

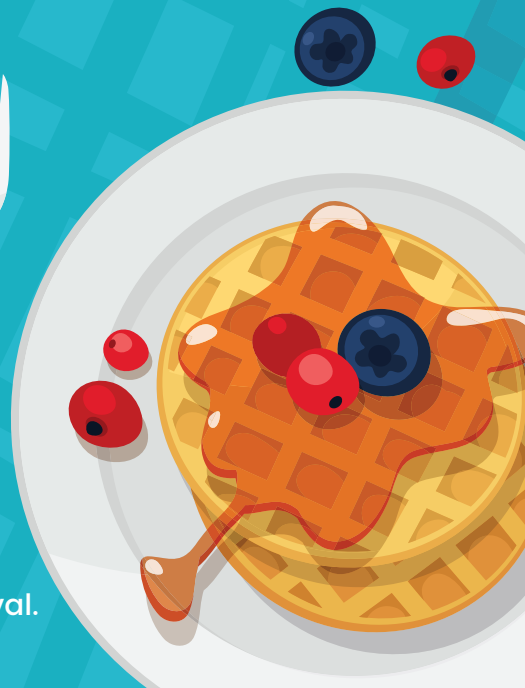
Telepocak

Karácsonyra

2023



Változatos reggelik



A Pénzügyi Térkép jótékonyági receptes képeskönyve

az Előbb fotózunk, aztán eszünk és a **cewe** támogatásával.

Előzmény



Örömmel jelentem, a csapat az idén is összeállt.
De előtte még pár mondat a múlttól és az elmúlt év örömeiről.

A Telepocak története már 9 éve kezdődött, akkor álomban nem gondoltam, hogy ilyen sokáig ki fog tartani az első kezdeményezésünk, és évről évre több gyermeknek és családnak tudunk segítő kezet nyújtani.

Tavaly az adományaitoknak köszönhetően 72 nehézsorsú család asztalára tudtuk a 18 napos téli szünet minden napjára meleg ételt varázsolni. Pedig a drasztikus élelmiszerár-emelkedés és a vásárlási limitek igencsak megnehezítették a dolgunkat, de a végére mégis minden összeállt, mint a mesében.

És itt nem álltunk meg, 6 sokgyermekes családot (akinek pénzügyi segítségre volt szüksége) hónapról hónapra tudunk segíteni havi 20 ezer forint értékű élelmiszer-csomaggal, mert az eredeti elképzeléshez ragaszkodtunk: a pénzből egészséges és változatos étel kerüljön a gyerekek elé.

A csomagok mellé sok-sok közös találkozó is volt, mert nemcsak ételmet, hanem tudást is szerettünk volna ajándékozni, ami hosszútávon elkíséri az életüket.

- Megnéztük, pár szem chipsből mennyi egészséges zöldség és gyümölcs vásárolható.
- Hogyan lehet okosan és változatosan menüt tervezni.
- Ételcsoportonként összeszedtük a kedvenc ételeiket.
- Megnéztük, 20.000 Ft-ból mennyi és milyen alapélelmiszer vásárolható.
- Hol és hogyan tudják megkeresni, éppen hol kaphatnak a pénzükért a legtöbbet.
- Új alapanyagokkal ismerkedtünk meg. Például közösen készítettünk bulgursalátát, és a gyerekek kedvence lett.

Nem tétlenkedtünk az idén ősszel sem, 2 újabb könyvvel próbáljuk a nagylelkű adományokat picit viszonzni, lehetőségünkhöz mérten meghálálni. Egy biztos: a szívünk-lelkünk idén is beletettük mindkét könyvbe.

Fogadjátok mindkettőt sok-sok szeretettel,
mi így kívánunk az adakozás öröme által átjárt békés karácsonyt.

Kinga



Egyik a már bevált és mindig nagy sikert arató sütis könyv,
ami mögött Orsi ételfotós csoda csapata áll.

Pont ugyanolyan elszántak és lelkesek, mint amikor az első könyvet készítették.
Lassan szinte hagyomány lesz, hogy már októberben előkerülnek
a karácsonyi dekorációk, mézeskalács illat száll, és a teljes ráhangolódás
jegyében a kedvenc zenék is előkerülnek.

Nézd, ilyen
lett az idej



A Telepocak akció keretében a csoda szép sütis
könyvet önállóan is meg tudod vásárolni.

<https://telepocakkaracsonyra.hu>



A másik ezúttal egy változatos reggeliket tartalmazó receptes könyv.



Unod már az egysíkú reggeliket?

Úgy érzed a reggelik méltatlan helyet foglalnak el az étkezések sorában?
Amikor pedig a családot kérdezed, kedélyromboló válaszokat kapsz, amivel nem vagy előbbre.

- Nem tudom.
- Nekem mindegy.
- Rád bízom.
- Valami könnyűt.
- Valamit a hűtőből.
- Te mit ennél?
- Kápráztass el, drágám!

Innentől nem kell a férjedet és a gyerekeket kérdezni, mert egyszerre 5 hétre elegendő ötletet hoztam 35 recept formájában.

Ráadásul nem is önállóan, hanem egy jól működő rendszerbe illesztve. Próbáltam figyelni arra is, hogy a reggelinél már mindjárt egy adag zöldséget vagy gyümölcsöt ki tudj pipálni a lehető legtöbb esetben.

Ez az én karácsonyi ajándékom. Formáld kedvedre, a családotd ízlésére, és élvezd egész évben. A tavalyi Olcsó családi receptes könyvből már ismerős lehet a koncepció alapú menütervezés. Most ugyanazt a szisztémát ültettem át a reggelikre.

A hét minden napjára legyen koncepciód, így már sokkal könnyebb lesz választanod a család kedvenc ételeiből, és nem kell minden reggel szendvicset vagy zabkását enni.

A könyv is ebben a rendszerben épül fel.
Minden napra más-más jellegű reggeliket hoztam.



Az én rendszerem így épül fel



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
konceptió	szendvicsskrém	zabbal készült	tortillavariációk	édes	sós pékáru	palacsinta	tojásos
1. hét	házi májkrém	banános tiramisu zabkása	csicseriborsós tortilla	barackos-túrós batyu	pizzás csiga	almás-fahéjas palacsinta	spanyol tortilla
2. hét	humuszos céklakrém	csokis zabkeksz	retro tortilla	almás-diós csavart	kolbászkrémes tekercs	csokis zabpalacsinta málnás sajtkrémmel	spenótos-sajtos bundáskenyér
3. hét	paradisomos cukkinikrém	sárgabarackos házi granola	húsvéti tortilla	csokis-meggyes tejbegríz	spenótos-túrós batyu	csúsztatott palacsinta	tojásos muffin
4. hét	rukkolás sajtkrém	mézeskalácsízű zabkeksz	görög tortilla	cukkinikenyér	ketchupos mini hotdog	erdei gyümölcsös dutch baby	sütőben sült spenótos tojás
5. hét	mangós lencsekrém	áfonyás joghurt zabpehellyel	házi mogyoróvajás tortilla	fahéjas csiga	sütőtökös-sonkás csavart	kapros-uborkás túróval töltött zabpehely-palacsinta	tojáskrém

Nem egy reggeliből lehet egyszerű gyors vacsora vagy ebéd. Vagy akár tízórait és/vagy uzsonnát is tudsz csomagolni belőle, ha kicsit többet készítesz.

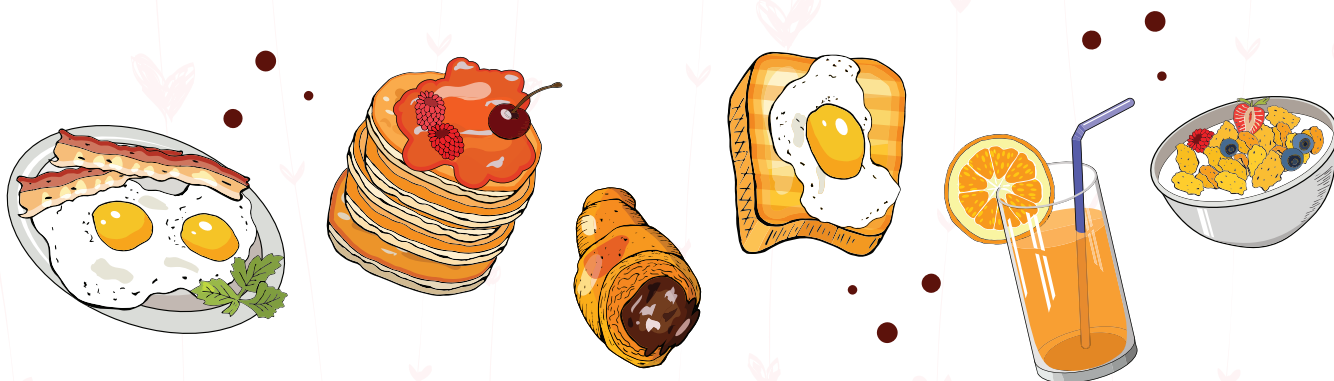
Ebbe a könyvbe a legegyszerűbb, legkézenfekvőbb megoldások nem kerültek bele, de azokkal is nyugodtan egészítsd ki pl. tükör tojás, nutellás vagy lekváros palacsinta, sonkás szendvics, boltban vásárolt vagy gyorsfagyasztott pékárú, legyen akár édes vagy sós. Ezekkel sincs semmi baj, csak lehetőleg ne minden nap ugyanazt az unalmas és egyoldalú reggelit fogyaszsd el.

A másik fontos dolog szerintem, hogy próbálj minden reggelibe belecsempészni 1-1 adag zöldséget és/vagy gyümölcsöt, ha máshogy nem megy, igyál egy kis pohár (100 ml) 100 %-os gyümölcslevet.

Ha többet iszol belőle egy nap, az akkor is csak egy adag gyümölcsnek fog számítani, ezt ne felejtse el.

