a beleszúrt tűre nem tapad tészta. Még melegen deszkára borítjuk és megkenjük gyümölcsízzel: ha mazsolával készült, rumos barackízzel, ha narancshéjjal, akkor narancsízzel Csak hidegen szeleteljük fel.

E HETI SALÁTÁNK

Bolgár babsaláta

Egy éjszakán át áztatunk 15 deka szárazbabot, majd másnap sós vízben puhára főzzük. Még melegen közévágunk karikára egy nagy fej lilahagymát, és megecetezzük. Ha kihűlt, közékeverünk egy fél kilós konzerv zöldbabot leve

75 Heti étrend

nélkül, és csipet cukorral enyhítjük az ízét. Egy napig állni hagyjuk, majd levét leszűrve, összekeverjük 2 nagy. kockára vágott kemény tojással meg 20 deka meghámozott, karikára vágott virslivel, és megöntözzük bevés olajjal. Ezt is érleljük néhány óráig, végül tetejét vágott petrezselyemmel hintjük meg, úgy tálaljuk. (Ha tetejére cikkekre vágott kemény tojást teszünk, hideg salátának is kínálhatjuk.)

54. Heti étrend

VASÁRNAP: Gombás aprólékleves, [kelkáposztás csirke](#), téli málna-torta

HÉTFŐ: Csurgatott tojás leves, rakott burgonya ecetes paprikával, almahab

KEDD: Sárgaborsóleves virslivel, "[churros](#)"

SZERDA: Köménymagos leves pirított zsemlekockával, sajtos fasírt parajpürével, befőtt

CSÜTÖRTÖK: Gyümölcsleves, göngyölt tonhal burgonyapürével és céklasalátával, nápolyi

PÉNTEK: Paradicsomleves, [holland ragu](#) párolt rizzsel, vaniliakrém

SZOMBAT: Reszeltészta-leves, [májpuffancs](#) finomfözelékkel, almás lepény

Májpuffancs

Lekaparunk 15 deka májat (lehet csirke- vagy pulykamáj is), simára keverjük 2 tojás sárgájával, kevés törött borssal meg egy csokor finomra vágott petrezselyemzölddel. Közvetlenül sütés előtt hozzáadunk 3 megtisztított, a reszelő nagyobb fokán átreszelt .nyers burgonyát, végül a tojások kemény habbá vert fehérjét. Megforrósítunk bőven olajat, és ebbe mártogatott kanállal szagatjuk bele a májkeveréket. Ropogósra sütjük, és főzelékkel kínáljuk. (A tálon sózzuk!)

Holland ragu

Hosszúkás darabokra vágunk 80 deka sertéscombót vagy dagadót, megsózzuk, megborsozzuk. Olyan edényt választunk párolásához, amelynek jól záródó teteje van. Először felolvasztunk benne egy evőkanál zsírt vagy 2 evőkanál olajat, belefektetünk egy sor húst, bőven meghintjük köménymaggal, és befedjük egy sor karikára vágott vöröshagymával. A rétegezést folytatjuk, míg a húsból tart, majd leöntjük egy deci fehérborral meg fél deci vízzel vagy húslevesrel. Kevés lisztet annyi vízzel gyúrunk össze, hogy sűrű masszát kapjunk, és a lábosra a fedőt rátéve, körültapasztjuk, hogy jól záródjék. Nagyon lassú tűzön az egészet kb. egy óráig pároljuk majd a fedőt levéve rövid lére sütjük. Párolt rizs illik hozzá.

Kelkáposztás csirke

Egy másfél kilós csirkét (vagy egy hasonló súlyú tyúk-, illetve pulykamellet) füstölt szalonnával sűrűn megtűzdelünk, és 2 evőkanál olajon, kevés vízzel olyan puhára pároljuk, hogy könnyen kicsontozhassuk. (Csak akkor sózzuk, ha a szalonna nem túl sós.) Közben egy másik edényben sós vízben megfőzünk egy kiló, leveleire szedett kelfejtet, és levétől lecsurgatjuk. Mély tűzálló tálat levelekkel kibélelünk, erre egy sor kicsontozott, kisebb darabokra vágott sült hús következik, majd ismét kel, hús, és végül a maradék kellelével befedjük. A pecsenye levét 2 deci tejföllel simára keverjük, és leöntjük vele az ételt. Sütőben kb. egy óráig sütjük. (Nemcsak nagyon finom és kiadós, de előtte való nap elkészíthető, csak a végső sütést hagyjuk tálalás előttre. Köret nem kell hozzá.)

"Churros" (spanyol meleg édesség, ejtsd "kurnosz")

2,5 deci vizet egy csapott mokaáskanál sóval meg egy evőkanál cukorral felforralunk, a tűzről levesszük, és azon melegen eldolgozzuk 30 deka 5,60-as :-)) (rétes) liszttel, egy nyers tojással meg egy evőkanál olajjal. Simára dagasztjuk, lisztezett deszkán téglalap alakúra, ujjnyi vastagra nyújtjuk, És lisztes késsel ujjnyi széles csíkokat vágunk belőle. Forró, bő olajban ropogós pirosra megsütjük, a zsírt alaposan leitatjuk róla, és porcukorral meghintve tálaljuk. Hígított, forró barackizt kínálunk hozzá.

75 Heti étrend

Téli málnatorta

2 deci tejet, simára keverünk 2 evőkanál liszttel, és sűrűre főzzük. A tűzről levéve, simára keverjük 10 deka cukorral meg egy csomag vaníliás cukorral, és ha kihűlt, 15 deka előre kikevert margarinnal. Végül belekeverünk egy doboznyi, levétől lecsurgatott konzerv málnát. Ezzel a krémmel töltjük és bevonjuk az ötlapos száraz piskóta lapot, és legalább egy napig állni hagyjuk, hogy a Lapok a krém nedvességétől megpuhuljanak.

E HETI SALATANK

Bolgár káposztasaláta

30 deka hordóskáposztát levétől kinyomkodunk, összekeverjük 2 megtisztított, kockára vágott almával és egy marék szőlővel vagy levétől lecsurgatott szőlőbefőttel. Az egészet meghintjük 1-2 evőkanál Vegetával. (Bulgáriában a Nosvagy a Subrica nevű fűszerkeverékkel ízesítik), végül óvatosan összekeverjük 2 evőkanál olajjal meg egy pohár kefirrel. Néhány óráig érleljük tálalás előtt.

55. Heti étrend

VASÁRNAP: Csirkeraguleves májgaluskával, [marengói csirke](#) vajjas burgonyával, [csokoládébomba](#)

HÉTFŐ: Hideg paradicsomleves, [tejfölös burgonya](#) uborkasalátával, málna

KEDD: Zöldbabgulyás kolbásszal

SZERDA: Meggyleves, szerb rizses bús paradicsomsalátával, [tejfölös egres](#)

CSÜTÖRTÖK: Húsleves (leveskockából) snidlinglepénnyel, hal krokett (mirelit) tökfőzelékkel, mézes csók

PÉNTEK: [Hideg sóskaleves](#), paprikás szelet galuskával, csokoládépudding

SZOMBAT: Magyaros burgonyaleves, parajpüré [töltött pirítóssal](#), meggykoch.

Hideg sóskaleves

Több, váltott vízben alaposan átmosunk egy maréknyi sóskát, és ereit eltávolítjuk. Megforrósítunk (de nem barnára) diónyi vajot vagy margarint, beletesszük a sóskát, megsózzuk, és állandóan kevergetve 5 percig pároljuk. Egy kevés vizet adunk hozzá, és fedő alatt, lassú tűzön, időnként megkeverve addig pároljuk, míg a sóska teljesen szétfőtt. Fölengedjük 8 dl vízzel, beletesszünk egy húsleveskockát (emiatt csak nagyon kevésbé sózzuk az elején a sóskát), és 5 percig főzzük. Végül simára keverünk két csapott evőkanál lisztet két deci tejjel, és szűrőn átszűrve, állandóan kevergetve besűrítjük vele a levest. Ezzel még két-három percig forraljuk, enyhén megborsozzuk és jégbe hűtjük. Csészékben, hidegen tálaljuk.

Tejfölös burgonya

Két evőkanál olajon világosbarnára pirítunk két szál apróra vágott fiatal hagymát, meghintjük egy késhegynyi pirospaprikával, és (hozzáadunk egy kiló megtisztított burgonyát. (Ha nagyok a burgonyaszemek félbe, illetve négyrét vágjuk.) Mégsózzuk, és nagyon kevés vízzel, fedő alatt, időnként megkeverve puhára pároljuk. Közékeverünk két deci tejfölt, 5-6 nyolcra vágott kemény tojást, végül két csokor nagyon finomra vágott petrezselyemzöldet. Ezzel már nem forraljuk fel, csak átmelegítjük. Salátával könnyű, izletes nyári ebéd vagy vacsora.

Töltött pirítás

Felszeletelt kenyéret vásárolunk, vagy vékonyra felszeletelünk zsúr-, illetve zsemlekenyeret. Egy szelet kenyérré egy hajszálvékony szelet sajtot, erre egy szelet gépsonkát, erre ismét sajtot fektetünk, majd egy második kenyérszelettel befedve, összenyomjuk. Bő, forró olajban ropogós pirosra sütjük mindkét felén. Nem kell összetűzni, mert a sajt megolvad benne, és összeragasztja a kenyérszeleteket, de azért az olajban óvatosan fordítsuk meg. Főzelékhez feltétnek vagy egy csésze teával, egy pohár sörrel, vacsorának kitűnő.

75 Heti étrend

Marengói csirke (francia recept)

Feldarabolunk két kis csirkét, mintha paprikás csirkét akarnánk készíteni, és négy evőkanál olajban átsütjük a húsdarabokat. Megsózzuk, meghintjük egy evőkanál liszttel, egy evőkanál paradicsompürével ízesítve, felengedjük 3-4 evőkanál száraz fehér borral. Beledobunk két friss paradicsomot, egy gerezd fokhagymát, meghintjük egy kevés törött borssal, és időnként megkeverve - nehogy a liszt miatt odakapjon - puhára pároljuk. Végül beleteszünk 20 deka cikkekre vágott gombát, és azzal még 4-5 percig a tűzön hagyjuk. Közben egy külön edényben két evőkanál olajban szép pirosra sütünk 10 szem gyöngyhagymát (vagy két csokor újhagyma levágott gömbölyű részét), a zsiradéktól leszűrve tálalás előtt a marengói csirke közé keverjük. A tálon az egészet egy csokor finomra vágott petrezselyemzölddel hintjük meg. Burgonyával, vagy ha kis étkü a család, csak szárazon pirított kenyér szeletkével körülrakva rakjuk asztalra.

Csokoládé bomba

Habosra keverünk 15 deka vaját vagy margarint 15 deka porcukorral meg három tojássárgájával, hozzáadunk három evőkanál kakaót, és tovább keverjük. Végül óvatosan - nehogy összetörjön - közékeverjük a tojások kemény habbá vert fehérjét. Mély üvegtál aljára egy réteg krémet terítünk, erre sorbafektetünk babapiskótákat, majd ismét krémmel, piskótával folytatjuk a rétegezést, míg a krémből tart. (Felül keskenyedő bombaalakban rakjuk!) Végül az egészet kívülről bevonjuk a krémmel, és legalább egy napra jégbe hűtjük. Ezalatt a tojás hab nedvességétől a piskóta megpuhul. Közvetlenül tálalás előtt az egészet bevonjuk két deci édes tejszínhabbal.

E HETI SALÁTÁNK

Kovászos uborka készítése (olvasóink kérésére)

Gondosan megmosunk egyforma, közepes nagyságú uborkákat, és egy nagy üvegbe szorosan egymás mellé beleállítjuk. Közéteszünk egy csokor kaprot, két babérlevelet, egy szál tormát, 5 szem borsot. Felforraltunk sós vizet - egy literre két deka só tétve - és ezzel leforrázzuk az uborkát. Tetejére egy vékony szelet kenyeret fektetünk, vagy rászórunk egy evőkanál lisztet, és az üveget tányérral lefedve, napos helyen érleljük 4-5 napig. Megkóstoljuk a tetején levőt, és ha már érett, hideg helyen tartjuk fogyasztásig. A kovászos uborka nagyon finom. Lehámozzuk a tálalásra szánt uborkát, jól záródó üvegbe rakjuk, rászűrünk annyi levet, hogy ellepje, és az üveget lezárva, a hűtőszekrényben alaposan behűtjük.

56. Heti étrend

VASÁRNAP: Spárgakrémleves csirkeaprólékkal, [tárkonyos csirke](#) rizzsel. [emeletes epertorta](#)

HÉTFŐ: Zöldségleves, töltött tolas [indiai fejes salátával](#), földimogyorós csók (készen kapható)

KEDD: Kelleves virslivel, lekváros derelye

SZERDA: Paradicsomleves, sertécsülök tavasziasan, tejfölös ribiszke

CSÜTÖRTÖK: Ikraleves, [ponty sóskamártásban](#), sós vízben főtt burgonyával, eperhab

PÉNTEK: Cseresznye leves. [algéri vagdalt hús](#) karalábéfézellel. karamellkrém

SZOMBAT: Gombaleves, sonkás zöldborsó, rácsos tészta

Ponty sóskamártásban (francia recept)

Egy szép kilós, lehetőleg nem zsíros pontyot megtisztítunk. és egy csomag karikára vágott újhagymával. sóval. szemesborssal. egy babérlevéllel, csipet kakukkfűvel ízesítet, vízben, 35-40 percig főzzük. Levéből kivesszük, fejét. farkát levágjuk, bőrét lehúzzuk, és a halat tűzálló tála fektetiük. (Levét leszűrjük, karikára belevágunk egy leveszöldséget, és megfőzve. végül az ikrát. illetve a tejet hozzáadva, tejfölözve, levesként tálaljuk) 2 evőkanál olajon, kevés sóval puhára párolunk egy kiló megtisztított sóskát, meghintjük egy púpos evőkanál liszttel, és felengedjük kevés tejjel. Néhány percig forraljuk, megtejfölözzük, és a melegen tartott halra öntjük. Franciaországban körülraják félbevágott keménytojásokkal, de sós vízben főtt burgonyával is köríthetjük.

75 Heti étrend

Tárkonyos csirke

Megtisztítunk egy szép, másfél kilós csirkét, aprólékjából leves készül, a csirkét pedig kívülről citrommal dörzsöljük be, és megsózzuk. 5 deka vaját vagy margarint eldolgozunk csipet sóval, töröttborssal, egy evőkanálnyi összevagdalt (vagy makkáskanálnyi szárított) tárkonnyal, és a csirke belsejébe tesszük. Megforrosítunk 5 deka vaját vagy margarint, megforgatjuk rajta a csirkét, és kevés vízzel puhára pároljuk. Végül feldaraboljuk és tűzálló tátra rakjuk. Levébe 2 deci tejjel elkevert 3 tojássárgát meg egy evőkanál finomra vágott tárkonyt keverünk. a tűzre visszatéve, habverővel kevergetve besűrítjük, kevés citromlével ízesítjük, és a csirkére öntve, a sütőben pár percig átmelegítjük, de nem pirítjuk meg. (Jó előre elkészíthető, tálalás előtt csak melegíteni kell.) Párolt rizs illik hozzá.

Emeletes epertorta

4 tojásból egy nagy tortaformában a szokásos módon piskótát sütünk, és a formából deszkára borítva kihűtjük. majd két lapba vágjuk. Az alsó lapot visszatesszük a formába. Míg a tészta hűl, vaníliás pudingporból a szokásos módon megfőzzük a pudingot. Mikor már csak langyos. 2 evőkanál rummal ízesítjük, és belekeverünk 50 deka megtisztított, összevágott epret. Az epres puding felét a formában levő tésztalapra kenjük, erre egy sor, rumos tejben könnyedén megmártott babapiskótát fektetünk, erre ismét epres pudingot simítunk, és befedjük a második tésztalappal. Legalább fél napig a hűtőszekrényben tartjuk, és tálalás előtt édes tejszínhabbal vonjuk be, friss eperszemekkel díszítjük.

