



Konyhai Kalandok

Otthonos receptek hétköznapiakra

Konyhai Kalandok

kompakt, nyomtatható A5 receptgyűjtemény

Ez a változat a teljes szakácskönyv konyhában is kényelmesen lapozható kiadása.
A receptek hétköznapi alapanyagokra, kisadagokra és követhető lépésekre épülnek.

43 recept - 5 fejezet

Tartalomjegyzék

Receptek egy oldalon, kategóriák szerint

Tészta Ételek

9 recept

Húsos rakott tészta	5
Bolognai spagetti	6
Milánói makaróni (sajttal vagy anélkül)	7
Lecsós tészta kolbásszal	8
Darált húsos rakott tészta tejföllel	9
Baconös tésztaragu (carbonara-jellegű)	10
Virslis paradicsomos tészta	11
Grízes tészta sült virslivel	12
Szalonnás tojasos tészta	13

Rizses Ételek

5 recept

Rizses hús	14
Zöldséges csirkés rizs (gyors "rizottó")	15
Májás rizs (csirkemáj rizottó)	16
Darált húsos rakott rizs	17
Tojasos rizs sült csirkeraguval	18

Rakott Ételek

2 recept

Darás rakott káposzta	19
Rakott kelkáposzta darált hússal	20

Tartalomjegyzék

Receptek egy oldalon, kategóriák szerint

Retro Ételek

5 recept

Lecsós csirke	21
Kolbászos lecsó	22
Fasírt főzelékhez	23
Zöldbabfőzelék fasírttal	24
Darált húsos lecsó	25

Egytálételek

22 recept

Csirkepörkölt	26
Paradicsomos húsgombóc	27
Tepsis csirke zöldségekkel	28
Hagymás-májás csirke	29
Fokhagymás sült oldalas	30
Paprikás krumplicolbásszal	31
Gombás-csirkés ragu	32
Sertéspörkölt főtt tésztával	33
Tarhonyás hús	34
Gyros tál házilag (rizzzel)	35
Currys csirkeragu rizzzel	36
Fokhagymás csirkemáj rizzzel	37
Sült oldalas főtt krumplicol	38
Sertés tokány tésztával	39
Rántott máj rizzzel	40
Húsos palacsinta (hortobágyi módra)	41
Kelkáposztafőzelék virslivel	42
Debreceni tokány	43
Paprikás csirke tejfölösen tésztával	44
Borsós csirkemell rizzzel	45
Darált húsos zöldségleves	46
Töltött paprika paradicsomszószban	47

Húsos rakott tészta

50 perc

4 adag

könnyű



Egyszerű, házas fogás hétköznapiakra - laktató, jól variálható alaprecept, amely a családi konyhában is jól működik.

Hozzávalók

- 0.5 kg darált hús
- 500 g tészta
- 1 üveg paradicsomszósz
- Reszelt sajt

Elkészítés

- 1 Melegítsd elő a sütőt 200°C-ra. Főzd meg a tésztát sós vízben al dente-re, majd csepegtesd le.
- 2 A darált húst kevés zsiradékon pirítsd morzsásra, sózd-borsozd, majd öntsd rá a paradicsomszószot és 5-8 percig rotyogtasd.
- 3 Egy kivajazott/olajozott tepsiben keverd össze a tészta felét a szósz felével, szórd meg sajttal.
- 4 Rétegezd rá a maradék tésztát és húsos szószot, a tetejére bőven reszelt sajtot.
- 5 Süsd 20-25 percig, amíg a teteje szépen megpirul. 5 perc pihentetés után szeleteld.

Tipp

Ha száraznak tűnik: egy kevés főzővízzel vagy plusz paradicsomszósszal lazítsd a ragut. A tetejére mehet egy kevés zsemlemorzsza is - ropogósabb kéreg lesz. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Bolognai spagetti

50 perc

4 adag

könnyű



Olcsóbb darált húsból is elkészíthető, sok szósszal tálalva.

Hozzávalók

- 0.5 kg darált sertéshús
- 1 üveg paradicsomszósz
- 1 hagyma
- fokhagyma
- 500 g spagetti
- Fűszerek (oregánó
- bazsalikom
- só
- bors)

Elkészítés

- 1 A hagymát aprítsd, a fokhagymát zúzd. A spagettit tedd fel sós vízben főni.
- 2 Kevés olajon párold üvegesre a hagymát, add hozzá a fokhagymát, majd a darált húst és pirítsd morzsásra.
- 3 Önts hozzá a paradicsomszószt, fűszerezd (oregánó, bazsalikom, só, bors), és főzd 15-20 percig, hogy besűrűsödjön.
- 4 A tésztát szűrd le (egy kis főzővizet tegyél félre), és forgasd össze a szósszal.
- 5 Tálaláskor ízlés szerint sajttal vagy extra szósszal kínál.

Tipp

A szósz akkor lesz szaftos, ha a végén 2-3 evőkanál tésztafőzővízzel emulgeálsd. Ha van otthon répa/zeller, egy kevés reszelve még "bolognaisabbá" teszi. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Milánói makaróni (sajttal vagy anélkül)

50 perc

4 adag

könnyű



A bolognaihoz hasonló, sonkás-darált húsos változat.

Hozzávalók

- 25 dkg darált hús
- 10 dkg sonka (opcionális)
- 500 g makaróni
- 1 üveg paradicsomszószt
- Reszelt sajt (opcionális)

Elkészítés

- 1 Főzd meg a makarónit al dente-re, majd szűrd le.
- 2 A darált húst pirítsd meg, add hozzá a felkockázott sonkát (ha használod), és 2-3 percig együtt is pirítsd.
- 3 Öntsd rá a paradicsomszószt, sózd-borsozd, és rotyogtasd 10-15 percig.
- 4 Forgasd össze a szósszal a makarónit, és tedd hőálló táliba.
- 5 Szórd meg sajttal (opcionális) és 200°C-on 10-12 percig süsd, amíg a teteje megpirul.

