

Kedves Olvasónk!

„Nincs rá időm.” – hangzik el legtöbbször szájából ez a szinte már közhelyes mondat. A mindennapi munkánk mellett halmokban áll a szennyes, az asztal tele mosatlan edényvel, szalad az egész konyha, és akkor még neki se állunk a vacsora elkészítésének. A szürke hétköznapiok bekerítik életünket és egyre kevesebb idő jut az igazán fontosakra: szeretteinkre és barátainkra.

A magyarok fele legfeljebb két órát tud naponta eltölteni gyermekeivel, de ez sem nevezhető igazán minőségi időtöltésnek – derült ki az általunk készített legutóbbi kutatásból. A Mizsénél, értve a magyar családok problémáit és igényeit, arra törekszünk, hogy hozzájáruljunk a családok életminőségének javításához. Az utóbbi időben Facebook követőink is rengeteg praktikat, receptet osztottak meg velünk – ezúton is köszönjük. Ezekből született meg az alábbi kiadvány, a *Mizse Kisokos*.

Ahhoz, *hogyan kelljen nyolc kéz a mindennapokhoz*, nem csak finom, de gyorsan elkészíthető recepteket válogattunk össze, amelyek elkészítésében akár a legkisebbek is részt vehetnek. Olyan, a hétköznapiakat megkönnyítő praktikat is gyűjtöttünk, amelyek segítségével rövidíthető a házimunka, hogy több idő jusson a családra, hiszen a közösen töltött idő drága kincs.

Ha a Mizse Kisokos nem lenne elég, látogass el a mizseviz.hu oldalra, ahol folyamatosan olyan tanácsokat osztunk meg, amelyekkel jelentős mennyiségű idő szabadulhat fel, hogy együtt lehessen a család!

És ne feledd: a legfinomabb fogások után a legfrissítőbb mi lenne más, mint egy jó pohár Mizse... a család vizse!

Jó étvágyat és élményekben gazdag családi időtöltést kívánunk!

A Mizse Csapata

Receptek

Előételek	1
Sárgadinnye krémleves.....	1
Gyümölcsleves főzés nélkül.....	2
Főételek	3
Gyorsan elkészíthető húsos-chilis-sajtkrémés szarvacska.....	3
Szójas-mogyorós csirke spagettivel.....	4
Egyszerű, gyors, és isteni spenótos-tonhalas tészta.....	5
Spenótos rétes.....	6
Narancsos csirkemell.....	7
Chiamagos fasírtgolyók.....	8
Baconbe tekert csirkemell.....	9
Csirkemell filé gyömbérrel, citrommal párolva.....	10
A család kedvence: Olaszos rakott padlizsános csirke.....	11
Töltött palacsinta variációk.....	12
Saláták	13
Lenygel saláta.....	13
Csicseriborsós tonhalsaláta.....	14
Fűszeres bulgursaláta.....	15
Desszertek	16
Gyors mini fánk.....	16
Lusta asszony rétese.....	17
Sütés nélküli sztracsatella.....	18
Ronda, de finom csokis ostya.....	19
Finom és elronthatatlan alj nélküli csoda túrós.....	20

Előételek

Sárgadinnye krémleves

Hozzávalók

- 1 db sárgadinnye
- 20 dkg mascarpone
- őrölt fahéj
- 2 dl tejszín
- 2 dl fehér bor
- 1 csomag vaníliás cukor
- mentalevelek a díszítéshez.

Elkészítés

A dinnyét tejszínnel, a mascarponeval, a vaníliás cukorral és a borral vagy turmixoljuk vagy egyneművé keverjük. Tálaláskor megszórjuk őrölt fahéjjal, és mentalevelekkel díszítjük.

Amíg pedig a konyhában pirul az étel, mutatunk néhány jól bevált praktikát

„Ha a takarításról van szó, akkor az egyik kedvenc trükköm, hogy a mikrohullámú sütőbe egy tál citromos vizet teszek, bekapcsolom 1,5 percre, majd hagyom 5 percig bezárt ajtó mellett kikapcsolva. Aztán csak ki kell törölni egy szivaccsal.

Még egy trükk: néha előfordul, hogy nadrágunkra ragad egy rágó, ha figyelmetlenül bele ülünk. Ezt kézzel és akármilyen eszközzel is nagyon nehéz kiszedni. Jégkockát kell tenni a nadrágra, vagy a fagyasztóba tenni és egy bő fél óra után nagyon könnyen kiszedhető a rágó a nadrágból, az anyagot pedig nem roncsoljuk.”



