

15 Heti étrend

Almás csirkeaprólék-leves (mezőtúri étel)	Kakukkfűves csirke	Podlupka (erdélyi étel)
Almás sajtсалáta	Kapro ragu	Polírozott tojássláta
Amerikai tojáslépeny	Karfiolos csirke	Pozsonyi kocka
Angol sertésborda	Karfiolos kotlett (sertésborda)	Rakott karalábé
Aprópecsenye vörös borban	Dubarry-módra	Rakott paradicsom (belga recept)
Bácskai kelleves	Kati borsólevese	Rebarbarakrém-leves
Bádeni saláta	Kávéhab	Rizs kertészlány módra
Bajor ragu	Kímélő rakott kel	Sajtos aludttej-felfűjt
Barackpuding (maradék tojásfehérje felhasználása)	Kotlett kertészlány módra	Sajtos paraj
Belga almás piskóta	Különleges káposztasaláta	Sárgarépa-felfűjt
Borkrém (sabayon)	Lecsós puffancs	Sárréti halpaprikás
Boszorkányhab	Lencsés tyúkpecsenye	Sonkás töltött burgonya
Búboshús	Lengyel fejes saláta	Sörös pecsenye
Citromos őszibarack (olasz édesség, négy személyre)	Málnás mézestekercs	Spárgaleves
Cukros perecek	Mazsolás vajás sütemény (angol recept)	Sült oldalas
Csirke fogoly módra	Meggytorta	Szerb saláta
Csirkemáj sütése	Mexikói halles	Tarka pórésaláta
Csokoládéhabos szelet	Morva töltött hús	Tavaszi libaragu
Csokoládé-kenyér	Narancsos palacsinta	Tavaszi omlett (francia recept)
Dán újbungonya-saláta	Nevadai kakaspecsenye	Tél végi vegyessaláta
Diós golyók	Norvég halfilé	Téli parajsaláta
Diós spirál (maradék tojásfehérjéből)	Nyári saláta	Tojás sonkafészekben
Diótorta	Nyári töltött dagadó	Töltött tyúkmell
Francia sajtleves	Nyári túros lepény	Túrókrémes dinnye
Göngyölt tyúk- vagy pulykamell	Nyári vegyes saláta	Tyúk vizslási módon
Grúz fejes saláta	Olasz csirke	Uborkaleves (kovászos uborkából)
Gyümölcsfagylalt	Olasz spárgasaláta	Veseragu
Gyümölcskoszorú	Őszi sült	Zöldbabos béles
Habos palacsinta	Pácolt csirke	
	Palóc oldalas	
	Paradicsomos sült hal	
	Parfé tejszín nélkül	
	Pehelykönnyű túróspite	

1. Heti étrend

VASÁRNAP: [Spárgaleves](#), [kakukkfűves csirke](#) burgonyapürével, [borkrém](#)

HÉTFŐ: Zellerkrém-leves (levesporból), ketchupos húspástétom vajás zöldbabbal, rebarbara kompót

KEDD: Korhely halászlé, barack felfűjt (a vasárnapi borkrémhez használt tojás fehérjéből), karamell mártással

SZERDA: Sóska krém-leves, [morva töltött hús](#) karalábéfőzelékkel, kávékrém

CSÜTÖRTÖK: Burgonyaleves, rántott kel-cikkelyek tartármártással, befőtt

PÉNTEK: Aszaltszilva-leves, [aprópecsenye vörösbóban](#) "kopetkával", mézes csók

SZOMBAT: Tojásleves, karfiol felfűjt sajtmártással, csokoládékenyér

Spárgaleves négy személyre

15-20 deka spárgát vásárolunk, végükből kis darabkát levágunk, külsejüket nagyon vékonyan lehántjuk (kivéve a spárga lilás végén levő egy centis részt). Hüvelyknyi darabokra vágjuk, és egy liter vízzel leöntve, kevés sóval, két szem makkacukorral ízesítjük. Még jobb, ha megfőzünk egy csirkeaprólékot, és ennek a levében főzzük meg a spárgát. Két deka vajból egy púpos evőkanál liszttel nagyon világos rántást készítünk, besűrítjük vele a levest, és pár percig

15 Heti étrend

forraljuk. Egy deci tejfölt a tálban simára keverünk egy tojássárgájával. és állandóan kevergetve öntjük rá a forró levest, nehogy összekapjon. Ettől krémszerűvé válik. Szaporítja a levest ha berántás után apró galuskákat is főzünk bele. (Ha spárgás ételt készítünk, a spárga főzővizéből is készíthetünk levest, de akkor valamivel több tejfölt tegyünk bele.)

Kakukkfűves csirke

Egy nagy, vagy két kicsi csirkét feldarabolunk, mintha rántott csirkét készítenénk. Bőrét lehúzzuk (ez a levesbe kerülhet), és a húsdarabokat bedörzsöljük elkapart füstölt szalonnával, meghintjük kevés kakukkfűvel. Néhány óráig állni hagyjuk, majd kisütjük 5 deka margarinban. Végül az összes átsült csirkedarabot visszateszük a serpenyőbe, hozzáadunk egy evőkanálnyi reszelt vöröshagymát vagy hagymakrémet, és együtt pár percig pirítjuk. 3 gerezd tört fokhagymával, egy kiskanálnyi paradicsompürével, csipet törött borssal és - ha friss hagymából készítjük kevés sóval ízesítjük (a hagymakrém sós!), majd egy pohár fehér borral engedjük fel. Fedő alatt puhára pároljuk. (Ha kuktában készítjük. párolási ideje a jelzéstől számítva kb. 10 perc.) Végül a fedőt levéve, zsírára sütjük, egy csapott evőkanál liszttel meghintjük, és kevés vízzel vagy borral felengedve, összeforraljuk. Burgonyapüré vagy petrezselymes rizs illik hozzá.

Borkrém (sabayon)

Nagyon habosra kikeverünk 10 tojássárgát 6 evőkanál porcukorral, felengedjük fél liter édes fehér borral meg 6 evőkanál rummal. Gőz fölött, állandóan keverve addig hevítjük, míg sűrűsödni nem kezd, de formia nem szabad. A gőzről levéve még pár percig verjük. Talpas poharakba öntjük, és piskótával vagy szárazsüteménnyel kínáljuk. Gyümölcs-idényben, a poharak aljára pár szem friss gyümölcsöt rakhatunk, és arra öntjük ezt a zamatos, habos krémet.

E HETI SALÁTÁNK

Olasz spárgasaláta

Sós, enyhén cukros vízben főzünk 50 deka megtisztított, másfél centis darabokra vágott spárgát, és a főzővizben hagyjuk kihűlni. Levétől lecsepegtetjük, és összekeverjük 20 deka csíkokra vágott ementáli sajttal, két kockára vágott kemény tojással meg egy fej megmosott, megszáritott, laskára vágott salátával. Megsózzuk, és megöntözzük enyhe ecettel - lehetőleg borecettel - fél deci olajjal.

RECEPTPÁLYÁZATUNKRA ÉRKEZETT

Morva töltött hús

Nagyon apróra összevagdalkunk 10 deka főtt füstölt húst, elkeverjük 2-3 nyers tojással, csipet törött borssal, egy csokor finomra vágott petrezselyemzölddel, majd kevés olajon közepesen sűrű rántottát készítünk belőle. Vékonyra kiverünk négy 20 dekás hússzeletet (sertéscomból vagy marhafelsálból), és mindegyikre egy-egy halom sonkás rántottát teszünk. A húst félbehajtjuk, és széleit hústúvel vagy fogpiszkálóval megtűzzük, nehogy szétnyíljon. Üvegesre párolunk két evőkanál olajon 2-3 szál összevagdalt újhagymát, megpirítjuk rajta a töltött hússzeleteket, tetejüket Piros Arany krémmel megkenjük, kevés bazsalikomot szórunk rá, és fél deci vizet aláöntve, és egy húsleveskockát téve bele puhára pároljuk. (Sózni nem kell, mert a leveskocka sós.) Félpuhára pároljuk, elfőtt levét vízzel pótolva, majd megfordítjuk a hússzeleteket, és tetejüket ismét Piros Arannyal kenjük. Rövid lével, főzelékkel vagy burgonyával tálaljuk.

(Kissné Györgydeák Veronika, Budapest)

15 Heti étrend

Aprópecsenye vörös borban

Őröljük meg borsdarálón pár szem koriandermagot; egy szem boróka-bogyót, 2 szem szegfűborsot, egy fél morkáskanálnyi köménymagot és kevés szárított csombort (a gyógynövényboltokban, illetve a piacokon a „füves nénikéknél” kaphatók). Vágjunk fel darabokra egy csomó újhagymát, pirítsuk 2 evőkanál olajon, süssünk át rajta 60 deka tenyérnyi darabokra felszelt, kivert sovány sertéshúst, és hintsük meg a fenti fűszerekkel, valamint kevés reszelt szerecsendióval, gyömbérporral, majorannával, törött borssal, édes és csípős pirospaprikával. bazsalikommal meg sóval. Adjunk hozzá két gerezd tört fokhagymát, és öntsük le 3 deci vörös borral. Fedő alatt, lassú tűzön pároljuk puhára (kuktában 35-40 percig, a jelzéstől számítva), elfőtt levét mindig borral pótolva. Rövid lével. "kopetkával" kínáljuk. A kopetka valójában a szokásos, kifőtt krumpinudli, amelyet leszűrés után lecsurgatunk. fél óráig állni hagyunk, majd bő. forró olajban ropogósra kisütünk. (Gelencsérné Lazarovits Klára, Budapest)

2. Heti étrend

VASÁRNAP: Sajtleves, [tavaszi libaragu](#) petrezselymes rizzsel, [diós golyók](#)

HÉTFŐ: Zöldborsóleves, román lángos parajpürével, részeges aszalt szilva

KEDD: [Bácskai kelleves](#), túrós rétes

SZERDA: Paradicsomleves, tejes sertésragú vajas galuskával. befőtt

CSÜTÖRTÖK: Ikraleves, [sárréti halpaprikás](#) sós vízben főtt burgonyával, vanília krém vagy puding

PÉNTEK: Almaleves, rácoshús, mézes csók

SZOMBAT: Köménymagos leves pirított zsemlyekockákkal, [rakott karalábé](#), kakaós csiga

Bácskai kelleves

Megtisztítunk és laskára vágunk egy kis fej (kb. 50 dekás) kelfejt meg egy csomó leveszöldséget. Másfél liter vízben feltesszük főni, és batisztzacskóba kötve vagy teatojásban beletesszünk egy morkáskanálnyi köményt, 2 gerezd fokhagymát, és hozzáadunk 2-2 darab mirelit zöldpaprikát és paradicsomot.

Enyhén megsózzuk vagy teszünk bele egy leveskockát, és addig főzzük, míg a zöldség meg nem puhult. Félidőben adunk hozzá 5 deka rizst, és a végén 20 deka, karikára vágott főzőkolbászt. Simára keverünk egy deci tejfőlt egy evő-kanál liszttel, besűrítjük vele a levest, és tálalás előtt meghintjük frissen összevagdalt petrezselyemzölddel.

