

ÍNYENC REGGELIK BORONGÓS NAPOKRA

Hogyan lehet jókedvűen indulni az iskolába, munkahelyre, amikor már vége a nyárnak, a szünidőnek? Mit lehet tenni, hogy ne üljön a lelkünk a borús, felhős, hűvösödő idő? Együnk egy finom reggelit!

◆ A receptek négy főre szólnak

KÖRÖZÖTT GAZDAGON

Hozzávalók:

200 g juhtúró
200 g tehéntúró
100 g vaj
1 mokkáskanálnyi paprikapor
2 evőkanálnyi kapribogyó
1 szardella
2 evőkanálnyi sör
csipetnyi kömény és feketebors, megpirítva és megőrölve
2 evőkanálnyi tejföl
snidling
kevés vöröshagyma
idényzöldségek

Elkészítés:

A kétféle túrót a felsorolt hozzávalókkal és fűszerekkel együtt sima krémmé dolgozzuk, és pár órára a hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek. Idényzöldséggel tálaljuk.

HÁZI KÉSZÍTÉSŰ TOKAJIS SÜLT KOLBÁSZ

Hozzávalók

fél kg darált sertéshús (2/3 lapocka, 1/3 hasa alja)
10 g paprikapor
1 g fokhagyma
2 g őrölt kömény
1 g gyömbérpor
1 g chili
1 g őrölt bors
fél dl jeges víz
fél dl tokaji édes bor
tölteni való bél

Elkészítés:

1. Nagyon fontos, hogy a hús friss legyen! Megdaráljuk.
2. A bort méz sűrűségűre elforraljuk.
3. A jeges vízzel felöntjük, a fokhagymát apróra vágjuk, és beletesszük.
4. Az összes alapanyagot egynemű masszává dolgozzuk.
5. A beleket néhány percre vízbe áztatjuk. Húsdaráló és a hozzá csatlakoztatott töltőcső (tölcser) segítségével a bélbe töltjük a húskeveréket.
6. Sütőben sütjük. Mustárral, kenyérral és ecetes paprikával tálaljuk.

VELŐS PIRÍTÓS

Hozzávalók

400 g sertésvelő
kisebb fej vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
só, bors, paprikapor
snidling
idényzöldségek
8 szelet kenyér
3 db babérlevél
néhány szem egész bors
1 evőkanálnyi kacsaszír

Elkészítés:

1. A velőrozsákat hideg vízben alaposan átmoszuk, megtisztítjuk.
2. Egy blansírozó levet készítünk (egy liter víz, só, egész bors, babérlevél, fél vöröshagyma, fél fokhagymagerezd) – ha a víz felforrt, óvatosan belehelyezzük a velőrozsákat, hagyjuk újra felforrni, majd elzárjuk alatta a tüzet, és negyedórát hagyjuk ebben a lében abáldni.
3. Az idő leteltével kivesszük a velőt, lecsepegtetjük.
4. Nagyobb darabokra vágjuk.
5. Egy serpenyőt felforrósítunk, amiben a kacsaszírt felhevítjük. Hozzáadjuk a maradék hagymát apróra vágva, majd a velőt.
6. Ízesítjük a fűszerekkel, és a képen látható módon pirított kenyér-szeletekkel tálaljuk.

BUNDÁS KENYÉR MADÁRSALÁTÁVAL

Hozzávalók

fél kg kenyér
4 tojás
tejföl
snidling
só, őrölt bors ízlés szerint
fél dl tejszín
olaj (a sütéshez)

Elkészítés:

1. A tojásokat kikeverjük a fűszerekkel és a tejszínnel.
2. Belemártjuk a kenyereket, és forró olajban kisütjük.
3. A tejfölt sóval, borssal és snidlinggel ízesítjük.