Tipp

Sajt nélkül is működik, de egy kanál tejföl a tetején nagyon "menzás" hangulatot ad. Ha túl sűrű, a szószt egy kevés vízzel vagy főzővízzel lazítsd. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Lecsós tészta kolbásszal

50 perc

4 adag

könnyű



Klasszikus lecsó tésztára öntve, belefőzve kolbászkarikák.

Hozzávalók

- 1 rúd kolbász
- 4-5 paprika
- 2 paradicsom
- 2 hagyma
- 500 g tészta

Elkészítés

- 1 A hagymát szeleteld, a paprikát csíkozd, a paradicsomot kockázd. A tésztát kezd el főzni sós vízben.
- 2 A kolbászt karikázd és serpenyőben pirítsd ki, majd tedd félre.
- 3 A kolbász zsiradékán (vagy kevés olajon) párold üvegesre a hagymát, add hozzá a paprikát, majd pár perc múlva a paradicsomot.
- 4 Sózd, borsozd, és főzd 10-12 percre, amíg lecsószaft lesz belőle. Add vissza a kolbászt.
- 5 A leszűrt tésztát forgasd a lecsóhoz, és 1-2 percre melegítsd össze.

Tipp

A lecsó akkor jó, ha nem fő szét: a paprika maradjon enyhén roppanós. Ha csípősebben szereted, a kolbász mellé mehet egy kevés erős pista/csipős paprika. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Darált húsos rakott tészta tejföllel

50 perc

4 adag

könnyű



Darált hús + főtt tészta + tejföl + sajt
= olcsó és laktató.

Hozzávalók

- 0.5 kg darált hús
- 500 g tészta
- 330 ml tejföl
- Reszelt sajt (opcionális)

Elkészítés

- 1 Főzd meg a tésztát al dente-re. Melegítsd elő a sütőt 200°C-ra.
- 2 A darált húst pirítsd meg, sózd-borsozd (ha van, egy kevés pirospaprika is jól áll).
- 3 A tejfölt keverd el 2-3 evőkanál vízzel, hogy könnyebben terüljön, és ízesítsd sóval/borssal.
- 4 Tepsiben rétegezd: tészta → hús → tejföl → (sajt, ha van). Ismételd, a tetejére tejföl + sajt.
- 5 Süsd 20-25 percig, amíg a teteje aranybarna. 5 perc pihentetés után tálald.

Tipp

A rétegezésnél a tejfölt ne spórold el: ettől nem lesz száraz. Másnap még jobb: újramelegítve szépen összeáll. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Baconös tésztaragu (carbonara-jellegű)

50 perc

4 adag

könnyű



Nem kell tejszín se: csak pirított bacon, tojás, tészta, kevés sajt.

Hozzávalók

- 1 csomag bacon
- 500 g spagetti
- 2 tojás
- Kevés sajt

Elkészítés

- 1 Főzd meg a spagettit sós vízben al dente-re, közben tegyél félre egy bögre főzővizet.
- 2 A bacont kockázd/csíkozd és ropogósra pirítsd. Ha sok zsírja van, egy részét öntsd le.
- 3 Egy tálban verd fel a tojásokat, keverd hozzá a reszelt sajtot (ha van), és borsozd bőven.
- 4 A leszűrt, forró tésztát dobod a baconre, húzd le a tűzről, majd öntsd rá a tojásos keveréket.
- 5 Gyorsan forgasd össze, és a főzővízből apránként adj hozzá, hogy krémes szósz legyen (ne rántotta!).

Tipp

Fontos: a tojást mindig tűzről levéve add hozzá, különben kicsapódik. A sok frissen őrölt bors adja a "carbonara" jellegét. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Virslis paradicsomos tészta

50 perc

4 adag

könnyű



Filléres megoldás: paradicsomos tésztába karikázott virsli kerül.

Hozzávalók

- 1 csomag virsli
- 1 üveg paradicsomszósz
- 500 g tészta
- Oregano
- bazsalikom

Elkészítés

- 1 Főzd meg a tésztát sós vízben al dente-re.
- 2 A virslit karikázd fel, és serpenyőben 2-3 percig pirítsd meg.
- 3 Öntsd hozzá a paradicsomszósz, fűszerezd oregánóval/bazsalikkal, és rotyogtasd 5-8 percig.
- 4 A tésztát szűrd le, forgasd össze a szósszal.
- 5 Tálaláskor ízlés szerint reszelt sajtot vagy extra fűszert szórhatsz rá.

Tipp

Ha édesebb paradicsomszósz kell: egy csipet cukor sokat segít. A virslit ne főzd sokáig a szószban, különben "gumis" lehet. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Grízes tészta sült virslivel

50 perc

4 adag

könnyű



Tészta + pirított gríz + feltétként karikázott virsli - retro menzás combo.

Hozzávalók

- 500 g fodros kocka tészta
- 15 dkg búzadara
- 1 csomag virsli

Elkészítés

- 1 Főzd meg a fodros kockát sós vízben, majd szűrd le.
- 2 Egy serpenyőben vajon/olajon pirítsd a búzadarát aranybarnára (figyeld, gyorsan ég!).
- 3 Keverd a pirított grízt a forró tésztához, és ízlés szerint sózd (édesen is lehet, de itt sós verzió).
- 4 A virsli karikázd és serpenyőben pirítsd meg vagy süsd ropogósra.
- 5 Tálald a grízes tésztát a sült virslivel a tetején.

Tipp

A gríz pirításánál közepes lángon dolgozz és folyamatosan keverj. Egy kevés reszelt sajt vagy tejföl jól áll hozzá, ha "komolyabb" vacsorát akarsz. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Szalonnás tojásos tészta

50 perc

4 adag

könnyű



Pirított szalonna, főtt tészta, ráütött tojás, keverve - 15 perc, 3 hozzávaló.

Hozzávalók

- 1 csomag szalonna
- 4 tojás
- 500 g tészta

Elkészítés

- 1 Főzd meg a tésztát sós vízben, majd szűrd le.
- 2 A szalonnát kockázd és ropogósra pirítsd, a zsíráján dobod át a leszűrt tésztát.
- 3 Verd fel a tojásokat egy csipet sóval, és öntsd a forró tésztára.
- 4 Alacsony lángon, folyamatosan kevergetve 1-2 perc alatt "krémesre" húzd a tojást (ne szárítsd ki).
- 5 Azonnal tálald, frissen őrölt borssal.