RECEPTÁLYÁZATUNKRA ÉRKEZETT

Algíri vagdalt hús

60 deka darált marhafelsált összegyúrunk egy kis kockákra vágott paradicsommal, 2 kicsumázott, összevagdalt zöldpaprikával, egy csokor apróra vágott petrezselyemzölddel, 2 evőkanál liszttel meg sóval. (Ha otthon daráljuk a húst, együtt daráljuk le a paradicsommal, zöldpaprikával.) Lapos pogácsákat formázunk belőle, és kevés olajon mindkét felükön megsütjük. Algírban keménytojással töltött burgonyafánk a körete, de a mi ízlésünknek inkább valamilyen főzelékkel felel meg. (Dr KomLós Lászlóné, Bejaïa)

Rokfortos pogácsa

50 deka lisztet összegyúrunk 30 deka Liga margarinnal, 10 deka reszelt rokforttal. 2 tojássárgájával, 2 deka. kevés cukros tejben megfuttatott élesztővel, sóval és annyi tejjel, hogy rugalmas tésztát kapjunk. Lisztezett deszkán vékonyra nyújtjuk, lazán összegöngyöljük, akár a beigli, és meleg helyen egy órát kelesztjük. Ekkor kétujjni vastagra nyújtjuk. késsel bekockázzuk a tetejét, és közepes nagyságú pogácsákat szúrunk ki belőle. A tepsire téve (egymástól elég távol, mert megnőnek) egy óráig pihentetjük, végül kevés pirospaprikával elkevert tojásfehérjével kenjük meg a tetejét. Forró sütőbe toljuk, de közben a tüzet mérsékeljük, hogy a pogácsák jól átsüljenek. (Dr. Pósfay Miklósné, Budapest)

E HETI SALÁTÁNK

Indiai fejes saláta

Leveleire szedünk, megmosunk és megszáritunk egy nagy fej salátát, és egy csomag megtisztított, karikára vágott retekkel összekeverve. jégbe hűtjük Egy kis tubus majonézt simára keverünk pár csepp citromlével, csipet cukorral, egy gerezd tört fokhagymával, egy púpos makkáskanál curry porral, egy makkáskanálnyi csípős Piros Arany ízesítővel. Annyi tejjel vagy akár csak meleg vízzel keverjük el, hogy közepes sűrűségű mártást kapjunk. Jégbe hűtjük. közvetlenül fogyasztás előtt öntjük a salátára. (Más salátákra is kitűnő ez az indiai mártás.)

57. Heti étrend

VASÁRNAP: Francia hagymaleves, [sertésborda cserépedényben](#), céklasalátával, [almás táska](#)

HÉTFŐ: Lebbencsleves, [svéd galuska](#), nápolyi

KEDD: [Csángó gulyás](#), meleg karamellapuding

SZERDA: Petrezselyemleves, tejfölös burgonyafőzelék vagdalt pogácsákkal, sült alma

75 Heti étrend

CSÚTÖRTÖK: Zellerkrémleves (levesporból), szerb rizseshús ecetes paprikával, sajt

PÉNTEK: Zöldborsóleves (a rostélyos csontjával). fokhagymás rostélyos burgonyapürével és káposztasalátával, joghurtos gyümölcsputing

SZOMBAT: Zöldségleves, sonkás rakott palacsinta, almáslepény

Csángó gulyás

Két evőkanál olajon, fedő alatt aranyszínűre pirítunk egy fej összevagdalt vöröshagymát, átsütünk rajta 35 deka kockára vágott marhapacsnit vagy lábszárat, meghintjük egy csapott evőkanál piros paprikával és leöntjük fél liter vízzel. Két gerezd fokhagymával, egy kávéskanál - lehetőleg őrölt - köménnyel meg sóval ízesítjük, és lefedve másfél óráig főzzük. Ekkor hozzáadunk negyed kiló, levétől alaposan kinyomkodott savanyú káposztát meg három deka rizst, és annyi vizet öntünk rá, hogy bőven ellepje. Addig főzzük, míg minden puha benne. Tejfölözve adjuk asztalra.

Svéd galuska

Simára keverünk 20-25 deka áttört tehéntúrót négy nyers tojással, diónyi vajjal, kevés sóval meg annyi liszttel, hogy galuskatésztát kapjunk, Sós, forró vízben, amelybe egy kiskanál olajat is öntöttünk, vízbe mártott kanállal nagyobb galuskákat szaggatunk és kifőzzük. Simára keverünk négy tojássárgát diónyi puha vajjal, megsózzuk, késhegynyi reszelt szerecsendióval ízesítjük, és óvatosan, nehogy összetörjön, elkeverjük a tojások kemény habbá vert fehérjével. A kifőtt galuskákból kivajazott tűzálló tálba terítünk egy sort, megkenjük a tojáskrémrel, erre ismét galuska kerül, és befedjük a krémrel. Tetejét meghintjük öt deka reszelt sajttal, és a sütőben világos pirosra sütjük. Adhatunk hozzá ecetes savanyúságot is. Ügyeljünk arra, hogy a svéd galuska lágy maradjon.

Sertésborda cserépedényben (olvasóink kérésére)

A mázatlan cserépedényt (az ún. Röhmer vagy Schlemmer Topfot) használat előtt fél óráig úgy áztatjuk hideg vízben, hogy a víz mindkét részét teljesen elfedje. Ezután a vízből kivéve, alsó felét kibéleljük hajszálvékony szalonnaszletekkel, erre egy sor hagymakarikát terítünk, majd belevágunk vékony karikákra egy kiló megtisztított nyers burgonyát, és megsózzuk. Befedjük félig egymásra fektetett kicsontozott, kivert. törött borssal bedörzsölt rövidkaraj-szletekkel, és rászórunk 15-20 deka megtisztított, kissé vastagabbra vágott gombát. Meghintjük egy-egy csipet kakukkfűvel meg bazsalikommal, és - ha van - ráreszelünk egy-két (mirelit) paradicsomot, de anélkül is kitűnő. Ismét egy sor hagymakarika kerül a hús tetejére, majd az egészet befedjük nagyon vékony szalonnaszletekkel. Befedjük az edényt és akkor tesszük a sütőbe, amikor azt éppen begyűjtöttük, de még nem melegedett be. Másfél óráig sütjük, ez idő alatt nem kell megnézni. (Tűzálló tálban is készíthetjük, de akkor öntsünk bele egy kevés vizet is.)

Almás táska

Összegyúrunk 20 deka lisztet 7 deka porcukorral, 15 deka margarinnal, egy tojással, egy csipet sóval, és néhány óráig hideg helyen pihentetjük. Ez-után lisztezett deszkán vékony lappá nyújtjuk, és nyolc- vagy négyszöget vágunk ki belőle. Meghámozunk nyolc kisebb almát, kivájjuk a magházukat, és helyükre durvára vágott diót, meg egy morkáskanál porcukrot tömünk. Megöntözzük rummal úgy, hogy ne csak a töltelék ázzon át, de kívül is benedvesítse az almát. Mindegyik tézsdarabra ültetünk egy-egy töltött almát, és a tészta négy sarkát összefogva. ráhajtjuk az almára. Tetejüket tojással kenjük, és a maradék dióval megszórjuk. (Összesen öt deka dió elegendő hozzá, de készíthetjük olcsóbban is: dió helyett barackizt öntünk az alma üregébe.) Sütőlemezre egymás mellé ültetjük a szép nagy tézsdarabokat, és a sütőben aranybarnára sütjük. Adjunk hozzá tálaláskor kést-villát.

E HETI SALÁTÁNK

Sajtos alma

Meghámozunk, kisujjnyi vastagra felszeletelünk -lehetőleg jonathán - almákat, és vagy megöntözzük kevés citromlével, vagy egy pillanatra - tézdszűrőben - ecetes, illetve citromos lobogó forró vízbe mártjuk, majd levétől lecsepegtetjük. Simára keverünk 10 deka krémtúrót öt deka juhtúróval meg öt deka vajjal, egy gerezd tört

75 Heti étrend

fokhagymával, késhegynyi törött borssal meg csipet sóval ízesítjük, és félgömb alakban az almaszeletekre nyomjuk. Tetejüket összevagdalt snidlinggel hintjük meg, és megmosott, megszáritott salátalevelekkel kibélelt tálon adjuk asztalra. Tészta helyett, az étkezés záró fogásaként adhatjuk.

58. Heti étrend

VASÁRNAP: Zöldborsóleves (karajcsonttal), [töltött kotlett](#) petrezselymes burgonyával, angol gyümölcsputing.

HÉTFŐ: Darahableves, parajfelfújt sajtmártással, kókuszcsók.

KEDD: Gulyásleves, [vatruska](#).

SZERDA: Rizsleves, tavaszi sertécsülök, rebarbarakném.

CSÜTÖRTÖK: Ikraleves, rántott hal [kaliforniai fejes salátával](#), befőtt.

PÉNTEK: Csurgatott tojásleves, [töltike](#) sós vízben főtt burgonyával, tejfölös eper.

SZOMBAT: [Nyári orosz paradicsomleves](#), rántott gomba petrezselymes rizzsel, [piskótacsók](#).

Nyári orosz paradicsomleves

Egy liter paradicsom ivólevet pár csepp citromlével, egy-egy csipet sóval meg törött borssal ízesítünk, és vékony karikákra belevágunk 2-3 szál újhagymát, vékony csikokra egy-két cső kicsumázott zöldpaprikát. Néhány órára jégbehütjük, hogy kellő hőmérsékletű legyen a leves, és az ízek összeérjenek. Tányérokban vagy csészékben adjuk asztalra, tetejére egy-egy kiskanál tejfölt téve.

Töltött kotlett

Kicsontozunk és nagyon vékonyra kiverünk 8 sertésborda szeletet. 3 deka vajon vagy margarinon sóval, törött borssal ízesítve addig párolunk 15 deka gombát, míg saját levét el nem főtte. Úgy kenjük fel 4 hússzeletre, hogy a szélén ujjnyi üres csík maradjon. Ezt az üres részt megkenjük tojásfehérjével. Ráborítjuk a négy üres hússzeletet, és a dupla húst két végén fogpiszkálóval megtűzzük. (Körös-körül összenyomkodjuk, hogy jól összeragadjanak.) Kívülről besózzuk a hússzeleteket, enyhén paprikás lisztben megforgatjuk, és forróolajon mindkét felüket ropogósra sütjük. Körete petrezselymes burgonya, esetleg vajos vegyes zöldség, s adjunk hozzá friss fejes salátát is.

Kaliforniai fejes saláta

Leveleire szedve megmosunk és megszáritunk két közepes nagyságú fejes salátát, majd jégbehütjük. Habosra keverünk egy tojássárgát egy citrom kicsavart levével meg 3 evőkanál mézzel, megsózzuk, megborsozzuk, és gőz fölött sűrű mártássá főzzük. Kihütjük, végül egy deci tejföllel (vagy 10 deka krémtúró meg egy kevés tej keverékével) hígítjuk. Ezt is jégbe hütjük, és közvetlenül tálalás előtt öntjük a jó hideg salátalevelekre. Azonnal tálalandó.

Vatruska

8 szép császárszemle tetejét levágjuk, belsejét kikaparjuk és az üreget túrókrémmel töltjük meg. A túrókrémhez egy doboznyi krémtúrót (vagy 25 deka áttört tehéntúrót) simára keverünk 2 tojássárgával meg 5 deka cukorral, belereszelünk egy kis citromhéjat, végül hozzáadunk 10 deka mazsolát, a tojások habbá vert fehérjét, egy-két evőkanál tejfölt. A túrókrémmel töltött császárszemléket kivajazott tűzálló tálra egymás mellé tesszük, és forró sütőben átsütjük.

Piskótacsók (francia recept)

Habüstben habverővel simára keverünk 3 egész tojást meg 2 fehérjét 8 deka cukorral. A tűzre téve az üstöt, habverővel gyorsan tovább folytatjuk a keverést, míg a massa langyossá lesz. Ekkor a tűzről levesszük az üstöt, és hideg vízzel teli edénybe téve, tovább folytatjuk a felverést, míg a massa kemény habbá nem vált. Szítálva beleszórunk 8 deka lisztet, belereszeljük egy citrom héját. Végül papírral kibélelünk egy tepsit. kikenjük a papírt vajjal vagy zsírral, és kiskanállal halmokban rakjuk rá a tésztát. A forró sütőbe toljuk, és világossárgára sütjük. Mivel nagyon kényes a sütése, ha félünk, hogy a kis csókok szétfolynak, a papírral bélelt tepsibe félujjnyi vastagon

75 Heti étrend

simítsuk a tésztamasszát, és ha kisült, nagyobb pogácsaszaggatóval szúrjunk ki belőle kis kerek lapokat. Kettőt-kettőt barackizzal összeragasztunk, úgy rakjuk tátra. Pehelykönnyű, finom süteményt kapunk.

(Ha unjuk az aprólékos munkát, alaposan kikent püspökkenyérformában is süthetjük, majd deszkára borítjuk, ha kihült, vékonyan felszeljük, két-két szeletet barackizzal összeragasztva adhatjuk az asztalra.)

E HETI SALÁTÁNK

Görög gombasaláta

Kicsavarjuk másfél citrom levét, és belevágunk cikkekre másfél citromot, héjával együtt. Hozzáadunk két babérlevelet, egy késhegynyi kakukkfűvet, egy csokor petrezselyemzöldet, egy deci olajat, egy deci száraz fehér bort, egy kiskanál paradicsompürét, egy fél kiskanál szemes borsot meg egy kiskanál koriandermagot. Megsózzuk, és 8-10 percig forraljuk. Hozzáadunk egy fél kiló megtisztított gombát (ha nagyobb szemű a gomba, félbe, illetve cikkekre vágjuk), és ezzel még 8 percig főzzük. Ha kihült, kihalásszuk belőle a petrezselyemzöldet meg a babérlevelet. (Jó, ha a koriander-magot meg a kakukkfűvet batiszt-zacskóba kötve tesszük a főző lébe, így azt is el tudjuk távolítani tálalás előtt.) Nagyon hidegen kínáljuk. Kitűnő fogyókúrás vacsoraétel. Ünnepi étkezéseknél előételként is tálalhatjuk.

59. Heti étrend

VASÁRNAP: Csirkeragu-leves, töltött csirke almapürével és ropogós hasábburgonyával, [kávékrém](#)

HÉTFŐ: Tarhonyaleves, [metélt-fánkkal](#), alma

KEDD: Lencseleves virslivel, punespuding

SZERDA: Erőleves, disznótoros hurka-kolbász hagymás burgonyával és ecetes savanyúsággal, joghurtos citromkrém

CSÜTÖRTÖK: Zöldségkrémleves, [paradicsomos göngyölt tonhal](#) sós vízben főtt burgonyával, sült gesztenye

PÉNTEK: Burgonyapüré-leves, [elzászi sertésborda](#), részeseges aszalt szilva

SZOMBAT: Darahableves, [töltött zeller](#), diós lepény

Metélt-fánk

Sós vízben, amelybe egy mokkáskanál olajat is öntöttünk, kifőzünk fejenként öt deka vékony metéltet, majd levétől leszűrve, lisztezett deszkára tesszük, és villával koszorúformákra gömbölyítjük. Hagyjuk kihűlni, ettől a tézta megdermed, majd liszttel meghintve, egyenként kisütjük bő, forró olajban, ropogós pirosra. Itatóspapíron leszárítjuk a felesleges olajat róla, és azon forrón kínáljuk sóskamártáshoz vagy parajfőzelékhez.

Paradicsomos göngyölt tonhal

Hagyunk felolvadni kb. 60 deka mélyhűtött tengeri halat, és szétbontva, tenyéryi szeleteket vágunk belőle. Megöntözzük egy kevés citromlével, megsózzuk, megborsozzuk és legalább fél óráig állni hagyjuk. Ezután a szeleteket ceruzavastagságú sajtdarabokra göngyöljük, és vajjal vagy margarinnal kikent tűzálló tálba egymás mellé fektetjük. Egy evőkanál olajon üvegesre sütünk egy evőkanál apróra vágott vöröshagymát, hozzáadunk egy 1/4-es doboz paradicsompürét vagy egy üveg ivóparadicsomot, és sóval, törött borssal, egy babérlevéllel, egy ágacska rozmaringgal, csipet kakukkfűvel fűszerezzük. Alaposan összeforraljuk, majd a lerakott halra öntjük. A sütőben az egészet kb. 35 percig sütjük. Sülés közben a halat a levével locsolgatjuk. Ha túlságosan száraz lenne, a tálat lefedjük, úgy sütjük tovább a halat. Sós vízben főtt burgonya vagy spagetti illik hozzá.

Elzászi sertésborda

Két evőkanál olajon hirtelen átsütünk négy kicsontozott, alaposan kivert, besózott hússzeletet, majd lapáttal kiszedjük a levéből, és egy kukta fazék aljára rakjuk. Ráterítünk egy sor karikákra vágott lángolt kolbászt, és befedjük az egészet egy fél kiló, levétől kinyomkodott hordós káposztával. A hú visszamaradt zsiradékjába egy evőkanálnyi paradicsomlevet, egy kiskanál lisztet meg egy gerezdű tört fokhagymát keverünk, mástél deci vízzel felengedjük, és a káposztára öntjük. A kukta fazekat lezárjuk, és a tűzre téve, a jelzéstől számítva 15 percig takaré

75 Heti étrend

lángon hevítjük. Úgy rakjuk tálra a hússzeleteket, hogy tetejükön kolbász legyen, köré rakjuk a káposztát, és leöntjük az ízes mártással.

Puncspuding (meleg édesség)

Összetörünk hüvelyknyi diarabokra egy kis doboz babapiskótát, és kivajazott tűzálló tálba rakjuk. Megönözzük 3-4 evőkanál rummal. Simára keverünk négy tojássárgát 15 deka porcukorral, egy evőkanál vaníliás cukorral ízesítjük, és egy fél liter tejjel felengedve, habverővel alaposan kikeverjük. A rumos piskótára öntjük, és a tálalást a sütőben, vízfürdőbe téve, 25 percig sütjük. Forrón kínáljuk. Adhatunk hozzá puncsmártást is.