Gyümölcsleves főzés nélkül

Hozzávalók

- 1-1,5 l 100%-os narancslé (vagy baracklé)
- 4 dl tejszín őrölt fahéj ízlés szerint
- 1 teáskanál vaníliakivonat
- kevés cukor
- friss gyümölcsök vegyesen (ribizli, őszibarack, sárgabarack, szeder, málna, sárgadinnye)
- citromfűlevél

Elkészítés

A narancslét elkeverjük a tejszínnel, ízesítjük kevés cukorral, őrölt fahéjjal és vaníliával. A gyümölcsöket tisztítás és mosás után óvatosan a levesbe keverjük, majd az egészet hűtőbe tesszük 1-2 órára. Tálalásnál díszíthetjük citromfűlevéllel. Tipp: friss gyümölcsökből bármi kerülhet bele, ezek hiányában lehet fagyasztott, vagy befőtt gyümölcsökkel kiegészíteni.

Amíg pedig a konyhában pirul az étel, mutatunk néhány jól bevált praktikát

„Amikor apróra vágott hagymát kell egy ételhez pirítanom, akkor egyszerre öt-hat fej hagymát lepirítok zsíron és a hűtőben tárolom a felesleget, amíg újra olyan ételt nem készítek, amihez szükség van rá. Ekkor csak előkapom és 20-25 perccel előrébb vagyok. Hetekig eláll, sőt télen még hűtőbe se kellett raknom, semmi baja nem volt.”



Főételek

Gyorsan elkészíthető húsos-chilis-sajtkrémés szarvacska

Hozzávalók

- 700 g darált sertéshús
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 6 ek olaj
- 100 g olasz sűrített paradicsom (tubusos)
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 tk. chilipehely
- frissen őrölt fekete bors ízlés szerint
- 200 g sajt
- 1 csokor petrezselyem
- só ízlés szerint
- 400 g szarvacska tészta

Amíg pedig a konyhában pirul az étel, mutatunk néhány jól bevált praktikát

„Este bekészítem a kenyérdagasztó gépbe a tésztát, reggel már csak ki kell sütni.

Hasonlóan az előbbi praktikához a fagyasztóból a húst a hűtőbe teszem, hogy másnapra kiolvadjon és máris tudjak vele dolgozni.”

Elkészítés

Az olajon megfőnyasztjuk a hagymát, és rátesszük a darált húst. Erős lángon kevergetjük, míg a hús ki nem fehéredik. Ha levet ereszt, elpárologtatjuk róla. A paradicsompürét, az apróra vágott fokhagymát hozzátesszük, pirítjuk egy-két percre, majd sózzuk, borsozzuk, ízlés szerint chilizzük. Felöntjük kb. 200 ml forró vízzel, és rottyogtatjuk kb. 10 percet. Ez alatt kifőzzük a tésztát, leszűrjük, és forrón tartjuk. A húshoz adjuk az apróra vágott petrezselymet, a sajtot, majd a forró tésztát, és lazán átkeverjük. Azonnal tálalhatjuk.



Szójas-mogyorós csirke spagettivel

Hozzávalók

- 1 db csirkemell filé
- 1 tojásfehérje
- kevés liszt
- szójaszósz
- 1/2 fej kelkáposzta
- sós mogyoró
- só
- bors
- 50 dkq spagetti
- olaj

Amíg pedig a konyhában pirul az étel, mutatunk néhány jól bevált praktikat

„Zuhanyzás előtt befújom a csempét ecetes vízzel, így nem kell külön vízkőoldózní, csak tusolás közben zuhannyal lemosom és jobb, mint új korában.”

Elkészítés

A csirkemellet csíkokra vágjuk. Sózzuk, borsozzuk, majd lisztben, felvert tojásfehérjében megforgatjuk. Egy serpenyőben olajat hevítünk, ebben kisütjük a csirkét. Mikor fehér kérget kapott, rádobjuk a csíkokra vágott káposztát. Lefedve puhára pároljuk. Teszünk bele szójaszószt és sós mogyorót, ízlés szerint annyit, hogy kellemesen sós legyen a mártás. Miután kicsit összefőztük, belekeverjük az időközben kifőtt tészta. Nagyon gyors, könnyen elkészíthető és finom étel.