Rakott karalábé

Megpirítunk üvegesre egy evőkanál olajon egy kiskanál reszelt vöröshagymát (vagy hagymakrémet), és hozzáadunk egy csomó megtisztított, vékonyan felszelt karalábét. Ha friss hagymából készítettük, megsózzuk. ha hagymakrémből, az elég sós. Csipet cukrot adunk hozzá, és puhára pároljuk. Közben kiválogatjuk a karalábé legzsengébb leveleit, és laskára vágva azt is vele pároljuk. A puha karalábé felét tűzálló tálba terítjük, rásimítunk 20 deka őrlt főtt füstölt húst, amelyet annyi tejföllel kevertünk el. hogy könnyű, habos masszát kapjunk, majd befedjük a maradék karalábéval. Meghintjük 5 deka reszelt sajttal, és a sütőben szép piros kérget sütünk a tetejére.

Tavaszi libaragu

Vásárolunk egy libacombot-hátat, és feldaraboljuk. Kevés vízben feloldunk egy húsleveskockát, beletesszük a libadarabokat, egy gerezd fokhagymával, kevés törött borssal, csipet kakukkfűvel ízesítjük, és félig puhára megpároljuk. Belevágunk karikára 2-3 szál (vagy egy csomó idej) megtisztított sárgarépát, hozzáadunk 2 csomó, zöldjétől megtisztított újhagymát, és az edényt lefedve, a sütőben teljesen puhára pároljuk. Időnként ajánlatos megkeverni, és elfőtt. levét

15 Heti étrend

kevés vízzel pótolni. Adhatunk hozzá petrezselymes rizs köretet.

E HETI SALÁTANK

Bádeni saláta

Megtisztítunk és lereszelünk 2-3 fej karalábét meg egy csomó idei sárgarépát, közben citromlével locsolgatjuk, nehogy megbarnuljon. Közévéágunk nagyon vékony laskára kb. 20 deka zsenge kelt. Simára keverünk egy nyers tojássárgáját egy pohár kefirrel, csipet sóval, törött borssal, porcukorral, makkáskanálnyi mustárral meg egy csokor finomra vágott snidlinggel, és ezzel a mártással keverjük el a friss zöldséféleket. Néhány óráig hideg helyen "érleljük", csak utána kínáljuk.

RECEPTÁLYÁZATUNKRA ÉRKEZETT

Sárréti halpaprikás

Lereszelünk 3 fej vöröshagymát (vagy ennek megfelelő mennyiségű hagymakrémet veszünk), és egy deci olajon üvegesre pároljuk. Hozzáadunk egy evőkanálnyi pirospaprikát, egy kávéskanálnyi ételízesítőt meg egy csomag mirelit paradicsomot-zöldpaprikát felszeletelve. (Nyáron friss paradicsomból, paprikából készítjük. Lecsó konzervet is használhatunk hozzá.) Felforralljuk és belerakunk egy kiló, fejtől, farkától megtisztított, szeletekre vágott pontyot. Lassú tűzön, fedő alatt puhára pároljuk, végül beleöntünk egy deci vörösbort, és azzal is összeforralljuk. Sós vízben főtt burgonyával kínáljuk.
(Cserkuthy Sándorné, Csősz)

Diós golyók (sütés nélkül készíthető)

14 deka cukrot pár csepp vízzel - nehogy karamellé váljon - felolvasztunk. A tűzről levéve közékeverünk 14 deka őrölt diót, és 4 evőkanál rummal ízesítjük. Ha kihűlt, vizes kézzel kis golyókat formázunk belőle. és reszelt csokoládéban vagy csokoládés tortadarabban megforgatjuk.
(Pohubi Erika, Mezőkeresztes)

3. Heti éttrend

VASÁRNAP: Zöldségleves aprólékkal és májgaluskával, [pácolt csirke](#) petrezselymes rizzsel [diótorta](#)

HÉTFŐ: Zöldbableves, pizza, joghurtos citromkrém

KEDD: Halászlé, [csokoládés palacsinta](#)

SZERDA: Paradicsomleves. töltött oldalas finomfőzeléssel. befőtt

CSÜTÖRTÖK: Burgonyapüré-leves, firenzei tojás, gyümölcssaláta

PÉNTEK: [Rebarbara-krémleves](#), sertéspaprikás galuskával és [fejes salátával](#), ánizslapok

SZOMBAT: Hamisgulyásleves, [podlupka](#), omlós kifli

Podlupka (erdélyi étel)

Vásárolunk egy csomó karalábét, és hozzá még 3-4 csomó karalábé levelét. A leveleket sós vízzel leforázzuk, majd szitára téve lecsurgatjuk. 25 deka őrölt sertéshúst összegyúrunk 7 deka félig főtt rizzsel, egy nyers tojással, kevés reszelt vöröshagymával, sóval, és kis gombócokat formázva belőle, karalábélevelekbe csomagoljuk. A többi levelet nagyjából összevágjuk, magát a karalábét megtisztítjuk, és vékonyan felszeletelve, csíkokra vágjuk. A lábas aljára egy csokor szárított kaptot fektetünk, erre rakjuk az összevágott leveleket, ráteszünk pár szál szárított csombort, és egymás mellé ráfektetjük a töltelékeket. Körülrakjuk a karalábészeletekkel, és fedő alatt kevés vízzel kb. fél óráig pároljuk. Végül egy evőkanál lisztet simára keverünk kevés

15 Heti étrend

hideg vízzel, besűríjtük vele a karalábét, és megtejfőlvözve tálaljuk. Nem tévedés : nem kell bele zsíradék! (Csombort és kaprot a piacon a "füves nénikéknél" kaphatunk)

Pácolt csirke

Simára keverünk egy deci olajat egy citrom levével, sóval meg törött borssal. Feldarabolunk két kis csirkét - mintha rántott csirkét készítenénk - és egyenként megforgatjuk a húsdarabokat a páclében. Tálba tesszük, leöntjük a maradék páclével, és egy óráig állni hagyjuk. A húsdarabokat a pácléből kiemelve, lisztben megforgatva, bő, forró olajban kisütjük, és egy másuk edénybe téve, leöntjük a páclével meg egy deci vízzel, és adunk hozzá még egy evőkanálnyi olajat. Fedő abatt jó puhára pároljuk, végül rövid lére sűtve, petrezselymes rizzsel vagy burgonyapürével kínáljuk.

Diótorta

4 tojás habjába egyenként belekeverjük a sárgájukat, hozzáadunk 20 deka cukrot, 14 deka lisztet és 10 deka olvasztott, de langyos margarint. Közékeverünk 10 deka durvára vágott diót (ajánlatos kevés liszttel elkeverni a diót, nehogy a tészta aljára sülyedjen), és kizsírozott, kilisztezett formában félig megsűtjük. Ekkor tetejét megkenjük egy tojás sárgájával, villával csíkosra díszítjük, és szabályos közőkben ép féldiókkal rakjuk ki a tetejét. (Majd, ha felszeleteljük, minden süteménydarab tetejére egy diószem kerüljön.) A sűtőbe visszateve addig sűtjük, míg a belesűrt tűre nam tapad ragacsos massa. Hidegen szeleteljük fel.

E HETI SALÁTÁNK

Grúz fejes saláta

Megmosunk és leveleire szedünk két fej salátát, megsűríjtük, és széles csíkokra vágjuk. Simára keverünk 2 deci kefir 3-4 gerezd tört fokhagymával, csipet sóval, makkáskanálnyi mustárral, és a salátára öntve, tetejét 5 deka összetört (nem darált!) dióval hintjük be.

RFCEPTPÁLYÁZATUNKRA ÉRKEZETT

Rebarbarakrém-leves

A rebarbara vastag, húsos szárát használjuk, amely májusra fejlődik ki kellőképpen. 5-8 szép szárát vékonyan lehántunk, hüvelyknyi darabokra vágjuk, és egy liter vízben 40 deka cukorral, egy darabka fahéjjal, pár szem szegfűszeggel meg egy darabka vaníliával puhára főzzük. 2 tojás sárgát simára keverünk 2 kiskanál liszttel meg 2 deci vízzel, és - miközben a levest habverővel erőteljesen kevergetjük - a forró leveshez öntjük. állandóan keverve félforraljuk, majd kihűtve, csészékbe osztva, a hűtőszekrényben tartjuk fogyasztásig. Óvatosan öntsük hozzá a tojásos keveréket, nehogy összekapjon. (Kölkedi Zsuzsa, *Budapest*)

Habos palacsinta

Őszekeverünk, kisűtünk és csíkokra vágunk 8 palacsintát. Elkeverünk 4 evőkanál baracklekvárt 2 evőkanál porcukorral, 10 deka reszelt, csokoládéval és 3 tojás kemény habbá vert fehérjével. A palacsintát tűzálló tálba tesszük, tetejére öntjük a habos krémet, és a sűtőben pár percig sűtjük.

(Orosz Lajosné, Pécs)

15 Heti étrend

4. Heti étrend

VASÁRNAP: Tyúkleves csigatésztával, tyúk [vizslási módon](#) burgonyafánkkal, [pehelykönnyű túróspite](#)

HÉTFŐ: Petrezselyemleves, milánói makaróni, sült alma

KEDD: Savanyú malacaprólék-leves, vaníliakrémes palacsinta

SZERDA: Sóska leves, majorannás aprópecsenye petrezselymes rizzsel, mézes csók

CSÜTÖRTÖK: Ikraleves, rántott ponty hagymás burgonyasalátával, befőtt

PÉNTEK: Almaleves, [őszai sült](#) vajos galuskával, kókusz csók

SZOMBAT: Lebbencsleves, [tavaszi omlett](#), [cukros perec](#)

Tyúk vizslási módon (Vizslás, mátravidéki kis palóc falu)

A szokásos módon levest főzünk egy másfél kilós tyúkból. A levest külön tálaljuk, a húst levétől lecsepegtetjük és feldaraboljuk. Megfonnyasztunk 2 evőkanál olajon egy nagy fej apróra vágott vöröshagymát, meghintjük egy csapott evőkanál pirospaprikával, és sorban egymás mellé belerakva megforgatjuk rajta a húsdarabokat. Habverővel simára keverünk 3 egész tojást 2 pohár (4 deci) tejföllel, 2 evőkanál liszttel, 4 deci tejjel meg kevés sóval, és a hústra öntjük. Keverés nélkül, nagyon kis lángon, időnként rázogatva az edényt - nehogy a mártás odakapjon - addig főzzük, míg a mártás meg nem kocsonyásodott. (Ne keverjük!) Burgonyafánk vagy pirított kenyér a körete, de kínáljunk hozzá savanyúságot is.

Őszai sült

Kicsontozunk és vékonyra kiverünk 8 rövidkaraj szeletet. Megsózzuk, lisztben megforgatjuk, és 3 evőkanál olajon mindkét felükön átsütjük. A húst tányérra szedjük, visszamaradt zsírában világossárgára pirítunk egy fej nagyon apróra vágott vagy reszelt vöröshagymát, hozzáadunk 2 - 3 szem mirelit paradicsomot meg zöldpaprikát (nyáron természetesen frisset), és a húsdarabokat beletéve, annyi vízzel öntjük le, hogy ellepje. Fedő alatt, lassú tűzön addig pároljuk, míg a hús meg nem puhult. Időnként ajánlatos megkeverni, nehogy az edény aljára lesüljön a húsról leváló lisztburkolat. Sűrű, halványrózsaszínű mártásban levő paprikás szeletet kapunk anélkül, hogy tejfölt tennénk bele. Galuska és savanyúság illik hozzá.