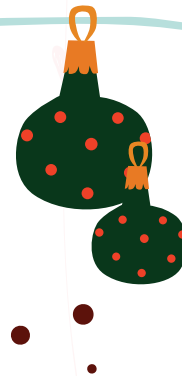
Ahogy én tettem, össze tudsz állítani 4-5 hétre fix reggeli sorokat, amelyeket később felváltva tudsz ismételni. De már akkor is sokat teszel a változatosságért, ha egy hetes változatos reggeli sort alakítasz ki, és azt ismétled hétről hétre vagy, az is kiváló megoldás, hogy csak 1-2 napot cserélsz le hétről hétre.

Ha tartalmasabb reggeliket eszel otthon, egyrészt már jól indul a napod. Ráadásul a konyhapénzednek is jót teszel, mert útközben nem csábít el egyetlen pékség illata sem, és a munkahelyeden sem kell meglátogatnod a büfét. Ezekkel a reggelikkel biztosan kihúzod az ebédig.



Most már jöjjenek a főszereplők: a változatos reggelik, ezúttal is árkalkulációval.
(Az árak 2023. október elejéről, akciók nélkül.)

Végül, de nem utolsó sorban hatalmas köszönet idén is Szöllösi-Kiss Orsinak az étvágygerjesztő fotókért, amik nélkül nem lenne teljes, kerek egész ez a könyv sem.





Palacsinták

Csúsztatott palacsinta

ÁRKATEGÓRIA: 270 FT/ADAG



Régi klasszikus, igazi ünnepi asztalra való, amikor együtt a család és a gyerekek sem sietnek az iskolába. Édesszájúak előnyben. Ebből a palacsintából nem tudsz kis adagot készíteni.

Bevásárlólista:



6 adag

Palacsintához:

- 200 g liszt
- 80 g porcukor
- 1 csipet só
- 1 csipet fahéj
- 500 ml tej
- 2 db tojás
- 120 g vaj

Sütéshez:

- 50 g vaj

Töltelékhez:

- 80 g kakaópor
- 60 g porcukor
- 300 g baracklekvár

Elkészítés:

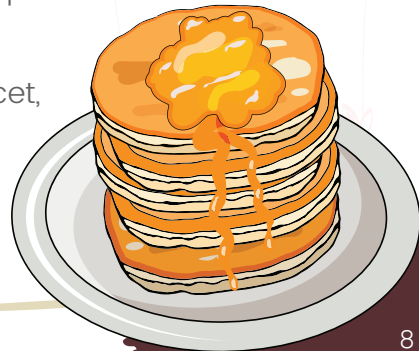
Keverd össze a lisztet, a porcukrot, a csipet sót és a fahéjat, majd tejjel keverd csomómentesre. Válaszd ketté a tojásokat. A sárgáját habosítsd ki a vajjal, a fehérjét pedig verd kemény habbá. A fehérjehabot több részletben keverd a masszához. Először a negyedét forgasd össze a sárgájával, majd keverd a masszába, utána a masszát lazítsd tovább a maradék fehérjehabbal.

Közepes lángon hevíts fel egy 20-22 centis serpenyőt, tegyél bele egy kiskanálnyi vajat, majd kanalazd bele az első palacsintatésztát. Süsd a palacsinta egyik oldalát aranybarnára kb. 3-4 perc alatt, majd csúsztasd ki (innen a neve is) a lágy felével fölfelé egy tányérra.

Ennyi masszából 7-8 réteg jön majd ki.

Szórd meg bőségesen kakaóporral, porcukorral, majd kanalazz rá a baracklekvárból is. A következő palacsinta forró alja fogja ezt a felét készre sütni, és egyben finoman meg is olvasztja a kakaóréteget. Az utolsó palacsintát már fejjel lefelé borítsd ki, így lesz igazán szemrevaló. Ezt az utolsó réteget csak kakaóporral és porcukorral szórd meg.

Tálalás, felszeletelés előtt várjál néhány percet, hogy szép szeleteket tudjál vágni. Ha túl édesnek találod, akkor legközelebb csökkentsd a cukor mennyiségét.



Almás-fahéjas palacsinta

ÁRKATEGÓRIA: 80 FT/ADAG



Ezzel a palacsintával máris egy adag gyümölcsöt csempészel a gyerekek reggelijébe. Ettől függetlenül ugyanúgy odalesznek ezért a palacsintáért.

Bevásárlólista:



8 adag

- 400 g liszt
- 4 db tojás
- 50 g cukor
- 1 csipet só
- ½ csomag sütőpor
- 500 ml tej
- 400 g alma lereszelve
- 5 ek cukor
- 3 mk fahéj
- 5 g vaj (a sütéshez)
- 1 ek citromlé (elhagyható)

Elkészítés:

Reszeld le az almát, keverj bele pici citromlevet, ha nem használod fel azonnal.

Keverd össze a lisztet, a sütőport, a cukrot, a tojásokat és a sót egy tálban. Majd adagold apránként a tejet is hozzá, és keverd el csomómentesre.

Végül add hozzá a lereszelt almát, jól forgasd össze, hogy mindenhol legyen alma is.

Közben keverd össze a cukrot a fahéjjal.

Ezúttal a palacsintát süsd kevés vajon, így sokkal finomabb lesz. Süss a szokásosnál kicsit vastagabb palacsintákat.

Ha megsült a palacsinta mindkét oldala, rakd tányérra, és mehet rá még egy pici vaj és a fahéjas cukor.

Végül hajtogasd össze tálaláshoz.



Csokis zabpalacsinta málnás sajtkrémmel

ÁRKATEGÓRIA: 200 FT/ADAG

Most egy sokkal egészségesebb zabpalacsintára cseréljük a hagyományos palacsintát, sőt a színekkal is játszunk. Természetesen a sima, hagyományos palacsintába is fantasztikus ez a málnás sajtkrém. Így vagy úgy, próbáljátok ki.

Bevásárlólista:



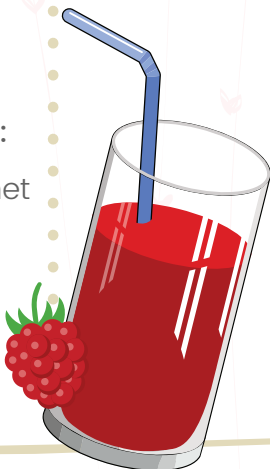
5 adag
10 palacsinta

Kakaós zabpalacsintához:

- 2 db tojás
- 75 g darált zabpehely
- 25 g zabpehelyliszt
- 1 tk cukor
- 1 csipet só
- 1 ek étolaj + a sütéshez
- 10 g finomliszt
- 1 ek holland kakaópor
- 100 ml zabtej
- 150 ml szóda

Málnás sajtkrémhez:

- 250 g málna (lehet fagyasztott is)
- 3 ek sajtkrém
- 1 tk cukor



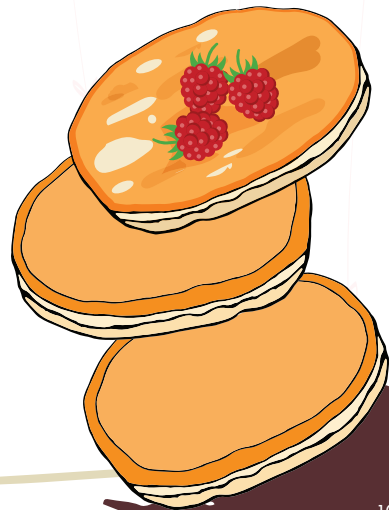
Elkészítés:

A zabpalacsinta hozzávalóit tedd egy magasfalú edénybe, és botmixer segítségével turmixold csomómentesre.

Vékonyan olajozd ki egy palacsintasütőt, majd hevítsd fel, és oldalanként 1-2 perc alatt süsd készre a palacsintákat.

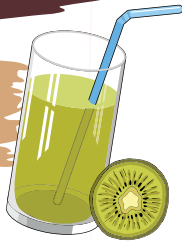
A málnás sajtkrémhez először egy késsel aprítsd fel a fagyott málnaszemeket, majd szórd egy keverőtálba, kanalazd bele a sajtkrémet és szórd bele a cukrot is, végül forgasd össze.

Töltsd meg a palacsintákat, és hajtogasd össze vagy tekerd fel.



Erdei gyümölcsös dutch baby

ÁRKATEGÓRIA: 150 FT/ADAG



Őszinte leszek (szégyen, nem szégyen), de eddig ez a fajta palacsinta kimaradt az életemből. De most megfogott a sok-sok gyümölcsös verziója. Én egy erdei gyümölcsös változatot hoztam, de eperrel, mangóval, barackkal, körtével vagy akár almával is ugyanolyan finom lehet. Variáljátok kedvetekre.

Bevásárlólista:



5 adag

- 80 g liszt
- 20 g vaj
- 2 db tojás
- 100 ml tejszín
- 100 ml tej
- 1 csomag vaníliás cukor vagy vanília rúd
- 120 g fagyasztott erdei gyümölcs (szeder, málna, áfonya)
- porcukor a tálaláshoz

Elkészítés:

Először a tojásokat tedd egy keverőtálba, és egy robotgép segítségével verd fel.

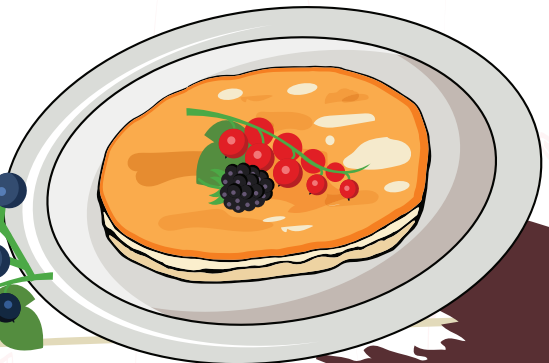
Majd add hozzá a tejet és a tejszínt.

Szitáld bele a lisztet, és add hozzá a vaníliás cukrot.

Egy sütőbe is rakható serpenyőben olvaszd fel a vaját, és öntsd bele a tésztát.

Szórd meg a tetejét bogyós gyümölcsökkel, majd 200 fokra előmelegített sütőben kb. 18-20 percig süsd.

Végül szórj porcukrot a tetejére, és úgy tálald.