Tipp

Ha szaftosabban szeretted, a tojást csak félig húzd meg - a maradék hó befejezi. Egy kevés tejfől a tetején menzásan finom. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Rizses hús

45 perc

4 adag

könnyű



sertéshús vagy csirke, rizs, hagyma, répa

Hozzávalók

- 0.5 kg hús
- 25 dkg rizs
- 2 hagyma
- 2 répa
- Bors
- fűszerek
- rizs
- tojás
- kolbász
- tejföl

Elkészítés

- 1 A húst kockázd, a hagymát aprítsd, a paprikát és paradicsomot szeleteld. A rizst mosd át.
- 2 A hagymát zsíron/olajon pirítsd üvegesre, húzd félre, szórd meg pirospaprikával, majd add hozzá a húst és pirítsd fehéredésig.
- 3 Add hozzá a paprikát és paradicsomot, sózd-borsozd, majd öntsd fel annyi vízzel, hogy épp ellepje. Párold 20-25 percig.
- 4 Keverd bele a rizst, pótold a folyadékot (kb. 2-2,5× rizs mennyisége), és fedő alatt főzd puhára.
- 5 Ha elkészült, 10 percig pihentesd fedő alatt, majd lazítsd át villával.

Tipp

A rizst főzés előtt 1 percig piríthatod - pergősebb lesz. A végén a pihentetés kötelező: ettől lesz jó állagú. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Zöldséges csirkés rizs (gyors "rizottó")

45 perc

4 adag

könnyű



Gyors, serpenyős egytálétel
fagyasztott zöldséggel és csirkemellel.

Hozzávalók

- 0.5 kg csirkemell
- 25 dkg rizs
- 25 dkg fagyasztott vegyes zöldség
- 1 fej hagyma
- Só
- bors

Elkészítés

- 1 A csirkét kockázd/csíkozd, sózd-borsozd. A hagymát aprítsd, a rizst mosd át.
- 2 A hagymát pirítsd üvegesre, add hozzá a csirkét és pirítsd fehéredésig.
- 3 Szórd rá a rizst, 1-2 percig pirítsd együtt, majd önts fel forró vízzel/alaplével (kb. 2x mennyiség).
- 4 Amikor a rizs félig puha, add hozzá a fagyasztott zöldséget, és főzd készre.
- 5 Pihentesd 5-10 percig, majd lazítsd át.

Tipp

A zöldséget ne az elején tedd bele, különben szétfő. Ha van otthon, egy kanál tejfől a tálaláskor krémesebbé teszi. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Májas rizs (csirkemáj rizottó)

45 perc

4 adag

könnyű



Csirkemáj pirítva, hagymával, rizszel összefőzve, akár zöldborsóval.

Hozzávalók

- 0.5 kg csirkemáj
- 2 fej hagyma
- 25 dkg rizs
- Opcionálisan borsó

Elkészítés

- 1 A hagymát aprítsd, a májat tisztítsd és falatnyi darabokra vágd. A rizst mosd át.
- 2 A hagymát pirítsd üvegesre, add hozzá a májat és nagy lángon pirítsd 3-4 percig.
- 3 Szórd rá a rizst, 1 percig pirítsd, majd önts fel forró vízzel/alapléval (kb. 2x mennyiség).
- 4 Fedő alatt főzd, időnként keverve. Ha használsz borsót, a végén add hozzá.
- 5 Amikor a rizs puha, pihentesd 10 percig, majd tálald.

Tipp

A májat csak a vége felé sózd, így kevésbé keményedik meg. Egy kevés majoránna nagyon jól áll a májnak. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Darált húsos rakott rizs

45 perc

4 adag

könnyű



Hasonló a rakott káposztához, de egyszerűbb: rétegezett darált hús + főtt rizs + tejföl.

Hozzávalók

- 0.5 kg darált hús
- 25 dkg rizs
- 330 ml tejföl
- 1 hagyma

Elkészítés

- 1 Főzd meg a rizst félpuhára (vagy használj maradék főtt rizst). Melegítsd elő a sütőt 200°C-ra.
- 2 A darált húst pirítsd meg, add hozzá az aprított hagymát, és fűszerezd (só, bors, pirospaprika).
- 3 A tejfölt keverd el kevés vízzel, ízesítsd.
- 4 Tepsiben rétegezd: rizs → hús → tejföl. Ismételd, a tetejére tejföl (és sajt, ha van).
- 5 Süsd 20-25 percig, majd 10 perc pihentetés után tálald.

Tipp

Ha száraz lenne, a hús alá mehet 2-3 evőkanál víz vagy szósz. Savanyúsággal tökéletes páros. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Tojásos rizs sült csirkeraguval

45 perc

4 adag

könnyű



Pirított tojásos rizs (mint a kínai kaja) plusz olcsó zöldséges csirkecsíkok.

Hozzávalók

- 2 tojás
- 25 dkg rizs
- 0.5 kg csirkemell vagy comb
- Fagyasztott zöldségkeverék

Elkészítés

- 1 Főzd meg a rizst, vagy használj előző napi (hideg) rizst - ezzel lesz a legjobb.
- 2 A csirkét csíkozd, sózd-borsozd, és serpenyőben pirítsd meg. Add hozzá a zöldségkeveréket, és süsd/párold készre.
- 3 Egy másik serpenyőben kevés olajon rántottaszerűen süsd meg a tojást, majd add hozzá a rizst és pirítsd 2-3 percig.
- 4 Keverd össze a tojásos rizst a csirkés raguval, és 1-2 percig melegítsd át.
- 5 Tálaláskor ízlés szerint sózd-borsozd.

Tipp

A hideg rizs kevésbé ragad és jobban pirul - ha van idő, hűtsd le előre. Szójaszósz helyett magyarosan elég a bors és egy csipet füstölt paprika. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Darás rakott káposzta

65 perc

4 adag

közepes



Egyszerű, házias fogás hétköznapiakra - laktató, jól variálható alaprecept, amely a családi konyhában is jól működik.