Tavaszi omlett (francia recept)

Felolvasztunk, levétől kinyomkodunk egy csomag gyorsfagyasztott parajt, megborsozzuk és 5 deka vajon vagy margarinon néhány percig pároljuk. Simára keverünk 2 evőkanál lisztet 2 evőkanál tejjel, beleütjük 6 tojássárgáját, hozzáadjuk a tojások habbá vert fehérjét, és sóval, kevés törött borssal fűszerezzük. Ebből a masszából vajon vagy margarinon omlettet sütünk (több kerek lapot sütünk belőle), megkenjük a vajos parajjal, meghintjük reszelt sajttal meg kis kockákra vágott sonkával" és félbehajtjuk. Tetejét ismét reszelt sajttal hintjük, úgy tálaljuk. (Aki szereti a fokhagymát, a parajt tört fokhagymával ízesítheti.)

Pehelykönnyű túróspite

Habosra keverünk 4 tojássárgát 15 deka vajjal vagy margarinnal, hozzáadunk 3 deka tejben megfuttatott élesztőt, 30 deka lisztet és alaposan kidolgozzuk. Két részre osztjuk ezt a rétestészta-keményységű tésztát, és az egyiket kinyújtva kibélelünk vele egy tepsit. Áttörünk 75 deka tehéntúrót, simára keverjük 25 deka porcukorral, egy csomag vaníliás cukorral, hozzáadunk 10 deka mazsolát, egy citrom reszelt héját, végül a tojások kemény habbá vert fehérjét meg egy evőkanál lisztet. A tésztával kibélelt tepsibe öntjük, és a másik tésztacipót kinyújtva, lefedjük vele a túrókrémet. Kb. 3 óráig pihentetjük, majd forró sütőbe toljuk. de a tüzet mérsékeljük sütés közben. A sütőből kivéve, tetejét még melegen porcukorral hintjük meg, és kockákra vágva tesszük tálra. Nagyon finom és szép sütemény.

Cukros perecek

20 deka finomlisztet összegyúrunk 14 deka margarinnal, 2 tojássárgával, egy evőkanál

15 Heti étrend

porcukorral meg csipet sóval, és egy-két óráig pihentetjük. Vékonyra nyújtjuk, pereckiszúróval formázzuk (vagy vékony csíkokat vágunk belőle, és percc alakúra hajtogatjuk), és tetejét tojássárgával vagy egész tojással kenve, kristálycukorral hintjük meg. (Ha gazdagabban akarjuk adni, tört dióval vagy mandulával is meghinthetjük a kis pereceket.) Forró sütőbe toljuk, és közepes tűznél aranysárgára sütjük. Sokáig eltartható, finom aprósütemény.

E HETI SALÁTÁNK

Polírozott tojássaláta

Ecetes-sós vizet forralunk, és mikor már lobogva forr, egyenként, óvatosan beleütünk 6 tojást. 4 percig lassú tűzön főzzük, majd a tojásokat szűrőkanállal kiszedjük, szitán leszárítjuk, kihűtjük. Salátalevelekkel kibélelt tálra tesszük, közé laskára vágott salátát (ha olcsóbb lesz a paradicsom, cikkekre vágott paradicsomot is) rakunk. Egy kis tubus majonézt simára keverünk egy pohár kefirrel, közévágunk 2-3 ecetes uborkát apró kockákra, belereszelünk egy megtisztított almát, belevágunk egy csokor snidlinget, csipet cukorral édesítjük, és kevés Vegetával sózzuk. Pár csepp borecetet vagy citromot is adunk hozzá, ha a kefir nem túl savanyú. Ezzel a mártással öntjük le a salátát, és jégbe hűtve kínáljuk.

5. Heti étrend

VASÁRNAP: Aprólék leves májgaluskával, [nevadai kakaspecsenye](#) burgonyapürével, gesztenyetorta

HÉTFŐ: Hamis gulyásleves. [sárgarépa-felfűjt](#) sajtmártással, almahab

KEDD: Korhely halászlé [barackpuding](#)

SZERDA: Citromleves, sült hurka-kolbász sárgaborsópürével, kókuszcsók

CSÜTÖRTÖK: Paradicsomleves. szardellás tonhal petrezselymes rizzsel. befőtt

PÉNTEK: Karalábéleves (karajcsonttal), [búboshús](#) zöldbabfőzelékkal, részes aszalt szilva

SZOMBAT: Darahableves, paprikás burgonya kolbásszal, [csokoládékenyér](#)

Sárgarépa-felfűjt

4 közepes szál sárgarépát megtisztítunk, lereszelünk, és 5 deka vajon megsóva, egy deci vízzel puhára pároljuk. Hozzáöntünk egy deci tejet, megforrosítjuk, és közé keverünk 3 evőkanál zsemlyemorzsát. Hagyjuk kihűlni - ez alatt a morzsa megduzzad - majd közé keverünk 2 tojás sárgáját és a tojások kemény habbá vert fehérjét. Törött borssal, egy púpos, evőkanálnyi reszelt sajttal ízesítjük, és kizsírozott tűzálló tálba öntjük. Tetejét reszelt sajttal hintjük meg. Forró sütőbe, egy tepsibe ujjnyi magasan vizet öntünk, és ha a víz meglangyosodott, beállítjuk a tűzálló tálat. Kb. 40 percig sütjük a felfűjtat gőzben, majd sajtmártással kínáljuk. Ha kevés időnk van, elég, ha mártás helyett olvasztott vajjal öntözzük, reszelt sajttal hintjük meg. (A téli karotinszegény étrendben különösen azoknak ajánljuk, akik nem kedvelik a sárgarépa főzeléket.)

Búboshús

Kicsontozunk és vékonyra kiverünk 8 rövidkaraj-szeletet, beborsozzuk, és egy evőkanál olajon megsütjük. Közben, egy kiskanál olajon megpirítunk egy evőkanál reszelt. vöröshagymát, a tűzről levéve simára keverjük 2-3, tejben áztatott. kinyomkodott és összemorzolt zsemlyével, 2 nyers tojással, és sóval, törött borssal. meg egy csapott kiskanálnyi majoránnával fűszerezzük. (Keverhetünk közé egy kis doboz konzerv marhamáj-pástétomot is.) Ezt a tölteléket a hússzeletekre púpozzuk, vizes kézzel szép domborúra formázva a tetejét, és a pecsenyével megöntözve, a sütőben megsütjük. Tálalás előtt még meghinthetjük reszelt sajttal is. (Nem szükséges frissen sült húsból készíteni, maradék felszeletelt sült húst is felhasználhatunk hozzá.)

15 Heti étrend

Nevadai kakaspeesenye

2 evőkanál olajon ropogósra kisütünk 4 vékony, húsos, becakkozott füstöltszalonna-szeletet, majd a zsírból kivéve, félretesszük. Visszamaradt zsírjában világossárgára pirítunk egy kis fej reszelt vöröshagymát. Kisebb darabokra vágunk és megsózzunk egy másfélkilós kakast (vagy csirkét), lisztben megforgatjuk, és a hagymás zsiradékban átsütjük. Leöntjük 4 deci vörös borral, egy gerezd fokhagymával, egy csokor petrezselyemzölddel, csipet kakukkfűvel vagy majoránnával fűszerezzük, és fedő alatt, lassú tűzön puhára pároljuk. Ha a levét idő előtt elfőné, kevés vízzel vagy húslevessel pótoljuk. A párolás utolsó szakaszában még 20 deka cikkekre vágott gombát is tehetünk bele. Párolás közben többször is megkeverjük, nehogy - a liszt miatt - odakapjon a peccsenye. Rövid lére sütvé, a sült majoránnával koronázva, burgonyapürével vagy rizzsel körítve tálaljuk.

Barackpuding (maradék tojásfehérje felhasználása)

Habosra kikeverünk 2 tojásfehérjét. 3 púpos evőkanál porcukorral meg 3 evőkanál barackízzel, és óvatosan hozzáadunk még 4 kemény habbá vert tojásfehérjét. Alaposan kizsírított őzgerincformában, a sütőben gőzfürdőben ([lásd a sárgarépa-fűtőnél](#)) 35-40 percig sütjük. Tálra borítva, karamellmártással öntjük le.

Csokoládé-kenyér

Habosra kikeverünk egy egész tojást 7 deka puha margarinnal, 15 deka liszttel, 14 deka cukorral, egy csomag vaníliás cukorral, 3 deka kakaóval, egy csapott mokkáskanál szóda-bikarbónával, 3/4 deci tejföllel (vagy fél deci tejjel) meg egy deci forró vízzel. Kizsírított. püspökkenyér-formába öntjük, és a forró sütőbe toljuk. A tüzet mérsékelve sütjük addig, míg a beleszúrt tűre nem tapad már tészta. Deszkára borítva hűtjük ki. és félujjnyi vastagra szeljük fel.

E HETI SALÁTÁNK

Téli parajsaláta

Felolvasztunk és levétől alaposan kinyomkodunk egy csomag gyorsfagyasztott parajt, és összekeverjük 2 evőkanál reszelt zellerrel, 2 evőkanál .reszelt vöröshagymával, 4 evőkanálnyi reszelt - lehetőleg füstölt - sajttal és 2 összevagdalt keménytojással. Egy kis tubus majonézhez mokkáskanálnyi mustárt, kevés ecetet, csipet sót, cukrot adunk, és ezzel ízesítjük a parajsalátát. Legalább fél napig tartssuk jégen, fogyasztás előtt.

6. Heti étrend

VASÁRNAP: Aprólékleves, [lencsés tyúkpeccsenye](#), [belga almás piskóta](#)

HÉTFŐ: Zellerkrémleves (levesporból), milánói makaróni, sült tök

KEDD: Gulyásleves, lekváros gombóc

SZERDA: Paradicsomleves, [karfiolos kotlett](#), befőtt

CSÜTÖRTÖK: Ikraleves, pontypaprikás galuskával és salátával, citromkrém

PÉNTEK: Gyümölcsleves, sült kolbász tejfölös babfőzelékkal, mézescsók

SZOMBAT: [Francia sajtleves](#), tojással töltött párizsi kosár, hókifli

Francia sajtleves

Megtisztítunk és nagyon apróra vágunk vagy lereszelünk egy fej vöröshagymát, és 5 deka vajban vagy margariban, fedő alatt 5 percig pároljuk. Felengedjük egy liter vízzel, hozzáadunk egy húsleveskockát, egy babérlevelet, késhegynyi törött borsot, és kissé még megsózzuk. 10

15 Heti étrend

percig lassú tűzön forraljuk. Simára keverünk 10 deka reszelt sajtot (lehetőleg parmezán ízűt vagy ementálit) 2 deci tejföllel, és a tűzről levett levessel elkeverjük. Egy nagyobb vagy 4 kisebb tűzálló edénybe öntjük, tetejére szárazon megpirított fehérkenyér-szeleteket, erre egy-egy vékony sajtszeletet borítunk, és forró sütőben addig sütjük, míg a sajt rá nem olvadt a tetejére. Azon frissiben kínáljuk.