Kapros-uborkás túróval töltött zabpehelypalacsinta

ÁRKATEGÓRIA: 345 FT/ADAG

Bevásárlólista:



2 adag

Palacsintához:

- 100 g zabpehely
- 1 db tojás
- 200 ml mandulatej
- csipet só
- ½ csokor kapor

Töltelékhez:

- 100 g cottage cheese
- 100 g görög joghurt
- 160 g kígyóuborka
- ½ csokor kapor
- só
- 10 g aprószemű zabpehely



Hogy ne csak édes, hanem sós palacsinta is legyen a sorban, a töltelékből pedig a zöldség sem fog kimaradni.

Nekem ez nagyon bejött, próbáljátok ki ti is.

Elkészítés:

A kígyóuborkát reszeld le nagylyukú reszelőn, majd sózd le, és hagyd egy picit állni.

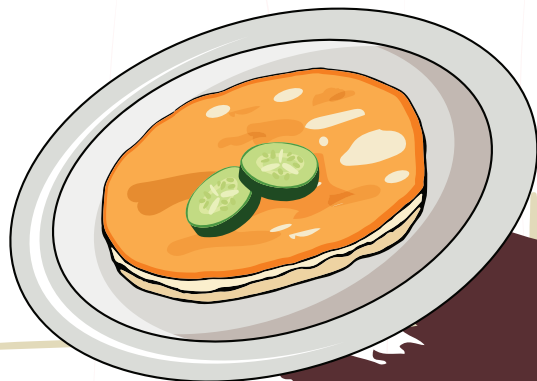
A zabpehelyet daráld le, add hozzá a tojást, a mandulatejet, sőt. Keverd csomómentesre, majd add hozzá az apróra vágott kapor felét.

Süsd a palacsinták mindkét oldalát aranybarnára.

A kígyóuborkát nyomkodd, ki és keverd össze a cottage chees-zel, a görög joghurttal és a maradék friss kaporral. Ha túl leveses lenne, adjál még hozzá kevés aprószemű zabpelyhet.

Töltsd meg a palacsintákat, és fogyaszd egészséggel.

A cottage chees-t lecserélheted akár tehéntúróra is.

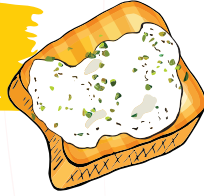


Tojásos reggeli



Tojáskrém

ÁRKATEGÓRIA: 210 FT/ADAG



Bár tény, hogy a leggyorsabb és az egyik legfinomabb tojásos étel a tükörtójas, de azért a tojásos reggelik sora nem ott kezdődik és nem is ott ér véget. Bőven van még lehetőségünk. Íme az első.

Bevásárlólista:



5 adag

Elkészítés:

A tojásokat 10 perc alatt főzd keményre. Ne főzd túl, hogy szép maradjon a sárgája színe.

Pucold meg, majd a langyos tojásokat tojásnyomón mindkét irányból nyomd át (vagy egy késsel aprítsd apró kockákra). Villával törd tovább, majd keverd ki a natúr krémsajttal és a vajjal.

Ízesítsd mustárral, sóval, borssal.

Ha szeretitek, szelj bele még újhagymát is.

Keverd át még egyszer, töltsd üvegbe, és tedd a hűtőbe kihűlni, hogy minél hamarabb fogyaszthassátok.



Spenótos sajtos bundáskenyér

ÁRKATEGÓRIA: 400 FT/ADAG

Bevásárlólista:



3 adag

Sajtkrémhez:

- 2 ek étolaj
- 90 g friss spenót
- 3 gerezd fokhagyma
- só
- 100 g sajtkrém

Bundás kenyérhez:

- 3 db tojás
- só
- 6 szelet kenyér
- olaj a sütéshez

Tálaláshoz:

- 10 g friss spenótlevél
- 6 db tojás



Természetesen a sima bundáskenyér is csúcsszuper, de miért ne lehetne egy reggeli extra tojásos?

Elkészítés:

Először melegítsél közepes lángon olajat egy serpenyőben. Majd add hozzá a spenótot és a zúzott fokhagymát, kicsit sózd meg és 2-3 percig fonnyasszad.

Nyomkodd ki a nedvességét, rakd egy aprítógépbe a sajtkrémmel együtt, és zúzzad pépesre.

A bundáskenyérhez a tojásokat egy tálban verd fel sóval. A kenyeret forgasd bele a tojásba, és a 170 fokos olajban oldalanként kb. 1-2 perc alatt süsd aranybarnára.

Konyhai papírtörőre szedve itasd fel a felesleges olajat.

Tálaláskor kend meg a spenótos sajtkrémmel, szedj rá pár spenótlevélet, és végül koronázd meg egy buggyantott tojással.



Spangol tortilla

ÁRKATEGÓRIA: 260 FT/ADAG



Maradék főtt krumpliból vagy reggel gyorsan mikróban főzött krumpliból is készülhet. Garantált, hogy délig nem fogsz megéhezni. Igyál hozzá egy pohár dzsúszt és tálald paradicsomos bagettel, hogy még több vitamint vigyél be a reggeliddel.

Bevásárlólista:



4 adag

Tortillához:

- 3 db közepes főtt krumpli
- 4-5 ek olívaolaj
- 6 tojás
- só
- bors
- 5-6 csepp chiliszósz (ha bírod)

Tálaláshoz:

- 2 db fél bagett
- 2 db paradicsom
- 1-2 ek olívaolaj

Elkészítés:

Főzd meg a krumplit (akár mikróban 800 watt 8-12 perc), majd tisztítsd meg és vágd 3-4 cm-es, nagyobb kockákra.

Hevítsd fel az olívaolajat közepes lángon, majd pirítsd le a krumplit. Közben sózd meg, különösen, ha mikróban só nélkül készült. Olyan serpenyőt használj, amit később a sütőbe is be tudsz tenni.

Verd fel lazán a tojásokat sóval, borssal, chiliszósszal.

A lepirított krumplit tedd a tojásba, és rázd össze.

Tegyél újból olívaolajat a serpenyőbe, és öntsd bele a tojásos krumplit. Egyengesd el a krumplit úgy, hogy egy se látszódjon ki a tojásból. Pirítsd le egy picit az alját, majd mehet is a 160 fokra előmelegített sütőbe. Süsd kb. 20 percig, majd vedd ki a sütőből, és a tortillát csúsztasd ki egy deszkára.

Tálaláshoz vágd kb. 3 cm-es csíkokra. A félbevágott bagettet csepegtesd meg olívaolajjal, utána rakd rá az apróra vágott és sóval elkevert paradicsomot, végül jöhet a felvágott tortilla is.



Sütőben sült spenótos tojás

ÁRKATEGÓRIA: 460 FT/ADAG



Az ünnepekhez ünnepi reggeli dukál, és ez a recept bár egyszerű, de mégis a terített asztalos, közös, nyugodt reggeli után kiált. Hétköznapokon pedig akár lehet belőle egy gyors vacsora is.

Bevásárlólista:



6 adag

- 8 db tojás
- 100 ml tej
- 2 nagy marék friss bébispenót
- kakukkfű
- 2 szál újhagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 100 g füstölt, főtt sonka
- 50 g cheddar sajt
- 50 g parmezán sajt
- 250 g ricotta
- só
- bors

Elkészítés:

A sonkát vágd apró kockákra, és pirítsd le egy serpenyőben (ezzel kezd, hogy legyen ideje majd egy picit meghűlni).

Egy nagyobb keverőtálba törd bele a tojásokat, majd a tejjel óvatosan keverd el, de úgy, hogy a sárgája ne essen teljesen szét.

Add hozzá a spenótot, a felkarikázott újhagymát, a lereszelt vagy áttört fokhagymát és a korábban lesütött sonkát. Majd add hozzá a lereszelt sajtokat és fűszereket (kakukkfű, só, bors) és gyengéden, de alaposan keverd össze.

Olajozd ki egy kisebb sütőformát, öntsd bele a tojásos keveréket, végül a tetejére kanalazd rá a ricottát is.

180 fokban 30 perc alatt süsd készre, és tálald felszeletelve.



Tojásos muffin

ÁRKATEGÓRIA: 355 FT/ADAG

Ki mondta, hogy a muffin csak édes lehet, és reggelire nem lehet enni? Próbáld ki és vedd fel a hétvégi fenséges reggelik sorába, szerencsére nagy szakácstudomány sem kell hozzá.

Bevásárlólista:



3 adag
(6 db)

- 1 ek puha vaj a kenéshez
- 6 szelet bacon
- 6 szelet toast kenyér
- 6 db tojás
- 1 csokor petrezselyem
- só
- bors

Elkészítés:

Egy serpenyőben pár perc alatt pirítsd meg a baconszeleteket.

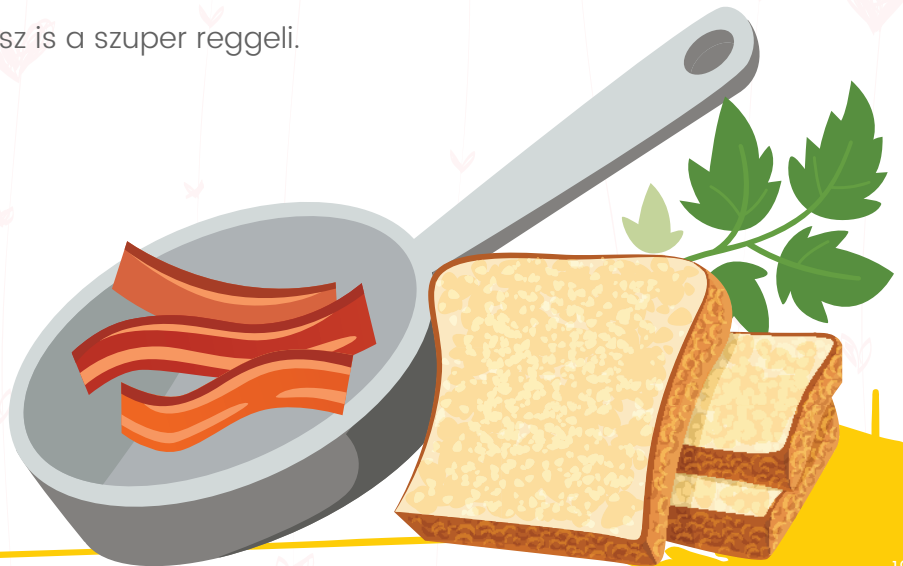
A toastkenyeret egy nyújtófa segítségével lapítsd ki.