Egyszerű, gyors, és isteni spenótos-tonhalas tészta

Hozzávalók

- 2 csomag fagyasztott parajkrém
- liszt
- tej
- 2 tonhalkonzerv sós lében
- 50 dkg tészta (masni)
- só
- bors
- fokhagyma (ízlés szerint)
- reszelt sajt a tetejére

Amíg pedig a konyhában pirul az étel, mutatunk néhány jól bevált praktikát

„Mosókendőt használok, így a mosás is gyorsabb és nem kell ezer felé válogatnom a ruhákat.”

Elkészítés

A parajfőzeléket ízlés szerint elkészítjük. A tésztát sós vízben kifőzzük. Egy tepsibe halmozzuk a tésztát, ráöntjük a parajfőzeléket. Ezután a lecsepegtetett tonhalat is belekeverjük. A sajtot a tetejére szórjuk. Addig sütjük a sütőben, amíg ráolvad a sajt.



Spenótos rétes

Hozzávalók

- 1 csomag előhűtött édes, omlós tészta
- 20 dkg friss spenót
- 10 dkg krémsajt
- 1 gömbóc mozzarella
- pár szelet sonka
- 2 evőkanál zsemlemorzsa
- só
- bors
- szerecsendió
- tojás a lekenéshez
- magok a szóráshoz, ha szeretjük

Elkészítés

A spenótot megtisztítjuk és pár percre forrásban lévő vízbe dobjuk, majd leszűrjük és lecsepegtetjük, és késsel apróra vágjuk. Az ömlesztett sajtához keverjük a spenótot, sózzuk, borsozzuk és fűszerezzük szerecsendióval, ezután hozzákeverjük a zsemlemorzszát. A tésztát letekerjük és két oldalon bevaqdossuk 2-3 centiméterenként. A tészta közepére fektetjük a sonkaszeleteket és rátesszük a spenótos krémet. Erre kerül a mozzarella, amit előzőleg szeleteltünk, majd ismét sonka. A bevaqdosott széleket ráhajtjuk és lekenjük tojással. 180°C-os előmelegített sütőben 40-45 perciq sütjük.

Amíg pedig a konyhában pirul az étel, mutatunk néhány jól bevált praktikát

„Amikor gyorsan kell cselekedni, érdemes forró vizet tenni a tészta, vagy leves főzővizének, vízfóralóval nagymértékben lecsökkenthetjük a felforrási időt.”



Narancsos csirkemell

Hozzávalók:

- 4 csirkemell filé
- 4 db közepes méretű narancs
- 3 dl tejszín fahéj
- szezámfűszeg
- 2 evőkanál méz
- 1 evőkanál liszt sós

Amíg pedig a konyhában pirul az étel, mutatunk néhány jól bevált praktikát

„Vízkezelés csaptelepen: egy rongydarabot, ami elég nagy a tisztításhoz beáztatunk ecetbe és a csaptelep köré csavarjuk. Várunk, míg hat az ecet, majd letöröljük.”

Elkészítés

A megsózott csirkemelleket tepsibe tesszük. 3 narancs levét kinyomkodjuk, hozzáadjuk a fűszereket, fél dl tejszínt, a lisztet és a mézet. Habverővel simára keverjük. Ezt a keveréket a húsrá öntjük. A 4. narancsot felkarikázzuk, és a hús mellé tesszük. Fóliával lefedjük, és 180°C-on 30 percig sütjük. Ezután levesszük a fóliát, és még 20 percig sütjük, többször meglocsolva a narancsos lével. Ha megsült a hús, a narancsos levet leöntjük, ehhez a léhez hozzáadjuk a maradék tejszínt, összeforraljuk. Rizzsel tálaljuk a csirkemelleket, díszítjük a vele sült narancskarikákkal, és meglocsoljuk a tejszínes-narancsos szafttal.



Chiamagos fasírtgolyók

Hozzávalók

- 1/2 kg darált sertéscomb (saftosabb, kellemesebb lesz tőle a fasírt)
- 1 tojás
- 3-4 tk. chia mag (lehetőleg darálva, de az egészszemes is jó)
- 4 cikk fokhagyma, lereszelve
- 1 fej vörshagyma finomra vágva
- 1 tk. fűszerpaprika (opcionális)
- őrölt bors
- só
- 3-4 ek.
- petrezselyemzöld finomra vágva

Amíg pedig a konyhában pirul az étel, mutatunk néhány jól bevált praktikát

„Nagyon szeretjük a rántott cukkinit, gombát, de ezeket egyenként bepanírozni rémálom. Éppen ezért 3 lezárható tetejű ételhordóba teszem külön a lisztet, a tojást és a morzsát. Beledobok 5-6 gombát vagy cukkinit az első ételhordóba, ráteszem a fedelét, jól összerázom. Megismétlem a másik két ételhordóval is és már mehet is a forró olajba.”