Karfiolos kotlett (sertésborda Dubarry-módra)

Kicsontozunk, vékonyra kiverünk és borssal bedörzsölve, kevés vajon vagy margarinon hirtelen megsütünk 8 szelet sertésbordát. Tűzálló tátra egymás mellé fektetjük és mindegyikre egy-egy halom, levétől lecsurgatott konzerv karfiolt púpozunk. (Ha mirelitből készítjük, sós vízben 5 percig forraljuk a karfiolt, és levétől lecsepegtetve tesszük a hússal.) 2 deka vajat 2 deka liszttel és 2 deci karfiol lével simára keverünk, sűrűre főzzük, a tűzről levéve elkeverjük 2 deci tejföllel, egy evőkanálnyi reszelt sajttal meg egy tojás sárgájával. Sóval, reszelt szerecsendióval fűszerezzük. A karfiollal megrakott hússzeletekre öntjük, tetejére kevés sajtot reszelünk, és a sütőben addig sütjük, míg ropogós piros nem lett a teteje. (Jó előre el lehet készíteni, elég átsütni tálalás előtt.)

Lencsés tyúkpecsenye

40 deka lencsét egy éjjelen át hideg vízben áztatunk, másnap sóval, késhegynyi kakukkfűvel, egy babérlevéllel, egy fej megtisztított vöröshagymával ízesítve puhára főzzük. Közben megtisztítunk és feldarabolunk egy másfél kilós tyúkot. Kis darabokra vágunk 20 deka húsos füstölt szalonnát, ropogósra kisütjük, majd átsütve rajta a húsdarabokat, egy deci borral (vagy vízzel) puhára pároljuk. csak akkor sózzuk, ha a szalonna nem elég sós. Mikor a pecsenye már majdnem puha, hozzáöntjük a lencsét - amely jobbára elfőtte addigra a levét -, és együtt egészen megpuhítjuk.

Csirkemáj sütése

A gyorsfagyasztott csirkemáját hagyjuk felolvadni, és távolítsuk el róla a szíveket (ezeket a levesbe főzzük). 20 deka libahajat vásárolunk, felével kibélelünk egy kis tűzálló tálat, ráfektetjük sorban a májat és befedjük a maradék hájjal. Közéteszünk egy gerezd megtisztított fokhagymát, és annyi húslevest öntünk rá, hogy teljesen ellepje. Fedő alatt, lassú tűzön 15 percig forraljuk, majd a májdarabokat kivesszük, és egy tálon szépen elrendezzük. A vissza maradt levét fedő nélkül addig forraljuk, míg zsírára nem sült (ennek jele, hogy a benne maradt fokhagyma pirulni kezd), ekkor a tűzről levéve késhegynyi pirospaprikával ízesítjük. Leves szűrőn keresztül ráöntjük a tátra rakott májra. Hideg helyen hagyjuk állni, míg a zsír megdermed.

Belga almás piskóta

Habosra keverünk 4 tojás sárgáját 18 deka cukorral, késhegynyi sóval meg késhegynyi szóda bikarbónával, majd hozzáadunk 12 deka olvasztott margarint meg 10 deka lisztet. Alaposan kikeverjük, végül óvatosan közékeverjük a tojások kemény habbá vert fehérjét is. Kizsírozott, kilisztezett kisebb tepsibe öntjük, és belenyomkodunk 6 megtisztított, vékony cikkekre vágott almát. A forró sütőbe toljuk, s a tüzet mérsékelve, alaposan átsütjük. A tepsiben hagyjuk kihűlni, majd kockákra vágva rakjuk tátra. Óvatosan bánjunk vele, nehogy széteszen a tészta.

15 Heti étrend

E HETI SALÁTÁNK

Tarka pórésaláta

Egy vékonyabb szál póréhagymát megtisztítunk, nagyon vékony karikára vágjuk és néhány órára besózzuk. Ezután adunk hozzá 3 héjastól vékony csíkokra vágott piros almát, citromlével, csipet cukorral és egy doboznyi, levétől lecsurgatott konzerv kukoricával keverjük össze. Kétféleképpen tálalhatjuk: vagy csak kevés olajat adunk hozzá, vagy még egy pohár kefirrel is gazdagítjuk, de mindkét esetben finomra vágott petrezselyemzöldet hintünk a tetejére.

7. Heti étrend

VASÁRNAP: Hamis orjaleves daragaluskával, [angol sertésborda](#) vajas zöldborsóval, [mazsolás vajás sütemény](#)

HÉTFŐ: Burgonyapüré-leves, [lecsós puffancs](#), töltött sült alma

KEDD: Erdélyi raguleves, [narancsos palacsinta](#)

SZERDA: Karalábéleves, göngyölt felsál rizzsel és ecetes paprikával, barackhab

CSÜTÖRTÖK: Hagymaleves, tonhal sörtesztában sütve, majonézes burgonya, töltött keksz

PÉNTEK: Paradicsomleves, [kímélő rakott kel](#), befőtt

SZOMBAT: Zellerkrém-leves (Levesporból), töltött tojás sóskamártással, habos almás lepény

Lecsós puffancs

Kis kockákra vágva kiolvasztunk 10 deka húsos füstölt szalonnát, megpirítunk rajta egy kis fej apróra vágott vöröshagymát, meghintjük egy csapott kiskanányi piros paprikával, belevágunk karikára 15 deka cserkészkolbászt. Egy csomag gyorsfagyasztott lecsóból a paprikát félbevágva kicsumázzuk és csíkokra vágjuk. A paradicsomot nagy kockákra vágjuk. Még fagyos állapotban a szalonnás hagymára öntjük, és megsóva, nagyon kis lángon megpároljuk. (Készíthetjük félkilós konzerv lecsóból is, de öntsük le belőle a paradicsomot - ebből majd leves készül -, csak annyit hagyjunk benne, amennyit a paprika felvesz.) Négy puffancs tetejéről vágjunk le egy-egy lapot, és belsejét vájjuk ki. A puffancsok üregét töltjük meg lecsóval, de ne színiig, maradjon ujjnyi üres rész a tetején. Ide egy-egy nyers tojást ütünk, és a töltött puffancsokat sütőlemezre téve, a sütőben addig sütjük, míg a fehérje meg nem kocsonyásodott, de a sárgájuk lágy maradjon.

Kímélő rakott kel

Zsír nélkül, kis vízzel vagy fehér borral pároljunk puhára 30 deka darált sertéscomb, és sóval, kevés reszelt szerecsendióval meg makkáskanányi Piros Arany krémmel fűszerezzük. Közben 10 deka rizst váltott vízben mossunk át legalább ötször, majd másfélszer annyi vízzel, mint amennyi a rizs térfogata, kevés sóval főzzük puhára. Egy harmadik edényben sós vízben főzzünk meg egy kiló, leveleire szedet kelkáposztát. Margarinnal kenjük ki egy mély tűzálló tálat, béleljük ki kellevelekkel, és a rizzsel összekevert húst rétegezve rakjuk le a kellel. Tetejére is kel kerüljön, ezt öntsük le 2 deci tejfől meg 5 deka reszelt sajt keverékével, és tördeljük a tetejére 7 deka margarint. A sütőben alaposan süssük át, de ne pirítsuk túl barnára a sajtot, nehogy megkeseredjék.

Angol sertésborda

Keverjük össze egy makkáskanál sót fele annyi törött borssal, csipet curryvel, meg egy gerezd szétnyomott fokhagymával, és dörzsöljük be vele 8 szelet kicsontozott, vékonyra vert sertésbordát. Néhány órára tegyük hűtőszekrénybe. Megforrósítunk 5 deka margarint, átsütjük rajta a megfűszerezett hússzeleteket, majd kevés vízzel puhára pároljuk. A zsírára lesütött húst tűzálló tára egymás mellé (vagy félig egymásra) fektetjük, megkenjük 10 deka reszelt sajt, 2

15 Heti étrend

evőkanál tej, 2 kiskanál mustár meg egy nyers tojás keverékével, és forró sütőben 4-5 percig sütjük. Kítűnő hozzá a vajás zöldségköret.

Narancsos palacsinta

3 tojássárgáját simára keverünk 3 evőkanál porcukorral meg 5 deka puha vajjal, belereszeljük egy narancs sárga héját, és felengedjük 2 narancs kicsavart levével. A szokásos módon kisütünk 12 darab palacsintát (12 deka lisztből készül), megkenjük a narancskrémel, és négyrét hajtva, félig egymásra fektetjük egy tűzálló tálra. Meghintjük porcukorral, és a sütőben átforrósítva - de nem sütvé - tálaljuk. (Még jobb, ha cukrozás előtt narancskarikákat is fektetünk a tetejére)

Mazsolás vajás sütemény (angol recept)

Habosra keverünk 25 deka margarint 25 deka porcukorral meg egy púpos késhegynyi szóda bikarbónával, hozzáadunk 4 egész tojást, és tovább keverve, 25 deka lisztet. Végül 10 deka mazsolát is közékeverünk, és kis indiánerformákba vagy mélyedésekkel ellátott sütőlemezbe úgy töltjük, hogy az üregek félig legyenek. A forró sütőbe toljuk a tésztát, de a tüzet sütés közben mérsékeljük. Az átsült fánkrok szélét először késsel meglazítjuk, úgy emeljük ki a forma mélyedéseiből. (Ha nincs ilyen formánk, közepes tepsiben egyben is süthetjük, majd, ha kihűlt, hosszúkas szeletekre vágjuk.)

E HETI SALÁTÁNK

Almás sajtsaláta

2 deci tejfölt vagy kefir simára keverünk egy kis tubus majonéz felével, fél citrom levével, sóval, törött borssal, csipet cukorral, kevés Vegetával meg egy csokor összevagdalt kaporral, vagy snidlinggel ízesítjük. Vékony cikkekre vágunk, kimagvalunk 4 szép almát (nem hámozzuk meg!), összekeverjük 25 deka csíkokra vágott eidami vagy ementáli sajttal, és leöntjük a mártással. Közékeverhetünk 10 deka, nagyobb darabokra vágott diót is.

8. Heti étrend

VASÁRNAP: Gombaleves, csirkeaprólékkal, paprikás csirke galuskával és uborkasalátával, túrókrémes dinnye

HÉTFŐ: Hideg szilvaleves, [zöldbabos béles](#) paradicsommártással, vaníliakrém vagy parfé

KEDD: Nyári fejtettbaleves, barackos lepény

SZERDA: Petrezselyemleves, [karfiolos kotlett](#), [sárgadinnye](#)

CSÜTÖRTÖK: Nyári vegyessaláta rokfortmártással, zöldborsós tojással töltött párizsikosárka, nápolyi

PÉNTEK: Hideg paradicsomleves, [nyári töltött dagadó](#), gyümölcshab

SZOMBAT: Sajtleves, [rakott paradicsom](#), [citromos őszibarack](#)

Rakott paradicsom (belga recept)

Vásároljunk fél-fél kiló nem túl magvas uborkát, padlizsánt, meg paradicsomot. Hámozzuk meg az uborkát és a padlizsánt, szeleteljük fel. A padlizsánt tészta szűrőbe téve, helyezzük két percre forrásban levő sós vízbe, majd csurgassuk le. Béleljünk ki hajszálvékony szalonnaszalátákkal egy mély tűzálló tálat, fektessünk bele egy sor uborkát, takarjuk le a padlizsán szeletekkel, rakjunk rá egy sor karikára vágott paradicsomot, és borítsuk be 25-30 deka széles laskára vágott főtt füstölt hússal. Erre ismét uborka, padlizsán, végül paradicsom kerül, és tetejét meghintjük egy csokor finomra vágott petrezselyem zölddel. Néhány evőkanál vízben oldjunk fel egy húsleveskockát, tegyük bele két gerezd tört fokhagymát, forraljuk

15 Heti étrend

néhány percig, és ezzel locsoljuk meg a lerakott zöldséget. Tetejére hajszálvékony szalonnaszleteket borítunk, és a forró sütőben meghintjük. (Készíthetjük soványabban is, nem szalonnával béleljük, hanem nagyon kevés olajjal kenjük ki a tálat, és tetejére apró vajdarabkákat hintünk sütés előtt.)