Majd a kivajazott muffinformába nyomogasd bele.

A már kenyérral bélelt formákba tegyél egy-egy szelet baconot. Majd egy egész tojást üss bele. Szórd meg sóval, borssal és apróra vágott petrezselyemmel.

Tedd a 175 fokra előremelegített sütőbe 20 percre.

Voilà! Kész is a szuper reggeli.





Édes reggelik

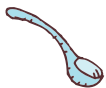
Fahéjas csiga

ÁRKATEGÓRIA: 115 FT/ADAG



A csigák közötti népszerűségi listán szintén jó helyen áll, szorosan követi a kakaós csigát, így az idén ez került be a változatos reggelik közé.

Bevásárlólista:



6 adag

Tésztához:

- 500 g liszt
- 70 g vaj
- 70 g cukor
- 1 tojás
- 2 dl tej
- 1 tasak porélesztő
- 1 kk só

Töltelékhez:

- 80 g olvasztott vaj
- 4 ek porcukor
- 2 ek fahéj

Kenéshez:

- 1 tojás vagy tojássárgája



Elkészítés:

A vaj kivételével keverd össze az alapanyagokat, majd a végén add hozzá a vaját is. Ne ijedj meg, ha először ragacsos lesz a tészta, addig gyúrd, míg felveszi a zsiradékot és szép rugalmas, jól kezelhető tésztát kapsz.

Folpackkal letakarva keleszd a duplájára. Kicsit gyúrd át, és nyújtsd ki kb. 1 cm vastag téglalappá.

Borítsd be a tésztát az olvasztott vajjal, fahéjas cukorral. Majd tekerd fel, és vágd ujjnyi vastag szeletekre, fektesd a tepsibe, és letakarva még keleszd kb. félórát.

A tetejét kend meg tojássárgájával vagy felvert tojással.

Tedd kb. 20 percre a 180 fokok sütőbe. Ha a teteje aranybarnára sült, kész is van.



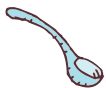
Almás-diós csavart

ÁRKATEGÓRIA: 215 FT/ADAG



Imádod a friss péksütemény illatát, de semmi kedved hajnalban boltba menni? Ez a süti kész bolti leveles tésztából készül, így villámgyorsan kész van, és ki sem kell tenni a lábad a lakásból. Csak ne felejts el bevásárolni hozzá.

Bevásárlólista:



3 adag

- 250 g piros alma (megtisztítva)
- 10 g vaj
- 1 ek méz
- ½ tk őrölt fahéj
- ¼ tk keményítő
- 1 ek víz
- 1 csomag leveles tészta (270 g)
- 20 g aprított dió
- 5 g darált dió
- 1 db tojás

Elkészítés:

Az almát tisztítsd meg és kockázd fel kb. egy centiméteres kockákra, majd kezd el a vajon megpárolni.

Add hozzá a mézet és a fahéjat, és párold 6–7 percig közepes lángon. Keverd ki a keményítőt vízzel, és sűrítsd be a gyümölcsragut, majd hagyd kihűlni.

A kész leveles tésztát terítsd ki, a felére kanalazd rá az almaragut, majd a finomra aprított dióval szórd meg.

Hajtsd rá a tészta másik felét és jól nyomkodd össze. Vágj 5–6 csíkot, amit középen felezz el.

Csavard meg, és a sütőpapírral kibélelt tepsibe tedd. Kend le a tojással, és szórd meg a darált dióval.

180 fokra előmelegített sütőben kb. 25 perc alatt süsd aranybarnára.



Barackos-túrós batyu

ÁRKATEGÓRIA: 215 FT/ADAG

Ebbe az édes reggelibe is sikerült némi gyümölcsöt csempészni. Fogyaszd 100 %-os baracklével, így biztosan meglesz egy adag gyümölcs már a reggelinél.

Bevásárlólista:



3 adag
(1 adag 2 db)

- 200 g túró
- 1 ek tejföl
- 3 ek porcukor
- 1 db citrom reszelt héja
- 2 tk búzadara
- 1 csomag élesztős, leveles tészta (400 g)
- 1 db nagyobb barack vagy barackbefőtt
- 1 db tojás

Elkészítés:

Először a töltelékét készítsd el. A túrot keverd el a tejföllel, a porcukorral, a citrom reszelt héjával, búzadarával, valamint az apróra kockázott barackkal.

A tésztát terítsd ki, először vágd hosszában félbe, majd függőlegesen három egyenlő részre.

A töltelékét oszd hat felé, és halmozd a négyzetek közepére. Majd az egyik sarkot hajtsd a négyzet közepére. A tészta csücskét kend le a felvert tojással, majd a szemben lévő sarkot is hajtsd a közepére. Ezt ismételd meg a másik két sarokkal, így a 4 sarok közepén találkozik, és el is készült a batyu. Kend le tojással.

Majd tedd a 200 fokra előmelegített sütőbe 15–20 percre.

Tálaláskor szórd meg a tetejét porcukorral. Kész is a gyümölcsös reggelinck.



Cukkinikenyér

ÁRKATEGÓRIA: 225 FT/ADAG



Ezúttal az édes reggelinkbe nem gyümölcsöt, hanem zöldséget rejtettünk. Nem is akármit, hanem a cukkinit. Semleges íze révén, most is kiválóan ízesíthető kakaóporral és étcsokoládéval.

Bevásárlólista:



1 kenyér
kb. 5-6 adag

- 3 db tojás
- 90 g barna cukor
- 90 g cukor
- 50 g vaj (szoba-hőmérsékletű)
- 60 ml olaj
- 350 g cukkini
- 150 g liszt
- 40 g kakaópor
- 12 g sütőpor
- 1 csipet só
- 100 g étcsokoládé

Elkészítés:

A kétféle cukrot a tojással habosítsd ki, majd keverd bele a puha vajat és az olajat is. A cukkinit mosd meg, a végeit vágd le és nagylyukú reszelőn reszeld le. Majd az eddig elkészült alaphoz keverd hozzá.

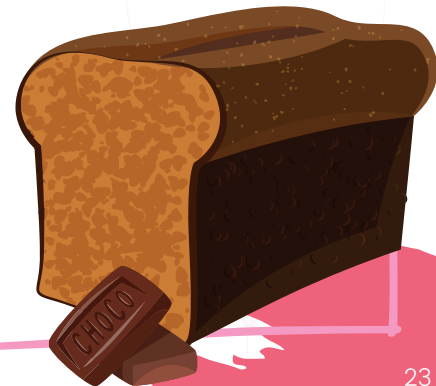
Egy másik tálban keverd össze a száraz hozzávalókat: lisztet, kakaóport, sütőport, sót és az apróra felvágott étcsokoládét. Majd ezt is keverd a meglévő masszához.

A kenyérsütő forma aljára vágj sütőpapírt, és simítsd bele egyenletesen a formába a masszát.

180 fokra előmelegített sütőben süsd kb. 60-70 percig. Mielőtt kivennéd, tűpróbával ellenőrizd, hogy megsült-e, ha már nem tapad a tűre (fogpiszkálóra), akkor vedd ki.

Hagyd langyosra kihűlni a formában. Majd borítsd ki egy deszkára, és szeletelés előtt hagyd teljesen kihűlni. Így tudsz majd szép szeleteket vágni.

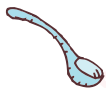
Hétvégén vagy előző este készítsd el, ha reggelinek szánod.



Csokis-meggyes tejbegríz

ÁRKATEGÓRIA: 300 FT/ADAG

Bevásárlólista:



3 adag

- 600 ml tej
- 60 g búzadara
- 20 g vaníliás cukor
- 2 ek porcukor
- 60 g étcsokoládé
- 120 g meggy (fagyasztott is lehet)

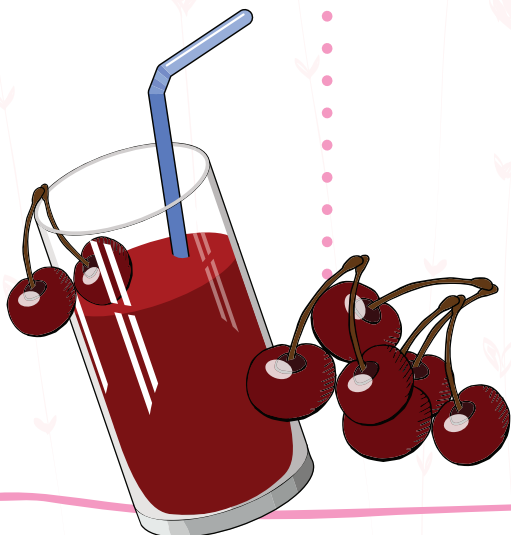
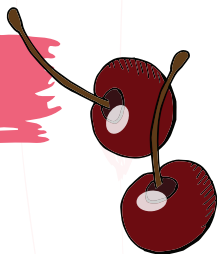
Elkészítés:

A tejet egy lábosban keverd össze a búzadarával, vaníliás cukorral és porcukorral, és közepes lángon kezd el főzni.

Mikor már sűrűbb tejbegrízállagú, akkor keverd bele az apróra tördelt étcsokoládé darabokat is.

Kanalazd tálkába, és tálald egy jó adag gyümölccsel, ezúttal meggyzemekkel.

Gyerekek nagy kedvence a tejbegríz, de miért ne lehetne ezt is egy picit másképpen. Ugyanúgy gyors és olcsó, csak most is csempészünk bele egy kis gyümölcsöt, ami a csoki édes ízét jól kiegészíti.



A photograph of a bowl of salty baked breadsticks (sós péksütik) with a dipping sauce. The breadsticks are golden-brown and twisted, served in a white bowl with a black rim. A dipping sauce is visible in a black bowl in the background. The breadsticks are also scattered on a white paper napkin in the foreground. The text "Sós péksütik" is written in white on a green brushstroke background in the bottom left corner.