Hozzávalók

- 0.5 kg darált hús
- 1 fej savanyú káposzta
- Rizs
- Tejföl

Elkészítés

- 1 A hagymát aprítsd, a savanyú káposztát ha túl savanyú, öblítsd át és csöpögtesd le.
- 2 A darált húst pirítsd meg hagymával, fűszerezd (só, bors, pirospaprika, kömény).
- 3 A rizst főzd félpuhára (vagy használd a megadott gabonát), keverd a húshoz.
- 4 Tepsiben rétegezd: káposzta → húsos rizs → tejföl, majd ismételd. A tetejére tejföl kerüljön.
- 5 180-200°C-on süsd 35-40 percig, amíg összesül és a teteje enyhén pirul.

Tipp

A káposztát érdemes 10 percig külön párolni, ha nagyon ropogós. Szeletelés előtt pihentesd 10 percig, így szebben vágható. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Rakott kelkáposzta darált hússal

65 perc

4 adag

közepes



Hasonló a rakott káposztához, de kelkáposztával, tejfölösen, sütőben.

Hozzávalók

- 0.5 kg darált hús
- 1 fej kelkáposzta
- 25 dkg rizs
- Tejföl

Elkészítés

- 1 A kelkáposzta leveleit blansírozd 2-3 percig forró vízben, majd csöpögtesd le. A rizst főzd félpuhára.
- 2 A hagymát pirítsd üvegesre, add hozzá a darált húst, fűszerezd (só, bors, pirospaprika, kömény) és pirítsd meg.
- 3 Keverd a félpuhára főtt rizst a húsos alaphoz.
- 4 Tepsiben rétegezd: kel → húsos rizs → tejföl. A tetejére kel + tejföl kerüljön.
- 5 180-200°C-on süsd 35-40 percig, majd pihentesd 10 percig.

Tipp

A kel ízét egy csipet kömény és fokhagyma emeli ki. Ha van, a tetejére mehet reszelt sajt a legvégén 5 percre. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Lecsós csirke

35 perc

4 adag

könnyű



Egyszerű, házias fogás hétköznapiakra - laktató, jól variálható alaprecept, amely a családi konyhában is jól működik.

Hozzávalók

- 0.5 kg csirkemell
- 5 paprika
- 3 paradicsom
- 2 hagyma

Elkészítés

- 1 A hagymát szeleteld, a paprikát csíkozd, a paradicsomot kockázd. A csirkét falatnyi darabokra vágd.
- 2 A hagymát olajon pirítsd üvegesre, add hozzá a paprikát, majd pár perc múlva a paradicsomot.
- 3 Tedd bele a csirkét, sózd-borsozd, és fedő alatt párold 15-20 percig (ha kell, kevés vizet adj hozzá).
- 4 Ha a csirke puha, vedd le a fedőt és 3-5 perc alatt sűrítsd be a szaftot.
- 5 Kenyérrel, rizzsel vagy főtt krumplival tálald.

Tipp

A lecsóalapnak idő kell: hagyd összeesni a paradicsomot, ettől lesz szaftos. Egy csipet füstölt paprika nagyon jó "üstös" ízt ad. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Kolbászos lecsó

35 perc

4 adag

könnyű



Egyszerű, házias fogás hétköznapiakra - laktató, jól variálható alaprecept, amely a családi konyhában is jól működik.

Hozzávalók

- 1 rúd kolbász
- 5 paprika
- 3 paradicsom
- 2 hagyma
- 2 tojás (opcionális)

Elkészítés

- 1 A hagymát szeleteld, a paprikát csíkozd, a paradicsomot kockázd, a kolbászt karikázd.
- 2 A kolbászt pirítsd ki, majd tedd félre.
- 3 A visszamaradt zsiradékon párold üvegesre a hagymát, add hozzá a paprikát, majd a paradicsomot.
- 4 Sózd, borsozd, főzd 10-12 percig, majd add vissza a kolbászt.
- 5 Opcionálisan a végén üss rá tojást, és fedő alatt 2-3 percig hagyd megkötni.

Tipp

A kolbásztól sós lesz: óvatosan sózz az elején. Friss kenyérral az igazi. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Fasírt főzelékhez

35 perc

4 adag

könnyű



Egyszerű, házas fogás hétköznapiakra - laktató, jól variálható alaprecept, amely a családi konyhában is jól működik.

Hozzávalók

- 0.5 kg darált hús
- 1 tojás
- Zsemlemorzsát
- Fokhagyma
- só
- bors

Elkészítés

- 1 A darált húst tedd tálba, add hozzá a tojást, zsemlemorzsát, zúzott fokhagymát, sót, borsot.
- 2 Dolgozd össze: ha lágy, adj még morzsát, ha száraz, 1-2 evőkanál vizet.
- 3 Vizes kézzel formázz gombócokat vagy lapos fasírtokat.
- 4 Serpenyőben közepes lángon süsd aranybarnára mindkét oldalát, majd fedő alatt 5-8 percig párolod készre.
- 5 Papírtörőn leitatathatod, és mehet a főzelék mellé.

Tipp

Ne nyomkodd sütés közben, különben kiszárad. Sütőben is készülhet: 200°C-on kb. 20 perc. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Zöldbabfőzelék fasírttal

35 perc

4 adag

könnyű



A főzelék olcsó, a fasírt szintén, együtt kiadós, hétköznapi fogás.

Hozzávalók

- 50 dkg zöldbab
- 1 tejföl
- 1-2 evőkanál liszt
- 0.5 kg darált hús (fasírthoz)

Elkészítés

- 1 A zöldbabot tedd fel sós vízben főni/párolni (frissnél 12-15 perc, fagyasztottnál kevesebb).
- 2 Keverd ki a habarást: tejföl + liszt + kevés víz csomómentesen.
- 3 A megpuhult bab levéből merj a habaráshoz, majd öntsd vissza a lábasba és forrald ki 3-4 percig.
- 4 Ízesítsd sóval, borssal; ha kell, egy kevés cukorral "kerekítheted".
- 5 Tálald friss fasírttal.