Kávékrém

Alaposan kikeverünk négy tojássárgát 15 deka cukorral, felengedjük egy deci erős feketekávéval meg három deci tejjel és habverővel állandóan kevergetve, felforraljuk. Másfél deci vízben feloldunk egy púpos evőkanál zselatint, és átszűrve a krémhez öntjük. Mikor már langyos, óvatosan összekeverjük három deci felvert tejszínnel. (Ha két pohár tejszint vettünk, a negyedik deci tejszínből vert, cukorral édesített habbal díszíthetjük a poharakba vagy üvegtányérokba osztott krém tetejét.)

Töltött zeller

Meghámozunk és fél ujjnyi vastag szeletekre vágunk személyenként egy-egy nagy zellert. Enyhén sós vízben - amelybe egy kis kanál olajat is tettünk - puhára főzzük. Leszűrjük, hagyjuk megszáradni. Összekeverünk 20 dkg darált főtt, húst 1 dl tejjel és egy kevés törött borssal fűszerezzük. Egy-egy zellert összeragasztunk a masszával és egy kivajazott tűzálló tálba félig egymásra fektetjük a dupla szeleteket. Két dl tejfölt 1 tojássárgával és 5 dkg reszelt sajttal simára keverünk, reszelt szerecsendióval ízesítjük és a zellerre öntjük. Az ételt addig sütjük, míg a teteje szépen meg nem pirult.

E HETI SALÁTÁNK

Hagymasaláta

Meghámozunk és karikákra vágunk egy fél kiló vöröshagymát (legjobb hozzá a lila hagyma), és leöntjük enyhén ecetes-sós-cukros páclével. Beledarálunk egy mokkáskanálnyi mustármagot, és hideg helyen néhány napig érleljük. Tálalás előtt leöntjük róla a levét, és megöntözzük egy kevés olajjal. Ízesíthetjük csipős mustárral, vagy leönthetjük tejfölös, illetve joghurtos salátamártással is. Száraz persenyéhez, halhoz vagy héjában sült burgonyához kitűnő.

60. Heti étrend

VASÁRNAP: Gombaleves, [olasz göngyölt hús](#) sajtos spagettival és zellersalátával, töltött diós csók

HÉTFŐ: Majoránnás burgonyaleves, [sárgaborsó-püré](#) sült szalonnával, befőtt

KEDD: Halászlé, burgonyasodralék (krumplinudli)

SZERDA: Zöldségleves, húsgombóc paradicsommártásban, sós vízben főtt burgonyával, barackhab

CSÜTÖRTÖK: Magyaros zöldbableves, rakott karfiol, karamellás pattogatott kukorica

PÉNTEK: Petrezselyemleves, serpenyős rostélyos ecetes paprikával, sült tök

SZOMBAT: [Kenyerleves](#), parajpüré [töltött pirítóssal](#), gesztenyés kifli

Német kenyérleves

Szikkadt barna kenyeret felszeletelünk, hat szeletet leöntünk másfél liter vízzel. Belenyomunk egy fél tubus zöldségkrémet, és egy húsleveskockával, csipet törött borssal, késhegynyi reszelt szerecsendióval ízesítjük. Lassú tűzön, fedő alatt 15 percig főzzük (ha kell, utána sózzuk), majd áttörjük. (Turmixgépben pillanatok alatt elkészül.) Simára keverünk két tojássárgát két deci tejföllel, a levesestálba öntjük, és lassan, állandóan kevergetve szűrjük rá a forró levest, nehogy a tojás összekapjon. Tetejét frissen összevágott zellerzölddel és olajban ropogósra sült zsemlekockákkal hintjük meg. Csak frissen jó.

75 Heti étrend

Töltött pirítós

Három deka margarinon üvegesre párolunk egy kiskanálnyi reszelt vöröshagymát, belevágunk nagyon apróra 20 deka gombát, és sóval, törött borssal ízesítve addig pároljuk, míg levét el nem fôtte. Nagyon vékonyan megvajazunk fehérkenyérseleteket, és mindegyikre egy-egy hajszálvékony szelet sajtot borítunk. Minden másodikra egy réteg párolt gombát simítunk, és ráfektetjük a többi vajazott, sajtos kenyeret, sajtos felükkel a gomba felé. Kivajazott vagy margarinnal kikent zománcozott tepsibe szorosan egymás mellé fektetjük a megtöltött kenyérseleteket, és forró sütőben ropogósra sütjük. Nemcsak főzelékre kitűnő feltét, de egy csésze teával vagy pohár sörrel gyors, könnyű vacsora.

Olasz göngyölt hús

Négy, kétujjnyi vastag, kicsontozott sertéskaraj vagy sertéscomb szeletet veszünk, és úgy vágjuk be, hogy szétterítve négy nagy, ujjnyi vastag szelet húst kapjunk. A szeleteket befedjük hajszálvékony puha (pl. Hóvirág) sajtszeletekkel, mindegyikre egy-egy szelet gépsonkát fektetünk, amit vékonyan megkenünk vajjal. Meghintjük finomra vágott petrezselyemzölddel, és egyenként összegöngyöljük, fogpiszkálóval megtűzzük vagy zsineggel átkötjük. Kívülről bedörzsöljük a hústekercseket a grill-fűszerkeverékkel (gyógynövényboltokban, nagy ABC-kben kapható), és két evőkanálnyi forró olajban gyors tűzön megpirítjuk. Egy kevés vízzel puhára pároljuk, majd zsírjára sütve, a hústekercseket kiszedjük, melegen tartjuk. Levét másfél deci tejjel meg öt deka reszelt sajttal átforrósítjuk, de nem forraljuk. Közben sós vízben, amelybe egy mokaáskanálnyi olajat is öntöttünk, kifőzünk 20 deka spagettit, levétől lecsurgatjuk, forró tálra szedjük, és tetejére ültetjük a zsinegtől vagy fogpiszkálótól megszabadított hústekercseket. Leöntjük a tejföls, sajtos mártással, és azon frissiben kínáljuk. (Ha előző nap akarjuk készíteni, megpárolhatjuk a hústekercseket, és csak a spagettit kell kifőznünk ebéd előtt.)

Sárgaborsópüré (olvasóink kérésére)

Egy éjjelen át hideg vízben áztatunk 40 deka sárgaborsót, és másnap ebben a vízben - amely éppen ellepi a borsót - puhára főzzük. Főzés elején meg kell sózni, és közben időnként megkeverni, mert könnyen odakap. (Sose főzzük kukta fazékban, mert a borsó sűrű gőze eldugaszolhatja a szelepet, és a kukta felrobbanhat, életveszélyes!) Két evőkanál olajban üvegesre sütünk egy evőkanálnyi reszelt vöröshagymát, meghintjük egy evőkanálnyi liszttel, és pár percig pirítva, megszórjuk egy csapott mokaáskanálnyi pirospaprikával. Ezzel a rántással sűrítjük be a borsót, majd a leves szűrőn átszűrjük, ha túl sűrű, egy kevés vízzel hígítjuk. Főzhetjük a borsót füstöltbús levében is. Tetejéről tálaláskor sose hiányozzék a karikákra vágott, bő olajban kisütött hagyma, amely akkor lesz ropogós, ha sütés előtt lisztben forgatjuk meg.

Töltött diós csók

Sűrűre főzünk egy evőkanálnyi lisztet egy deci tejjel (ha hidegen keverjük el, nem válik csomóssá), és a tűzről levéve, hozzáadunk öt deka cukrot meg egy púpos evőkanál kakaót. Ha kihült, simára keverjük öt deka, előre habosra kevert margarinnal meg egy-két evőkanál rummal. Ezzel a krémmel ragasztunk össze két-két készen kapható, amúgy nagyon száraz diós csókot, és legalább egy napig állni hagyjuk. Ezalatt a tészta a tejes krémtől megpuhul, és olyanná válik, mintha frissen süttük volna. Ha diókrémmel akarjuk tölteni a kis csókokat, kakaó helyett öt deka darált diót meg kés-hegynyi törött fahéjat keverünk a lisztes tejbe, és valamivel több rummal ízesítjük, mint a csokoládésat.

61. Heti étrend

VASÁRNAP: Csirkeraguleves májgaluskával, [grúz töltött csirke](#) petrezselymes burgonyával és céklasalátával, [részeges almabab](#)

HÉTFŐ: Paradicsomleves, sajtos rakott póréhagyma. sült tök

KEDD: Sárgaborsóleves virslivel, túrós palacsinta

SZERDA: Zellerkrémleves, sertéspörkölt galuskával és savanyú paprikával, befőtt

CSÜTÖRTÖK: Aszaltszilvaleves, [fűszeres sült hal](#) burgonyapürével és ecetes tormával, csokoládéhab

PÉNTEK: Gombakrémleves (levesporból), brassói aprópecsenye hordóskáposzta-salátával, joghurtos citromkrém

SZOMBAT: Csurगतott tojásleves, ketchupos húspástétom vajás kukorica körettel, habos almás lepény

75 Heti étrend

Grúz töltött csirke

4 személyre vásároljunk két kis csirkét. Áztassunk meg tejben másfél zsemlét vagy kiflit, ha teljesen megpuhult. nyomkodjuk ki és morzsoljuk össze. Keverjük el két közepes nagyságú; meghámozott, apró kockákra vágott almával, 10 deka darált dióval, 3 deka puha vajjal vagy margarinnal, két nyers tojással, kevés sóval, egy csokor összevagdalt petrezselyemzölddel (vagy szárított petrezselyemmel) meg egy makkáskanálnyi majoránnával. A csirkéket enyhén sózzuk-borsozzuk meg kívülről, belülről, és a hasüregekbe töltjük a szokott módon ezt a töltelékét. Hevítsünk fel egy kukta fazékban 4 deka vajat vagy margarint; forgassuk meg rajta a megtöltött csirkéket, öntsünk alájuk 2 deci vizet, amelyet egy húsleveskockával ízesítettünk. A kuktát lezárva, a jelzéstől számítva 15 percig tartjuk tűzön, majd a szárnyasokat a kuktából kivéve, saját levükkel megkenve, a sütőben ropogósra megsütjük. A diós-almás töltelék különleges zamatot ad a csirkének.

Fűszeres sült hal

Egy púpos evőkanálnyi tubusos gulyáskrémet simára keverünk kevés ecettel. Később, amikor már kapható zöldfűszer, ízesíteni lehet ezt még egy-egy csokor összevagdalt snidlinggel meg kaporral, a téli időszakban keverjük közé kevés reszelt vöröshagymát. Ezzel a krémmel kenjük a felszeletelt halat - fejenként két-két halszeletet számítva - és hagyjuk néhány óráig hideg helyen állni. Ezután a halszeleteket mártsuk- meg először lisztben, majd sűrű palacsintatésztában, és süssük bő, forró olajban ropogós pirosra. (A tésztát keverhetjük 15 deka lisztből. két nyers tojással, csipet sóval és nagyon kevés tejjel. (A fűszeres halhoz illő köret a burgonyapüré meg az ecetes toma.

Részezes almahab

Meghámozunk, felszeletelünk 75 deka almát. leöntjük egy fél citrom levével ízesített 1.2 deci fehér borral. Beledobunk egy darabka citromhéjat, és fedő alatt nagyon puhára főzzük. Ezután az almát leszűrjük, áttörjük (ha elég puhára főtt. fakanállal is összezúzható), adunk hozzá 2 evőkanál porcukrot, egy evőkanál rumot, végül 2 tojás kemény habbá vert fehérjét. (Ha langyos az alma, a hab nem esik össze. kemény marad.) Tálba vagy üvegtányérokba öntjük, tetejére ráreszeljük egy narancs sárga héját. Díszíthetjük befőtt cseresznyével vagy meggyel is.

DÍJNYERTES RECEPTJEINKBŐL

Mézbor

Keverjük össze egy deci tiszta alkoholt 2 deci mézzel meg 2 deci almalével. Az almalevet készíthetjük friss almából a megreszelt almát batisztruhába tesszük. és kinyomkodjuk a levét - de kitűnő készen kapható almaléből is. Ajánlatos néhány napig állni hagyni, hogy összeérjen. Vitaminban gazdag, zamatos ital. (Németh Istvánné, Budapest)

E HETI SALÁTÁNK

Téli tarka saláta

2 szál póréhagyma külső hártáját lehúzzuk, a zöld végét levágjuk, de úgy. hogy 3-4 ujjnyi rajta maradjon. Egy centis darabokra vágjuk, és sós vízben, fedő nélkül puhára főzzük, majd levétől lecsepegtetjük. Még melegen megöntözzük kevés borecettel, bővebben olajjal. és hagyjuk kihűlni. Összekeverjük egy félkilós konzerv kukoricával, néhány darab laskára vágott marinírozott paprikával meg 2-3. karikára vágott ecetes uborkával. Megkóstoljuk, ha kell. ecettel vagy olajjal utánaízesítjük. Az egészet alaposan megborsozzuk, és Legalább fél napig állni hagyjuk. Még szebb és finomabb -. ha a tálat salátalevelekkel béleljük ki, és ebbe öntjük, közvetlenül tálalás előtt a behűtött salátát. Ha szeretjük a csípős ízt, fogyasztás előtt a tetejére reszelhetünk kevés friss tormát.

75 Heti étrend

Kocsonyázott csirkesaláta (vacsorára vagy büféasztalra)

Kicsontozunk egy sült csirkét, és ujjnyi csikokra vágjuk. Összekeverjük 20 deka kész franciasalátával, egy negyed kiló. levétől leszűrt konzerv borsóval. és egy-két meghámozott, kockákra vágott almával. Simára keverünk egy kis tubusnyi majonézt két deci tejföllel. egy kiskanál mustárral, kiskanál porcukorral. és belecsurgatunk egy púpos evőkanálnyi, kevés vízben feloldott. átszűrt zselatint. Mielőtt megdermed összekeverjük a csirkével, és kivizezett özgerinc formába öntjük. Hűvös helyen - lehetőleg hűtőszekrényben - 2-3 óráig állni hagyjuk, majd a formát egy pillanatra meleg vízbe mártva, tálra borítjuk a csirkesalátát.

62. Heti étrend

VASÁRNAP: Gombaleves csipetkével, karfiolos csirkemell, [epres vagy málnás madártej](#).

HÉTFŐ: Zöldségleves, [májás töltött tök](#), mézes csók.

KEDD: Gulyásleves, cseresznyés rétes.

SZERDA: Paradicsomleves, vagdalt húspogácsák zöldbabfőzelékkel vagy vajás zöldbabbal, csokoládékrém (pudingból, kétszeres mennyiségű tejjel).

CSÜTÖRTÖK: [Sóskaleves](#); paprikás újburgonya kolbásszal és kovászos uborkával, tejfölös eper.

PÉNTEK: Hideg cseresznye leves, [sertésborda erdészslány módra](#), karamellás pattogatott kukorlca.

SZOMBAT: Hideg kovászos uborkaleves, sajtos bundás kenyér parajpürével, [mézes gyümölcslepény](#).

Májás töltött tök

Nagyon vékonyan lehámozunk két kis zsenge (összesen egykilónyi) tököt, hosszában félbevágjuk, belsejüket kikaparjuk. Két deka margarinnal kikenünk egy nagy tűzálló tálat, üregükkel felfelé belefektetünk két fél tököt, és púposan beletömjük a májas tölteléket. A töltelékhez egy kiskanál olajon megpirítunk egy szál nagyon apróra vágott újhagymát (zöldje nélkül), majd a tűzről levéve, beleadunk két kicsi, villával összetört konzerv májpástétomot, két tejből áztatott, kinyomkodott és összemorzolt zsemlet, meg két nyers tojást. Sóval, törött borssal. makkáskanálnyi majorannával fűszerezük, és jól összegyúrva töltjük az üregbe. Köré gyaluljuk a maradék két fél tököt, és rámorzsolunk három deka margarint. A tálat alufóliával lefedve forró sütőbe toljuk, egy fél óráig így sütjük, majd a fóliát lebontva róla, leöntjük két deci tejföl, egy tojássárga, egy csokor összevagdalt kapor meg egy késhegynyi pirospaprika megszózott keverékével. A sütőben világos-pirosra sütjük.

Sertésborda erdészslány módra

Öt deka margariban ropogósra kisütünk nyolc kicsontozott, vékonyra vert, sóval, törött borssal bedörzsölt rövidkaraj-szeletet, és a zsiradékából kivéve, forró tálra fektetjük, melegen tartjuk. Visszamaradt levében kevés sóval, csipet cukorral megpuhítunk egy fél kiló friss, kifejtett zöldborsót. Amikor már majdnem puha, hozzáadunk 30 deka megtisztított, felszeletelt gombát, és kissé megborsozva, megpuhítjuk. Zsírjára sütjük, meghintjük egy csapott evőkanál liszttel, felengedjük kevés vízzel, és 1-2 perces forralás után bevonjuk vele a hússzeleteket, tetejét meghintjük egy csokor frissen összevágott zöldpetrezselyemmel. Azon frissiben kínáljuk. (Még finomabb, ha a gombásborsóba kevés összevagdalt májat is teszünk, ilyenkor először a májat sütjük át, utána kerül bele a borsó, végül a gomba.)