Sós péksütik

Ketchupös mini hot dog

ÁRKATEGÓRIA: 265 FT/ADAG



Bevásárlólista:



4 adag

- 1 csomag leveles tészta (400 g)
- 80 g ketchup
- 300 g virsli
- 2 ek szezám-mag

Elkészítés:

A virsli-t vágd kb. 5 cm-es darabokra. A leveles tésztát tekerd ki, és vágd kb. 10 x 5 cm-es téglalapokra.

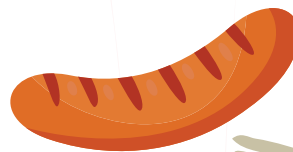
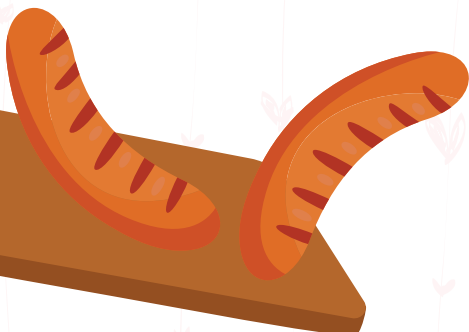
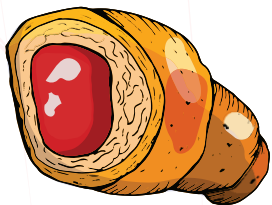
Kend le ketchuppel a lapokat, majd csavard a virslikre.

A tetejüket szintén kend meg vékonyan ketchuppel, és szórd rá a szezám-magot.

A sütőt közben melegítsd elő 180 fokra, és kb. 20 perc alatt süsd készre.

Langyosan a legfinomabb, de kihűlve is tökéletes tízórai vagy uzsonna lehet.

Szelj mellé zöldségeket, így lesz belőle tökéletes zöldséges reggeli, vagy egy pohárnyi 100 %-os gyümölcslevet adj mellé.



Kolbászkrémes tekercs

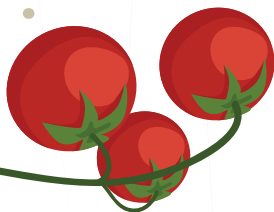
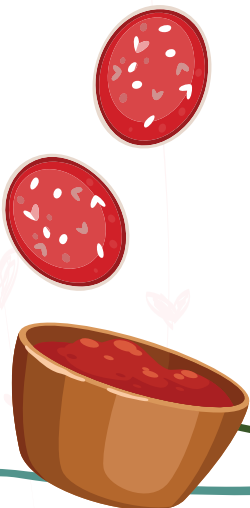
ÁRKATEGÓRIA: 350 FT/ADAG

Bevásárlólista:



3 adag

- 1 csomag leveles tészta (400 g)
- 150 g lángolt kolbász
- 1 ek mustár
- ½ csokor snidling
- 1 db tojás
- 2 ek szezámmag



Ismét a jól bevált, kész leveles tésztát hívjuk segítségül, hogy ne kelljen a konyhában órákat tölteni. Nemcsak reggelinek, hanem vendégváró falatkának is kiváló.

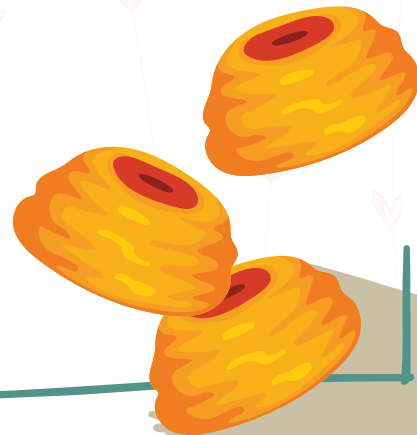
Elkészítés:

Húzd le a kolbász „héját”. Ha víz alá teszed egy pillanatra, könnyen le fog jönni. Vágd kisebb darabokra, és rakd egy késes aprítóba a mustárral és az apróra vágott snidlinggel. Alaposan zúzzad össze, míg nem lesz krémes. Oszd három egyforma adagra.

Tekerd ki a leveles tésztát, és hosszában vágjad 3 részre. A tészta alsó részére halmozzad a krémet, majd tekerd fel azokat. Végül vágd mindegyiket további 8 részre, így apró tekercseket kapsz.

Sütőpapírral bélelt tepsiben sorakoztasd fel a tekercseket. A felvert tojással kend meg a tetejüket, és szórd meg szezámmaggal.

180 fokra előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt süsd aranybarnára. Ha zöldségekkel tálalod (újhagyma, retek, uborka, paradicsom), akkor ezúttal is kipipálhatsz már a reggelinél egy adag zöldséget.



Pizzás csiga

ÁRKATEGÓRIA: 170 FT/ADAG



Ezúttal nem spórolunk az energiánkkal, saját magunk készítjük el a tökéletes pizzás csiga tésztáját is. Bár több munka, de finomabb és sokkal gazdaságosabb is.

Bevásárlólista:



6 adag

Tésztához:

- 500 g finomliszt
- 1 mk só
- 200 ml langyos tej
- 80 g kristálycukor
- 1 csomag porélesztő
- 1 db tojás
- 80 g puha vaj

Szószhoz:

- 350 ml passata
- só, bors
- 3 tk oregánó
- 2 tk bazsalikom
- 2 tk fokhagyma-granulátum

Összeállításhoz:

- 60 g konzerv csemegekukorica
- 80 g reszelt trappista sajt
- 80 g reszelt füstölt sajt
- 80 g reszelt sárga cheddar sajt

Elkészítés:

Egy dagasztótálban a lisztet, a sót, a langyos tejet a cukorral felfuttatott élesztővel és a tojással kezd dagasztani. A szoba-hőmérsékletű vaját fokozatosan add hozzá, és addig folytasd, amíg nem kapsz egy szép fényes tésztát. Lisztes felületen kézzel is dolgozd még át. Majd egy kiolajozott tálban, konyharuhával letakarva keleszd meg.

A szószt (passatát) ízesítsd meg a fűszerekkel.

A megkelt tésztát lisztezett felületen kb. fél centiméter vastagságúra nyújtsd ki. Kend meg a paradicsomszósszal, szórd meg a sajtokkal, de egy keveset hagyj a tetejére is.

A tésztát a hosszabbik felén jó szorosan tekerd fel, majd kb. 5 cm-es csigákat vágj belőle.

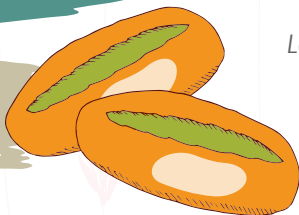
Süsd egy közepes tepsiben szorosan egymás mellett, mert így sokkal szaftosabb marad a csiga. A tetejét a maradék sajttal szórd meg.

180 fokra előremelegített sütőben kb. 30 perc alatt tudod készre sütni. Hagyd langyosra kihűlni, úgy a legfinomabb.



Spenótos-túrós batyu

ÁRKATEGÓRIA: 445 FT/ADAG



Itt a barackos-túrós batyu sós párja.
Legalább olyan finom, bár ritkábban esszük
a sós változatát.

Próbáld ki!

Bevásárlólista:



3 adag
(1 adag 2 db)

- 2 ek étolaj
- 80 g bébispenót
- 2 gerezd fokhagyma
- 250 g túró
- 1 ek tejföl
- 1 ek búzadara
- 1 db tojássárgája
- só
- bors
- 1 csomag leveles tészta (400 g)
- 1 db tojás a kenéshez

Elkészítés:

Olajon dinszteld meg a megmosott és lecsepegtetett spenótot, add hozzá a zúzott fokhagymagerezdeket is.

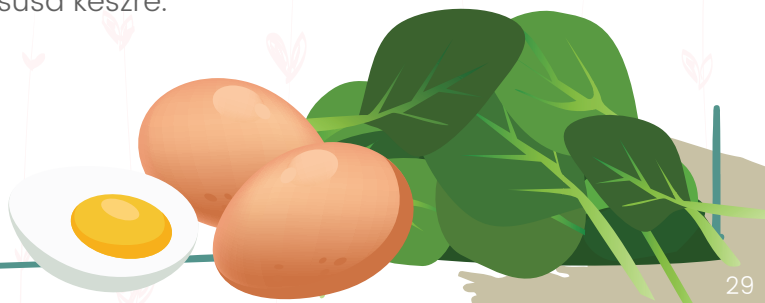
A túrót villával törd össze, keverd bele a tejfölt, a búzadarát, a tojássárgáját, a borsot és a sót. Miután jól kikeverted, add hozzá a megdinsztelt és langyosra hűlt spenótot is.

A tésztát terítsd ki, először vágd hosszában félbe, majd függőlegesen három egyenlő részre vágd.

A tölteléket oszd hat felé, és halmozd a négyzetek közepére. Majd az egyik sarkot hajtsd a négyzet közepére. A tészta csücskét kend le a felvert tojással, majd a szemben lévő sarkot is hajtsd a közepére. Ezt ismételd meg a másik két sarokkal, így a 4 sarok közepén találkozik, és el is készült a batyu.

Kend le a batyut is a tojással.

Majd tedd a 180 fokra előmelegített sütőbe, és kb. 20 perc alatt süsd készre.



Sütőtökös-sonkás csavart

ÁRKATEGÓRIA: 370 FT/ADAG

Bevásárlólista:



3 adag

- 150 g sütőtök
- 65 g krémsajt
- ½ tk szárított zsálya
- ½ tk fokhagymapor
- só
- bors
- 1 csomag leveles tészta (400 g)
- 3 szelet feketeerdei sonka
- 1 db tojás a lekenéshez
- 40 g gouda sajt



Elkészítés:

A sütőtököt vágd kis kockákra, majd 200 fokos előmelegített sütőben kb. 30 perc alatt süsd meg.