Nyári töltött dagadó

Megkérjük a henteset, hogy szúrjon föl számunkra egy kb. 60 dekás dagadót. Tejben megáztatunk, kinyomkodunk és összemorzsolunk két zsemlét, simára keverjük egy kis fej, olajon pirított vöröshagymával, belevágunk apróra két kis paradicsomot meg egy kicsumázott zöldpaprikát és két nyers tojással, egy nagy csokor összevagdalt petrezselyemzöldet, késhegynyi törött borsot, egy mokkáskanálnyi majoránát dolgozunk el benne. Ezzel töltjük a dagadót, széleit összetűzzük, és a szép gömbölyű húsdarabot tűzálló tálban egy evőkanál forró olajon átsütjük. Melléfeltetünk egy megtisztított - leveiszöldséget (egészben hagyva vagy hosszában félbevágva), meg egy cikkekre vágott félkilós kelt. Kevés vizet öntünk alá, egy babérlevéllel, két szem borókabogyóval, egy gerezd fokhagymával ízesítve, fóliával letakarva - lehetőleg a sütőben kb. egy óráig pároljuk. Félidőben a zöldséget megforgatjuk a hús mellett, hogy egyenletesen puhuljon, a húst pedig saját levével megöntözzük.

Citromos őszibarack (olasz édesség, négy személyre)

Két citrom kicsavart levét négy kiskanál cukorral vagy ennek megfelelő édesítőszerrel ízesítjük, jégbe hűtjük. Az asztalon, tálaláskor meghámozunk négy őszibarackot, négyfelé vágjuk, de nehogy szétessen! (Még a magját is bennhagyjuk, dísznek.) Megöntözzük a citromlével, és azonnal fogyasztjuk.

Túrókrémes dinnye

Két kisebb sárgabélű sárgadinnyét kettévágunk, akár a zsemlét, és magját kikaparjuk. Éles kiskanállal kiszedjük a dinnyebelet is, és kis kockákra vágjuk. Egy doboz (25 deka) krémtúrót simára keverünk 5 deka porcukorral meg egy csomag vaníliás cukorral, közékeverünk 2 evőkanál rumot és a felaprózott dinnyebelet. A fél dinnyékbe visszatöltve, jégbehűtjük. Ajánlatos a megtöltött dinnyéket fóliában tartani a jégen, nehogy a frizsider, dinnye illatúvá válják, de tarthatjuk a töltelékkel tálalásig jól záródó edényben a jégen, és csak utolsó percben töltjük a dinnyékbe.

E HETI SALÁTÁNK

Nyári vegyes saláta

Vékony laskára vágunk és fél napra besózzuk 30 deka fehér káposztát. Levétől kifacsarva, összekeverjük 30 deka nyolckrét vágott paradicsommal, két kicsumázott, vékony laskára vágott zöldpaprikával, belereszelünk egy kis fej zellert, és hozzáadunk 3-4 meghámozott, kimagozott, nagyobb kockákra vágott őszibarackot. (Tehetünk bele magvaváló szilvát vagy majd szőlőt is.) Két deci kefirben elkeverünk 10 deka összemorzsoltsolt márvány sajtot, pár csepp citromlevet, késhegynyi curry port meg egy nagy csokor összevagdalt petrezselyemzöldet, ízlés szerint sózzuk és a salátára öntve, jégbehűtjük.

RECEPTPÁLYÁZATUNKRA ÉRKEZETT

Zöldbabos béles

30 deka finomlisztet összegyúrunk 10 deka zsírral vagy 13 deka margarinnal, egy fél sütőporral, csipet sóval meg annyi tejjel, hogy rugalmas tésztát kapjunk. Legalább egy óráig hűvös helyen

15 Heti étrend

pihentetjük, majd két cipóba osztjuk. Az egyiket kinyújtjuk, kibélelünk vele egy tepsit, ráterítjük a töltelékkel, és befedjük a másik, vékony lappá nyújtott tészta darabokkal. A töltelékhez diónyi vajon megpirítunk két evőkanál zsemlemorzsát, hozzáadunk egy kilós üvegnyi, levétől leszűrt zöldbabot, és tovább pirítjuk. Közékeverünk két pár lehéjazott, karikára vágott virslit, majd a tészta alá simítjuk. (Még jobb, ha egy deci tejfölben elkevert egy tojássárgájával is "kötjük" a töltelékkel. .A szerk.) A tészta tetejét tejjel kenjük meg, és kb. 5 deka reszelt sajtot hintünk rá. Szép pirosra sütjük, és nagy kockákra vágva tálaljuk.

(Andrássy Tiborné, Budapest)

9. Heti étrend

VASÁRNAP: karfiolleves (a tyúkmell csontjával-bőrével), [göngyölt tyúkmell](#) vajos vegyes zöldség körettel, parfé

HÉTFŐ: Karalábéleves, [tojás sonkafészekben](#), gazdag kompót

KEDD: [Almás csirkeaprólék-leves](#), túrófánk

SZERDA: Gombaleves, citromos zöldbabfőzelék natúrszelettel, nápolyi

CSÚTÖRTÖK: Zöldségleves, [norvég halfilé](#) burgonyapürével, barackhab

PÉNTEK: Hideg paradicsomleves, töltött édeskáposztafej, sárgadinnye-saláta

SZOMBAT: Petrezselyemleves, rántott karfiol tartármártással, őszibaracklepény

Tojás sonkafészekben

Két evőkanál olajon, fedő alatt megpirítunk egy fej kis kockára vágott vöröshagymát. Belevágunk karikára 4 szép paradicsomot meg 3 zöldpaprikát, és megsózva, fedő alatt saját levében puhára pároljuk. Zsírjára sütjük, és megpirítunk rajta 25 deka laskára vágott főtt-füstölthúst. A főzőkanállal vagy lapáttal úgy rendezzük el a sonkát, hogy négy fészekszerű mélyedést kapjunk, és ebbe egy-egy nyers tojást ütünk, mintha tükörtőjást készítenénk. Lassú tűzön addig sütjük, míg a tojások fehérje meg nem alvadt, de a sárgájuk lágy maradjon. Tálalás előtt az egészet meghintjük egy csokor finomra vágott petrezselyemzölddel.

Norvég halfilé

2-3 nagy savanykás nyári almát megtisztítunk. magházát eltávolítjuk, cikkekre vágjuk. Leöntjük egy deci száraz fehérborral. Csipet sóval, cukorral, egy darabka citromhéjjal ízesítjük, és olyan puhára főzzük, hogy könnyen át tudjuk törni. Az áttört almát kihűtjük, simára keverjük egy fél tubus kész majonézzel, pár csepp tárkonyos ecettel, egy kiskanál mustárral, és annyi boros főzőlevet adunk hozzá, hogy közepesen sűrű mártást kapjunk. Tálalásig jégbehűtjük. Közben felolvasztunk, szeletekre bontunk, és tenyéryi darabokra vágunk 60 deka mélyhűtött tengeri halat, megsózzuk, kevés citromlével ízesítjük, és egy fél óráig állni hagyjuk. Levétől lecsurgatva, kevés vajon vagy margarinton ropogós pirosra kisütjük, és azon forrón, a hideg mártással kínáljuk.

Parfé tejszín nélkül

Kemény habot verünk 2 tojás fehérjéből, és egyenként belekeverjük a sárgájukat. óvatosan, nehogy összetörjön, elkeverjük 2 deci tejföllel, 5 deka cukorral (vagy 2 tableta szacharinnal), és közékeverünk kb. 25 deka kis kockákra vágott gyümölcsöt, 10 deka mazsolát meg 5 deka összetört mogyorós tejcsokoládét. Vizezett formába vagy jégkockatartóba öntjük, és a fridsider mélyhűtő részében legalább 24 óráig állni hagyjuk. (Ha nem parfének, hanem krémnek akarjuk adni, elég 12 óra hűtés, úgy is nagyon finom!)

15 Heti étrend

RECEPTALIAZATUNKRA ÉRKEZETT

Almás csirkeaprólék-leves (mezőtúri étel)

Hideg, sós vízben feltesszük főni egy csirke aprólékját. Mikor már majdnem teljesen puha, megtisztított, cikkekre vagdalt 40 deka almát teszünk bele, és teljesen puhára főzzük. Egy deci tejfölt simára keverünk egy csapott evőkanál liszttel, és ezzel habarjuk be a kész levest. (Még jobb, ha az almával együtt egy darabka citromhéjat is dobunk a levesbe: különlegesen ízessé válik tőle.)

Göngyölt tyúk- vagy pulykamell

Kicsontozunk, leőrözzük, és négy nagy szeletté formálunk egy kiló tyúk- vagy pulykamellet, s lehetőleg egy napig tejben áztatjuk. Vásárolunk 15 deka felszeletelt gépsonkát, 15 deka puha sajtot és egy doboz kenőmájas-konzervet. A sajtot meg a májpástétomot szintén felszeleteljük. Sütés előtt leitatjuk a tejet a húsról, ráfektetjük és rákenjük a kenőmájas szeleteket. Erre gépsonka-szeleteket borítunk, befedjük egy-egy sajtszelettel, és az így megrakott négy hússzeletet egyenként összegöngyöljük. Fogpiszkálóval vagy hústűvel megtűzzük, és a szokásos módon lisztben, tojásban, zsemlyemorzsában megforgatva, bő, forró olajban ropogós pirosra megsütjük.

E HETI SALÁTÁNK

Különleges káposztasaláta

Nagyon finomra megvágunk egy fél kiló zsenge káposztát, középvágunk karikára 2 nagy fej vöröshagymát, és sóval, egy mokkáskanányi mustármaggal, kevés ecettel, csipet cukorral fűszerezünk. Hideg helyen legalább egy napig állni hagyjuk. Ekkor levétől kifacsarjuk, összekeverjük egy fél kiló aprószemű, kemény, nyolckrét vágott paradicsommal meg 2 deci kefirrel vagy tejföllel. Végül belevágunk nagyon apróra egy csokor zöldkaprot, és azon frissiben kínáljuk.

10. Heti étrend

VASÁRNAP: Sajtleves, [kotlett kertészlány módra nyári túrós lepény](#)

HÉTFŐ: Magyaros zöldbableves, rántott tök tartármártással, joghurtos citromkrém

KEDD: Húsgombóc-leves, tejfölben sült gyümölcs

SZERDA: Karalábéleves, töltött paprika, gyümölcssaláta

CSÜTÖRTÖK: Hagymakrém-leves, rántott tonhal [sajtos parajjal](#), tejfölös ribiszke

PÉNTEK: Hideg őszibarack-leves, [palóc oldalas](#), kókuszcsók

SZOMBAT: Zellerkrém-leves (levesporból), [amerikai tojáslepény](#) fóliában sült sárgarépával, lángoló őszibarack

Amerikai tojáslepény

Meghámozunk és kis kockákra vágunk két nagy vagy három kisebb kovászos uborkát meg 30 deka paradicsomot. 5 deka margarinon kissé megpirítunk 10 deka laskára vágott sovány főtt füstölthúst, hozzáadjuk az uborkát meg a paradicsomot, és a paradicsom levén megpároljuk. Fél mokkáskanányi sóval (ha a sonka sós, só nélkül), csipet törött borssal ízesítjük, és melegen tartjuk. Simára keverünk 6 tojást 2 evőkanányi tejföllel, késhegynyi sóval, és vajon vagy margarinon négy vékony lepényt sütünk belőle. Csak az egyik felüket sütjük meg, közepükre halmozzuk a sonkás töltelékkel, és félbehajtva, reszelt sajttal meghintve, azon frissiben tálaljuk. (5 deka sajt elegendő hozzá.)