Elkészítés

Öntsd a hozzávalókat és fél pohár vizet egy tálba. Jól dolgozd össze, hagyd pihenni egy órát. Ízesítsd úgy, mint a hagyományos fasírtot! Formáld hús-golyókat a bekevert húsmasszából, ezeket sorakoztasd fóliával bélelt tepsibe. Csak állás után formázd meg a hús-golyókat. Spriccelj a fasírtgolyókra kevés olajat, majd mehet is a sütőbe! 180°C-on kb. fél óra alatt szuper finomra sülnek. Tipp: Sűtheted kevés olajon serpenyőben is, így hamarabb elkészül.



Baconbe tekert csirkemell

Hozzávalók

- 200 g baconszalonna
- 500 g csirkemell
- só
- bors
- szárnyas fűszer
- 3-4 ek. olaj
- 2 db savanykás alma
- 200 g juhtúró
- 200 g füstölt sajt

Amíg pedig a konyhában pirul az étel, mulatunk néhány jól bevált praktikát

„Érdemes a krumplit hámozóval megpucolni, a vöröshagymát, pedig reszelni nem, pedig összevágni, így pillanatok alatt kész vagyunk az előkészületekkel!”

Elkészítés

Egy sütőformát vékonyan kiolajozok és baconszalonnával kibélelem úgy, hogy a végeik kilógnak a formából. A csirkemellet felkockázom, kevés olajon megsütöm, pici sóval, borssal és szárnyas fűszerkeverékkel ízesítem, ráterítem a formában elrendezett baconszalonnára. Megszórom kockára vágott savanykás almával, rámorzsolom a juhtúrót, majd ismét a sült csirkemell következik. Reszelt füstölt sajttal megszórom, és ráhajtom a lelógó baconszalonna végeket. Előmelegített sütőben kb. 50 percig sütjük. Ha készre sült, kicsit pihentetjük, majd szeletelve sajtsalátával és baconos burgonyapürével tálaljuk.



Csirkemell filé gyömbérrel, citrommal párolva

Hozzávalók

- 2 nagy csirkemell filé
- 4 szelet bacon
- 1 fej hagyma
- 1 citrom
- 3 dkq gyömbér
- 5 dkq vaj
- só
- 2 ek. akácméz

Amíg pedig a konyhában pirul az étel, mutatunk néhány jól bevált praktikat

„Én egyszerre szoktam több húst bepanírozni, megfelelő adagokban lefagyasztani. Amikor kell, csak előveszem, mikróban egy kicsit kiengesztelem, és már süthetem is. Ezzel a módszerrel félóra alatt olajsütőben sültve bármikor kész ételt tudok tenni az asztalra! Ráadásul csak egyszer lesznek koszos edények!”

Elkészítés

A hagymát kockára vágjuk, a bacont csíkokra, a citrom felét karikázzuk. A vaját felolvasztva a jénaiba öntjük, megsózzuk, ráfektetjük a csirkemell filéket. Köré szórjuk a hagymát, ráreszeljük a gyömbért és a szalonnacsíkokkal beborítjuk. A citrom másik felének levét ráfacsarjuk. Fedővel takarva forró sütőbe helyezzük. Forráskor a lángot takarékra véve 10 percig pároljuk. Levesszük a fedőt, a hús tetejéről lehúzzunk mindent, rákenjük a mézet. majd teljes lángon pirosra sütjük



A család kedvence: Olaszos rakott padlizsános csirke

Hozzávalók

- 1 kg csirkemell
- 4 nagyobb padlizsán
- fél kg paradicsom
- 1 nagy mozzarella
- 6 db bazsalikomlevél
- fűszerek

Amíg pedig a konyhában pirul az étel, mutatunk néhány jól bevált praktikát

„A zoknikat zokni csipesszel rakom a gépbe, így teregetéskor pikk pakk a szárítón lehetnek, és utána nem kell párosítással tölteni a napot.”