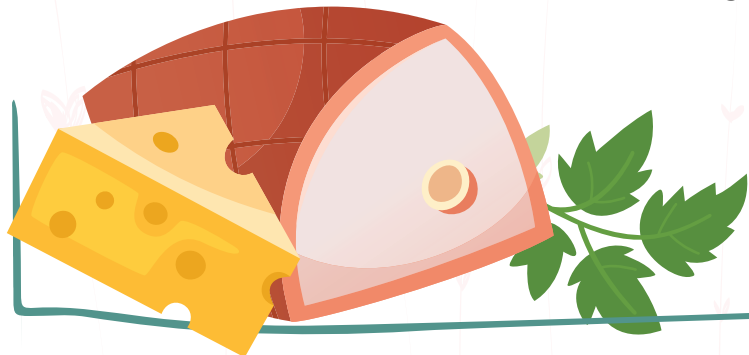
Amikor már langyos, turmixold le, keverd össze a krémsajttal és a fűszerekkel (zsálya, fokhagymapor, só, bors).

A leveles tésztát terítsd ki, kend meg a felét sütőtökös sajtkrémmel, tedd rá a sonkaszeleteket, majd a másik felét hajtsd rá.

Vágj belőle 6-8 csíkot, vágd félbe a csíkokat, és csavard meg. Sütőpapírral bélelt sütőbe tedd, végül kend meg a felvert tojással, és szórd meg a lereszelt sajttal.

180 fokra előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt süsd aranybarnára.

Nemcsak reggelinek, hanem tízóraitra és uzsonnára is fenséges falat.



Akár igazi maradékmentő reggeli is lehet, vagy egyszerűen süssél egy picivel több sütőtököt, mikor más sütőtökös ételt készítesz.

A photograph of three golden-brown oatmeal cookies on a white plate with a blue rim. The plate is on a white paper napkin, which is on a wooden book. In the background, there is a white cup of coffee and some green eucalyptus leaves. A dark blue banner with white text is overlaid at the bottom left, and a single cookie is on the surface at the bottom right.

Zabból készült
reggelik

Mézeskalács ízű zabkeksz

ÁRKATEGÓRIA: 170 FT/ADAG

Bevásárlólista:



4 adag

- 150 g vaj
- 150 g zabpehely
- 200 g finomliszt
- 75 g cukor
- 1 tk sütőpor
- 1 csipet só
- 3 tk mézeskalács-fűszerkeverék
- 1 tk szerecsendió
- 1 db tojás
- 100 g méz

Elkészítés:

Keverd össze a száraz hozzávalókat egy dagasztótálban.

Majd a vajat és a mézet olvasd fel gyenge lángon, és a tojással együtt add hozzá, és keverd még néhány percig.

A masszát rakd hűtőbe, és csak utána adagold ki egy fagyis kanál segítségével.

Ne rakd szorosan egymás mellé a sütőpapírral bélelt tepsiben, mert sütés során lehet, még tovább fog terülni.

180 fokra előmelegített sütőben kb. fél óra alatt süsd készre.

Ha már közel az ebéd, de a karácsonyi illatú reggeliről mégsem szeretnél teljes egészében lemondani, rágcsálgj el néhány mézeskalács ízű kekszet egy habos kakaóval. Néha bűnözni is ér.



Áfonyás joghurt zabpehellyel

ÁRKATEGÓRIA: 330 FT/ADAG

Bevásárlólista:



2 adag

- 5 ek zabpehely
- 2 tk mazsola
- 2 tk apróra vágott étcsoki
- 200 g görög joghurt
- 1 db lime héja
- 1 ek méz
- 80 g áfonya (friss vagy fagyasztott)

Elkészítés:

Egy forró serpenyőben, zsiradék nélkül pirítsd le a zabpehelyet.

Ha kihűlt, keverd hozzá a mazsolát és az apróra vágott csokit.

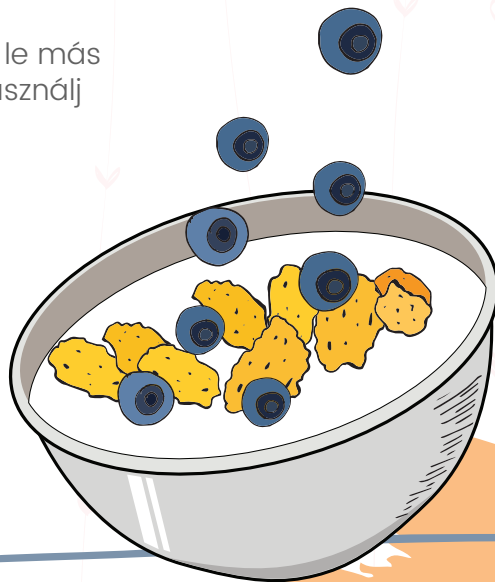
A görög joghurtba keverd bele a mézet, a megmosott és lereszelt lime héját és az áfonya felét.

A tál szélén nyomkodd szét a gyümölcsöket, hogy a joghurtod csodás színt kapjon. Majd az áfonya másik felét is keverd bele.

Rétegezve tálald és fogyaszd.

Az áfonyát kedved szerint cseréld le más bogyós gyümölcsre, vagy akár használj erdei gyümölcsös keveréket.

Ezt a reggelit akár a munkahelyedre és akár kirándulásra is magaddal viheted egy befőttes üvegben. Arra figyelj, hogy a hozzávalókat több rétegben helyezd az üvegedbe, hogy minden ízt egyszerre tudj élvezni. Ha magaddal viszed, a kanalat se felejtsd otthon.



Banános tiramisuzabkása

ÁRKATEGÓRIA: 285 FT/ADAG

Bevásárlólista:



2 adag

- 75 g zabpehely
- kb. 300 ml tej
- 2 ek kristálycukor
- 6 g vaníliás cukor
- 1 ½ tk instant kávé
- 1 db banán
- 2 ek mascarpone
- 2 db babapiskóta
- 1 mk holland kakaópor

Elkészítés:

Egy lábosba öntsd ki a tejet, keverd bele a cukrot, a vaníliás cukrot, az instant kávé és a zabpelyhet is.

Közepes lángon, folyamatos kevergetés mellett főzzél belőle zabkását. Ha sűrűnek érzed, adjál hozzá még kevés tejet.

A banánt kockázd fel, és óvatosan keverd bele a kész zabkásába.

Tálaláskor kanalazz a tetejére egy-egy kanál mascarponét, állíts bele két babapiskótát, és szórd meg kakaóporral.

Kettő az egyben:
reggeli és desszert,
ízletes, tápláló reggeli
és kávé is egyben.



Csokis zabkeksz

ÁRKATEGÓRIA: 155 FT/ADAG

Bevásárlólista:



10 adag

- 170 g liszt
- 40 g holland kakaópor
- 1 csomag sütőpor (12 g)
- 1 csipet só
- 180 g zabpehely
- 200 g vaj (szobahőmérsékletű)
- 160 g cukor
- 1 db tojás
- 100 g kandírozott, apró kockákra vágott narancshéj
- 100 g étcsoki



A zabos reggelik még mindig divatjukat élik, de ha már divatos, miért ne lehetne finom is. Sőt, rakd bele a tízórais és uzsonnacsomagba is. De csak mértékkel, mert könnyen függőséget okoz.

Elkészítés:

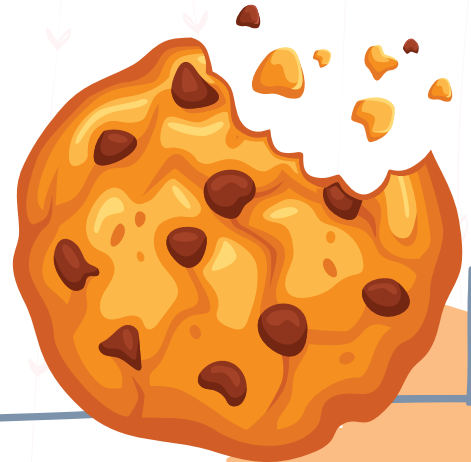
A lisztet, a zabpehelyt, a kakaóport, sütőport, sót keverd össze.

A vajat habosítsd ki a cukorral, keverd bele a tojást, és add hozzá a narancshéjat, étcsokit. Végül add hozzá az előzőleg összekevert szárazanyagokat is.

Formázz dió méretű gombócokat, majd lapítsd ki kör alakra. Rakd sütőpapírral bélelt tepsibe a kekszeket.

A 180 fokos sütőben kb. 15 perc alatt süsd készre.

Igyál mellé egy pohár narancslevet, vagy egyél hozzá egy narancsot, hogy ebből a reggeliből se hiányozzon a zöldség vagy a gyümölcs.



Sárgabarackos házi granola

ÁRKATEGÓRIA: 560 FT/ADAG

Bevásárlólista:



5 adag

- 200 g zabpehely
- 100 g mogyoró (fán termő)
- 50 g napraforgómag
- 50 g dió
- 1 tk fahéj
- 1 csipet só
- 125 ml kókuszolaj
- 125 ml méz
- 150 g aszalt barack

Elkészítés:

Keverd össze a magokat, a zabpehelyet és a fűszereket.

