

Receptek az ételkóstolóról



- **Padlizsánkrém:**

1 db padlizsán
10dkg ráma margarin (lehet vajkrémmel is)
1 kisebb fej vöröshagyma
1-2 gerezd fokhagyma
csipetnyi só
mustár

A padlizsánt megsütjük, majd lehámozzuk. Ha kész turmixszoljuk majd a többi hozzávalóval kikeverjük.

- **Cukkini krém:**

2 db cukkini
10 dkg ráma margarin (lehet vajkrémmel is)

A cukkinit megpucoljuk, lereszeljük, picit sózzuk, majd átnyomkodjuk. Ha kész turmixoljuk és belekeverjük a margarint. Csipetnyi sóval ízesítjük. (majonézzel is elkészíthető)

- **Céklás-sajtos szendvicskrém**

A Céklát megfőzzük, lereszeljük és a levét kinyomkodjuk. A sajtot lereszeljük. Vajkrémmel vagy margarinnal összedolgozzuk (botmixer). Ízesítjük sóval (vigyázni, mert a sajt is sós), köménnyel ízlés szerint.

- **Almás zabpehely golyó**

0,15 kg kekszmorzsa
0,5 kg zabpehely
5 db alma
10 dkg kókuszreszelék (a forgatáshoz, de elhagyható)
méz, fahéj ízlés szerint

Az almát lereszeljük, és a többi hozzávalóval egy tálba tesszük,

*Jól összedolgozzuk, majd 10-15 percig állni hagyjuk,
Golyókat formázunk belőle, és kókuszreszelékbe forgatjuk,*

Fogyasztás előtt hűtőben tároljuk,

- **Banán golyó**

0,5 kg darált keksz

5db banán

0,1-0,15 kg margarin

kókuszreszelék a forgatáshoz, de nem fontos

A banánt meghámozzuk, pépesre törjük. A margarint a kekszel összemorzsoljuk, majd a banánnal összegyúrjuk. Gombócokat formálunk belőle és kókuszreszelékbe forgatjuk,

- **Tejszínes cékla főzelék**

Cékla 1,50 kg

Liszt 0,10 kg

Olaj 0,02 l

Tejszín főző 0,2 l

Tej 2,8% 0,30 l

Vörös hagyma 0,05 kg

Só, cukor ízlés szerint

*A céklát megmossuk, megsütjük, pucolva lereselve vízzel feltesszük főni, fűszerezük,
Habarást készítünk, a tejjel és a tejszínnel. Belekverjük a főzelék alapba, ízesítjük,*

Kiforraljuk,

• Zöldséges csibevagdalt

Pulyka mell filé: 0,40 kg
Zsemle morzsa 0,05 kg
Olaj 0,05 l
mexikói (mirelit) 0,10 kg (De lehet bármilyen zöldség)
Tojás 1db
Petr.zöld0,1 cs
Vöröshagyma 1 kisebb fej
Fokhagyma 2-3 gerezd
Só, Fűszer paprika

A megtisztított hagymát, fokhagymát apróra vágjuk, a hússal ledaráljuk, fűszerezzük. Belekeverjük a megfőzött mexikóit, és a tojást. Kicsit állni hagyjuk, zsemlemorzsaiba forgatjuk és kiolajozott tepsibe ki gombócozzuk. 180 C-on 35-40 percig sütőben sütjük.

Répatorta recept

hozávalók / 8 adag
A tésztához

- 30 dkg rétesliszt (vagy finomliszt)
- 3 db tojás
- 30 dkg sárgarépa (reszelt)
- 1,5 dl olaj
- 25 dkg porcukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- fahéj ízlés szerint (vagy reszelt citromhéj)
- 1 csomag sütőpor

A mázhoz

- 10 dkg porcukor
- 2 ek vaj
- 1 db tojásfehérje
- 1 teáskanál citromlé



Elkészítés

- 1. A cukrot kikeverjük a tojássárgájával és az olajjal.*
 - 2. Hozzáadjuk az apróra reszelt sárgarépát, a vaníliás cukrot és a sütőporos lisztet. Alaposan összekeverjük.*
 - 3. Kis fahéjjal vagy citromhéjjal ízesítjük.*
 - 4. A tojásfehérjékből habot verünk. Óvatosan a masszához forgatjuk*
 - 5. Sütőpapírral bélelt tortaformába simítjuk, és előmelegített sütőben sütjük.*
 - 6. A máz hozzávalóit kb. méz sűrűségűre kavargatjuk, és a kihűlt tortát bevonjuk vele. Díszítésnek használhatunk marcipánrépát.*
- *180 fokon sütjük*

Sajtos pogácsa

Tészta

- 0,5 kg liszt*
- 0,25 kg ráma*
- 2 dkg élesztő*
- 2 db tojássárgája*
- 2 dl tejföl*
- 2 kk só*
- 10-15 dkg sajt*

A hozzávalókat összegyűrní (élesztőt a tejfölben elkeverni) és egy éjszakára a hűtőben pihentetni. Másnap kiszaggatni, reszelt sajttal megszórni, majd forró sütőben kisütni.

Jó étvágyat kívánunk hozzá!

Micimackó bölcsőde