



# *Receptek az ételkostólóról*

*Bambi bölcsőde*

### 1. Cékla-sajtos szendvicskrém

- 1 db közepes cékla
- 0,15 kg sajt
- 0,2 kg natúr vajkrém
- só, őrölt kömény

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.

### 2. Almás zabpehely golyó

- 0,15 kg keksszmorzsa
- 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.

### 3. Sonkával sajttal töltött hústekercs

- 0,4 kg csirkemellfilé
- 0,5 dl olaj
- 2 dkg búzadara
- 1 db tojás
- 0,5 dl tej
- 10 dkg bármilyen sonka vékonyra szeletelve
- 10 dkg sajt (az is lehet bármilyen reszelhető)
- só késhegynyi

Elkészítés:

A csirkemellet (vagy bármilyen húst) ledaráljuk, a búzadarával, a tojással jól összekeverjük, sóval ízesítjük. A tejet is beletesszük és jól összedolgozzuk. A húspépet olajozott alufóliára terítjük. Ráte-  
rítjük a vékonyra szeletelt sonkát, majd a reszelt sajtot és szorosan feltekerjük. A fólia két végét szorosan a rúd két végére göngyöljük. Közepes hőmérsékletű sütőben kb. 50 percig pároljuk. Hagyjuk ki-  
hűlni. A fólia eltávolítása után egyforma szeletekre vágjuk.

#### 4. Limonádé nádcukorral

- 0,5 kg citrom
- 2 liter víz
- nádcukor ízlés szerint

2 liter vízbe a citromot kifacsarjuk, majd ízesítjük a nádcukorral.

#### 5. Afrikai harcsakrém vajkrémmel

- 0,3-0,4 kg Afrikai harcsafilé
- 0,2 kg natúr vajkrém
- só, kapor, citrom leve (esetleg őrölt fehérbors)

Az olajozott tepsiben az Afrikai harcsát megsütjük, ledaráljuk, ízesítjük. Ledaráljuk és botmixer segítségével krémesítjük.

#### 6. Csirkehúskrém

- 0,3-0,4 kg csirkemell
- olaj
- paradicsom, paprika
- vöröshagyma, fokhagyma,
- só, majoranna (esetleg őrölt bors)
- mustár
- margarin

A csirkehúst feldaraboljuk. Apróra vágjuk a vöröshagymát, paradicsomot és a paprikát is. Kevés olajon megfonnyasszuk a hagymát, majd rádobjuk a paradicsomot, paprikát, végül a húsdarabokat. Zsírjára sütjük. Ízesítjük sóval, majorannával és mustárral. Legvé-  
gül a margarint botmixer segítségével krémesítjük. Kicsit szafto-  
sabban hagyva kevesebb margarin is elég bele.

## 7. Málna lé

- 25 dkg málna
- cukor, vaníliás cukor ízlés szerint
- citrom, esetleg mentalevél

*A gyümölcsöt kevés vízzel átpasszírozzuk, esetleg turmixoljuk. Ízesítjük, majd annyi vízzel felengedjük, amennyivel szeretnénk.*

## 8. Túrós barackos pite

### A tésztához

- 30 dkg finomliszt
- 1 csomag sütőpor
- 10 dkg vaj
- 1 db tojás
- 15 dkg cukor
- 1 dl tejföl

### A töltelékhez

- 40 dkg barackbefőtt (idényben a frisset)
- 10 dkg porcukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 50 dkg tehéntúró
- 2 ek zsemlemorzsza

*A sütőporral elvegyített lisztet morzsoljuk el a vajjal, a cukorral és a tojással.*

*Adjunk hozzá egy tejfölt, és gyúrjuk lágy tésztává.*

*A tészta egyik felét nyújtuk ki kb. fél centi vastagra, és fektessük egy kis tepsibe.*

*Hintsük meg zsemlemorzsával.*

*A töltelékhez a túrót, a porcukrot, a vaníliás cukrot kikeverjük, majd a kockára vágott őszibefőttet (idényben a frisset) beleforgatjuk.*

*A tepsibe várakozó tésztára tesszük, majd befedjük a másik tésztalappal.*

*Szurkáljuk meg a tetejét, kenjük meg felvert tojással, és előmelegített sütőbe megsütjük.*

*Ha kihűlt, porcukorral meghintve tálaljuk.*

## 9. Paraj főzelék

## 10. Sajtos tojásomlett

- 600 g spenót (mirelit)
- 200 ml tej
- 1 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál finomliszt
- 5 ek olaj
- só ízlés szerint
- (esetleg bors ízlés szerint)

*A spenótot felforraljuk,*

*Közben az olajból és a lisztből rántást készítünk. Belenyomjuk a fokhagymát, elkeverjük a rántásban, és pár pillanatig pirítjuk,*

*Ezután azonnal felhigítjuk a rántást pár kanál spenóttal, összekeverjük, majd beleöntjük a rántást a maradék spenótba, és jól eldolgozzuk,*

*Ezután felöntjük a tejjel, sózzuk, borsozzuk, és összeforraljuk,*

- 1 egész tojás
- 0,1 kg sajt
- 0,1 kg liszt
- ¼ sütőpor
- tej

*Az egész tojást felverjük, A lisztet sütőporral összeforgatjuk, majd a tejet apránként csorgatva csomómentesre kikeverjük. A keverékhez hozzáadjuk a felvert tojást és egyneműsítjük. Vajjal kikent tepsibe öntjük és a sajttal megszórjuk,*

## 11. Banánturmix

- 2 közepes db banán
- 5 dl tej
- méz vagy cukor ízlés szerint

*A banánokat felkarikázzuk,*

*És mindent egy turmixgépbe dobunk,*

*Leturmixoljuk,*



## 12. Májpástétom

- 0,25 kg csirkemáj,
- 1 db főtt tojás
- olaj
- 10 dkg margarin
- 1 közepes vörös hagyma
- fokhagyma
- paprika, paradicsom
- mustár
- fűszerek: só, (esetleg bors), majoranna
- zöld fűszerek: petrezselyem, metélőhagyma, vagy medvehagyma. Ki mit szeret.

### *Az elkészítés menete:*

*Kevés olajat felmelegítünk. A megmosott, megtisztított, kockára vágott hagymát megdinsztelem rajta. Rádobjuk a fokhagyma nyomóval átnyomott fokhagymát, a paradicsomot és a paprikát. Zsírjára pirítjuk, majd ráteszem a megtisztított, megmosott, felkockázott csirkemájdarabokat, és lassan megpirítom őket. Az egész pirítás csak néhány percig tart majd, nem szabad túlságosan kiszáritani a májat. ha sülés közben picit fakanállal megnyomva már nem jön*

*belőle vér, akkor már el is zárhatjuk alatta a gázt. Ízlés szerint fűszerezem. A főtt tojást belereszeljük és az egészet botnixelem, végülmargarinnal simára kikeverem..*

*Fedelese edénybe töltöm, és néhány percre a hűtőbe teszem, hogy megdermedjen.*



*Jó étvágyat kívánunk hozzá!*

*Bambi bölcsőde*

*Konyhája*