

HÓNAP RECEPTJE

Tárkonyos sertéshúsos raguleves

Sertéscomb	30 g
Vöröshagyma	5 g
Sárgarépa	30 g
Gyökér	10 g
Zeller	5 g
Olaj	5 g

Fokhagyma, tárkony, só, petrezselyemzöld-
aprítva - ízlés szerint.



A hagymát az olajon átfuttatjuk, majd fűszerezzük sóval, tárkonnyal, petrezselyemzölddel. Hozzáadjuk a felkockázott sertéscombot, felpuhára pároljuk. Ekkor adjuk hozzá a feldarabolt zöldségeket, és felengedjük 4 dl vízzel. Forrás után, kis lángon készre főzzük. A végén kevés tejfölt keverhetünk bele.

Meggyes piskóta

Tojás	1-2 db
(mérettől függően)	
Cukor	7 g
Sütőpor	1 g
Liszt	8 g
Meggy (mirelit vagy befőtt)	10 g



A tojásokat ketté választjuk, a fehérjét csipet sóval kemény habbá verjük. A sárgáját habosra keverjük a cukorral, majd hozzáadjuk a sütőporral vegyített lisztet és óvatosan beleforgatjuk a fehérjehabot. Sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük, elsimítjuk, meggyet rászórjuk. Előmelegített sütőben 160 fokon, tűpróbáig sütjük.

Ez az adag 1 főre szól, létszám arányában szorozzuk.

Jó étvágyat!