Elkészítés

A csirkemellet szeletekre vágjuk, fűszerezzük sóval, borssal, fokhagymával, oregánóval és kis kókuszszíron grill serpenyőben pirosra sütjük. A padlizsánt vékony karikákra vágjuk, besózzuk és hagyjuk állni félórát. Leöntjük a vizet alóla, majd egyenként egy másik serpenyőben kisütjük. Ezután a paradicsomokat kis kockákra vágjuk, besózzuk és abban a serpenyőben, amiben a húst sütöttük átforgatjuk. Pár perc után belerakjuk a bazsalikomot is aprítva. Egy tapadásmentes tepsiben rétegezzük a hozzávalókat a következő sorrendben: hús, padlizsán, paradicsom, majd újra. A tetejére sajtot teszünk. Az egészet előmelegített sütőben 200°C-on 15-20 percig sütjük, amíg megolvad a sajt.



Töltött palacsinta variációk

Hozzávalók

Palacsinta tészta (8 db, nagy)

- 20 dkq liszt
- 2 db tojás
- 2 dl tej
- 3 dl Mizse ásványvíz
- 3/4 dl olaj
- Csipet só

Töltelékek

- 1. variáció: fokhagymás tejföl, csirkemell, kukorica, reszelt sajt
- 2. variáció: tejföl, sonka, füstölt sajt
- 3. variáció: camembert, panírhoz: liszt, tojás, zsemlemorzsa (szezám)mag)

Elkészítés

A palacsintatésztahoz a hozzávalókat kimérjük és jól összekeverjük, majd palacsintákat sütünk belőle.

A töltelékeket elkészítjük:

1. variáció: Csirkemellet apró kockákra vágjuk és lepirítjuk sóval, borssal. Kis tejfölbe 2 cikk fokhagymát nyomunk, összekeverjük, a sajtot szeleteljük. A palacsintát megkenjük a tejjel, az elejére, közepre teszünk csirkemellet, Ráteszünk egy kanál lecsepegtetett csemegekukoricát, majd egy szelet sajtot. A palacsinta két szélét behajtjuk középre, majd az egészet feltekerjük, így egy szép tekerccset kapunk.

2. variáció: A palacsintát megkenjük tejjel, sajt-sonka -sajt-sonka réteg kerül bele, majd ezt is feltekerjük.

3. variáció: A camembert sajtot ráhelyezzük a palacsinta tészta (érdemes téglalap alakút választani), majd a fentiek alapján ezt is feltekerjük. Az elkészült tekerccseket bepanírozzuk a megszokott módon: liszt, tojás, zsemlemorzsa (szezám)mag). Ezután forró olajban kisütjük őket. A tekerccseket átlósan félbevágjuk és friss salátával, sült burgonyával tálaljuk.



Saláták

Lengyel saláta

Hozzávalók:

- 20 dkq reszelt sajt
- 1 közepes doboz csemegekukorica
- póréhagyma (ízlés szerint karikára vágva)
- 250 g majonéz
- 1 doboz kockára vágott ananász konzerv
- 30 dkq kockára vágott füstölt, főtt sonka
- 4 db kockára vágott főtt tojás
- 4 db héjastól kockára vágott alma
- 20 dkq reszelt füstölt sajt

Elkészítés

A hozzávalókat mély jénai tálba rétegezzük a következő sorrendben: reszelt sajt, csemegekukorica, póréhagyma, majonéz, ananász, sonka, főtt tojás, alma, ismét majonéz, majd a tetejére a reszelt füstölt sajt. Pár órára vagy egy éjszakára hűtőbe tesszük.

Amíg pedig a konyhában pirul az étel, mutatunk néhány jól bevált praktikát

„Ha a másnapos kenyeret párpercre nedves konyharuhába csavarom, majd előmelegített sütőbe teszem 5-10 percre, olyan lesz, mintha friss lenne.”



Csicseriborsós tonhalsaláta

Hozzávalók (3 adag)

- 140 g tonhalkonzerv
- 240 g csicseriborsó konzerv
- 1 közepes db lila hagyma
- 1 közepes db paradicsom
- 2 ek. petrezselyem
- 3 ek. olívaolaj
- 3 ek. citromlé
- 1 gerezd fokhagyma
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint

Amíg pedig a konyhában pirul az étel, mutatunk néhány jól bevált praktikát

„A tasakos rizs főzésekor a főzés vége felé csak melléteszem a köretnek szánt zöldséget és egyben az is elkészül. Kiveszem a tasakot lecsarogni, közben leszűröm a zöldséget és kész.”