Tipp

A tejfölt ne forrald sokáig - elég 2-3 perc, különben széteshet. Ha sűrű, kevés vízzel lazítsd. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Darált húsos lecsó

35 perc

4 adag

könnyű



A kolbászos helyett darált hússal készül, olcsóbb, sűrűbb, laktatóbb.

Hozzávalók

- 0.5 kg darált hús
- 4-5 paprika
- 2 paradicsom
- 1 fej hagyma

Elkészítés

- 1 A hagymát aprítsd, a paprikát csíkozd, a paradicsomot kockázd.
- 2 A hagymát olajon pirítsd üvegesre, add hozzá a darált húst és pirítsd morzsásra.
- 3 Tedd hozzá a paprikát, pár perc múlva a paradicsomot, sózd-borsozd.
- 4 Fedő alatt párold 15-20 percig, majd fedő nélkül sűrítsd a szaftot.
- 5 Kenyérrel, rizzsel vagy tésztával tálald.

Tipp

A darált hús sok levet enged: a végén fedő nélkül főzd, hogy jó sűrű legyen. Csipősen is nagyon működik. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Csirkepörkölt

55 perc

4 adag

könnyű



csirkecomb/aprólék, hagyma, paprika, paradicsom, pirospaprika, só, bors

Hozzávalók

- 1 kg csirkecomb
- 2-3 fej hagyma
- 2-3 paprika
- 2 paradicsom
- Pirospaprika
- só
- bors

Elkészítés

- 1 A hagymát aprítsd, a csirkét darabold. A paprikát/paradicsomot szeleteld (ha használsz).
- 2 Zsírdeken pirítsd üvegesre a hagymát, húzd félre és szórd meg pirospaprikával.
- 3 Add hozzá a csirkét, keverd át, majd tedd bele a paprikát/paradicsomot. Sózd-borsozd.
- 4 Öntsd fel kevés vízzel (ne lepje el), és fedő alatt főzd puhára 30-40 percig.
- 5 A végén 5 percig fedő nélkül sűrítsd, majd tálald nokedlivel/tésztával.

Tipp

A pirospaprikát ne égesd meg: mindig a tűzről levéve add a hagymához. A saft akkor jó, ha nem leveses - csak kevés víz kell. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Paradicsomos húsgombóc

55 perc

4 adag

könnyű



darált hús, rizs, tojás, paradicsomszós

Hozzávalók

- 0.5 kg darált hús
- 1 tojás
- 10 dkg rizs
- 400 ml paradicsomszós

Elkészítés

- 1 A rizst főzd félpuhára és hűtsd langyosra. Keverd össze a darált hússal, tojással, sóval, borssal.
- 2 Formázz diónyi gombócokat.
- 3 A paradicsomszószt forrald fel egy lábasban, ízlés szerint sózd/cukrozd.
- 4 Tedd bele a gombócokat, és kis lángon, fedő alatt főzd 25-30 percig, amíg átfőnek.
- 5 Rizzsel, főtt krumplival vagy tésztával tálald.

Tipp

A gombócokat ne keverd durván, inkább rázogasd az edényt, hogy ne essenek szét. Ha sűrű a szós, kevés vízzel lazítsd a főzés elején. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Tepsis csirke zöldségekkel

55 perc

4 adag

könnyű



csirkemell/comb, vegyes zöldségek,
olaj, fűszerek

Hozzávalók

- 1 kg csirke
- 1 kg vegyes zöldség
- Olaj
- fűszerek

Elkészítés

- 1 Melegítsd elő a sütőt 210°C-ra. A csirkét sózd, borsozd, fűszerezd ízlés szerint.
- 2 A zöldségeket (friss vagy fagyasztott) terítsd tepsibe, locsold meg kevés olajjal és fűszerezd.
- 3 Tedd rá a csirkét, és ha kell, önts alá 1 dl vizet.
- 4 Süsd 35-50 percig a csirke típusától függően, félidőben fordasd/mozgasd át a zöldséget.
- 5 A végén 5 percre mehet a grill, hogy piruljon.

Tipp

Combbal szaftosabb, mellnél figyelj, hogy ne száradjon ki. A tepszi aljára sütőpapír gyorsítja a mosogatást. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Hagymás-májás csirke

55 perc

4 adag

könnyű



Egyszerű, házias fogás hétköznapiakra - laktató, jól variálható alaprecept, amely a családi konyhában is jól működik.

Hozzávalók

- 0.5 kg csirkemáj
- 2-3 hagyma

Elkészítés

- 1 A hagymát karikázd, a májat tisztítsd és nagyobb darabokra vágd.
- 2 Serpenyőben kevés olajon pirítsd meg a hagymát, amíg aranybarna lesz.
- 3 Add hozzá a májat, és nagy lángon pirítsd 4-5 percig, majd mérsékelj a lángot.
- 4 Fedő alatt még 8-10 percig párold, amíg átsül, közben csak a végén sózd.
- 5 Friss kenyérrel, rizzsel vagy krumplival tálald.

Tipp

A májat tényleg a végén sózd - így puhább marad. Egy csipet majoránna és bors klasszikus májfűszer. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Fokhagymás sült oldalas

55 perc

4 adag

könnyű



Egyszerű, házias fogás hétköznapiakra - laktató, jól variálható alaprecept, amely a családi konyhában is jól működik.

Hozzávalók

- 1 kg sertésoldalas
- 5 gerezd fokhagyma
- Só
- bors
- kömény

Elkészítés

- 1 Az oldalast sózd, borsozd, szórd meg köménnyel. A fokhagymát zúzd és dörzsöld a hússal.
- 2 Tedd tepsibe, önts alá 1-2 dl vizet, fedd le fóliával.
- 3 180°C-on süsd 60-75 percig, amíg megpuhul.
- 4 Vedd le a fóliát, és 210°C-on süsd még 15-20 percig, hogy piruljon.
- 5 Pihentesd 10 percig, majd szeleteld és tálald.