Mézes gyümölcslepény

Összegyúrunk 15 deka simalisztet 10 deka margarinnal, egy tojássárgával, egy evőkanál tejföllel, egy kiskanál porcukorral meg csipet sóval, és néhány óráig, de még jobb, ha egy éjjel hűvös helyen pihentetjük. Ezután akkorára nyújtjuk, hogy kibélelhessünk vele egy közepes nagyságú tepsit. Villával megszurkáljuk, és a forró sütőben félig megsütjük. Meghintjük két evőkanálnyi zsemlemorzssával, ráterítünk három evőkanál mézzel elkevert, egy kiló kimagozott cseresznyét (később majd meggyet). Meghintjük egy evőkanál porcukorral, és rásimítunk egy piskótamasszát, amelyhez habosra keverünk két tojássárgát három evőkanál mézzel, hozzáadunk két evőkanál lisztet, egy deci tejfölt meg a tojások habbá vert fehérjét. Visszatoljuk a sütőbe, és úgy sütjük tovább, mint a piskótát. A megsült tésztát hagyjuk kihűlni utána szeleteljük kockákra.

75 Heti étrend

Epres (vagy málnás) madártej

Felforraltunk kilenc deci tejet tíz deka cukorral. Közben habbá verünk kilenc tojásfehérjét három deka kristálycukorral, és a forró tejbe mártogatott evőkanállal galuskákat szaggatunk a habból az édes tejbe. Egyperces forralás után megfordítjuk a tejben a galuskákat, hogy a másik felük is megfőjön, majd szűrőkanállal szitára tesszük, lecsurgatjuk. A tojások sárgáját simára keverjük egy púpos evőkanál cukorral, egy csomag vaníliás cukorral, két evőkanál liszttel meg egy deci hideg tejjel, és állandóan kevergetve szűrjük hozzá a tejet, amiben a hab főtt, meg ami a habgaluskákból lecsöpögött. Habverővel kevergetve, gőz fölött sűrű krémmé főzzük, kihűtjük, majd hozzákeverünk 50 deka leszemezett, villával összetört, vagy turmix gépben szétvert epret (később málnát). Mély üvegtálba öntjük, tetejére ültetjük a habgaluskákat, és néhány szép gyümölcsszemmél díszítjük. Jégbe hűtve kínáljuk.

E HETI SALÁTÁNK:

Tejben főtt saláta

Rózsáira szedünk egy harminc dekás karfiolfejet, leöntjük másfél deci vízzel meg egy deci tejjel. Közékeverünk fél kiló zöldborsót kifejtve, meg 20 deka megtisztított, kockákra vágott sárgarépat: Meghintjük sóval, csipet reszelt szerecsendióval, és lefedve, időnként megkeverve, lassú tűzön puhára főzzük. A levében hagyjuk kihűlni, majd leszűrjük, és összekeverjük 1-2 szál összevagdalt hagymával, egy csokor finomra vágott snidlinggel, pár csepp borecettel, végül egy fél tubus majonéz meg egy pohár kefir keverékével. (Lehet összevagdalt kaporral vagy tárkonyal is ízesíteni.) Jól behűtve kínáljuk. (Tehetünk bele sonkakockákat is, ha hideg vacsoraételnek szánjuk.)

63. Heti étrend

VASÁRNAP: Sajtlevés, [tavaszi sertésszelet](#) petrezselymes burgonyával, részeges piskóta.

HÉTFŐ: Magyaros zöldbableves, sajtpuffancs sóskamártással, csokoládépuding (pudingporból).

KEDD: Zöldborsós sertésragu leves, [krémes gombóc](#).

SZERDA: Karalábéleves, párisi szelet erdélyi öntött salátával, mézescsók

CSÜTÖRTÖK: Paradicsomleves, [spenótos haltekercs](#), befőtt.

PÉNTEK: Kaporleves, Stefánia szelet párolt rizzsel, rebarbara hab.

SZOMBAT: Lebbencsleves, [alufóliás virsli spárgasalátával](#), csokoládés pite.

Alufóliás virsli

Fejenként egy, ha nagyétkű a család, két pár virsliet veszünk, és merőlegesen. ujjnyi közökben úgy vagdossuk be, hogy azért a virsli egyben maradjon. A vágatokba vékony, négyszögletes szeletekre vágott sajtot, vékony laskára vágott zöldborsót meg paradicsomot, hajszálvékony szeletke füstölt szalonnát nyomunk, és a virsliket páronként. kivajazott alufólia lapokba úgy csomagoljuk, hogy helye legyen a képződő gőznek is. A kis csomagokat forró sütőbe toljuk, és 15 percig sütjük. Adhatjuk forró szendvics helyett is, akkor darabonként csomagoljuk be a megtöltött virsliket. Négy személyre mindössze egy zöldborsó és 2-3 szem paradicsom kell, így tavaszi primőrökből is készíthetjük.

Tavaszi sertésszelet

Felszeletelünk egy kilós sertésdiót vagy felsált, kiverjük, megsózzuk, kissé megborsozzuk. 5 deka margarinon vagy vajon üvegesre párolunk 2-3 szál karikákra vágott újhagymát, átsütjük rajta a hússzeleteket (vigyázzunk, nehogy megpiruljon a hagyma!), mellévágunk karikákra 2-3 szál megtisztított sárgarépat, 2 karalábét, és enyhén megsózza, kevés vízzel majdnem puhára pároljuk. Ha félig megfőtt, tehetünk bele 25 deka megtisztított, ujjnyi darabokra vágott spárgát - később majd karfiolrózsákat -, amelyet együtt párolunk meg a hússal meg a zöldséggel. Végül beleöntünk egy doboznyi mirelit zöldborsót, és azzal készre pároljuk. (Ha konzerv borsót használunk hozzá, csak akkor öntjük bele a levétől leszűrt borsót, mikor a belevalók már megpuhultak.) Közvetlenül tálalás előtt meghintjük a tavaszi sertésszeleteket két csokor friss apróra vágott zöldpetrezselyemmel. Adjunk hozzá petrezselymes burgonyát, vagy csak a párolt zöldséget.

75 Heti étrend

Spenótos haltekercs

Megtisztítunk, sós vízben megfőzünk, majd levétől leszűrünk 30 deka friss parajt, és áttörjük vagy átdaráljuk. (A turmix gépben kitűnően pépesíthető!) Vezetünk helyette egy csomag mirelit parajt is, felolvasztjuk, levétől kinyomkodjuk. Öszekeverjük a parajt egy deci tejföllel, 5 deka olvasztott margarinnal, sóval meg törött borssal, egy pár percig pároljuk. Közben felolvasztunk kb. 60 dekányi mélyhűtött tengeri halat, és citromlével megöntözve, megsózva, legalább egy fél óráig állni hagyjuk. Tenyérmű szeletekre vágjuk, mindegyikre egy-egy spenót halmot rakunk, és a halat összegöngyölve, margarinnal kikent tűzálló tálra egymás mellé fektetjük. Aláöntünk fél deci száraz fehérbort, és a tálat lefedve, a sütőben kb. 15 percig pároljuk. Ezután a fedőt levesszük a tálról, a halat leöntjük 2 deci tejföll, egy tojássárga, egy csipet só meg egy csipet szerecsendió keverékével, és a sütőben még kb. 25 percig sütjük. Tálalás előtt a haltekercs tetejére Piros arany paprikakrémet nyomunk, nemcsak díszítésül, kitűnő zamatot is ad a halnak.

Krémes gombóc

Egy fél liter lisztből két tojássárgával, kevés sós vízzel nagyon finom metéltészta gyúrunk, és rövid szárítás után felvágjuk levestészta nagyságúra. Simára keverünk 3 tojássárgát 3 deka liszttel, 8 deka cukorral, 3 deci tejjel meg egy csomag vaníliás cukorral, és gőz fölött sűrű krémmé főzzük. A gőzről levéve, azon forrón közékeverjük a tojások kemény habbá vert fehérjét, és hagyjuk kihűlni. Lisztes deszkán, ujjnyi vastagon szétterítjük a laskatészta, és egy púpos kiskanál krémet rátéve, tetejét metéltésztaival hintjük meg. Kezünkkel gombócokat formázunk belőle. Bő, forró olajban, hirtelen tűzön pirosra sütjük. Vaníliás porcukorral meghintve kínáljuk.
E HETI SALÁTÁNK

Spárgás vegyes saláta

Sós vízben, amelybe két makkocokát is dobtunk, puhára főzünk 30 deka megtisztított, kis darabokra vágott spárgát, majd levétől leszűrjük. (Levéből kitűnő spárgakrém-leves készülhet!) A kihűlt spárgát összekeverjük egy fej vékony cikkekre vágott salátával, egy-két csomó megtisztított, legyalult piros retekkal, egy csomó vékony karikákra vágott újhagymával, 2-3 szem nyolcra vágott paradicsommal, és - ha van - egy doboznyi levétől leszűrt konzervkukoricával. (Kukorica helyett vehetünk egy félkilós, ugyancsak levétől leszűrt konzerv zöldborsót.) Az egészet megsózzuk, megöntözzük egy kevés ecettel, és bővebben - lehetőleg olívaolajjal. Végül az egészet meghintjük egy nagy csokor finomra vágott petrezselyemzölddel, és jégbe hűtve, legalább fél óras érlelés után tálaljuk.

64. Heti étrend

VASÁRNAP: Spárgaleves, [kacsasült](#) pirított burgonyával és [sajtos fejes salátával](#), képviselőfánk

HÉTFŐ: Újhagyma-leves, káposztás omlett sós vízben főtt burgonyával, töltött diós csók

KEDD: Kacsaaprólék leves, [verebélyi galuska](#)

SZERDA: Hamisgulyás-leves, göngyölt sertéscomb finomfőzelékkel, befőtt

CSÜTÖRTÖK: Ikraleves, rácponty (konzerv lecsóval), barack-hab

PÉNTEK: Gyümölcsleves, hagymás ragu spagettivel, rum-hab

SZOMBAT: Csurgatott tojásleves, [tavaszi rakott kel](#), [finánckenyér](#)

Tavaszi rakott kel

Sós vízben megfőzünk egy kiló cikkre vágott zsenge tavaszi kelt, és szitára téve lecsurgatjuk. Hajszálvékony szalonnaszeletekkel kibélelünk egy mély tűzálló tálat, az aljára sorba rakjuk a kelcikkelyek felét. Közben evőkanál olajon megpirítunk 15 dkg vékony laskákra vágott főtt füstölt húst, hozzáadunk 4 tojást egy fél deci tejföllel nyersen simára keverve, és kevergetve lágy rántottát készítünk belőle. Kissé megsózzuk, megborsozzuk, és rásimítjuk a lerakott kelre. majd tetejére ültetjük sorban a maradék keldarabokat. és az egészet leöntjük 2 deci tejföll, 5 deka reszelt sajt meg egy tojássárga keverékével. (Ennek a tojásnak a fehérjét is a rántottába keverhetjük.) A sütőbe téve addig sütjük, míg a teteje halványrózsaszínűre pirul.

75 Heti étrend

Egyszerű kacsasütés

Egy szép nagy, de nem túl kövér, 3,5 kiló körüli kacsát megtisztítunk, kívül-belül megsózzuk. Belsejét csipet majoránnával is bedörzsöljük, és az üregbe teszünk 2-3 fokhagymagerezdet. Kívül is bedörzsöljük fokhagymával, tűzálló tálba vagy zománcos tepsibe fektetjük, egy ujjnyi vizet öntünk alá, és az edényt alufóliával úgy zárjuk le, hogy legyen benne hely a képződő gőznek. A sütőben - a kacsá nagyságától és korától függően - 2-3 órát pároljuk, közben ellenőrizzük, hogy elfőtte-e a levét. Ha kell, egy kevés vizet öntünk még alá. de különben nincs sok gondunk a sütésével. Ha a kacsá megpuhult, a fóliát leszedjük a tetejéről, és mindkét felén ropogós pirosra sütjük a húst. Hegyes késsel meg is szurkálhatjuk a bőrét pirítás előtt, hogy az alatta levő zsiradék teljesen kicsurogjon, mert úgy jó a kacsasült, ha a bőre alatt a húson már nincs zsiradék, a bőre pedig ropogós.

Verebélyi galuska

20 deka tehéntúrót összedolgozunk 20 deka liszttel, két tojással, egy csipet sóval, és legalább egy óráig állni hagyjuk. Forró, sós vízbe hosszúkás galuskákat szaggatunk belőle, és kifőzzük. Közben két evőkanál olajon szép pirosra megsütünk két csomag karikára. vágott újhagymát, és ebből egy kanálnyit egy mély tűzálló tál aljára kenünk. Ebbe szedjük a kifőtt, levétől lecsurgatott, hideg vízzel leöblített galuskát, a többi pirított hagymával rétegezve. Tetejére is hagyma kerüljön. Az egészet megöntözzük egy deci tejföllel, és a sütőben átforrósítjuk, de nem pirítjuk meg. Fejes saláta illik hozzá.

Finánckenyér (maradék tojásfehérjéből)

Nagyon kemény habbá verünk 4 tojásfehérjét, és 13 deka kristálycukrot, lassan beleöntve, tovább verjük, míg a hab szép fényes lesz. Beleszítalunk 10 deka finomlisztet, beleöntünk 10 deka olvasztott margarint, és egy-két percig még verjük habverővel. Alaposan kiszírozzunk egy püspökkenyérformát, és ebbe öntve a tésztát, világosbarnára sütjük. (Ne süssük sötétre!) A megsült tésztát deszkára borítjuk, és azon melegen megkenjük 3 evőkanál barackíz és 3 evőkanál víz felforralt keverékével. Ha a tészta kihűlt, és a gyümölcsíz magába szívta, az egészet bevonjuk keserűcsokoládé-mázzal (2 evőkanál kakaót sűrűre főzünk 2 evőkanál vízzel meg 2 evőkanál cukorral, majd a tűzről levéve hozzáadunk 2 deka margarint, és addig kevergetjük, míg a margarin el nem olvadt; végül a tésztára öntjük.) Készíthetjük - ha van - gyűrű formában is, akkor még szebb lesz a finánckenyér.

E HETI SALÁTÁNK

Sajtos fejes saláta

Megmosunk, leveleire szedünk, megszáritunk és ujjnyi széles laskákra vágunk két fej salátát, és egy kevés citromlével meglocsolva, egy félórára jégbe hűtjük. Közben 2 deci kefir simára keverünk 5 deka reszelt sajttal, egy csipet sóval meg törött borssal, és ugyancsak jégbe hűtjük. Tálalás előtt ezzel a mártással öntjük le a salátát. és tetejére 10 deka rokfortot reszelünk.

65. Heti étrend

VASÁRNAP: Aprólékleses májgaluskával, [gombás csirke](#) petrezselymes rizzsel, [kávéparfé-torta](#)

HÉTFŐ: Paradicsomleves, párizsi kosárka vajas vegyes zöldséggel töltve, csokoládéhab

KEDD: Húsos karalábéleves, cseh fánk (talkedli)

SZERDA: Köménymagleves pirított zsemlekockával, töltött oldalas parajpürével, puncspuding (pudingporból)

CSÜTÖRTÖK: Ikraleves, [töltött hal](#) fejes salátával, mézescsók

PÉNTEK: Petrezselyemleves, fokhagymás rostélyos spagettivel, befőtt

SZOMBAT: Tarhonyaleves, [kelropogós](#) tartármártással, [linzer szelet](#)

Kel-ropogós

Két kis fej zsenge kelt cikkekre vágva, sós vízben 3-4 percig főzünk. Szitára téve lecsurgatjuk. Egyenként lisztbe, majd nagyon sűrű palacsintatésztába mártjuk, és bő, forró olajban ropogós pirosra sütjük. Tartármártással kínáljuk. (Készíthetjük a sűrű palacsintatésztát tej helyett sörrel is.)

75 Heti étrend

Gombás csirke

Két evőkanál olajon megpirítunk két szál nagyon finomra összevagdalt újhagymát: Hozzáadunk darabokra vágva két kis csirkét (vagy 8 combot; illetve félbevágva 4 mellet), és együtt pirítjuk egy-két percig. Megsózzuk, megborsozzuk, és kevés vizet alöntve, puhára pároljuk. Végül karikákra belevágunk 20 deka megtisztított gombát, és a csirkét lefedve, még 5 percig pároljuk. Forró tálra szedjük a húsdarabokat. Levét egy csapott evőkanál liszttel simára kevert egy deci tejföllel besűrítjük, egy-két percig forraljuk, és a pecsenyére öntve adjuk asztalra. Elkészíthetjük a gombás csirkét előző nap is: a megpuhult csirkét tűzálló tálra rakjuk, leöntjük a besűrített lével, és tálalás előtt az alufóliával lefedett tálat 10 percre a forró sütőbe toljuk, ott melegítjük át.)