Elkészítés:

A leszűrt tonhalat villával szétépkezdjük. Hozzáadjuk a hideg vízzel lemosott és leszűrt csicseriborsót, a vékony szeletekre vágott hagymát, az apró kockákra vágott paradicsomot és a petrezselymet.

A dresszinghez az olajat elkeverjük a citromlével, hozzáadjuk az áttört fokhagymát. Sóval, borssal ízesítjük. A dresszinget a salátára öntjük, jól elkavarjuk, és legalább 1 órát hagyjuk állni, hogy az ízek összeérjenek.



Fűszeres bulgursaláta

Hozzávalók

- 10 dkg bulgur
- 1 tk. himalája kristály só
- 1 db cukkini
- 1 db padlizsán
- 1 db kaliforniai paprika (piros)
- 2 fej lilahagyma
- kókuszolaj
- a sütéshez 4 ek. olívaolaj
- 1/2 db citrom leve
- 12 szem fekete olajbogyó
- 1/2 csokor menta
- 1/2 csokor koriander
- 1/2 csokor
- petrezselyem

Amíg pedig a konyhában pirul az étel, mutatunk néhány jól bevált praktikát

„Az én házi praktikám, hogy egy alapételből többfélélt főzök egyszerre. Sütőpapírt használok a legtöbb sütinél, hogy ne kelljen mosogatni.”

Elkészítés

A bulgurt loboqó, sós vízben puhára, de perqősre főzzük, a főzövízhez adhatunk egy csipet sáfrányt. Közben a felkockázott cukkinit, padlizsánt, a cikkekre vágott lilahagymát, és a feldarabolt kaliforniai paprikát egy tálba tesszük. Bóven meqlöcsöljük kókuszolajjal, sózzuk, borsozzuk, és jól átforgatjuk a zöldségeket az olajban. Egy sütőpapírral lefedett sütőlapra terítjük őket, lehetőleg úgy, hogy a különböző zöldségek ne érjenek össze. Előmelegített sütőben, 220–230°C 25–30 perciq sütjük. A kifótt bulgurt leszűrjük, összeforgatjuk egy kevés olívaolajjal, citromlével, majd sózzuk, borsozzuk. Hozzákeverjük az olajbogyót, a sült zöldségeket, végül a felaprított zöldfűszereket.



Desszertek

Gyors mini fánk

Hozzávalók

- 30 dkg liszt
- 1 csomag vaníliás cukor
- 12 g sütőpor
- 2 db tojás
- 250 g joghurt

Elkészítés

A hozzávalókat összekeverjük, majd teáskanállal közepes forróságú olajba szaggatjuk. A tetejére ízlés szerint porcukrot, fahéjat, csoki öntetet vagy lekvárt tehetünk.

Amíg pedig a konyhában pirul az étel, mutatunk néhány jól bevált praktikát

„Nálam ott kezdődik az időspórolás, hogy az ajtóban leveszem a cipőmet, egyből viszem a fürdőszobába megtisztítani bármilyen idő van kint. Így elég egy héten egyszer takarítani, porszívózni, felmosni. Ruhák vásárlásánál előnyben részesítem a nem gyűrődő anyagokat, hogy ne kelljen annyit vasalni. Ez vonatkozik az ágynemű huzatokra is. Míg sütöm a húst, karfiolt, vagy mászt, elmosogatom az addigi tányérokat, edényeket, így csak ebéd után kell ismét mosogatni. Csalás az idővel kicsit az este bekészített kávé a kávéfőzőbe.”



Lusta asszony rétese

Hozzávalók

- 30 dkg liszt
- 20 dkg porcukor
- 1 sütőpor
- 1 citrom reszelt héja
- 50 dkg túró
- 1 barackbefőtt
- 2 vaníliás cukor

Tetejére:

- 10 dkg olvasztott vaj / margarin
- 4 egész tojás
- 5 dl tej

Elkészítés

A száraz alapanyagokat (liszt, porcukor, sütőpor, reszelt citromhéj) összekeverjük. A keverék felét egy kivajazott kb. 22*38 centiméteres tepsibe egyenletesen eloszorjuk. Ezután a felszelelt barackokat rétegezzük a lisztes keverékre. Erre jön a vaníliás cukorral összedolgozott túró. Szépen egyenletesen elterítjük a tepsiben, majd a száraz hozzávalók második felével megszórjuk a túrós réteget. Következő lépésként a túrós részt meglocsoljuk olvasztott vajjal és végül a tejjel elkevert tojásokat ráöntjük. Előmelegített sütőben 40 percig sütjük. Jó étvágyat hozzá!