Tipp

A fóliás párolás a kulcs: ettől lesz omlós, a végén jön csak a pirítás. Sütés közben néha locsold meg a saját szaftjával. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Paprikás krumpli kolbásszal

55 perc

4 adag

könnyű



Egyszerű, házias fogás hétköznapiakra - laktató, jól variálható alaprecept, amely a családi konyhában is jól működik.

Hozzávalók

- 1 kg krumpli
- 1 rúd kolbász
- 1 fej hagyma
- Pirospaprika

Elkészítés

- 1 A hagymát aprítsd, a krumplit kockázd, a kolbászt karikázd.
- 2 A hagymát zsiradékon pirítsd üvegesre, húzd félre és szórd meg pirospaprikával.
- 3 Add hozzá a kolbászt, keverd át, majd a krumplit is.
- 4 Önts fel annyi vízzel, hogy majdnem ellepje, sózd óvatosan, és főzd puhára 20-25 percig.
- 5 A végén fedő nélkül 2-3 percig sűrítsd, hogy jó "szaftos" legyen.

Tipp

A kolbász sós: a sót inkább a végén állítsd be. Ha sűrűbben szereted, pár kocka krumplit nyomj szét a végén. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Gombás-csirkés ragu

55 perc

4 adag

könnyű



Egyszerű, házias fogás hétköznapiakra - laktató, jól variálható alaprecept, amely a családi konyhában is jól működik.

Hozzávalók

- 0.5 kg csirkemell
- 25 dkg gomba
- 2 hagyma
- Tejföl vagy tejszín

Elkészítés

- 1 A csirkét csíkozd, a gombát szeleteld, a hagymát aprítsd.
- 2 Pirítsd üvegesre a hagymát, add hozzá a csirkét és pirítsd fehéredésig.
- 3 Tedd hozzá a gombát, és nagy lángon pirítsd, amíg elpárolog a leve.
- 4 Keverj hozzá tejfölt/tejszínt, sózd-borsozd, és 5-8 percig rotyogtasd.
- 5 Rizzsel vagy tésztával tálald.

Tipp

A gombát ne fedő alatt főzd az elején, különben levet ereszt és párolódik, nem pirul. Egy csipet szerecsendió jól áll a tejszínes ragukhoz. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Sertéspörkölt főtt tésztával

55 perc

4 adag

könnyű



Klasszikus szaftos sertéspörkölt, amit nem nokedlivel, hanem sima tésztával tálalunk.

Hozzávalók

- 0.5-1 kg sertéslapocka
- 2 fej hagyma
- 500 g tészta (pl. csavart orsó)
- Pirospaprika
- só
- bors

Elkészítés

- 1 A hagymát aprítsd, a húst kockázd.
- 2 A hagymát zsíradékon pirítsd üvegesre, húzd félre, add hozzá a pirospaprikát, majd a húst és pirítsd körbe.
- 3 Sózd-borsozd, önts alá kevés vizet, és fedő alatt főzd puhára 60-75 percig (hústól függ).
- 4 Közben főzd ki a tésztát sós vízben.
- 5 A pörköltet a végén sűrítsd fedő nélkül, és tálald a tésztával.

Tipp

Mindig kevés vízzel dolgozz - inkább pótolj, mint hogy leves legyen. A hagymától lesz sűrű a szaft: ne spórolj el. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Tarhonyás hús

55 perc

4 adag

könnyű



Olcsó, tartalmas egytálétel, amit főleg csirkehúsból vagy darált húsból készítenek.

Hozzávalók

- 0.5 kg darált hús / apróra vágott csirkehús
- 25 dkg tarhonya
- 1 hagyma
- 1 paprika
- 1 paradicsom
- Só
- bors

Elkészítés

- 1 A hagymát aprítsd, a húst kockázd (vagy daráltat használd). A tarhonyát készítsd elő.
- 2 A hagymát pirítsd üvegesre, add hozzá a húst és pirítsd körbe, sózd-borsozd.
- 3 Tedd bele a felkockázott paprikát/paradicsomot, párold 5 percig.
- 4 Szórd rá a tarhonyát, 1-2 percig pirítsd, majd önts fel vízzel (kb. 2x tarhonya mennyiség).
- 5 Fedő alatt főzd puhára, majd 10 percig pihentesd.

Tipp

A tarhonyát pirítsd meg előtte - sokkal jobb íze lesz. Ha szaftosabban szeretted, a végén adj hozzá egy kevés vizet és forrald össze. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Gyros tál házilag (rizzsel)

55 perc

4 adag

könnyű



Serpenyőben fűszeres csirkecsíkok, párolt rizs, saláta, tejföl.

Hozzávalók

- 0.5 kg csirkemell
- 25 dkg rizs
- Gyros fűszerkeverék
- Salátakeverék
- Tejföl vagy joghurt

Elkészítés

- 1 A csirkét csíkozod és forgasd gyros fűszerkeverékbe kevés olajjal (10 perc pihenő is jót tesz).
- 2 Főzd meg a rizst sós vízben (vagy párold).
- 3 Serpenyőben nagy lángon pirítsd a csirkecsíkokat aranybarnára.
- 4 Tálald: rizs + csirke + saláta, a tetejére tejföl/joghurt.
- 5 Opcionálisan savanyúsággal vagy hagymával dobd fel.

Tipp

Nagy lángon süsd, hogy piruljon, ne párolódjon. A tejfőlbbe keverhetsz fokhagymát - instant "gyros szósz". A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Currys csirkeragu rizzsel

55 perc

4 adag

könnyű



Kókusztej nélkül is működik, egyszerű magyar verzió curry porral és tejjel.

Hozzávalók

- 0.5 kg csirkemell
- 25 dkg rizs
- 1 hagyma
- Curry por
- Tejföl

Elkészítés

- 1 A hagymát aprítsd, a csirkét kockázd/csíkozd. A rizst tedd fel főni.
- 2 Pirítsd üvegesre a hagymát, add hozzá a csirkét és pirítsd fehéredésig.
- 3 Szórd rá a curry port, keverd át 30 másodpercig, majd önts hozzá kevés vizet.
- 4 Keverj bele tejfölt, és kis lángon rotyogtasd 8-10 percig, amíg a csirke átfő.
- 5 Tálald rizzsel.