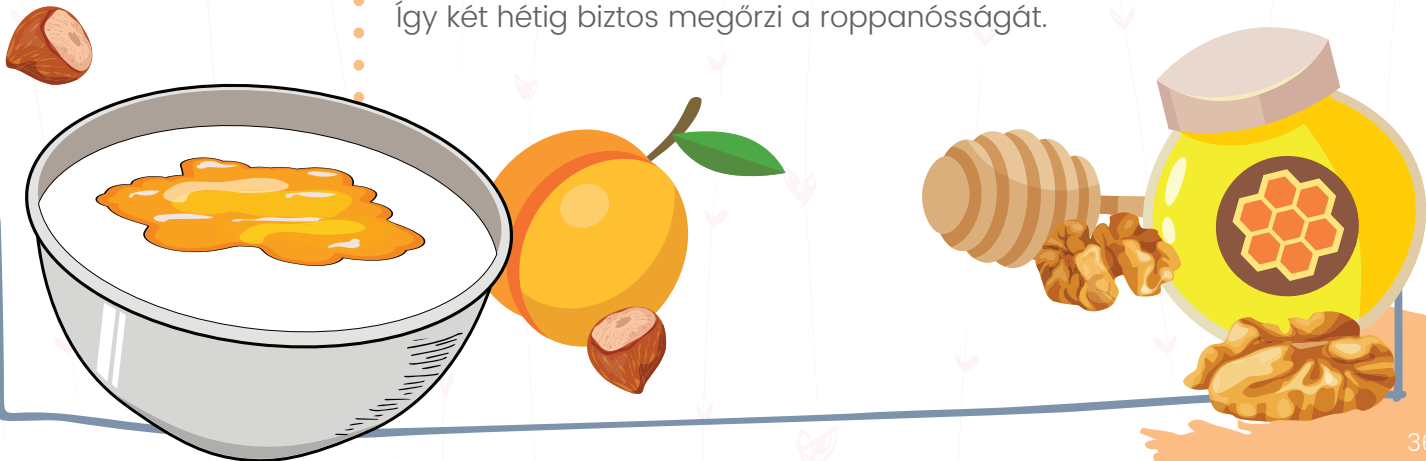
Melegítsd össze a kókuszolajat és a mézet, öntsd a száraz keverékhez, és alaposan keverd össze.

Bélelj ki egy tepsit sütőpapírral, és simítsd bele a keverékünket. Tedd 180 fokra előmelegített sütőbe és a 15 – 20 perces sütés alatt többször keverd át, hogy mindenhol megpiruljon.

Ha elkészült, add még hozzá a kisebb darabokra vágott aszalt sárgabarackot, majd hagyd teljesen kihűlni.

Végül töltsd légmentesen záródó edénybe, hogy ropogós maradjon.

Így két hétig biztos megőrzi a roppanóságát.



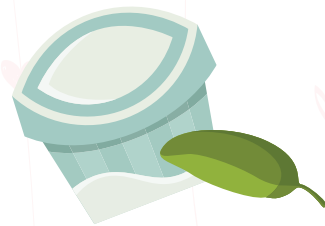


Szendvicskrémek

Ha már unod a klasszikus szendvicseket (felvágott, sajt), akkor itt az ideje, hogy kipróbáld ezeket a szendvicsskrémeteket.

Céklás humuszkrém

ÁRKATEGÓRIA: 160 FT/ADAG



Élvezd a csodálatos szín- és ízvilágot. A humuszt házi-
lag is készítheted, úgy még kedvezőbbre fog
kijönni az ár.

Bevásárlólista:



3 adag

- 200 g humusz (kész)
- 200 g cékla

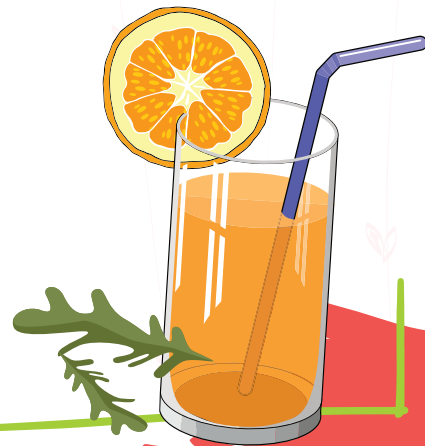
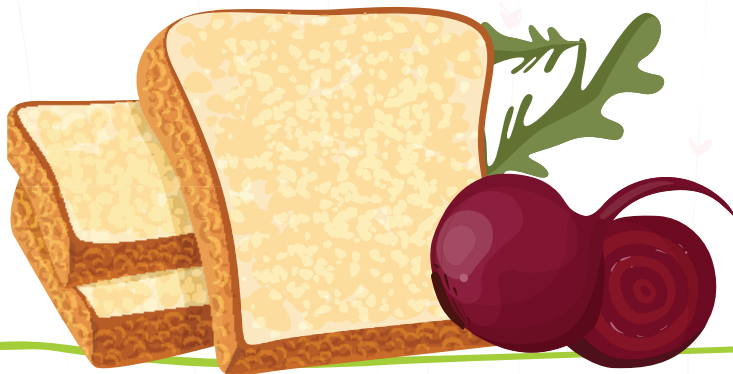
Elkészítés:

Kezd el a sütőt 180 fokra melegíteni.

Míg a sütő melegszik, a céklát hámozd meg, vágd kisebb kockákra, és kb. 15-20 perc alatt süsd meg.

Egy késes aprítóban a kész humuszt és a megsült céklát keverd pépesre.

Már kész is a zöldségben dús reggeli. Nekem pirítóssal ízlik a legjobban.



Házi májkrém

ÁRKATEGÓRIA: 150 FT/ADAG

Ennek a szendvicskrémnek az elkészítését különösen akkor javaslom, ha nemcsak az a fontos, hogy olcsón étkezzél, hanem azt is szeretnéd tudni, hogy mit eszel. Ennél a májkrémnél biztos lehetsz benne, hogy nem „ipari hulladékból” állítod elő, hanem igazi csirkemájból.

Bevásárlólista:



5 adag

- 250 g csirkemáj
- 1 hagyma
- 125 g vaj
- babérlevél
- borókabogyó
- só
- bors
- kakukkfű
- reszelt citromhéj

Elkészítés:

Mosd meg a csirkemájat, távolítsd el a hártyákat is.

A hagymát tisztítsd meg, és kockázd fel apróra.

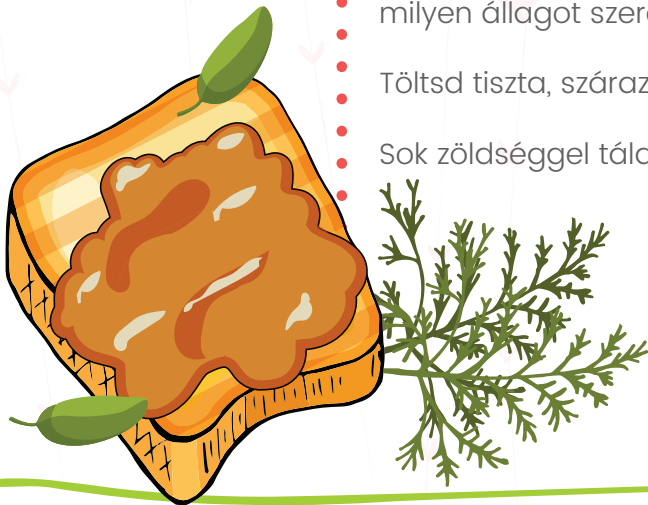
2 kanál vajat olvassz meg, majd párold meg a hagymát rajta. Add hozzá a májat, babérlevelet, az összetört borókabogyót. A máj minden oldalát süsd 2–3 percig, majd borsozzad, sózzad, és kakukkfűvel ízesítsd tovább. Majd hagyd kihűlni.

A babérlevelet vedd ki, és a májat puha vajjal pépesítsed. Keverd bele a citromhéjat, ha szükséges még, további sót és borsot.

Összetörheted villával, de botmixerrel is keverheted, attól függően, milyen állagot szeretnél inkább.

Töltsd tiszta, száraz üvegbe, és hagyd kidermedni a hűtőben.

Sok zöldséggel tálald.



Mangós lencsekrém

ÁRKATEGÓRIA: 130 FT/ADAG

Bevásárlólista:



5 adag

- 150 g vörös lencse
- 300 ml zöldségleves
- 1 fej hagyma
- 1 db érett mangó
- 1 ek currypor
- 2 ek olívaolaj
- só
- frissen őrölt bors

Elkészítés:

Főzd meg a lencsét zöldséglevesben, mivel vörös lencséről van szó, így kb. 12 perc alatt meg is fog főni.

Hagyd kihűlni, de közben időről időre keverd el, és nyomd össze villával.

A hagymát pucold meg, és vágd apró kockákra, ha túl erős a hagyma, forrázd le.

A mangót is pucold meg, és vágd apró kockákra.

Keverd össze a kihűlt lencsét, az apróra vágott hagymát és felkockázott mangót. Add hozzá az olívaolajat, ízesítsd curryporral, sóval és borssal.

Tedd tiszta üvegbe, és tedd a hűtőbe, míg teljesen ki nem hűl.

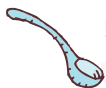
A lencséből nemcsak főzeléket vagy levest főzhetünk, hanem salátát és szendvicskrémet is, így még könnyebb lesz egy-egy adag hüvelyeset a napi menübe beleilleszteni, ami két okból hasznos: egyrészt kiváló fehérjeforrás, másrészt olcsó alapanyag.



Paradicsomos cukkinikrém

ÁRKATEGÓRIA: 135 FT/ADAG

Bevásárlólista:



5 adag

- 500 g cukkini
- 1 fej vöröshagyma (nagyobb)
- 2 paradicsom
- 1 zöldpaprika
- kevés olaj
- 100 g vaj
- pirospaprika
- só
- bors
- oregánó

Elkészítés:

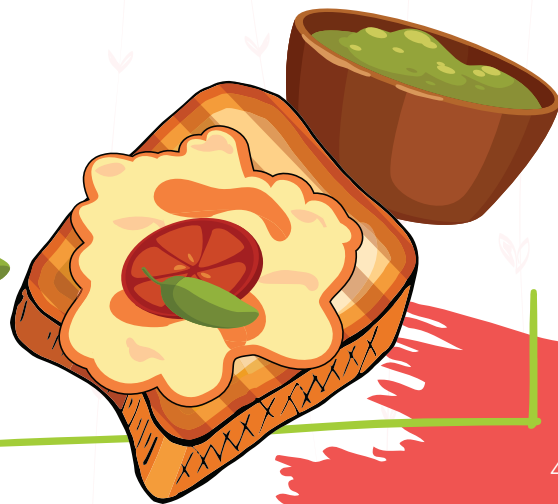
Párold üvegesre a hagymát kevés olajon, majd szórd meg piros-paprikával.

Add hozzá a cukkinit, sózzad, borsozzad ízlés szerint. Amikor félig megpárolódott, add hozzá a felkockázott paradicsomot és a zöldpaprikát is.

Mielőtt leveszed a tűzről, add hozzá a frissen felaprított oregánót is.