Töltött hal

4 kisebb halat vásárolunk, megtisztítjuk, és kívül megsózzuk. Sós vízben kifőzünk 5 deka finommetéltet, levétől leszűrve két deka vajon megforgatjuk, majd 4 tojást ráütve, rántottát készítünk belőle. Sóval, törött borssal, egy csokor petrezselyemzölddel fűszerezzük, és a halak üregébe töltjük. A nyílást összetűzve, a megtöltött halakat margarinnal kikent tűzálló tálra egymás mellé fektetjük, tetejükre is margarindarabkákat hintünk, és a forró sütőben megsütjük. Tálalás előtt egy kevés tejföllel megöntözzük. Salátával kínáljuk

Linzer szelet

28 deka, finomlisztet összegyúrunk 18 deka margarinnal, 11 deka porcukorral, 2 tojássárgával, egy csipet sóval meg egy evőkanálnyi tejföllel, és egy óráig pihentetjük. Vékonyra nyújtva kibélelünk vele egy közepes nagyságú tepsit, megkenjük a felét tojásfehérjével, és ezt a felét meghintjük 5 deka durvára vágott dióval. A sütőben aransárgára sütjük. Egyforma hosszúságú hasábokra vágjuk. Egy-egy üres szeletet megkenünk valamilyen pikáns gyümölcsizzal, erre egy dióval meghintett tészatszeletet fektetünk.

Kávéparfé-torta

4 tojásból a szokásos módon piskótát sütünk, közepes nagyságú, kerek tortaformában. A megsült tésztát deszkára borítjuk, és ha kihült, félbevágjuk. 4 deci tejszínt 2 púpos evőkanál cukorral simára keverünk. hozzáadunk egy csomag vanília-cukrot, és állandóan kevergetve, felforraljuk. Kevergetve hűtjük ki, és a hűtőszekrényben nagyon hidegre lehűtjük, de nem a mélyhűtőben. Végül kemény habot verünk belőle, és egy púpos evőkanál nescaféval izesítjük. Kivizezzük azt a tortaformát, amelyben a piskótát sütöttük, és a kávéhabot beletöltve, a hűtőszekrény mélyhűtő részében megfagyaszttjuk. Tálaláskor a tálra egy tortakarikát fektetünk, erre kerül a formából kiemelt parfé, majd befedjük a második tésztalappal. Tetejét tejszínhabbal vonjuk be, és meghintjük csokoládés tortadarával, vagy ráreszelünk egy kevés keserű csokoládét.

E HETI SALÁTÁNK

Tavaszi saláta

Megmosunk 10 deka zsenge parajt meg egy fej leveleire szedett fejes salátát, és megszáritjuk. Tálra téve, összekeverjük egy csokor karikákra vágott retekkel, meghintjük egy csokor finomra vágott petrezselyem-zölddel, megsózzuk, borsozzuk, és megöntözzük egy kevés borecettel. bővebben olajjal. Tetejére rokfort sajtot reszelünk, úgy kínáljuk sült húshoz, halhoz.

66. Heti étrend

VASÁRNAP: [Sárgarépakrém-leves](#), [marengói csirke](#) burgonyával, [epertorta](#)

HÉTFŐ: Sóska-leves, román lángos [tárkonyos fejes salátával](#), csokoládéhab

KEDD: Csirkeraguleves, [bodzapalacsinta](#).

SZERDA: Spárgaleves, szerb rizses hús tavaszi vegyes salátával, befőtt

CSÜTÖRTÖK: Darahableves, [erdélyi gomba](#) vajás galuskával, eperhab

PÉNTEK: Cseresznye-leves, töltött karalábé, nápolyi

SZOMBAT: Tojásleves, rántott kelcikkely tartármártással, cseresznyés lepény

75 Heti étrend

Sárgarépakrém-leves

2 csomag zsenge sárgarépát megtisztítunk, vékony karikákra vágjuk, és egy liter vízben - amelyben egy tyúkhúsleves-kockát oldottunk fel - jó puhára főzzük. Áttörjük (vagy turmixgépben simára verjük), tejjel egy liternyire hígítjuk, és még egyszer felforralva tálaljuk. A tányéron a leves tetejére, finomra vágott snidlinget hintünk.

Erdélyi gomba

50 deka gombát (sampinyont vagy rókaagombát) megtisztítunk, és cikkekre vágva kevés finomra vágott újhagymán meg 2 evőkanálnyi olajon sóval, törött borssal addig pároljuk, míg levét el nem főtte. Egy másik edényben, sós vízben puhára főzünk egy-egy csomó sárgarépát, meg petrezselyemgyökeret, leszűrjük, és a zöldséget áttörjük. (Levélből készülhet a darahableves) Az áttört zöldséget 2 deci tejjel, kiskanálnyi mustárral keverjük simára, és a gombára öntve átforrosítjuk, vajjal galuskával vagy zsemlyegombóccal tálaljuk.

Marengói csirke

4 evőkanál olajban megpirítunk két kicsi, darabokra vágott csirkét (általában négyrészt vágják a marengói csirkéhez a húst), megsózzuk, meghintjük egy evőkanál liszttel, és felengedjük egy evőkanál paradicsompürével meg 2 evőkanál fehérborral. Hozzáadunk egy gerezd fokhagymát, 5 szem gyöngyhagymát (vagy újhagyma fehér részét), kevés törött borst és - ha van - 2-3 darab friss paradicsomot. Lefedve, lassú tűzön, időnként megkeverve pároljuk, ha kell, kevés vízzel pótoljuk elfővő levét. Mikor már majdnem puha, hozzáadunk 20 deka, cikkekre vágott gombát. Tálalás előtt egy csokor finomra vágott petrezselyemzölddel hintjük meg a tetejét.

Bodzapalacsinta (Régi magyar édesség)

15 deka lisztből 2 tojással, csipet sóval, egy evőkanál Jaffa szörppel meg kevés tejjel nagyon sűrű palacsintatésztát keverünk, és 1-2 óráig állni hagyjuk. A bodzavirág ernyőjét levágjuk, megmossuk, megszáritjuk, majd egyenként a sűrű palacsintatésztába mártva, bő, forró olajban ropogós pirosra sütjük. Itatóspapírra szedjük, hogy a felesleges zsírt leitatassuk róla, és fahéjas porcukorral meghintve kínáljuk.

Eper torta

2 tojás kemény habbá vert fehérjébe egyenként belekeverjük a sárgájukat, hozzáadunk 10 deka porcukrot, 7 deka lisztet és 5 deka olvasztott, de nem forró margarint. Kizsírított négy tortaformába (vagy egy kisebb tepsibe) öntjük, és a forró sütőben aranyárgára sütjük. A formában hagyjuk kihűlni, majd megkenjük vékonyan eperizzel, és kirakjuk egy kiló meg-mosott, megtisztított és megszáritott szép eperrel. Rászítalunk porcukrot, megöntözzük rummal. Végül 2 deci tejszínt kemény habbá verünk, belekeverünk egy kiskanálnyi, kevés vízben feloldott, átszűrt zselatint, és bevonjuk vele a tortát. Tálaláskor csak lehúzzuk a tortakarimát, és a tortalappal együtt csúsztatjuk tátra a tortát. Ha tepsiben készítettük, nagyobb kockákra vágjuk a tésztát.

E HETI SALÁTÁNK

Tárkonyos fejes saláta

Leveleire szedünk két fej salátát, megmossuk, megszáritjuk, és ujjnyi csíkokra vágva, tátra tesszük, jégbe hűtjük. Egy deci tejföllel simára keverünk egy kiskanálnyi olajjal, sóval, törött borssal ízesítjük, végül hozzáadunk néhány szál nagyon apróra vágott friss tárkonyt. Megkóstoljuk, és ha nem elég savanykás, kevés tárkonyos ecettel ízesítjük. (A tárkonyos ecetet sok mindenhez használhatjuk, érdemes készíteni: egy kétdecis üvegben fele ecetet, fele vizet töltünk, és egy csokor tárkonyt csúsztatunk az üvegbe. Évekig eláll, és különleges, kellemes savanyító szert kapunk, amelyet nemcsak salátákhoz, hanem húshoz, halételekhez, zöldbab- és káposztafőzelékhez is használhatunk.

67. Heti étrend

VASÁRNAP: Kacsaprólék-leves, kacsasült petrezselymes újbungonyával és párolt káposztával, [dán cseresznyetorta](#)

HÉTFŐ: Karalábéleves, sonkás palacsinta francia fejessalátával, kókusz csók

KEDD: Gulyásleves, meggyes rétes

75 Heti étrend

SZERDA: Sajtleves, [aranyparti rakott hús](#) párolt rizszel, részeges cseresznye

CSÜTÖRTÖK: Zöldbabeleves, rántott tonhal majonézes burgonyasalátával. [málnapuding](#)

PÉNTEK: Hideg gyümölcsleves, [mexikói pecsenye](#) burgonyával és uborkasalátával, vaníliakrém vagy fagyalt

SZOMBAT: Karfiolleves. [bolgár lecsó](#), vaníliás koszorú

Bolgár lecsó ("mis-más")

2 evőkanál olajon vagy 5 deka margarinon fedő alatt üvegesre párolunk egy csokor karikára vágott újhagymát, közékeverünk 25 deka félbevágott, kicsumázott, csíkokra vágott zöldpaprikát meg egy karikára vágott erős paprikát. Megsózzuk, és fedő alatt 5 percig pároljuk. Ekkor beleteszünk 25 deka nyolcrét vágott paradicsomot, és az egészet együtt még 10 percig puhítjuk. 8 nyers tojást elhabarunk, belereszelünk 10 deka csípős juhsajtot, egy csokor finomra vágott petrezselyemzölddel ízesítjük, és a paradicsomos paprikára öntve, addig sütjük, amíg meg nem kocsonyásodott. (Ne szárítsuk ki nagyon.)

Aranyparti rakott hús

Laskára vágunk 50 deka sertéscomb, és 2-3 evőkanál olajon vagy ennek megfelelő zsíron megpirítjuk. Kevés vízzel 10 percig pároljuk, majd közékvágunk vékony csíkokra egy kiló fehérekáposztát. Sózzuk, törött borssal, makkáskanálnyi piros paprikával meghintjük, és kevés vízzel még 10 percig pároljuk. Az egészet tűzálló tálba öntjük, tetejére négy, karikára vágott paradicsomot fektetünk, és a tálal fedve, a sütőben kb. egy óra hosszat alsó lángon sütjük. Párolt rizszel vagy sós vízben főtt burgonyával körítjük.

Mexikói pecsenye

8 vékony szelet marhafelsált vagy rostélyost vékonyra kiverünk és lisztben megmártjuk. 3 evőkanál olajat megforrósítunk, megsütjük rajta a hússzeleteket, majd hozzáadunk 9 darab kockára vágott paradicsomot, 2-3 szál karikára vágott újhagymát. és sóval, csipet törött borssal. meg késhegynyi chili-porral ízesítjük. Kevés vízzel puhára pároljuk, időnként megkeverve, nehogy a hús odakapjon. Ha megpuhult, rövid lével, burgonyával és salátával kínáljuk.

Málnapuding

25 deka málnát másfél deci vízzel 5 percig forralunk, majd leszűrjük, kihűtjük. Levéből egy decit elveszünk, ezt öt percig 4 evőkanál porcukorral keverjük, hozzáadunk egy pohár joghurtot, egy csapott evőkanálnyi, kevés kompótlében megáztatott, átszűrt zselatint, és a leszűrt málnát. Jól összekeverjük, és kiviezett kis pudingformába, vagy csészékbe töltjük. Néhány órára jégbehűtjük. végül tálalás előtt a formákat egy pillanatra meleg vízbe mártva, a pudingokat tányérra borítjuk. Tetejüket kevés kompótlével öntözzük meg. Egész nyáron, bármilyen friss gyümölcsből, télen befőttből készíthetjük.

Dán cseresznyetorta

25 deka finomlisztből 12 deka margarinnal, 7 deka porcukorral, egy tojással, csipet sóval és kevés vízzel tésztát gyúrunk. Egy óráig pihentetjük. Kinyújtva kibélelünk vele egy nagy tortaformát úgy, hogy a felső peremére cifra csíkot nyomkodunk. Belsejét meghintjük kevés zsemlemorzsával, és belerakunk fél kiló (nem kimagozott!) cseresznyét. 2 tojás sárgáját kikeverünk 10 deka cukorral, 12 deka margarinnal, hozzáadunk 10 deka darált diót, a tojások kemény habbá vert fehérjét meg egy evőkanálnyi Lisztet, és a cseresznyére öntjük. Forró sütőben addig sütjük, amíg a beleszűrt türe nem ragad tészta. Ha a teteje idő előtt pirulni kezdene, alufóliával lefedve süssük. A formában hagyjuk kihűlni, majd széleit késsel meglazítva, a tortakarimát lehúzzuk róla, és a tortalappal együtt csúsztatjuk tálra.

E HETI SALÁTÁNK

Délfrancia egytálétel

50 deka burgonyát héjában megfőzünk, megtisztítjuk, és felszeleteljük. (Készíthetjük tisztított újbungonyából is, akkor sós vízben főzzük meg.) Hozzákeverünk 4 paradicsomot karikára vágva. megöntözzük egy citrom legével

75 Heti étrend

vagy kevés ecettel. megsózzuk, csipet cukorral ízesítjük. és kevés olajat is keverünk hozzá. Egy doboznyi ringlit levétől leszűrünk, és a kis haldarabokat a saláta tetejére ültetjük. (A közönséges olaj helyett összekeverhetjük a salátát a ringli olajával is, de akkor ne sózzuk!) Nagyon szép, ha fejessaláta-levelekkel kibélelt tálban adjuk asztalra.

68. Heti étrend

VASÁRNAP: Sajtlevés, csorbacsirke, [tejszínhabos női szeszély](#)

HÉTFŐ: Magyaros gombaleves. [olasz rakott burgonya](#) sült szafaládéval, karamellkrém vagy karamellfagylalt

KEDD: Erdélyi csirkeragu-leves, sonkás kocka

SZERDA: Zöldségleves, nyári töltött káposzta, sárgadinnye-saláta

CSÜTÖRTÖK: Ikraleves, paprikás ponty galuskával, almahab

PÉNTEK: Karfiolleves, [rácpaprikás](#), görögdinnye

SZOMBAT: Hideg uborkaleves, [sonkás krokett sült paradicsommal](#), pischingerszelet

Olasz rakott burgonya

Megtisztítunk és karikára vágunk 75 deka burgonyát és felszeletelünk 50 deka paradicsomot. Kivajazunk egy mély tűzálló tálat, beleterítjük a burgonya felét, megsózzuk, befedjük a paradicsomkarikák felével. Meghintjük reszelt sajttal, majd ismét egy sor burgonyát, majd egy sor paradicsomot rétegezzük a tálba a burgonyát sózva, a paradicsomot sajttal megszórva. Tetejére apró vajdarabkákat tördelünk (kb. 5 dekát), és a tálat alufóliával befedve, forró sütőbe toljuk. 20 percig pároljuk, majd a fóliát levéve a tetejéről, alsó lángon még 20 percig sütjük.

Sonkás krokett

Fél liter tejet kevés sóval, törött borssal felforraltunk, és lassan, állandóan kevergetve, beleszórunk 12 deka búzadarát. A tűzön tovább keverve addig főzzük, míg az edény falától el nem válik. A tűzről levesszük, összedolgozzuk 15-20 deka őrölt főtt füstölt hússal meg 10 deka reszelt sajttal, és lisztezett tányéron másfél ujjnyi vastagon, téglalap alakúra terítjük. Amikor teljesen kihűlt, éles késsel hosszúkás krocketeket vágunk belőle (ebből a mennyiségből kb. 16 krokett telik ki), és bő, forró olajban, élénk tűzön ropogós pirosra kisütjük. (Nem esik szét, annak ellenére, hogy nincs benne tojás!) Fokhagymás sült paradicsommal kínáljuk.

Sült paradicsom

Fejenként 2-2 közepes nagyságú paradicsomot félbevágunk, akár a zsemlyét, és kiolajozott tűzálló tepsire, vágott felével felfelé egymás mellé ültetjük. Meghintjük sóval, törött borssal és bőven vagdalt fokhagymával, megöntözzük kevés olajjal. A forró sütőben kb. 30 percig sütjük.

Rácpaprikás

Másfél evőkanál olajon megpirítunk egy fej apróra vágott vöröshagymát, meghintjük egy kávéskanálnyi pirospaprikával, megforgatunk rajta 80 deka vékonyra kivert marhafelsál szeletet, és kevés vízzel félpuhára pároljuk. Hozzáadunk 40 deka megtisztított, laskára vágott zöldpaprikát, 2 fej kockára vágott paradicsomot, egy kiló, cikkekre vágott kelkáposztát, és 10 percig fedő alatt pároljuk. Ekkor jön hozzá 75 deka megtisztított, kockára vágott burgonya, kevés vizet aláöntve, az egészet puhára megpároljuk. Rövid lére sütve tálaljuk.

Tejszínhabos női szeszély

5 tojásból a szokásos módon piskótatésztát keverünk, és kizsírozott, kilisztezett tepsibe ujjnyi vastagon beleöntjük. Ha kiszült, deszkára borítjuk, majd mikor kihűlt, vékonyan megkenjük málnaízzel és bevonjuk 4 deci (2 pohár) habbá vert cukrozott tejszínhabbal. A habba kevés vízben feloldott, egy evőkanálnyi zselatint is keverünk, nehogy összeessen. Tetejét tortadarával szórjuk be, és vizes késsel kockára vágjuk, úgy rakjuk tálra. I

Őszibarackbefőtt - gőzölés nélkül

Egy kiló cukorból másfél liter vízzel szirupot főzünk, és két mokkáskanálnyi szalicilt adunk hozzá. Az őszibarackokat meg hámozzuk, félbevágjuk, magjukat kiemeljük, és a szirupban - akár a tésztát - kifőzzük. A

75 Heti étrend

szirupból a gyümölcsöt egyenként kötőtűvel szedjük ki és rakjuk üvegekbe. A szirupot még egyszer felforraljuk, és a gyümölcsre öntjük. Csak másnap kötjük le.