Tipp

A curry port röviden pirítsd meg - így jön ki az aromája. Ha túl sűrű, egy kevés vízzel lazítsd, de ne forrald hosszan a tejfölt. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Fokhagymás csirkemáj rizzsel

55 perc

4 adag

könnyű



Gyors, olcsó, kiadós ebéd.

Hozzávalók

- 0.5 kg csirkemáj
- 3-4 gerezd fokhagyma
- 25 dkg rizs
- Só
- bors

Elkészítés

- 1 Főzd meg a rizst. A májat tisztítsd, a fokhagymát zúzd.
- 2 Serpenyőben kevés olajon pirítsd meg a májat nagy lángon 3-4 percig.
- 3 Add hozzá a fokhagymát, keverd át 30 másodpercig, majd mérsékelj a lángot.
- 4 Fedő alatt 6-8 percig párold, és csak a végén sózd-borsozd.
- 5 Tálald a rizzsel, a szaftját locsold rá.

Tipp

A fokhagymát ne az elején tedd bele, mert megég és keserű lesz. Egy csipet majoránna itt is nyerő. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Sült oldalas főtt krumplival

55 perc

4 adag

könnyű



Egy tepsis sült hús, amit krumplival vagy savanyúsággal lehet tálalni.

Hozzávalók

- 1 kg oldalas
- 1 kg krumpli
- Fokhagyma
- kömény
- só

Elkészítés

- 1 Az oldalast fűszerezd (só, kömény, fokhagyma), és tedd tepsibe kevés vízzel. Fóliázd le.
- 2 180°C-on süsd 60-75 percig, majd fólia nélkül 210°C-on pirítsd 15-20 percig.
- 3 Közben a krumplit hámozd, kockázd vagy egészben főzd sós vízben puhára.
- 4 Az oldalast pihentesd 10 percig, majd szeleteld.
- 5 Tálald főtt krumplival és savanyúsággal.

Tipp

Ha a krumplira is kérget akarsz: a főtt krumplit dobd a hús mellé a végén 10 percre. A hús szaftját tálaláskor ne hagyd a tepsiben - az a "gravy". A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Sertés tokány tésztával

55 perc

4 adag

könnyű



Lecsapott pörköltféle, kevés szafttal, pörköltalap nélkül, gyakran tejföllel.

Hozzávalók

- 0.5-1 kg sertéshús
- 1 fej hagyma
- Mustár vagy tejföl
- 500 g tészta

Elkészítés

- 1 A húst csíkozd, a hagymát aprítsd. A tésztát tedd fel főni.
- 2 A hagymát pirítsd üvegesre, add hozzá a húst és pirítsd körbe.
- 3 Sózd-borsozd, önts alá kevés vizet, és fedő alatt párold puhára 30-40 percig.
- 4 A végén keverj bele mustárt vagy tejfölt (amelyiket használsz), és rotyogtasd 2-3 percig.
- 5 Tálald főtt tésztával.

Tipp

A tokány akkor jó, ha kevés szaftja van és sűrű - ne önts rá sok vizet. Tejföl esetén kis lángon melegítsd, ne forrald sokáig. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Rántott máj rizzsel

55 perc

4 adag

könnyű



A csirkemáj rántva is finom, mellé sima párolt rizs - filléres, mégis "ünnepi".

Hozzávalók

- 0.5 kg csirkemáj
- Liszt
- tojás
- zsemlemorzsza
- 25 dkg rizs

Elkészítés

- 1 A rizst főzd meg/párold. A májat tisztítsd, nagyobb szeletekre vágd és itasd le.
- 2 Készíts panírsort: liszt → felvert tojás → zsemlemorzsza.
- 3 A májat óvatosan forgasd a panírba (ne nyomkodd).
- 4 Forró olajban süsd aranybarnára oldalanként 2-3 perc alatt, majd papíron csepegtesd le.
- 5 Tálald rizzsel és savanyúsággal.

Tipp

A májat sütés előtt ne sózd erősen, inkább tálaláskor - így puhább marad. Közepesen forró olaj kell: ha túl forró, a panír ég, a máj nyers marad. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Húsos palacsinta (hortobágyi módra)

55 perc

4 adag

könnyű



Darálthúsos töltelék, feltekerve palacsintába, leöntve tejfölös szósszal.

Hozzávalók

- 0.5 kg darált hús
- Palacsintatészta hozzávalók (liszt
- tej
- tojás)
- Tejföl

Elkészítés

- 1 Süss sós palacsintákat (liszt-tojás-tej alap), és tedd félre letakarva.
- 2 Készíts gyors húsos töltelék: hagymán piríts darált húst, szórd meg pirospaprikával, sózd-borsozd, és kevés vízzel párold szaftosra.
- 3 Töltsd meg a palacsintákat a hússal, tekerd fel, és tedd hóálló táliba.
- 4 Keverj össze tejfölt kevés pirospaprikával és egy kis vízzel, majd öntsd a palacsintákra.
- 5 200°C-on süsd 12-15 percig, amíg átforrósodik és a teteje enyhén pirul.

Tipp

A szószhoz a hús szaftjából is keverhetsz a tejfölbe - brutál jó íze lesz. Ha szoros a palacsinta, tálalás előtt 5 perc pihentetés segít. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Kelkáposztafőzelék virslivel

55 perc

4 adag

könnyű



Olcsó, tápláló zöldség + hús kombináció, szintén főzelék-kategória.

Hozzávalók

- 1 fej kelkáposzta
- 2-3 szem krumpli
- 1 csomag virsli
- Kömény
- fokhagyma

Elkészítés

- 1 A kelkáposztát csíkozd, a krumplit kockázd. A virslit karikázd.
- 2 A krumplit és kelt tedd fel annyi vízzel, hogy épp ellepje, add hozzá köményt és főzd puhára.
- 3 Keverd ki a habarást (liszt + tejföl + víz), majd a forró levessel hőkiegyenlítsd.
- 4 Öntsd vissza a lábasba, forrald ki 2-3 percig, ízesítsd fokhagymával/sóval.
- 5 A virslit a végén add hozzá és csak melegítsd át.