Majd hagyd langyosra kihűlni.

Keverd össze vajjal, a langyos cukkini miatt könnyedén fog menni. Töltsd üvegbe, és hagyd kidermedni. Hűtőben 4-5 napig eláll, így előre is elkészíthető.



Rukkolás sajtkrém

ÁRKATEGÓRIA: 150 FT/ADAG

Az üzletekben is rengetegféle sajtkrém kapható, én mégis adnék esélyt ennek a házi sajtkrémnek is. Akár maradék rukkola mentésére is kiválóan alkalmas. Én biztos rukkolával és gyöngyhagymával tálnám.

Bevásárlólista:



5 adag

- 50 g rukkola
- 100 g füstölt sajt
- 100 g vaj
- 3 kanál fehérborecet
- só
- frissen őrölt bors

Elkészítés:

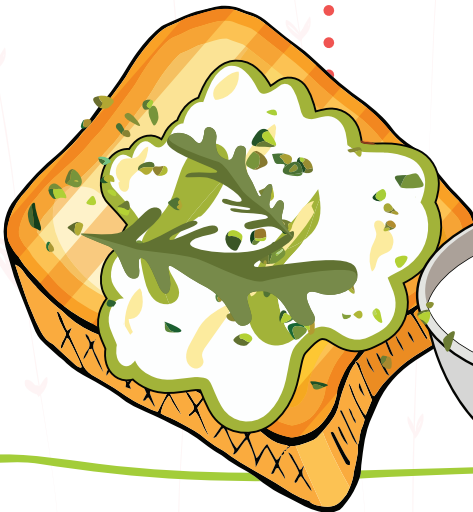
A rukkolát mosd meg, majd itasd le róla a vizet, és vágd apró darabokra.

A sajtot reszeld le, mehet nagy lyukú reszelőn is.

Olvaszd meg a vaját, keverd bele a sajtot, az apróra vágott rukkola 2/3 részét és az ecetet.

A masszát ízesítsd sóval, borssal, és keverd hozzá a maradék rukkolát is.

A kész sajtkrémet tedd üvegbe, és hagyd kidermedni.





Tortillavariációk

Ebben az 5 tortilla variációban közös, hogy kiváló maradékmentő, és akár minden családtag elkészítheti ugyanazon a reggelen a saját kedvencét.

Mindegyik tortillában közös, hogy először az egyik felét száraz serpenyőben pirítsd le. A pirított oldalával felfelé terítsd ki, és vágd be függőlegesen a középpontig. A bal felső negyedét kend meg az adott krémmel. A másik 3 negyedét pedig töltsd meg a többi finomsággal.

A bal felső negyedét óvatosan fordítsd rá az alsó részre, majd ismételd meg a jobb oldalával is.

Az így kapott fél tortillát, hajtsd újból félbe. Szerintem így lesz a legkönnyebb enni, hogy semmi ne potyogjon ki belőle.

Végül a háromszögek mindkét oldalát pirítsd le 1-2 perc alatt, és már kész is reggeli.

Csicseriborsós

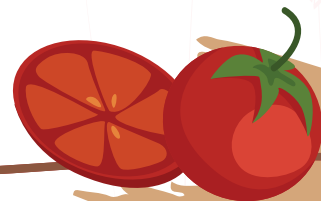
1 ADAG ÁRA: 380 FT

Bevásárlólista:

- 20 g humusz
- 60 g csicseriborsó
- 15 g aszalt paradicsom
- 20 g feta sajt
- 1 db tortilla lap

Elkészítés:

- Egyszerűen pakold tele a tortillát a fent leírt módon a válogatott finomsággal.
- Nagyon laktató.



Retro és görög tortilla

ÁRKATEGÓRIA: 400 FT/ADAG



Házasítsd össze két különböző kultúra ételét. Miért ne férne meg egymás mellett a magyar–mexikói vagy görög–mexikói étel?

Retro tortilla:



1 adag

- 1-2 ek paprikakrém
- 6-8 szelet szalámi
- 1-2 szelet sajt
- 1-2 nagyobb csemege uborka
- 1 db nagy tortilla lap

Elkészítés:

Kend meg a paprikakrémmel a bal felső negyedét. A pakold tele a következő negyedét szalámmal.

Majd jöhet a következőre a sajt.

Az uborkát vágd vékony szeletekre, és úgy rakd rá a negyedik negyedre.

Görög tortilla:



2 adag

- 4-5 ek görög joghurt
- 1 gerezd fokhagyma
- gyros fűszerkeverék
- 1 db csirkecombfilé
- 30 g feta sajt
- ¼ kígyóuborka
- 1 ek olaj
- 2 db tortilla lap

Elkészítés:

A csirkecombfilét vágd kisebb csíkokra. Az olajba és a kész fűszerkeverékbe pácold be a csirkecombfilé csíkokat, akár előző este. Majd egy serpenyőben kb. 5 perc alatt süsd készre a húst.

A joghurtba reszeld bele a gerezd fokhagymát és keverd össze alaposan. Az első negyedét meg is kenheted az ízesített joghurttal. A következő negyedbe jöhet a lepirított hús. Majd a megmosott és felkarikázott uborkával fedd be a következő negyedét. Végül a feta sajtot morzsold az utolsó negyedre.

Hajtogasd össze, és a külső felét is pirítsd le a korábban leírt módon.



Húsvéti és házi mogyoróvajjas tortilla

ÁRKATEGÓRIA: 400 FT/ADAG

A tortilla lapok nemcsak nemzetek ételeinek egyesítésére alkalmas, hanem az ünnepi maradékok megmentésére is, akár főzésről vagy sütésről van szó. Legyél te is igazi ételmentő.

Húsvéti tortilla:



1 adag

- 1-2 ek ecetes reszelt toma
- 2-3 szelet sonka
- 1 db tojás
- 1-2 szem hónapos retek
- 1 db nagy tortilla lap

Elkészítés:

Főzz meg egy tojást keményre, pucold meg, és karikázd fel. A retket mosd meg, és szintén karikázd fel.

Jöhet az összeállítás. Kend meg reszelt tormával az első negyedét. Majd jöhet a második negyedre a felszelt sonka. A harmadik negyedbe a felkarikázott tojás, végül az utolsóba a vékony szeletekre vágott, friss ropogós hónapos retek.

Házi mogyoró- vajjas tortilla

1 adag



- 100 g házi mogyorókrém
- 1 db banán
- 20 g dió
- 20 g mazsola
- 1 db nagy tortilla lap

Elkészítés:

Először egy zacskó (minimum 100 g) sós mogyoróból késes robotgéppel készíts házi mogyoróvajjat. A mogyoró önmagában is elég zsíros, nem kell hozzá plusz olaj, csak egy kis türelem kell az erős robotgép mellett.

A banánt hámozd meg és karikázd fel, a diót aprítsd fel durvára. Ennyi előkészület után jöhet az összeállítás. A mogyorókrém kb. negyedével kend meg a tortilla lapot. (A többit rakd el egy kis üvegbe pl. zellerszárhoz is kiváló mártogatós lesz.)

A következő negyedbe mehet a felszeletelt banán, a harmadikat szórd meg a felaprított dióval, az utolsót pedig mazsolával. Már csak a jól bevált hajtogatás és pirítás van hátra.



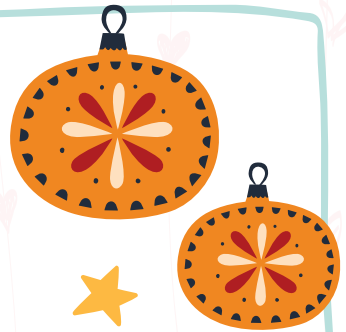
Tartalomjegyzék



Előzmények	2-4		
Az én rendszerem így épül fel	5	Sós péksüтик	25
Palacsinták	7	Ketchupös mini hot dog	26
Csúsztatott palacsinta	8	Kolbászkrémes tekercs	27
Almás-fahéjas palacsinta	9	Pizzás csiga	28
Csokis zabpalacsinta	10	Spenótos-túrós batyu	29
málnás sajtkrémmel		Sütőtökös-sonkás csavart	31
Erdei gyümölcsös dutch baby	11	Zabból készült reggelik	31
Kapros-uborkás túróval töltött	12	Mézeskalácsízű zabkeksz	32
zabpehelypalacsinta		Áfonyás joghurt zabpehellyel	33
Tojásos reggelik	13	Banános tiramisu zabkása	34
Tojáskrém	14	Csokis zabkeksz	35
Spenótos-sajtos bundáskenyér	15	Sárgabarackos házi granola	36
Spanyol tortilla	16	Szendvicsskrémek	37
Sütőben sült spenótos tojás	17	Céklás humuszkrém	38
Tojásos muffin	18	Házi májkrém	39
Édes reggelik	19	Mangós lencsekrém	40
Fahéjas csiga	20	Paradicsomos cukkinikrém	41
Almás-diós csavart	21	Rukkolás sajtkrém	42
Barackos-túró batyu	22	Tortilla variációk	43
Cukkinikenyér	23	Csicseriborsós tortilla	44
Csokis-meggyes tejbegríz	24	Retro tortilla	45
		Húsvéti tortilla	45
		Házi mogyoróvajjas tortilla	46
		Görög tortilla	46



Ami tavaly óta mit sem változott



Hála és köszönet

Az ötletért.

Az alkotásért.

A kitartó munkáért, az éjszakázásért.

A csodás fotókért.

A varázslatos grafikákért.

Az adományokért, minden egyes forintért, mindenkinek.

A megvalósításért.

A csillogó gyerekszemekért.

Az emberekbe vetett hitért.

**Akik nélkül a Telepocak karácsonyra
nem valósulhatott volna meg ebben az évben:**

Szöllősi Kiss Orsi (ételfotós és ötletgazda)

Sipos Emese (Mesi reklámgrafikus)

Ágik (korrektúra)

Előbb fotózunk, aztán eszünk lelkes hobbi fotósai

Cewe

Adományozók

Kívánságom :)

Jövőre veletek, ugyanígy!

Kinga