15 Heti étrend

Palóc oldalas

80 deka oldalast tenyérnyi darabokra vágunk, megsózzuk, és kevés vízzel vagy kukta fazékban gőzön puhára pároljuk. Tűzálló tálra egymás mellé fektetjük a húsdarabokat, és ropogós pirosra sütjük. Zsírját leöntjük, megpirítunk rajta egy fej apróra vágott vöröshagymát, hozzáadunk egy gerezd tört fokhagymát, és egy evőkanál pirospaprikával meghintve, hozzáadunk egy kiló megtisztított, hüvelyknyi darabokra vágott zöldbabot. Megsózzuk, kevés vízzel puhára pároljuk, majd zsírára sűtve, az oldalásra halmozzuk. (Ha konzerv babból készítjük, a babot levétől leszűrjük, úgy tesszük a hagymás zsírba, és 2-3 evőkanál zöldbab-lével hígítjuk, de nem sózzuk.) Nemcsak nagyon finom egytálétel, de jó előre elkészíthető, csak sütőben át kell melegíteni tálalás előtt.

Kotlett kertészlány módra

Kicsontozunk, kiverünk, megborsozunk és egy evőkanál olajon ropogósra sütünk 8 sertésbordaszeletet, és a zsírból kiszedve, félretesszük. Visszamaradt zsírában fedő alatt megpirítunk egy kis fej nagyon apróra vágott vöröshagymát, visszateszük a húst, és egy babérlevéllel, 2-3 szem borákával, késhegynyi bazsalikommal meg törött borssal ízesítve, kevés vízzel majdnem puhára pároljuk. Ezután hozzáadunk egy fél kiló kifejtett zöldborsót, 4 karikára vágott sárgarépát meg egy félkilós karfiolt, rózsáira szedve. Megsózzuk, és egészen puhára pároljuk. Tálaláskor a hússzeleteket forró tálra fektetjük, a zöldséget 2 deci tejföl és egy tojássárga keverékével besűrítjük. végül a húsrá halmozzuk.

Sajtos paraj

Egy kiló megtisztított parajt annyi vízzel öntünk le, hogy ellepje, és sóval ízesítve puhára főzzük. (Hamarabb puhul, ha késhegynyi szódabikarbónát is adunk a főzővízbe.) Ha a paraj már jó puha, levétől alaposan lecsurgatjuk, összekeverjük 10 deka margarinnal vagy vajjal, törött borssal, 10 deka reszelt sajttal, és négy kivizezett csészébe tömjük. Sült hús vagy hal mellé a tálra borítjuk ezeket a parajhalmokat, és tetejüket meghintjük még 5 deka reszelt sajttal, ami szépen ráolvad.

Nyári túrós lepény

25 deka áttört tehéntúrót összegyúrunk 25 deka margarinnal meg 25 deka finomliszttel, és két cipóba osztva, legalább egy óráig hideg helyen pihentetjük. Ekkor kinyújtjuk az egyik cipót, kibélelünk vele egy tepsit, és meghintjük finomra tört keksszel. Áttörünk fél kiló tehéntúrót, simára keverjük 3 tojás sárgájával, cukorral vagy diétás édesítőszerrel ízesítjük, és egy kiló megmosott, megtisztított gyümölcsöt keverünk közé. (Legjobb a piros gyümölcsök - málnát, ribizskét még találunk frisset a piacon, de tehetünk közé befőtt meggyet is.) Végül óvatosan, nehogy összetörjön, hozzá adjuk a tojások habbá vert. fehérjét, és a tésztával bélelt tepsibe öntjük. Lefedjük a másikat, vékony lappá nyújtott tészta-cipóval és tetejét nyers tojással kenve, aranyárára sütjük. Ha kihűlt, kockákra vágva rakjuk tálra.

E HETI SALÁTÁNK

Szerb saláta

30 deka megtisztított tököt kis kockára vágva, enyhén ecetes-sós vízben megfőzünk; majd levétől lecsurgatjuk. Közben 5 darab szép húsos zöldpaprikát a forró sütőben 10 percig sütünk, majd kicsumázva, laskára vágjuk. 2 evőkanál borecetet (vagy kevés borral hígított ecetet) simára keverünk 6 evőkanál olajjal, egy kiskanál vöröshagymakrémmel, egy szem szaharinnal, meg késhegynyi törött borssal, és külön-külön megforgatjuk benne a paprikát meg a tököt. A tál közepére 50 deka nyolcra vágott paradicsomot halmozunk, megöntözzük a maradék mártással, köré rakjuk koszorú alakban a tököt, végül a paprikával keretezzük. Ha nem köretnek, hanem fogyókúrás vacsoraételnek szánjuk, a rétegek közé laskára vágott főtt füstölt nyelvet vagy sonkát fektetünk.

11. Heti étrend

VASÁRNAP: Gombaleves, [olasz csirke](#) spagettivel, [gyümölcskoszorú](#)

HÉTFŐ: Reszelttészta-leves, töltött tojás sóskamártással, csokoládépudding (puddingporból)

15 Heti étrend

KEDD: Erdélyi raguleves, csörögefánk friss barackkízzel

SZERDA: Zöldbableves, töltött paprika sós vízben főtt burgonyával, mézescsók

CSÜTÖRTÖK: Ikraleves, rácponty, barackfagylalt

PÉNTEK: [Hideg uborkaleves](#), [sült oldalas](#) rizzsel és nyári vegyesselátával, gyümölcsaláta

SZOMBAT: Sajtleves, lecsó kolbásszal, [kávéhab](#).

Uborkaleves (kovászos uborkából)

Habverővel simára keverünk két deci tejfölt 3 deci átszűrt kovászos uborka lével meg egy fél liter hideg vízzel, és sóval, két gerezd áttört fokhagymával ízesítjük., Nagyon kicsi kockákra belevágunk 3-4 érett, meghámozott kovászos uborkát, és jégbehűtjük. (Ha gyorsan akarjuk készíteni, és nincs időnk jégbehűtésre, víz helyett jégkockákkal hígítjuk: mire a kocka elolvad, kész a leves.)

Sült oldalas

Tenyéryi darabokra vágunk egy kiló oldalast, és megsózzuk. A kukta fazékba belehelyezzük a betétet, aláöntünk másfél deci vizet, és beletéve a húsdarabokat, befedjük, a jelzéstől számítva 40 percig puhítjuk. Utána a húst zománcos tepsibe vagy tűzálló táltra egymás mellé fektetjük, és tetejét a következő mártással kenjük: egy deci olajban simára keverünk egy kiskanál mézet, egy kiskanál mustárt, csipet törött borsot, bazsalikomot, pár csepp borecetet .(illetve közönséges ecetet és kevés bort), kevés tört borókabogyót meg egy evőkanálnyi ketchupot, és egy-két percig forraljuk. A mártással megkent húsdarabokat a sütőben megpirítjuk, de ügyeljünk rá, mert hamar odakap a méztől!

Olasz csirke

Két evőkanál olajon megpirítunk két gerezd fokhagymát meg egy kiskanálnyi finomra vágott vöröshagymát, megforgatunk rajta két feldarabolt kis csirkét, és cikkekre belevágunk egy fél kiló paradicsomot. Sózzuk, borsozzuk, hozzáadunk egy ágacska rozsmaringot, egy babérlevelet, és fedő alatt addig pároljuk, míg a hús megpuhul. (Olaszországban még kevés vörösborral is szokták ízesíteni, de anélkül is finom.) Mikor a peccsenye már puha, tűzálló táltra szedjük, levét téztszűrőn áttörjük, és ráöntjük. Tetejére bőven reszelünk sajtot és a sütőben 5 percig sütjük. Sós vízben főttspagetti, makaróni vagy szarvacskatészta illik hozzá köretnek.

Gyümölcskoszorú

Habosra keverünk két egész tojást 12 deka porcukorral, 12 deka puha margarinnal, hozzáadunk két deci tejben feloldott két deka élesztőt, végül 20 deka lisztet. Kizsírozott gyűrű formába öntjük, de ha nincs gyűrű formánk, tepsi közepére egy kartonpapírból összetekert cső alakú darabot állítunk - szintén megszírozva - és az így nyert gyűrű formába öntjük a tésztát. Két óráig kelni hagyjuk, majd a sütőben megsütjük. Szirupot főzünk két deci vízből meg 15 deka cukorból, és egy evőkanál Jaffa szörppel meg kevés rummal ízesítjük. Ezzel öntözzük meg a megsült, formából kiemelt tésztát, és a közepén levő üreget megtöltjük friss gyümölcscsel, amelyet szintén kevés szirupban megáztattunk, majd leszűrtünk.

Kávéhab

Oldjunk fel két evőkanálnyi nescafé egy fél deci vízben (vagy 2 evőkanálnyi kávéból ugyanennyi vízzel főzzünk nagyon erős feketét, és szűrjük át nagyon erős szűrőn), Keverjük fehéredésig 5 tojássárgát 17 deka porcukorral meg egy csomag vaníliás cukorral, hígítsuk fel a kávéval, és gőz fölött, állandóan kevergetve, főzzük sűrű krémmé. A gőzről levéve adjunk hozzá 5 deka vaját, keverjük, míg kihűl, ekkor jön bele 2 deci habbá vert tejszín. Ha jóval fogyasztás előtt akarjuk elkészíteni, egy kiskanálnyi, kevés vízben feloldott zselatinnal "rögzítsük" a krémet. Poharakba töltjük, jégbehűtjük, és holipnival - amelyet mostanában molnárkának vagy molnárlenyrnek neveznek - kínáljuk. '

15 Heti étrend

12. Heti étrend

VASÁRNAP: Csirkeraguleves májgaluskával, [karfiolos csirke](#), piskótatorta

HÉTFŐ: Karalábéleves, [sajtos aludttej-felfűjt](#), nápolyi

KEDD: Kelleves virslivel, barackos gombóc

SZERDA: Csurgatott tojásleves, [veseragu](#) párolt rizszel, gyümölcssaláta

CSÜTÖRTÖK: Hideg gyümölcsleves, [paradicsomos sült hal](#) sós vízben főtt burgonyával, karamellkrém

PÉNTEK: Majoránnás zöldbaleves, eszterházi rostélyos uborkasalátával, gazdag kompót

SZOMBAT: Hideg paradicsomleves, rántott húspástétom finomfőzelékkel, [csokoládéhabos szelet](#)

Paradicsomos sült hal

Hagyunk felengedni 60 deka mélyhűtött tengeri halat, és pár csepp citromlével meglocsolva, enyhén megsóva, fél óráig állni hagyjuk. Ekkor tenyérnyi darabokra vágjuk a halszeleteket, mindegyikre egy-egy ceruzavastagságú eidámi sajtdarabot fektetünk, és összegöngyölve vajjal vagy margarinnal kikent tűzálló táltra egymás mellé tesszük a tekercseket. Tetejére vajdarabkákat hintünk, és a sütőben kb. 30 percig sütjük. Közben egy evőkanálnyi olajon, fedő alatt üvegesre pirítunk egy kis fej reszelt vöröshagymát (vagy egy kiskanálnyi hagymakrémet), hozzáadunk egy kis doboz paradicsompürét, kétszer annyi vizet, mint a paradicsom, és sóval, törött borssal, egy babérlevéllel, csipet cukorral ízesítve, összeforraljuk. (Ha hagymakrémből főztük, nem kell sózni!) Tálaláskor ezzel a fűszeres paradicsommártással öntjük le a haltekercseket, és félbevágott, vékony citromkarikákkal rakjuk körül a tálon (A citromot fogyasztás előtt rányomkodjuk a halra!)