Tipp

A virslit ne főzd sokáig, csak "átforrósítani" kell. Ha túl sűrű, kevés vízzel lazítsd, de forrald össze. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Debreceni tokány

55 perc

4 adag

könnyű



Csíkokra vágott sertéshús,
mustáros-tejfölös szaftban, gyakran
tésztával tálalva.

Hozzávalók

- 0.5 kg sertéscomb vagy lapocka
- 2 fej hagyma
- 1 ek mustár
- 2 ek tejföl
- 500 g tészta

Elkészítés

- 1 A húst csíkozd, a hagymát aprítsd. A tésztát tedd fel főni (ha azzal tálalod).
- 2 A hagymát pirítsd üvegesre, add hozzá a húst és pirítsd körbe.
- 3 Sózd-borsozd, önts alá kevés vizet, és fedő alatt párold puhára 35-45 percig.
- 4 A végén keverj bele mustárt és tejfölt, és 2-3 percig rotyogtasd kis lángon.
- 5 Tálald tésztával vagy rizzsel.

Tipp

A mustárból elég kevés: 1 evőkanál már erősen érezhető. Tejföl után ne forrald hosszan, különben "szétkaphat". A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Paprikás csirke tejfölösen tésztával

55 perc

4 adag

könnyű



Klasszikus magyar kedvenc - ráadásul olcsó, gyors és szaftos.

Hozzávalók

- 1 kg csirkecomb vagy csirkeszárny
- 1 fej hagyma
- Pirospaprika
- tejföl
- 500 g tészta

Elkészítés

- 1 A hagymát aprítsd, a csirkét darabold. A tésztát tedd fel főni.
- 2 Zsírdeken pirítsd üvegesre a hagymát, húzd félre és szórd meg pirospaprikával.
- 3 Add hozzá a csirkét, keverd át, sózd-borsozd, és öntsd fel kevés vízzel. Fedő alatt főzd puhára 35-45 percig.
- 4 A tejfölt keverd el kevés forró lével, majd öntsd a szaftba és kis lángon melegítsd össze (ne forrald sokáig).
- 5 Tálald főtt tésztával.

Tipp

A tejföl hőkegyenlítése megakadályozza a kicsapódást. Ha sűrűbben szereted, a hagymát hosszabban párold az elején. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Borsós csirkemell rizzsel

55 perc

4 adag

könnyű



Ropogós borsóval, egyszerű, serpenyős csirkés étel - gyors ebéd 20 perc alatt.

Hozzávalók

- 0.5 kg csirkemell
- 25 dkg rizs
- 1 fej hagyma
- 25 dkg zöldborsó (fagyasztott)

Elkészítés

- 1 Főzd meg a rizst. A csirkemellet kockázd/csíkozd, sózd-borsozd.
- 2 A hagymát aprítsd és pirítsd üvegesre, add hozzá a csirkét és pirítsd körbe.
- 3 Add hozzá a zöldborsót (fagyasztott is jó), és önts alá kevés vizet.
- 4 Fedő alatt párold 8-10 percig, amíg a csirke átfő és a borsó megpuhul.
- 5 Tálald rizzsel, a saftját locsold rá.

Tipp

A borsó gyors: a végén add hozzá, hogy élénk zöld maradjon. Egy csipet cukor kihozza a borsó ízét. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Darált húsos zöldségleves

55 perc

4 adag

könnyű



Sűrű, darált húsos leves zöldségekkel és tésztával - ebéd + vacsora megoldva.

Hozzávalók

- 0.5 kg darált hús
- Vegyes zöldség (répa
- borsó
- zeller)
- 1 csésze apró tészta (pl. betűtészta)

Elkészítés

- 1 A hagymát aprítsd, a zöldségeket kockázd. A darált húst készítsd elő.
- 2 A darált húst pirítsd meg hagymával, sózd-borsozd, majd add hozzá a zöldségeket és 2-3 percig együtt pirítsd.
- 3 Önts fel vízzel/alaplével, és főzd 20-25 percig, amíg a zöldségek puhulnak.
- 4 Add hozzá az apró tésztát, és főzd még 6-8 percig.
- 5 Kóstold, sózd, és tálald forrón.

Tipp

A tésztát külön is kifőzheted, ha nem akarod, hogy megszívja magát másnapra. Egy csipet pirospaprika magyarosabbá teszi. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Töltött paprika paradicsomszószban

55 perc

4 adag

könnyű



Darált hús + rizs keverék tölteni, paradicsommártásban főzve. Kenyérrel vagy rizzsel is mehet.

Hozzávalók

- 0.5 kg darált hús
- 4 db tölteni való paprika
- 1 csésze rizs
- Paradicsomszósz

Elkészítés

- 1 A rizst mosd át és főzd félpuhára. Keverd a darált húshoz, sózd-borsozd (és ízlés szerint fokhagymázd/hagymázd).
- 2 A paprikákat tisztítsd meg, és töltsd meg a húsos rizzsel. A maradékból formázhatsz gombócokat.
- 3 A paradicsomszószot lábasban forrald fel, ízlés szerint sózd/cukrozd, és ha sűrű, kevés vízzel lazítsd.
- 4 Tedd bele a töltött paprikákat (és gombócokat), majd kis lángon, fedő alatt főzd 35-45 percig.
- 5 Tálald főtt krumplival, rizzsel vagy kenyérrel, a szósszal bőven meglocsolva.

Tipp

Ne forrald erősen: a paprikák könnyebben szétesnek, ha "tombol" a lé. Ha a szósz savas, egy csipet cukor jól kerekít. A fűszerezést és a sűrűséget mindig az alapanyagokhoz és saját ízlésedhez igazítsd.

Jó étvágyat!

A Konyhai Kalandok szakácskönyv célja egyszerű: legyen kéznél néhány megbízható, otthonos recept, amikor gyorsan kell dönteni, mit főzzünk. Használd bátran, variáld az alapanyagokat, és alakítsd a saját konyhádhhoz.

Konyhai Kalandok

<https://hostsystem.hu/szakacskonyv>

Hostsystem - Pletser Tamás