E HETI SALÁTÁNK

Argentín vegyes saláta

2-2 darab szép húsos zöldpaprikát meg paradicsomot, valamint egy nagy tej vöröshagymát megtisztítunk, nagy kockára vágunk, és összekeverjük 2-3 gerezd tört fokhagymával. Kevés ecetből, bőven olajból, csipet sóval, törött borssal levet készítünk, és a salátára öntve, összekeverjük. Néhány óráig hideg helyen érleljük, majd a levet leöntjük róla, és megöntözzük 2 deci kefir, csipet só, néhány kanál ketchup keverékével.

69. Heti étrend

VASÁRNAP: Csirkeraguleves. sült csirke petrezselymes burgonyával és olasz paradicsomsalátával, [töltött őszibarack](#)

HÉTFŐ: Sósakrémleves, burgonyaomlett tükörtojással, töltött keksz

KEDD: Nyári fejtettbab-leves virslivel. stíriai metélt

SZERDA: Citromleves, serpenyős rostélyos uborkasalátával, olcsó csokoládékrém

CSÜTÖRTÖK: Köménymagos leves pirított zsemlekockával. [karfiolos tonhal](#) párolt rizszel, görögdinnye

PÉNTEK: Petrezselyemleves. [svéd húspogácsák](#) zöldbabfőzelékkel. vaníliahab

SZOMBAT: Gombaleves, [rakott padlizsán](#), [almás lepény](#)

Karfiolos tonhal

Felolvasztunk. és citromlével, sóval izesítve félóráig állni hagyunk 50 deka tonhalat, majd ujjnyi darabokra vágva, kevés lisztben megforgatva, 5 deka vajon vagy margarinon ropogásra kisütjük. Közben sós vízben puhára főzünk egy kiló, megtisztított. rózsára szedett karfiolt, és levétől lecsurgatjuk. Kizsírunk egy mély tűzálló tálat. aljára egy sor karfiolt terítünk, erre sorba rakjuk a kisütött tonhal felét, majd ismét karfiolt. tonhalat. és végül karfiolt rétegezzük az edénybe. (Ha gazdagabban akarjuk adni, kevés sóval, törött borssal megpárolt 15 deka gombát is rakhatunk a haldarabokra.) Az egészet leöntjük 2 deci tejföl- egy tojássárga és 5 deka reszelt sajt keverékével. Sütőben ropogós kérget sütünk a tetejére.

Svéd húspogácsák

40 deka sertéscomb és 40 deka marhafelsált tejben áztatott, kifacsart zsemlyével átdarálunk. közérészelünk egy fej vöröshagymát. Apróra vágott. húsos kicsumázott zöldpaprikával, egy tojással, kevés sóval, törött borssal. egy evőkanál tejfőllel, egy mokkáskanál mustárral, kiskanálnyi ketchuppel izesítve, összegyúrjuk. 8 húspogácsát formázunk belőle, és bő, forró olajban kisütjük. meleg tála tesszük. 2 evőkanál tejfölt kevés reszelt vöröshagymával, egy gerezd tört fokhagymával. csipet sóval izesítünk, és a húspogácsák tetejére teszünk egy kanálkával belőle. Végül az egészet meghintjük finomra vágott petrezselyemzölddel vagy snidlinggel. Főzelékkel vagy burgonyával körítjük.

Rakott padlizsán

Forró sütőben 20 percig sütünk két közepes nagyságú padlizsánt, majd műanyag késsel meghámozzuk, és kockára vágjuk. Szalonnával kibélelünk egy mély, tűzálló tálat- beleterítjük a padlizsán felét, erre egy sor karikára vágott paradicsomot, rá egy sor kicsumázott, karikára vágott zöldpaprikát rakunk: Meghintjük 20 deka kockára vágott. főtt füstölt hússal, erre egy sor puha sajtszeletet fektetünk, (pl. hóvirág sajtot), majd ismét padlizsánt, zöldpaprikát, végül paradicsomot. Két deci tejfőlből simára keverünk egy kiskanál vegetát, egy gerezd tört fokhagymát. és a lerakott zöldfélékre öntve, a sütőben megsütjük. Tálalás előtt reszeljük még kevés sajtot a tetejére olvasszuk rá, de ne pirítsuk.

75 Heti étrend

Töltött őszibarack

4 nagy őszibarackot meghámozunk, félbevágunk, és kimagyalunk. 10 percig egy citromtablettával ízesített vízben áztatjuk, nehogy megbarnuljon, majd magházukkal felfelé tálra, vagy üvegtányérokra fektetjük. A magházba egy-egy mokkáskanálnyi rumot öntünk. 10 deka darált diót összegyúrunk 10 deka vajjal meg egy tojássárgával, és 8 kis gombot formázva belőle a magházakba helyezük. Végül tetejére 2 deci tejszínből vert, édes habot púpozunk, meglocsoljuk kevés málnaszörppel, babapiskótával kínáljuk. (Még szebb, ha a habba egy-egy holipnit szúrunk.)

Almás lepény

3 egész tojást habosra keverünk 30 deka cukorral egy fél csomag sütőporral, hozzáadunk 30 deka reszelt almát, végül 30 deka lisztet. Kizsirozott tepsibe öntve, tetejét 5 deka durvára vágott dióval hintjük meg, és úgy sütjük, akár a piskótát. Hidegen közepes nagyságú kockákra vágjuk.

E HETI SALÁTÁNK

Svéd töltött paradicsom

Köret, de hideg vacsora is lehet. 25 deka sajtot, 3-4 nyári almát gyufaszálnyi darabokra vágunk, összekeverjük egy kiskanál vegetával és egy pohár, késhegynyi curryvel ízesített kefirrel. A keveréket közepes, kivájt paradicsomokba töltjük. Tálalás előtt jégbehűtjük.

70. Heti étrend

VASÁRNAP: Karfiolleves (karajcsonttal), töltött rántott borda [dalmát paprikával](#), [szilva torta](#)

HÉTFŐ: Hamisgulyás leves, [joghurtos padlizsán](#), görögdinnye

KEDD: Húsgombóc leves, őszibarack omlett

SZERDA: Zellerkrém leves (levesporból), brassói aprópecsenye uborkasalátával, [gyümölcssaláta](#)

CSÜTÖRTÖK: Körteleves, rácponty, nápolyi

PÉNTEK: Hideg paradicsomleves, [svéd rostélyos](#) zöldpetrezselymes rizzsel, főtt kukorica

SZOMBAT: Karalábéleves, párizsi kosárka tojásrántottával töltve, hasábburgonyával és paradicsomsalátával, puha mézeskalács

Joghurtos padlizsán

A padlizsánt alaposan megmossuk, műanyag késsel hosszában ujjnyi vastag szeletekre vágjuk, megsózzuk és kevés citromlével megöntözzük. Félóraig állni hagyjuk, majd a levet leitatva róla, bő, forró olajban kisütjük, forró tálra fektetjük és leöntjük a joghurtmártással. Négy személynek két közepes nagyságú padlizsánt vegyünk, 2 pohár joghurtot keverünk simára egy-egy csokor apróra vágott petrezselyemzölddel, snidlinggel, egy gerezd tört fokhagymával, csipet sóval, törött borssal meg pár csepp citrommal. (Hízókúrában joghurt helyett vegyünk tejfölt, és gazdagítsuk még egy tojássárgájával is.)

Svéd rostélyos

Négy nagy szelet rostélyost kiverünk, megkenjük hagymakrémmel (amely sós, tehát nem kell sózni a húst!), meghintjük kevés törött borssal. Kuktafazékban 3 evőkanál olajat forrosítunk, kissé megpirítjuk rajta a húst, beledobunk egy fej paradicsomot meg egy zöldpaprikát, és egy deci vízzel - a kuktát lezárva - puhára pároljuk. Közben 10 deka vajat vagy margarint simára keverünk egy kis doboz krémtúróval meg egy 10 dekás gomolyatúróval, egy csokor finomra vágott petrezselyemzölddel ízesítjük és a hűtőszekrényben tartjuk tálalásig. A puha rostélyost zsírára sütjük, és a fűszeres krémmel kínáljuk: ki-ki ízléséhez mérten tegyen a tányérján levő pecsenyére, amelyre a krém szépen ráolvad.

Dalmát paprika (köret)

Két evőkanál olajon üvegesre párolunk két nagy fej, kockára vágott vöröshagymát, hozzáadunk 6 szép nagy, húsos zöldpaprikát kicsumázva és kockára vágva, megsózzuk, megborsozzuk, és kevés száraz borral, fedő alatt puhára pároljuk. Kitűnő fogyókúrási nyári körete bármilyen pecsenyének, sült halnak.

75 Heti étrend

Szilva torta

25 deka finomlisztet összegyúrunk 15 deka margarinnal egy tojássárgával, kiskanál cukorral, csipet sóval és annyi vízzel, hogy rugalmas tésztát kapjunk. Egy óráig pihentetjük, majd kerek lappá nyújtva, kibélelünk vele egy nagy tortaformát úgy, hogy kétcentis pereme is legyen. Durvára összetörünk 10 babapiskótát, eldolgozzuk egy egész tojással, 5 deka margarinnal (kissé száraz legyen ez a massa, hogy majd a szilva levét magába szívja!), és a tésztával bélelt forma aljára terítjük. Kirakjuk egy kiló kimagozott szilvával, ha a szilva nem túl édes, meghintjük porcukorral és a forró sütőbe tolva, 25-30 percig sütjük. Legalább 10 percig hűlni hagyjuk, majd a tésztát a formától késsel óvatosan fellazítva, a tortakarimát lehúzzuk róla. Tortalappal együtt csúsztatjuk tátra és melegen vagy hidegen kínáljuk.

Vizes uborka eltevése télire

Egyforma, közepes nagyságú uborkákat megmosunk, nagy befőzőedénybe tesszük és sós vízzel leforrázzuk, egy liter vízre egy evőkanál sót számítva. A sós vízben hagyjuk kihűlni, majd leszűrjük, üvegekbe rakjuk, melléteszünk üvegenként egy-egy csokor kaprot, 5 szem borsot, megtisztított tormaszeletet és a vizet újból felforralva, ráöntjük. Nem kötjük le azonnal: az uborka leve először megzavarosodik, utána feltisztul, ezalatt tiszta kistányért borítsunk az üveg tetejére. Mikor az uborka leve már szép tiszta, lekötjük. Januárig eltartható, kellemesen savanykás, a kovászos uborkához hasonló ízű savanyúságot kapunk.

E HETI SALÁTÁNK

Vegyes nyári saláta

Alapanyaga kockákra vágott uborka, vékony laskára vágott zöldpaprika, nyolcrészt vágott paradicsom. Néhány órára besózzuk, majd a levét leöntve róla, nagy kockára vágott keménytojással keverjük el. A zöldfélék mennyiségéhez mérten, egy-két pohár kefir simára keverünk kevés Vegetával meg késhegynyi curry-porral, és a salátára öntve tetejére összevagdalt petrezselyemzöldet vagy snidlinget hintünk. (Aki szereti a különleges ízeket, keverhet a salátához egy-két szem meghámozott őszibarackot vagy kevés sárgadinnyét, kis kockákra vágva.

71. Heti étrend

VASÁRNAP: Magyaros gombaleves csipetkével. [görög csirkecomb mell](#) petrezselymes rizzsel, [verebélyi diós sütemény](#).

HÉTFŐ: Hagymaleves, [sajtos burgonyalángos](#) parajpürével, mézes sült alma.

KEDD: Bolgár raguleves. őszibarackos gombóc.

SZERDA: Burgonyaleves. hússal rakott zöldbab, szőlő.

CSÜTÖRTÖK: Ikraleves. töltött ponty vajás vegyes zöldséggel, [görögdinnye vörös borban](#).

PÉNTEK: Körteleves, sertéspaprikás galuskával és uborkasalátával. kávépuding.

SZOMBAT: Csurgatott tojás leves, rakott burgonyapüré (a maradék sertéspaprikásból), paradicsomsalátával, szilvalepény.

Sajtos burgonyalángos

Egy doboznyi burgonyagombóc-port simára keverünk 2 egész tojással, 2 deci vízzel, egy kiskanál hagymakrémmel és 15 deka reszelt sajttal (jó, ha a fele füstölt sajt). 5 percig pihentetjük, majd forró olajban, félujjnyi vastag tenyérszerű lángosokat sütünk belőle. Akkor jó, ha szép barna, ropogós, de vigyázzunk, mert ha túl sötétre sütjük, a benne lévő sajt megkeseredik.

Görög csirkecomb-mell

4 személyre 8 kisebb combot vagy 4 nagy mellel (amelyet kettévágunk) vásárolunk, besózzuk, beborsozzuk, és 4 evőkanál olajon ropogósra sütjük. A húst kivesszük, félretesszük, a visszamaradt olajban 3 szép, megtisztított és karikára vágott sárgarépat egy fej reszelt vöröshagymával együtt sárgára pirítunk. Meghintjük egy csapott evőkanál liszttel, felengedjük 2 deci vízzel, hozzáadunk egy húsleveskockát, és kevergetve, nehogy a liszt az edény aljára tapadjon, felforraltjuk. Beletesszük az átsütött hússzeleteket, belereszeljük egy citrom héját, 1-2 babérlevéllel ízesítjük, és időnként megkeverve, kb. 30 percig fedő alatt pároljuk. A húsdarabokat forró tátra szedjük, a visszamaradt mártásba belecsavarunk egy citrom levét, átmelegítjük, de nem forraljuk fel, úgy öntjük a pecsenyére.

75 Heti étrend

A tálat citromkarikákkal díszíthetjük. (Tálalás előtt izleljük meg a mártást. mert lehet, hogy még utána kell izesíteni citromlével.) Párolt rizs a hozzá illő köret.

Verebélyi diós sütemény

Egy deci tejszínt simára keverünk 3 evőkanál cukorral, és állandóan kevergetve addig főzzük, amíg sűrűsödni kezd. Közben 5 tojás sárgáját habosra keverünk 15 deka cukorral, hozzáöntjük a langyos kakaót, közékeverjük 15 deka durvára vágott dió felét, a tojások kemény habbá vert fehérjét, végül a maradék diót és egy púpos evőkanál zsemlemorzst. Alaposan kiszírozott, kilisztezett püspökkenyérformába öntjük, és forró sütőbe tolva, először teljes felsőlángon, majd takarékos alsó lángon szűréspróbáig sütjük (kb. 30 percig). A formából melegen lisztezett deszkára borítjuk, és csak akkor szeleteljük fel, ha kihűlt. Leönthetjük csokoládémázzal, vagy bevonhatjuk tejszínhabbal, de ön-magában is nagyon finom sütemény.

Görögdinnye vörös borban

A görögdinnyét félbevágjuk, és karalábé kiszúróval vagy kiskanállal kis golyókat vágunk ki belőle, természetesen magok nélkül. Jól záródó üvegekbe töltjük, és - a dinnye édességétől függően - 2-3 evőkanál porcukorral meghintjük, a kapható legédesebb vörös borral derékig leöntjük. Az üvegeket lezárva, hűtőszekrénybe tesszük, és hűtés közben időnként felrázzuk, hogy a bor íze a dinnyét jól átjárja. Üvegtányérban vagy talpas poharakban tálaljuk, kevés levet öntve alá. (Különösen az őszi, bizony már gyakran ízetlen dinnyét találjuk jól így.)

E HETI SALÁTÁNK

Padlizsán saláta (télre)

5 kiló padlizsánt egészben, sütőben megsütünk (25 perc alatt sül át), majd megtisztítva kockára vágjuk. Fél liter olajat kb. 2 deci ecettel felforraltunk, belevágunk egy kiló vöröshagymát meg a padlizsánt, és állandóan kevergetve, fél óráig főzzük. Akkora üvegekbe töltjük, amennyi télire egy-egy alkalommal elegendő. Az üveg tetejére 2 evőkanál olajat öntünk, és lekötve a kamrában hűvös helyen tartjuk. Télen nemcsak kitűnő saláta, de ünnepi vacsorák előétele is lehet. (Télen - ha szeretjük - utána izesíthetjük tálalás előtt, kevés tört fokhagymával, törött borssal.

Az őszi padlizsánsalátához ugyanúgy megsütjük a padlizsánt, mint a télihez, majd meghámozva fakanállal összetörjük, és egy kiló padlizsánhoz lassan csurgatunk egy deci olajat, állandóan keverve. Egy csapott evőkanál hagymapürével, 1-2 gerezd tört fokhagymával és ízlés szerint ecettel izesítjük. Jégbehűtve, paradicsom cikkekkal tálaljuk.