Sütés nélküli sztracsatella

Hozzávalók

- 1 l tej
- 2 dl búzadara
- 2 dl cukor
- 2 tojássárgája babapiskóta
- 12,5 dkg margarin
- 2 dl tejszín
- 1 tábla étcsokoládé
- áztatáshoz: kevés tej és rumaroma

Elkészítés

A tojássárgákat, a búzadarát és a cukrot a tejben felfőzzük, kihűtjük, majd összedolgozzuk a margarinnal. A tejszínt kemény habbá verjük, majd belereszelünk fél tábla étcsokit, és óvatosan összekeverjük. Egy jénai tál aljára letesszük a rumos tejbe áztatott babapiskótákat, erre jön egy réteg grízes krém, majd rá egy réteg csokis tejszínhab. Ezután meqint egy sor rumos-tejes babapiskóta, grízes krém, végül a maradék csokis tejszínhab. A tetejére ráreszeljük a maradék fél tábla étcsokit. Hűtőbe tesszük, amíg alaposan lehűl, a babapiskóta teljesen megpuhul és az ízek jól összeérnek.

Amíg pedig a konyhában pirul az étel, mutatunk néhány jól bevált praktikát

„A felesleges ételt lefagyasztom, sőt a friss kenyérből is. Néhány szeletet előveszek, amikor kifogytam a kenyérből, így nem kell a boltba mennem csak ezért.”



Ronda, de finom csokis ostya

Hozzávalók

- 25 dkg vaj
- 18 dkg porcukor
- 2 tasak csokoládés pudingpor
- 2 db tojás
- 2 ek. cukrozatlan kakaópor
- 10-15 dkg ostyalap
- 1 csomag mazsola
- Rumaroma 10 ml

Amíg pedig a konyhában pirul az étel, mutatunk néhány jól bevált praktikát

„A gáztűzhelyt alufóliával letakarjuk, természetesen a rózsáknál körülvágjuk, így csak azt kell lecserélni, ha olajos lesz egy hétvégi nagy főzés után.”

Elkészítés

A mazsolát beáztatjuk rumaromás vízbe. A vajat gőz fölött megolvasztjuk, hozzáadjuk a tojást, (óvatosan csurgatva) a cukrot, a kakaót, a csokoládés pudingport, és legalább 15 percig főzzük. Hozzáadjuk a kicsavart mazsolát. Közben összetörjük az ostyát úgy, hogy legyen benne apró, és közepes darabka is. Levesszük a masszát a gőzről, hozzáadjuk a kicsavart mazsolát, és hozzákeverjük az ostyát. Az őzgerincformát fóliával kibéleljük, és belerakjuk a masszát. Ha van rá mód, érdemes nehezeket rárakni, hogy egyenletes legyen az alja. Fél napot állni hagyjuk, utána szeletelve fogyasztható. A recept egy őzgerincformára elegendő.



Finom és elronthatatlan alj nélküli csoda túrós

Hozzávalók

- 1 kg túró
- 15 dkg lágy margarin
- 5 evőkanál búzadara
- 2 evőkanál liszt
- 10 evőkanál kristálycukor
- 4 egész tojás
- csipet só
- reszelt citromhéj
- 1-2 csomag vaníliás cukor
- fél csomag sütőpor

Tetejére

- 1 pohár tejföl
- 1 tojás
- porcukor

Elkészítés

A hozzávalókat összekeverjük, közepes méretű lisztezett, zsírozott tepsibe/sütőpapírra öntjük. A tetejére valókat kikeverjük, evőkanállal rácsurgatjuk és elsimítjuk a tetején. Forró sütőben közepes lángon szép pirosra sütjük kb. 40 percig.

Amíg pedig a konyhában pirul az étel, mutatunk néhány jól bevált praktikat

„Főzés közben folyamatosan mosogatok, így az étkezés után csak ami tányérból ettünk marad és nem kell 1 órát mosogatnom.”





2019