Sajtos aludttej-felfűjt

Összekeverünk négy pohár aludttejet vagy joghurtot két pohárnyi liszttel két evőkanál búzadarával meg 4 tojás sárgájával. Megsózzuk és óvatosan, nehogy összetörjön, hozzáadjuk a tojások kemény habbá vért fehérjét, majd kizsírított tűzálló tálba öntjük, és a sütőben, gőzben, addig sütjük, míg a beleszúrt tűre nem tapad ragacos massa. (A sütő tepsibe ujjnyi magasan vizet öntünk, és ebbe helyezük a felfűjtrel teli tűzálló tálat) Tálaláskor tetejére vajdarabkákat hintünk, hogy ráolvadjanak, és reszelt sajttal hintjük meg.

Veseragu

50 deka sertésvesét vásárolunk, és félbevágva, mindegyikükből gondosan kiszedjük a fehér belsejét, majd a veséket nagy kockákra vágjuk. Kis kockákra aprítunk és kiolvasztunk 10 deka füstölt szalonát, 5 percig pirítjuk rajta a vesét, és karikára belevágva 2-3 szál zöldhagymát, 2-3 evőkanál vízben feloldott fél kockányi húsvesssel öntjük le. Kissé meghintjük törött borssal meg pirospaprikával és 5 percig együtt pároljuk. Ekkor adunk hozzá 3-4 szem meghámozott négyrét vágott paradicsomot, és ezzel még 5 percig pároljuk. Egy kiskanálnyi lisztet simára keverünk nagyon kevés hideg vízzel meg a vese főzővizével, és a ragut ezzel sűrítjük be. Rizs talapzaton tálaljuk. Fejes saláta illik hozzá.

Karfiolos csirke

Feldarabolunk és megmosunk két egykilós csirkét, és 10 deka olvasztott vajon vagy margarinnal átsütjük. Felöntjük 2 deci húsvesssel (leveskockából percek alatt készíthető), és lazán elrendezve, tűzálló táltra rakjuk. A csirkedarabok közé egy kiló megtisztított, rózsáira szedett karfiolt rakunk, és a tálat alufóliával lefedve, a sütőben 30 percig pároljuk. Ekkor a fóliát levesszük, a rakott karfiolos csirkét 2 deci tejföl- és egy tojássárga keverékével leöntjük, és a sütőbe visszatolva addig sütjük, míg a levét elfővi, és a teteje megpirul. (Ha szeretjük, keverhetünk a tojásos tejfölbe egy nagy csokor finomra vágott zöldpetrezselymet vagy 10 deka reszelt sajtot, mindkettő kitűnően ízesíti a karfiolos csirkét.)

15 Heti étrend

Csokoládéhabos szelet

12 deka finomlisztet összegyúrunk 9 deka margarinnal, 9 deka cukorral, egy fél csomag sütőporral, 2 tojássárgájával meg csipet sóval, és fél óráig pihentetjük. Kibélelünk vele egy közepes nagyságú tepsit, és a sütőben félig megsütjük. Vékonyan megkenjük barackízzel. ésráöntjük a habos keveréket, amelyhez 18 deka cukrot fehéredésig kevertünk 4 tojássárgájával, hozzáadtunk 2 evőkanálnyi kakaót, 10 deka darált diót, egy citrom reszelt héját meg a tojások (összesen hat!) habbá vert fehérjét. Szépen elsimítva a tetejét, a sütőbe visszatoljuk, és nagyon kis lángon addig sütjük, míg a beleszúrt tűre már nem tapad tészta. A tepsiben hagyjuk kihűlni, és kétujjnyi széles, ujjnyi hosszú darabokra vágjuk, ha kihült.

E HETI SALÁTÁNK

Dán újbungonya-saláta

Héjában sós vízben megfőzünk egy kiló burgonyát, megtisztítjuk, nagy kockákra vágjuk, és leöntjük ecetes-cukros, sós páclével. Mikor a burgonya kihült, levétől leszűrjük, és összekeverjük 5 darab nyolcrészt vágott paradicsommal, 20 deka megmosott, héjastól karikára vágott uborkával meg egy csokor megtisztított, vékonyan felszelt zsenge hagymával. Két kemény tojás sár- sárját villával összetörjük, elkeverjük pár csepp ecettel, egy fél deci olajjal, kiskanálnyi mustárral, csipet sóval meg porcukorral és 2 deci tejföllel. Elkeverjük a burgonyával, paradicsommal és az uborkával és tetejére, középre, kupacba rakjuk a nagyon apróra vágott tojásfehérjét, körül, koszorú alakban pedig összevagdalt zellerzöldet hintünk rá. Nemcsak finom, de étvágygerjesztően szép tarka is ez a saláta.

13. Heti étrend

VASÁRNAP: Gombaleves (a csirkemell csontjával-bőrével), [töltött tyúkmell](#) petrezselymes burgonyával, [meggytorta](#).

HÉTFŐ: Húsgombóc-leves (levesporból), rizs [kertészlány módra](#) paradicsomsalátával, málna.

KEDD: Szoljanka leves, krémes gombóc.

SZERDA: Zöldborsóleves, [bajor ragú](#) párolt rizzsel, barackhab.

CSÜTÖRTÖK: Meggyleves, halkrokett sárgarépapürével, kókuszcsók.

PÉNTEK: Darahab-leves, töltött édeskáposztafej, egres-krém.

SZOMBAT: Zellerkrémleves (levesporból), zöldpaprikás kolbással [diós spirál](#).

Rizs kertészlány módra

5 deka margarinon 5 percig párolunk 4-5 kis újhagymafejet, egy csomó megtisztított, zsenge sárgarépat egészben, meg egy kiló megtisztított borsót. Leöntjük kevés vízzel és megsózzuk. Lassú tűzön puhára pároljuk. Közben egy másik edényben sós vízben megfőzünk 15 deka vékony zöldbabot, és levétől leszűrve a borsóhoz adjuk. 20 deka rizst váltott, hideg vízben ötször átmosunk, majd másfélszer annyi friss vízzel, mint amennyi a rizs térfogata, leöntjük, és egy evőkanálnyi Vegetával ízesítve majdnem puhára főzzük. Végül összekeverjük a zöldfélékkel, és még 5 percig pároljuk. Az asztalon kis tálkában adunk hozzá reszelt sajtot, hogy ki-ki ízlésének megfelelő mennyiségben szórja meg a tányéron a rizst. .

Töltött tyúkmell

Kicsontozunk, lebőrözünk egy szép nagy tyúkmellet (vagy két nagy csirkemellet), és vékonyan felszeletelve, késsel a rostjaira merőlegesen kissé bevagdossuk. Sós vízben puhára főzünk 15 deka parajt, leszűrjük, és villával szétörve, összekeverjük 10 deka vajjal vagy margarinnal, 2 evőkanálnyi reszelt sajttal meg csipet reszelt szerezsendióval. Egy-egy kis kupaccal rakunk belőle a hússzeletekre, a hús két szélét ráhajtjuk, és a szeleteket egyenként összegöngyöljük. Megsózzuk, fopiszkálóval megtűzzük, és a szokásos módon lisztben, felvert tojásban és zsemlemorzsában megforgatjuk. Bő, forró olajban ropogós pirosra megsütjük. Petrezselymes burgonyával vagy vegyes vajas zöldséggel kínáljuk.

15 Heti étrend

Bajor ragu

Megmosunk és nagy kockákra vágunk 80 deka sovány sertéscombot. Fedő alatt világossárgára pirítunk egy kis fej vöröshagymát, meghintjük késhegynyi pirospaprikával, és átsütjük rajta a húst. Adunk hozzá 30 deka áttört paradicsomot (vagy ennek megfelelő mennyiségű ivóparadicsomot, illetve konzerv paradicsompürét), és fedő alatt puhára pároljuk. (Ha paradicsompürével készítjük, kevés vízzel is felöntjük a húst.) Közben egy másik edényben sós vízben megfőzünk 50 deka megtisztított, hüvelyknyi darabokra vágott zöldbabot, majd levétől leszűrve, a ragúhoz adjuk. Az egészet egy nagy csokor finomra vágott kaporral fűszerezük, és még 5 percig együtt pároljuk. 2 deci tejfölbe egy evőkanál lisztet keverünk, és tálalás előtt ezzel sűrítjük be a bajor ragút. Párolt rizzsel vagy sós vízben főtt burgonyával adjuk asztalra.

Diós spirál (maradék tojásfehérjéből)

Habbá verünk 6 tojásfehérjét, közékeverünk 20 deka porcukrot meg 10 deka darált diót, és együtt verjük még pár percig. Egy nagy tepsi hátlapját kiszírozzuk, vékonyan rásimítjuk a tészta masszára, és nagyon lassú tűznél - inkább szárítva, mint sütve - addig hagyjuk a sütőben, míg aranyárga lesz. Még langyosan ujjnyi csíkokat vágunk belőle, és fakanál nyelére spirál alakban feltekerjük. Gyorsan kell vele dolgozni, mert ha kihűlt, megmerevedik és törik.

Meggytorta

Habosra keverünk 10 deka margarint 6 tojássárgájával, 10 deka cukorral meg késhegynyi szóda bikarbónával, adunk hozzá 7 deka lisztet, 8 deka zsemlemorzsát, végül a tojások kemény habbá vert fehérjét. Vajjal kikent, liszttel kihintett nagy tortaformába öntjük és rászórunk 50 deka kimagozott meggyet. A forró sütőbe toljuk, de a tüzet mérsékelve sütjük meg, akár a közönséges piskótát. Ha kész, fahéjas porcukorral hintjük meg. A tortakarimát lehúzzuk róla, és a tortalappal együtt, csúsztatjuk tálra

E HETI SALÁTÁNK:

Lengyel fejes saláta

Leveleire szedünk, megmosunk, megszáritunk és kisebb darabokra tépünk egy nagy fej salátát. Összekeverjük egy doboznyi levétől lecsurgatott konzerv kukoricával, és jégbehűtjük. Finomra összevágunk egy kis fej újhagymát, elkeverjük kiskanálnyi mustárral, kiskanálnyi porcukorral, kiskanálnyi enyhe ecettel, sóval meg 5 kiskanálnyi olajjal. Felengedjük 2 deci tejföllel vagy kefirrel, közékeverünk egy-egy csokor összevagdalt petrezselymet meg kaprot, és jégbehűtjük. A salátát tálalás előtt öntjük le ezzel az ízekben gazdag mártással.