72. Heti étrend

VASÁRNAP: Hamis orjaleves daragaluskával, [fűszeres sertésborda](#), [nyári vegyes salátával](#), [krémes fánk](#)

HÉTFŐ: Hamisgulyás leves, [hagymás omlett](#) uborkasalátával, gyümölcs.

KEDD: Halászlé, puncsos palacsinta

SZERDA: Csurgatott tojásleves, alföldi lerakott, barackhab

CSÜTÖRTÖK: Gyümölcsleves. töltött kel. mézes csók

PÉNTEK: Hideg paradicsomleves, majoránna tokány vajás galuskával és káposztasalátával, gyümölcssaláta

SZOMBAT: Petrezselyemleves, [töltött sonka](#) tökfőzelékkel, habos kifli

Hagymás omlett

Megtisztítunk két csomag újhagymát, a hagymafejeket bő, forró olajban ropogósra sütjük. Közben villával felferünk 8 tojást, simára keverjük egy fél deci tejföllel, törött borssal meg egy kiskanálnyi kevés olajon pirított hagymakrémmel. Sózni nem kell, mert a hagymakrém- sós. Kevés margarinon négy omlettet sütünk belőle, mindegyiket megtöltjük a pirosra sült újhagymával, és félbehajtván, salátával körítve kínáljuk. (Télen az újhagymát karikára vágott, lisztben megmártott, olajban ropogósra sült hagymával helyettesíthetjük.)

75 Heti étrend

Töltött sonka

Két-két vékony sonkaszelet közé egy vékony szelet sajtot fektetünk, és a szokásos módon lisztben, tojásban és zsemlyemorzsában megforgatjuk. Egy ujjnyi olajat forrósítunk, behelyezzük a megtöltött sonkaszeleteket, és élénk tűzön mindkét felükön ropogós pirosra sütjük. (Ügyeljünk, nehogy a szeletek szétesússzanak, amikor az olajba tesszük, később a sajt megolvad, és összeragasztja a sonkaszeleteket.) Készíthetjük sonka helyett a kínai konzervhúspástétomból, (megj: lönchús) vagy lehéjazott párizsiból is. Főzelék illik hozzá.

Fűszeres sertésborda

Egy evőkanál olajat simára keverünk egy kiskanál mustárral, egy fél pohár borral, egy gerezd tört fokhagymával, egy csokor összevagdalt petrezselyemzölddel, egy evőkanál hagymakrémmel, csipet törött borssal meg kevés friss, összevagdalt rozmaringgal. Kicsontozunk, vékonyra verünk 8 rövidkaraj-szeletet, és a fenti fűszeres keverékkel megkenve, egy napig hűtőszekrényben állni hagyjuk. Másnap a páclét lekaparjuk róla, és a hússzeleteket roston vagy kevés vajon, illetve margarinton megsütjük. Forró tála félig egymásra fektetjük, és mindegyikre egy-egy jókora darab fűszeres vajat fektetünk, amely a tányérok szépen ráolvad. (A fűszeres vajhoz 10 deka vajat vagy margarint simára keverünk egy csokor összevagdalt petrezselyemzölddel, snidlinggel meg kaporral, és henger alakúra formázva, hűtőszekrényben hagyjuk megkeményedni. Vizes kézzel korongokat vágunk belőle, úgy rakjuk a forró húsr.)

Puncsos palacsinta

12 deka lisztből a szokott módon 12 darab palacsintát sütünk. 15 deka darált diót kevés édes, vaníliás tejben megfőzünk, és közékeverünk 10 deka rumban áztatott, levétől lecsurgatott mazsolát meg 4 darab összetört babapiskótát. Ezzel töltjük a palacsintákat, összegöngyöljük, és tűzálló tála téve, leöntjük puncsmártással. A mártáshoz egy egész tojást habverővel simára keverünk 10 deka cukorral, egy kávéskanálnyi liszttel, 3 deci tejjel, egy csomag vaníliás cukorral, és beledobva egy darabka citromhéjat, gőz fölött sűrű krémme főzzük. A gőzről levéve fél deci rummal ízesítjük és a palacsintákra öntjük. A palacsintákat a sütőben átmelegítjük, és ha ünnepélyesen akarjuk tálalni, tetejét kevés rummal öntözzük meg, majd meggyújtva visszük az asztalra.

Krémes fánk (sütő nélkül)

Vásárolunk egy csomag vaníliás ízű Oetker pudingport, és egy csomag vaníliás cukorral erősítve az ízet, az előírásnak megfelelően elkészítjük. (Ha habverővel keverjük főzés közben, nem válik csomóssá!) Mikor már jó sűrű, a tűzről levesszük, és közékeverünk 30 deka friss gyümölcsöt: málnát, ribizkét, vagy apróra vágott barackot, esetleg levétől leszűrt befőttet. Kivizezett mokaescsészékbe töltjük, és hagyjuk megdermedni. Tálalás előtt édes briósok tetejét levágjuk, belsejét kikaparjuk és a csészéből ebbe az üregbe borítjuk a pudingot. Tetejét friss gyümölcsel díszítjük. (Készíthetjük karamell ízű pudingporból is, akkor 20 deka pirított, összetört cukorral meg egy csomag vaníliás cukorral keverjük el, vagy csokoládé ízűből, úgy egy evőkanál kakaóval erősítjük az ízet, és tetejét tálaláskor csokoládés tortadarával hintjük be.

E HETI SALÁTÁNK

Nyári vegyessaláta

Karikára vágunk egy fél kiló paradicsomot, négy szép nagy, húsos, kicsumázott zöldpaprikát meg két nagy fej vöröshagymát. A tálon a háromféle hozzávalót válogatva, félig egymásra fektetjük, és megkenjük egy evőkanál hagymakrém, két gerezd fokhagyma, két evőkanál olaj, egy kiskanálnyi ecet, két evőkanál bor meg csipet törött bors keverékével. Legalább egy napig hűtőszekrényben tartjuk (jól lefedve, nehogy a frizsider szagot kapjon a hagymától), végül levétől leszűrve rakjuk a frissen sült hús vagy hideg pecsenye köré.

73. Heti étrend

VASÁRNAP: Gombaleves (karajcsonttal), [sonkás pecsenye](#) burgonyapürével meg ecetes uborkával, narancssaláta

HÉTFŐ: Paradicsomleves, [sajtos húspástétom](#) hagymás burgonyasalátával, sült tök

KEDD: Halászlé, sztrapacska

75 Heti étrend

SZERDA: Húsleves finommetélttel, kifőtt marhahús almamártással, nápolyi

CSÜTÖRTÖK: Tarhonyaleves, [töltött kelfej](#) (a kifőtt marhahús maradékából), [karamellás pattogatott kukorica](#)

PÉNTEK: Csurgatott tojásleves, sonkás palacsinta, sült alma

SZOMBAT: Zöldségkrémleves, rakott burgonya céklasalátával, [csokoládés lepény](#)

Sajtos húspástétom

Vékonyan felszeletelünk egy kerek, közepes nagyságú konzerv húspástétomot, és két-két szelet közé egy nagyon vékony edámi sajtszeletet fektetünk. A dupla. megtöltött húspástétom szeleteket óvatosan - nehogy szétesse - , lisztben, felvert nyers tojásban megzsemlemorzsában megforgatjuk, és forró olajban mindkét felület ropogós-pirosra pirítjuk. (Sütés közben a sajt megolvad; és összeragasztja a húspástétom szeleteket.) Körete hagymás burgonyasalátával, de adhatjuk csak olasz paradicsommártással is.

Töltött kelfej

Sós vízben félpuhára főzünk egy kilós, laza levelű kelfejet, majd levétől alaposan lecsurgatjuk. Megdaralunk 35 deka főtt marhahúst, összekeverjük egy nyers tojással, öt deka főtt rizzsel, belekaparunk öt deka füstölt szalonnát, és annyi tejfölt, hogy összeálljon. Sóval, egy kevés törött borssal ízesítjük, és a kissé széthajtott kellevelek közé töltjük. Ezután a leveleket ismét összehajtjuk, hogy eredeti formája legyen a kelnek, és zsineggel átkötjük, nehogy szétesse. Egy evőkanál olajon világosra sütünk egy evőkanálnyi lisztet, meghintjük egy makkáskanálnyi pirospaprikával, és egy kevés vízzel felengedve, behelyezzük a megtöltött kelt. Levébe két-három evőkanálnyi lecsót (vagy egy kiskanálnyi paradicsompürét meg egy makkáskanálnyi Piros Arany krémet rakunk, végül egy fél kiló meghámozott, kockákra vágott burgonyát. Megsózzuk a burgonyát, és az egészet fedő alatt, időnként az alját megkeverve, nehogy odakapjon, lassú tűzön megpároljuk. Tálalás előtt megtejfölözzük. Kitűnő, nem drága egytálétel.

Sonkás pecsenye

Egy evőkanál olajon átsütünk 80 deka sovány sertéscombot; és sóval, pár szem borssal, két szem borókabogyóval, két gerezd fokhagymával, egy makkáskanálnyi Piros Arany krémmel ízesítve, egy kevés vízzel jó puhára pároljuk. Nyolc szeletre vágjuk, és tűzálló tálra egymás mellé fektetjük. Átdaralunk 20 deka főtt füstölt húst, eldolgozzuk annyi tejföllel, hogy "kötése" legyen, és a hússzeletekre kenjük. Beborítjuk meghámozott, vékonyra felszeletelt jontán almával, és beborítjuk vékony sajtszeletekkel. A sütőben kb. 15 percig sütjük. (Ha kevesebb munkával akarjuk készíteni, a sonkát szeletekben borítjuk a hússal.) Burgonyapüré és ecetes savanyúság illik hozzá.

Karamellás pattogatott kukorica

Megpirítunk 20 deka kristálycukrot, és kis lángon hagyva az edényt, apránként úgy forgatunk meg benne két liter pattogatott kukoricát, hogy épp csak vékonyan bevonja a szemeket a karamella, és azonnal kiolajozott tányérra szedjük. A forró cukortól csomókba ragadnak össze a kukoricaszemek, ha ezek kihültek, nagy diónyi darabokra tördeljük. Az a készítésének titka, hogy gyorsan dolgozzunk vele, mert különben a karamella megkeményszik vagy megbarnul. Nagyon olcsó, finom édesség.

Csokoládés lepény

Összegyúrunk 14 deka olcsóbb fajta lisztet 14 deka margarinnal, egy tojás sárgájával, egy evőkanál vízzel meg egy csipet sóval, és legalább egy óráig hideg helyen pihentetjük. Két lapba nyújtjuk, az egyikkel kibélelünk egy kisebbfajta tepsit. Habosra keverünk három tojássárgát 17 deka cukorral. hozzáadunk három deka kakaót, öt deka darált diót, és a tojások kemény habbá vert fehérjét. (A tésztából maradt negyedik tojásét is.) Beborítjuk a második tészalappal, tetejét villával megszurkáljuk, és a sütőben szép világossárgára sütjük. Még melegen behintjük porcukorral, és csak hidegen szeleteljük kisebb kockákra, nehogy a meleg tészta megtörjön.

E HETI SALÁTÁNK

75 Heti étrend

Bajor saláta

Karikára vágunk három közepes nagyságú vörös-hagymát, és egy napig ecetes, sós, cukros vízben, pár szem borókabogyóval, egy mokkáskanálnyi mustármaggal fűszerezett vízben állni hagyjuk. Másnap salátalevelekkel kibélelünk egy tálat, és beleöntjük a levétől lecsurgatott hagymát, amelyet négy pár leborzított, karikára vágott virslivel kevertünk össze. Megöntözzük egy kevés páclével, bővebben olajjal, és finomra vágott petrezselyemzölddel hintjük be a tetejét.

73. Heti étrend

VASÁRNAP: [Májgaluska leves](#), [ananászos csirke](#) burgonyapürével, [gesztenyekrém](#)

HÉTFŐ: Karalábéleves, [domika](#) ecetes paprikával, csokoládés parány

KEDD: Gulyásleves, farsangi fánk

SZERDA: Zöldborsó leves, sonkás rakott makaróni zellersalátával, joghurtos citromkrém

CSÜTÖRTÖK: Paradicsomleves, rántott hal hagymás burgonyasalátával, befőtt

PÉNTEK: Darahab leves, [brassói rostélyos](#) burgonyafánkkal, narancs

SZOMBAT: Burgonyaleves, töltött tojás sóskamártással, [holland diós kenyér](#)

Májgaluska leves

Szökére pirítunk diónyi vajon egy evőkanálnyi reszelt vöröshagymát, hozzáadunk egy csomó vékony metéltre vágott leveszöldséget, pár percig pirítjuk, majd meghintjük egy késhegynyi pirospaprikával. Felengedjük két liter vízzel, és belerakunk két csirkeaprólékot, a máj nélkül. Egy pár szem borssal, körömnői babérlevéllel, egy csapott mokkáskanálnyi köménymaggal, két szem szegfűszeggel, kiskanálnyi Piros Arany krémmel, mokkáskanálnyi paradicsompürével meg ízlés szerint sóval ízesítjük, és lefedve, lassú tűzön addig főzzük, amíg a hús meg nem puhult. Közben egy evőkanálnyi olajon megpirítunk egy kiskanálnyi apróra vágott vöröshagymát, a tűzről lehúзва beleteszünk egy tejszínben vagy tejes vízben megáztatott, kinyomkodott és összemorzsolts kiflit, illetve zsemlet, két elkapart májat, egy tojást meg a fűszereket: egy csapott kiskanálnyi majoránnát, késhegynyi törött borsot és ízlés szerint sót. Annyi liszttel dolgozzuk el, hogy galuskakeményességű masszát kapjunk, és adunk hozzá még egy evőkanálnyi zsemlemorzsat is. Legalább egy óráig állni hagyjuk. Ha a leves megfőtt, a levesbe mártogatott kiskanállal apró galuskákat szaggatunk belőle, és a levesben megfőzzük. Ha a galuskák feljönnek a leves színére, meg néhány percig forraljuk.

Domika

Vajjal vagy margarinnal alaposan kikenünk egy mély tűzálló tálat, és aljára egy sor - lehetőleg szikkadt - zsemleszeletet fektetünk. Meghintjük borsónyi vajdarabkákkal, reszelt sajttal, és erre ismét zsemleszeleteket rakunk. Ezt addig ismételjük, míg a tál meg nem telt. (Négy személyre hat-hét zsemle, 10 deka vaj és 20 deka sajt elegendő.) Tetejére ismét vajat morzsolunk, majd az egészet leöntjük hét deci sós tejjel, és meghintjük a sajt maradékával. A sütőben addig sütjük, míg a zsemle a tejet magába nem szívta, és tetején a sajt szép pirosra nem sült. Ecetes savanyúság illik hozzá.

Ananászos csirke

Öt deka vajon vagy margarinnal átsütünk két kisebb, feldarabolt csirkét vagy ennek megfelelő mennyiségű combot, illetve mellét. Megsózzuk, meghintjük egy mokkáskanálnyi gyömbérporral, és egy deci száraz fehérborral felengedve puhára pároljuk, majd a sütőben pirosra sütjük. Tálalás előtt levét néhány kanálnyi konzerv-ananászlével hígítjuk, és hozzáadunk egy félkilós konzerv ananászt levétől leszűrve, kis kockákra vágva. Ezzel átforrósítva tálaljuk.

Brassói rostélyos

Két evőkanál olajon világosra pirítunk egy kis fej összevagdalt vöröshagymát, átsütünk rajta négy nagy, vékony szelet, alaposan kivert rostélyos. Felengedjük egy kevés vízzel, és sóval, törött borssal, két babérlevéllel ízesítve, puhára pároljuk. Levébe, tálalás előtt egy púpos evőkanál ribiszke- vagy málnaszelét, egy evőkanálnyi mustárt, kis-

75 Heti étrend

kanálnyi origanót (szurokfű) meg két deci tejfölt keverünk, és még egyszer összeforralva, ropogós burgonyafánk vagy sós vízben főtt spagetti kíséretében adjuk asztalra.

Holland diós kenyér

Habosra keverünk 16 deka cukrot 10 deka margarinnal, egyenként eldolgozunk benne három egész tojást, majd simára keverjük másfél deci tejjel, amelyben feloldottunk egy kiskanálnyi sütőport. Végül közékeverünk 18 deka lisztet, 10 deka durvára vágott diót, és kiszírozott püspökkenyér-formába öntve, a sütőbe, közepes tűzön addigi sütjük, míg a beleszúrt türe nem tapad a massa. Az átsült tésztát deszkára vagy rácsra borítjuk, és csak hidegen szeleteljük fel. Ha felszeletelve a sütőben megszáritjuk, kitűnő kétszersültet kapunk, amely fémdobozban sokáig eláll.

Gesztenyekrém

Simára keverünk három egész tojást két és fél deci tejjel meg 10 deka cukorral, és gőz fölött sűrű krémmé főzzük. A gőzről levéve, kihűtjük, és amikor már csak langyos, habosra keverjük 10 deka vajjal meg egy fél kiló gesztenyemasszával. Két evőkanál kakaóval, egy evőkanál nescaféval ízesítjük, és belereszeljük egy narancs sárga héját. Végül két deci habbá vert tejszínnel gazdagítjuk. Jégbe hűtve kínáljuk, de babapiskótával lerakva is adhatjuk; a tetejére természetesen krém kerüljön, és legalább egy fél nappal a tálalás előtt állítsuk össze, hogy a piskóta megpuhuljon. Igaz, nagyon drága ünnepi édesség ez, de rendkívül finom.