14. Heti étrend

VASÁRNAP: [Zöldborsóleves](#), [csirke fogoly módra](#) petrezselymes burgonyával és fejjessalátával, [málnás mézestekercs](#)

HÉTFŐ: Magyaros burgonyaleves, rántott kel tartármártással ribiszkehab

KEDD: Savanyú tojásleves, cseresznyés rétes

SZERDA: Egresleves, juháspörkölt, vaníliapuding (pudingporból)

CSÜTÖRTÖK: Hideg paradicsomleves, hal Morný módra, mézes csók

PÉNTEK: Karfiolleves, [kapros ragu](#) párolt rizzsel, [gyümölcsfagylalt](#)

SZOMBAT: Francia sajtleves, bundás virsli parajpürével, felhő szelet

Kati borsóleve

Megtisztítunk, feldarabolunk egy csirkeaprólékot. és 2 evőkanál olajon pár percig pirítjuk. Megtisztítunk egy kiló zöldborsót, hozzáadunk egy csokor finomra vágott petrezselyemzöldet, meg egy csomag karikára vágott leveszöldséget, és együtt legalább 10 percig pároljuk. Ráöntünk annyi vizet, hogy ellepje, és

15 Heti étrend

puhára főzzük. Közben a borsóhéjból kiválogatjuk a zsengejét. alaposan megmossuk és sós vízzel leöntve egy másik fazékban puhára főzzük. Levét leszűrve a leveshez öntjük, még egyszer átforraltjuk. (Ha időnk és türelmünk van, érdemes a főtt borsóhéját áttörni, és ezzel a pürével felönteni a levest: kitűnő, sűrű krémlevest kapunk.)

Csirke fogoly módra

Megtörünk vagy borsdarálón megőrölünk 6 szem borókabogyót (gyógynövényboltokban kapható!), és kívül-belül bedörzsölünk vele két kis csirkét. A szárnyasok belsejét megózzuk, és másnapig a hűtőszekrényben állni hagyjuk. Sütés előtt hajszálvékony szalonnaszeletekbe burkoljuk a csirkéket. Zsineggel átkötjük, nehogy a szalonnasütés közben leessék róla, és a sütőben kb. 40 percig sütjük. Végül a szalonnát lebontjuk, a pecsenyét tejföllel meglocsoljuk. és a sütőbe visszatolva- megpirítjuk.

Kapros ragu

Ujjnyi darabokra vágunk 50 deka sovány sertéscomb, és 2 evőkanál olajon kissé megpirítjuk. Sóval, törött borssal, csipet bazsalikommal fűszerezzük, és kevés vízzel kb. egy óráig pároljuk; ha öreg a hús- még tovább. Időközben az elpárolgott levet mindig kevés vízzel pótoljuk. Mikor a hús már puhulni kezd, hozzáadunk egy fiola kapribogyót, leve nélkül, és ezzel még 10 percig főzzük. Végül a kapri levével meg pár csepp citrommal ízesítjük, és egy evőkanál, meleg vízben feloldott, egy evőkanálnyi burgonyapüré-porral sűrítjük be. A tálon édesnemes pirospaprikával hintjük meg.

Málnás mézestekercs

6 tojássárgáját habosra keverünk egy csomag vaníliás cukorral. 3 púpos evőkanálnyi kakaóval, egy fél csomag sütőporral, 15 deka mézzel meg csipet sóval, és felváltva adunk hozzá 10 deka lisztet meg a tojások kemény -habbá vert fehérjét. Kizsírított, kilisztezett tepsiben ujjnyi vastag tésztát sütünk belőle, és ha már a beleszúrt türe nem tapad tészta; tiszta konyharuhára borítjuk, és összegöngyöljük. Ha kihült, megtöltjük és bevonjuk habbá vert 3-4 deci tejszínnel, amelybe 2 evőkanál porcukrot és 2-3 evőkanál málnaízt kevertünk. A habos tekercset sűrűn kirakjuk friss málnaszemekkel (kb. 25 deka kell hozzá). Ha fogyasztás előtt legalább fél nappal el akarjuk készíteni, ajánlatos a habba egy púpos kiskanálnyi, kevés vízben feloldott zselatint keverni. úgy nem esik össze.

Gyümölcsfagylalt

2 pohár (4 deci) joghurtban simára keverünk 4 kiskanálnyi porcukrot és kb. 20 deka gyümölcsöt, amelyet megtisztítottunk, villával összetörtünk. Vízzel kiöblített jégkockatartóba öntjük. és a frizsider mélyhűtő részében legalább egy napig hűtjük. Legjobb a piros gyümölcsökből (eperből, málnából, ribizskéből, de készülhet sárga- vagy őszibarackból, később majd dinnyéből is.)

E HETI SALÁTÁNK

Nyári saláta

Egy fej salátát leveleire szedve megmosunk, megszáritunk, és összekeverjük 25 deka meghámozott, vékonyra felszelt nem gyalult!) uborkával meg két, cikkekre vágott kemény tojással. A hűtőszekrénybe tesszük. Közben muszlin mártást készítünk: simára keverünk 3 tojássárgáját 2 evőkanál vízzel, gőz fölött sűrűre főzzük, majd kihűtve, citromlével, sóval, csipet törött, borssal ízesítjük. 2-3 evőkanál olajjal, egy deci habbá vert tejszínnel gazdagítjuk. Tálalás előtt öntjük a jó hideg salátára.

15 Heti étrend

15. Heti étrend

VASÁRNAP: Csirkeraguleves májgaluskával, rántott csirke burgonyapürével és céklasalátával, [boszorkányhab](#)

HÉTFŐ: Tejfölös zöldbaleves, töltött tojás petrezselymes rizzzel, karamellpuding

KEDD: [Mexikói halleves](#), [pozsonyi kocka](#)

SZERDA: Petrezselyemleves, juhász pörkölt, narancs

CSÜTÖRTÖK: Zellerkrémleves (levesporból), [sonkás töltött burgonya vegyessalátával](#), befőtt

PÉNTEK: Almaleves, [sörös pecsenye](#) vajás galuskával vagy spagettivel, nápolyi

SZOMBAT: Hamisgulyásleves, román lángos parajpürével, kakaós lepény

Mexikói halleves

Fél citrom levével meglocsolunk 30 deka felolvasztott, kétujjnyi csikokra vágott, mélyhűtött halat vagy pontyfilét, és fél óráig állni hagyjuk. Egy liter sós vízben puhára főzünk 15 deka, egy éjjelen át áztatott fehérbabot. Mikor már majdnem puha, hozzáadjuk a halat, és 5 szem borssal, egy babérlevéllel, egy kiskanálnyi paradicsompürével, egy csapott mokkáskanálnyi chili-porral meg egy húsleveskockával ízesítjük. Hozzáadunk annyi vizet, hogy másfél liternyi legyen, és kb. 10 percig forraljuk. Pirított kenyérszeletekkel tálaljuk.

Sonkás töltött burgonya

Meghámozunk 8 közepes nagyságú nyers burgonyát, tetejükről egy vékony lapot levágunk, és belsejüket éles kiskanállal vagy késsel kikaparjuk. Megdarálunk 25 deka főtt tarját, és kevés tejben megáztatunk 8 deka zsemlemorzsát. Egy kiskanálnyi olajon megpirítunk kevés apróra vágott vöröshagymát, hozzáadjuk a sonkát, a morzsát, 2 apróra vágott keménytojást, meg egy csokor apróra vágott petrezselyemzöldet. Annyi fehérborral (vagy tejjel) keverjük simára, hogy könnyű, puha massa legyen. Enyhén megborsozzuk, és a kivájt burgonyákba töltjük. A tűzálló tálat alaposan kikenjük margarinnal, alulra terítjük a kivájt burgonyaforgácsot, ráültetjük a megtöltött burgonyákat, és mindegyiket a vékony, levágott burgonyalappal befedjük. Az edényt fedővel vagy alufóliával letakarjuk, és a sütőben kb. egy óráig sütjük. Végül a fedőt levéve, megöntözzük a burgonyát 2 deci tejföllel, kis vajdarabkákat szórunk a tetejére és a sütőbe visszatolva a tálat, megpirítjuk a töltött burgonyát.

Sörös pecsenye

Nagyobb kockákra vágunk 80 deka marhapacsnit, vagy felsált, és egy evőkanálnyi olajon kissé megpirítjuk. Egy másik edényben 2 evőkanál olajon, fedő alatt üvegesre párolunk 3 nagy fej vöröshagymát, meghintjük egy evőkanál cukorral, és addig pirítjuk, míg a cukor szép világosbarna nem lett. Felengedjük egy félüveg sörrel, pár percig forraljuk, hozzáadunk egy evőkanálnyi enyhe ecetet, és belerakjuk a megpirított húst. Egy evőkanálnyi mustárral, sóval, csipet kakukkfűvel, egy csokor petrezselyemzölddel meg egy babérlevéllel ízesítjük, és tehetünk bele 2-3 szem borókabogyót is. Annyi sört adunk hozzá, hogy a húst ellepje, és fedő alatt, lassú tűzön jó puhára pároljuk. Ha a levét elfőné, kevés vízzel pótoljuk. Vajás galuska vagy sós vízben főtt spagetti a hozzáálló köret. (Pörkölt sűrűségű, kellemesen pikáns ízű ragu ez a flamand ételkülönlegesség.)

Pozsonyi kocka

30 deka kockatésztát sóval és mokkáskanálnyi olajjal ízesített vízben puhára főzünk. Levétől lecsepegtetve, 5 deka vajjal vagy margarinnal keverjük össze. 25 deka őrölt mákot 3,5 deci édes tejben megfőzünk, belereszeljük egy fél citrom sárga héját, és 3 evőkanál mézzel meg 5 deka mazsolával gazdagítjuk. Kivajazunk egy mély tűzálló tálat, beleterítjük a kifőtt tészta egyharmad részét, megkenjük Barackízzel, és rásimítjuk a mák felét. Ráterítünk egy réteg

15 Heti étrend

tésztát, ezt ismét barackízzel kenjük, erre kerül a második adag mák, végül befedjük az egészet a maradék tésztával. A sütőben szép pirosra megsütjük, majd nagy kockákra vágva, porcukorral meghintve, azon forrón kínáljuk.

Boszorkányhab

75 deka almát meghámozunk, cikkekre vágva, magházától megszabadítjuk. Leöntjük annyi vízzel, hogy ellepje, hozzáadunk egy nagyobb darab citromhéjat meg 2 evőkanálnyi cukrot, és jó puhára megfőzzük. Levétől leszűrve áttörjük, és annyi főzőlével, amennyit igényel, habosra keverjük. (Adhatunk hozzá 10 deka mazsolát is.) Egy deci tejjel könnyű krémmé keverünk 30 deka gesztenyemasszát meg 15 deka őrölt háztartási kekszet, és kevés rummal ízesítjük. Az almakrémet a gesztenyével rétegezve mély üvegtálba lerakjuk (vagy kis üvegtányérokba, adagokba osztjuk), tetejére almakrém kerüljön. Meghintjük 5 deka durvára vágott dióval, és jégbehűtve kínáljuk.

E HETI SALÁTÁNK:

Tél végi vegyessaláta

Egy doboz gyorsfagyasztott uborkasalátát még dermedt állapotában besózunk, egy kiskanál porcukorral és kevés ecettel ízesítjük. Közévágunk nagy kockára néhány szem gyorsfagyasztott paradicsomot (még fagyott állapotban), és együtt hagyjuk felengedni. Ezután levét leöntjük, az uborkát meg a paradicsomot összekeverjük egy doboz leszűrt konzerv-kukoricával (fél kilós) meg egy pohár kefirrel. Azonnal tálaljuk, mert ha tovább áll, az uborka túlzottan megpuhul, élvezhetetlenné válik.