74. Heti étrend

VASÁRNAP: Csirkeraguleves, [citromos csirke](#), lúdláb torta

HÉTFŐ: Sajtlevés, [burgonya omlett](#) finomfőzelékkel, készen vett epres joghurt

KEDD: Bableves füstölt csülökkel, [almás palacsinta](#)

SZERDA: Köménymagos leves pirított zsemlekockákkal, téli töltött paprika sós vízben főtt burgonyával, kompót

CSÜTÖRTÖK: Lebbencsleves, halkrokett (mirelit) sóskamártással, sült tök

PÉNTEK: Húsleves csigatésztával, főtt marhahús a levesben főtt zöldséggel és [almamajonézzel](#), narancs

SZOMBAT: [Olasz húsleves](#) (a pénteki húsleves maradékából), gombástojással töltött párizsi kosárkák, [barackhabos lepény](#).

Olasz húsleves

Megforrósítunk négyceszényi (maradék vagy levesporból készült) húslevest, és átszűrve 2-3 simára kevert tojássárgára öntjük, állandóan kevergetve, nehogy összekapjon. Még egyszer átszűrve tálaljuk, és kis tálkában sok reszelt sajtot kínálunk hozzá, hogy ki-ki saját ízlésének megfelelő mennyiséget keverjen a levesbe.

Burgonya omlett

Fél kiló főtt, áttört burgonyát simára keverünk három tojássárgájával, hozzáadunk egy púpos evőkanál reszelt sajtot, öt deka olvasztott, de nem forró vajat, sót, meg a tojások kemény habbá vert fehérjét. Forró olajban tenyérszerű lepényeket sütünk belőle, és tetejét olvasztott vajjal locsoljuk reszelt sajttal hintjük meg. Főzelékhez vagy vacsorára teával kínáljuk.

Citromos csirke

Negyed liter lisztet összegyúrunk diónyi margarinnal, egy egész tojással, csipet sóval meg annyi tejföllel, hogy rugalmas tésztát kapjunk. Hideg helyen néhány óráig pihentetjük. Közben diónyi vajon vagy margarinnal olyan puhára párolunk kb. másfél kilónyi csirkét, hogy könnyen kicsontozhassuk, és megsózzuk: A tészta kétharmad részéből akkora kerek tészta lapot nyújtunk, hogy kibélelhessünk vele egy kisebb, kiszírozott tortaformát úgy, hogy háromujnyi magas pereme is legyen. Ebbe rakjuk a kicsontozott, darabokra vágott húst, hajszálvékony szelet citromkarikákkal rétegezve. (Egy citrom elég hozzá.) A közöket a peccsenye levéllel meg tejföllel locsolgatjuk (2-3 deci tejfölt vesz fel). A maradék tésztából vékony kerek lapot nyújtunk, és ezzel fedjük le a lerakott csirkét. Tetejét egész tojással kenjük, és forró sütőben szép pirosra sütjük. Úgy szeleteljük, akár a tortát. Mártás se kell hozzá, mert a citromos-tejfölös peccsenyelétől a csirke és a tészta eléggé ízes lesz.

75 Heti étrend

Almás palacsinta

Hús deka lisztből a szokott módon 20 palacsintát sütünk. Meghámozunk, kimagvalunk, cikkekre vágunk öt almát, és egy kevés vízzel, ízlés szerint cukorral, egy darabka citromhéjjal, két deka vajjal puhára pároljuk, majd fakanállal tovább keverve, minél szárazabbra sütjük. A tűzről levéve egy evőkanálnyi baracklekvárral ízesítjük, ha nem elég édes, utánacukrozzuk. Ezzel az almapéppel töltjük a palacsintákat, és úgy göngyöljük össze, hogy először két szélüket ráhajtjuk, utána hengerítjük. A megtöltött palacsintákat egyenként lisztbe, nyers tojásba és nagyon finom zsemlemorzsába forgatjuk, majd bő, forró olajban ropogós pirosra sütjük. Fahéjas cukorral meghintve kínáljuk.

Barackhabos lepény

Összegyúrunk 21 deka lisztet 17 deka margarinnal, kiskanál porcukorral, csipet sóval, két tojássárgával meg két kiskanál fehérborral. Néhány óráig hideg helyen pihentetjük, majd akkora vékony lappá nyújtjuk, hogy kibélelhessünk vele egy kisebb tepsit. Nagyon világosra sütjük, majd megkenjük barackízzel, és rásimítjuk a habot, amelyet hat tojásfehérjéből, 20 deka kristálycukorból és 2-3 evőkanál barackíziből kevertünk össze. A sütőbe visszatolva, egészen kis lángon addig sütjük, míg a hab meg nem keményedett a tetején, szép rózsaszínű nem lett. (Ha gazdagabban akarjuk adni, a tésztára kent lekvárt még meghinthetjük öt deka durvára vágott dióval is, vagy a hab közé keverhetünk rumba áztatott, levétől lecsurgatott, 5-10 deka mazsolát.)

E HETI SALÁTÁNK

Almamajonéz

Egy tojás sárgájához cseppenként, habverővel hozzákeverünk egy deci olajat, hogy olyan kemény legyen, mint a puha vaj. Mokkáskanálnyi porcukorral, csipet sóval és egy kiskanálnyi ecetes tormával ízesítjük, majd beleszélünk - a reszelő legnagyobb fokán át - annyi megtisztított almát, amennyit felvesz. Azonnal fogyasztjuk. mert az alma levet ereszt.

74. Heti étrend

VASÁRNAP: Gombaleves csirkeaprólékkal, [római sült csirke](#) burgonyapürével és őszi [vegyes salátával](#), [Annus almatortája](#)

HETFŐ: Kaporleves, padlizsános palacsinta, szőlő

KEDD: Ököruszályleves, szilvás gombóc

SZERDA: Zellerkrémleves, tűzdelt marhafelső sajtos sült paradicsommal, sült alma

CSÜTÖRTÖK: Zöldbaleves, paprikás burgonya virslivel vagy kolbásszal, gyümölcssaláta

PENTEK: Almaleves, [tárkonyos csülök](#) vajon párolt rizszel, nápolyi

SZOMBAT: Karfiolleves, [bundás tojás](#) parajpürével, citromos pischinger-szelet

Bundás tojás

Felforraltunk két liter vizet, és két evőkanál ecettel meg sóval ízesítjük. Egyenként, óvatosan, hogy egyben maradjanak - beleütünk nyolc tojást, és lassú tűzön hat percig forraljuk. Szűrőkanállal kiemeljük, szitán lecsepegtetjük, majd lisztben, besamel mártásban, zsemlemorzsában megmártva, bő, forró olajban ropogósra kisütjük. (A besamelhez simára keverünk egy púpos evőkanálnyi lisztet két deci tejjel, beledobunk két deka vaját, és állandóan kevergetve sűrűre főzzük, majd kihűtjük.)

Padlizsános palacsinta

Forró sütőben 20 percig sütünk két szép, közepes nagyságú padlizsánt, majd műanyagkéssel meghámozzuk, és összetörjük. Két evőkanál olajon üvegesre párolunk egy kis fej reszelt vöröshagymát, hozzáadunk két gerezd tört fokhagymát, és néhány percig együtt pirítjuk. Közékeverjük az összetört padlizsánt, sózzuk. borsózzuk, és megtöltünk vele 16 darab, kisütött, sós palacsintát. Tűzálló tálra fektetjük az összegöngyölt palacsintákat, leöntjük két deci tejfől, egy tojássárga, meg öt deka reszelt sajt keverékével, és forró sütőben addig sütjük, míg a teteje szépen meg nem pirul. (Ha gazdagabban akarjuk adni, az olajon, a hagymával együtt piríthatunk még 15 deka laskára vágott főtt füstölt húst, és azt keverjük a padlizsántöltelékhez.)

75 Heti étrend

Római töltött csirke

Leöntünk annyi enyhén sós tejjel 4-5 evőkanál zabpelyhet, hogy megszívja magát, és legalább egy óráig állni hagyjuk. Beleütünk egy nyers tojást, belereszelünk egy megtisztított almát, belekaparunk öt deka füstölt szalonnát, és sóval, gyömbérporral ízesítjük. Ezzel megtöltjük egy nagy vagy két kicsi csirke hasüregét, és a nyílást összetűzzük. Simára keverünk két evőkanál olajat egy mokkáskanál pirospaprikával, esetleg késhegynyi őrölt szárított rozsmaringót is adunk bele, és kívülről bekenjük vele a csirkét. Forró sütőben - a csirke nagyságától függően - 45-60 percig sütjük. Ha már szép piros, ropogós. feldaraboljuk, és tálon közérakjuk a felszeletelt töltelékét. (Alufólián sütve még jobb!)

Tárkonyos csülök

A kuktafazék aljába másfél deci vizet öntünk, behelyezzük a betétet, és ráfektetünk két nagy vagy három kicsi, megtisztított, megsózott csülköt. A kuktát lezárva, a jelzéstől számítva 45 percig pároljuk. A puha csülköket kicsontozzuk, leborózzuk, négy darabra vágjuk. Levéből egy lábasba teszünk kb. egy deci mennyiséget (a többi kitűnő levesízítő lehet), és simára keverjük két deci tejföllel, egy tojássárgával. Ízlés szerint sózzuk, pár csepp tárkonyos ecettel savanyítjuk, és vagy friss, vagy szárított tárkonnyal fűszerezzük. Ezt a mártást már nem forraljuk fel, csak a húsdarabokat megforrosítjuk benne. Legjobb hozzá a vajjal párolt rizs, de adhatjuk vajas galuska körettel is.

Annus almatortája

20 deka réteslisztet összegyúrunk 10 deka margarinnal, egy csapott evőkanál porcukorral, egy tojással, csipet sóval meg annyi tejföllel, hogy rugalmas tésztát kapjunk. Egy óra hosszan hideg helyen pihentetjük, majd kerek lappá nyújtjuk, és kibélelünk vele egy nagy tortaformát. Meghintjük két evőkanál zsemlemorzsával, ráreszelünk egy kiló meghámozott almát, és ezt összekeverjük 10 deka kristálycukorral. Forró sütőben világosra sütjük, majd rásimitjuk a második tésztát, amelyhez habosra kevertünk három tojássárgát 12 deka cukorral, és közékevertünk egy deci tejfölt meg a tojások kemény habbá vert fehérjét. A tortaformát a sütőbe visszatoljuk, de a tüzet mérsékeljük. Addig sütjük, míg a beleszűrt türe nem tapad ragacsos massa. A kisült tortáról lehúzzuk a tortakarikát, de a tortalappal együtt csúsztatjuk tátra. Legjobb langyosan, de hidegen is kitűnő.

E HETI SALÁTÁNK

Őszi vegyes saláta

A sütőben megsütünk négy szép húsos - lehetőleg paradicsom - paprikát, majd külső hártóját lehúzzuk, kicsumázzuk, és húsát vékony csíkokra vágjuk. Összekeverjük egy félkilós, levétől leszűrt konzerv kukoricával, belevágunk apró kockákra két meghámozott almát, meg 15 deka eidámi sajtot. Össekeverjük két deci kefirből, pár csepp citromléből, egy kis reszelt vöröshagymából álló, sóval, törött borssal, késhegynyi bazsalikommal ízesített mártással, és jégbehűtjük.

75. Heti étrend

ASÁRNAP: [Olasz vitaminleves](#), [chilei csirkecomb](#), körte karamellmártásban

HÉTFŐ: Paradicsomleves, burgonya pékné módra [bolgársalátával](#). csokoládépuding (pudingporból)

KEDD: Húsos karalábéleves, [őszibarack rakottas](#) (készülhet más gyümölcsből is)

SZERDA: Zöldségleves, tojással töltött fasírt kelkáposzta-főzelékkel, joghurtos citromkrém

CSÜTÖRTÖK: Kaporleves, zöldbabpaprikás kolbásszal, almahab

PÉNTEK: Szilvaleves, Csáky-trostélyos petrezselymes burgonyával, kókuszcsók

SZOMBAT: Savanyútojás-leves, [gombás tekercs](#) sajt mártással, mazsolás szelet

Olasz vitaminleves

Egy liter maradék húslevesből készítjük vagy feloldunk egy liter vízben két húsleveskockát és öt percig forraljuk. Teatojásba mokkáskanálnyi köménymagot, pár szem borsot, körömnnyi babérlevelet meg két szem szegfűszeget is tehetünk és azt a forralás során belelógatjuk a levesbe. A tányérok vagy csészék aljára egy-egy kiskanálnyi reszelt

75 Heti étrend

sárga- meg fehérrépát, makkáskanálnyi reszelt zellert teszünk, és erre szűrjük rá a forró levest. Meghintjük petrezselyemzölddel, és egy külön tálkában kínáljuk hozzá a reszelt sajtot.

Gombás tekercs

Megsózunk három deci tejet, simára keverünk benne habverővel három tojássárgát, és beledolgozunk annyi réteslisztet, hogy galuskatészta keménységű masszát kapjunk. Végül óvatosan, nehogy összetörjön, belekeverjük a négy tojás kemény habba vert fehérjét. Kizsírított nagy tepsibe terítjük, hogy vékony réteget kapjunk, és a forró sütőben szép világosra sütjük. Közben öt deka vajon vagy margarinnal sóval, törött borssal addig párolunk 40 deka apróra vágott gombát, hogy saját levét elfője, majd meghintjük egy evőkanál liszttel, és néhány perces pirítás után felengedjük annyi tejjel, hogy nagyon sűrű krémet kapjunk. Jól összeforraljuk, majd egy-két evőkanál tejföllel gazdagítjuk. Belevághatunk petrezselyemzöldet is. A tepsiből egy konyharuhára borított tésztára simítjuk, és a ruha segítségével összegöngyöljük, forró tálra fektetjük. Vagy leöntjük olvasztott vajjal, és sajttal hintjük meg a tetejét, vagy bevonjuk forró sajtkrémmel.

Chilei csirkecomb

Villával lefejtjük négy tejes kukoricacsőről a szemet, és sós tejjel leöntve, puhára főzzük. Egy kevés reszelt szerecsendióval meg gyömbépporral ízesítjük, és mielőtt még megpuhulna, közé keverünk 10 deka mazsolát, hogy az is megfőjön. Kikenünk vajjal vagy margarinnal egy tűzálló tálat, beleteszünk 4 csirkecomb, leöntjük a kukoricamártással, és a tálat lefedve, a forró sütőben - a comb nagyságától függően - 35-45 percig sütjük. A sütés vége felé a fedőt levesszük a tálról, hogy a levét elpárologhassa. Kínálhatunk hozzá még burgonyapürét is.

Török parajsaláta

Megmunkunk több váltott vízben 40 deka zsenge parajt, minden erétől-szárától gondosan megtisztítjuk, majd vékony laskára vágjuk. Összekeverjük két felszeletelt paradicsommal, egy nagy fej finomra vágott lila hagymával vagy 6-8 darab újhagymafejjel, és sóval, törött borssal, két gerezd tört fokhagymával meg egy csapott makkáskanál kakukkfűvel ízesítjük. Elkeverünk egy pohár kefir vagy joghurtot két evőkanál olajjal, öt deka reszelt sajttal, végül az összevagdalt parajjal, és legalább fél napra hűtőszekrénybe tesszük.

Barack rakottas

Vásárolunk három kész buktát és kockákra vágjuk. Simára keverünk három evőkanál kakaóport két tojássárgával vagy egy evőkanál liszttel meg négy deci tejjel. Egy csomag vaníliás cukorral és ízlés szerint cukorral ízesítjük, krémre főzzük. Kivajazunk egy mély tűzálló tálat, aljára terítjük a tésztakockák felét, bőven meglocsoljuk rummal és ráöntjük a krém felét. Erre meghámozott, kimagozott, nagyobb kockákra vágott őszibarackot terítünk, majd ismét rummal meglocsoljuk a tésztát, a krém maradéka és barack kerül rá. Borsónyi vajdarabkákkal megszórjuk, és egy napra jégbehűtjük. Fogyasztás előtt tesszük sütőbe, ha majdnem kész, tetejére simítunk két kemény habba vert tojásfehérjét, amelybe öt deka kristálycukrot meg öt deka darált diót kevertünk. Addig sütjük, míg a hab szép rózsaszínű lesz.

E HETI SALÁTÁNK

Bolgár saláta

Megforrósítunk négy evőkanál olajat, és megsütünk rajta 75 deka kisebb szemű paradicsompaprikát. Az olajból kivéve, négyrét vágjuk, kicsumázzuk, és az olajba visszatéve, elkeverjük 2-3 nagy fej karikákra vágott vöröshagymával, 10 deka karikákra vágott paradicsommal, 4-5 gerezd tört fokhagymával. Sózzuk, borsozzuk, és annyi borecettel ízesítjük, hogy kellemesen savanykás legyen. Jól behűtve kínáljuk.

F.N.A.

75 Heti étrend