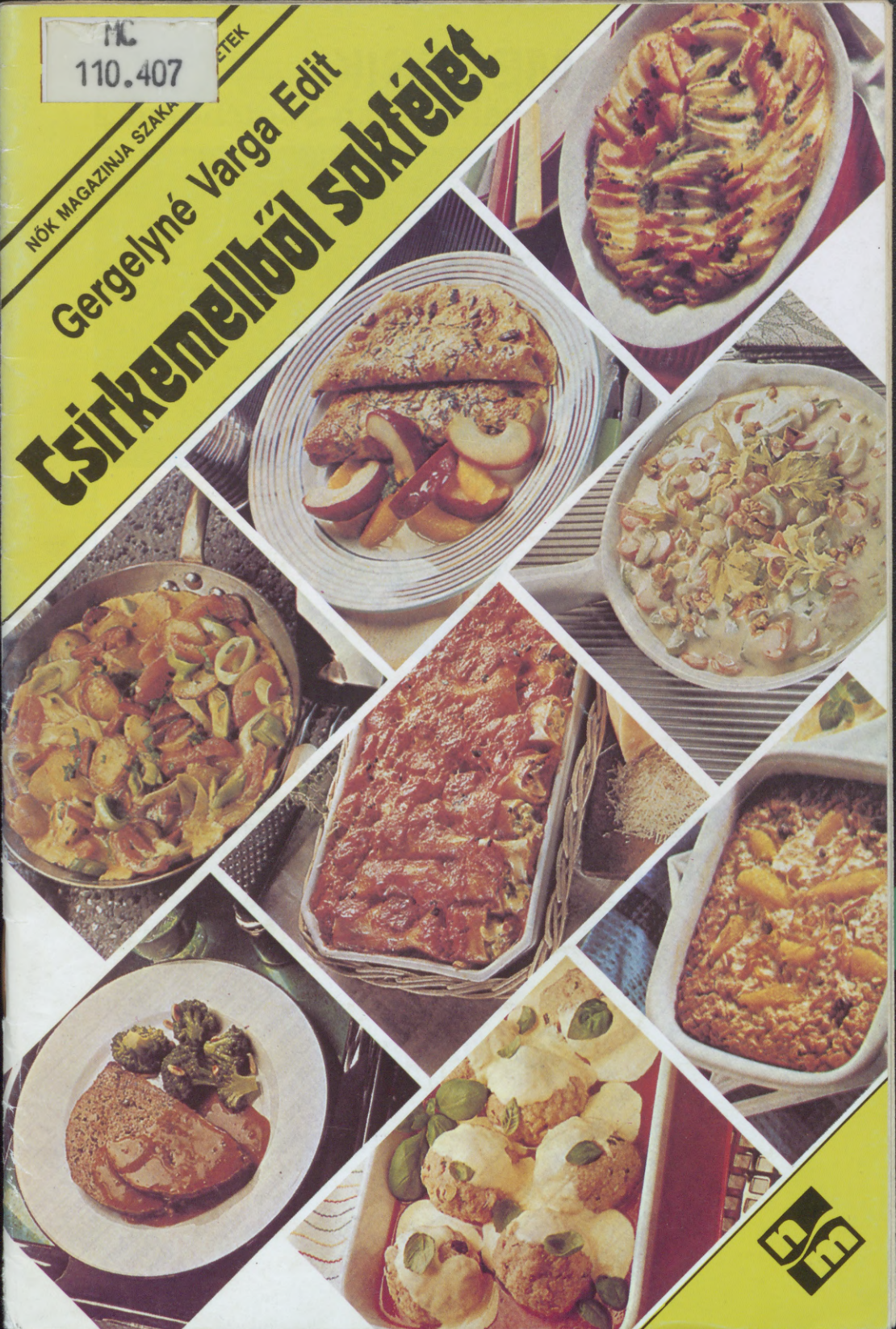


MC
110.407

NŐK MAGAZINJA SZAKASZTÉTEK

Gergelyné Varga Edit

Csirkemelből sokféle!



MEGESIK.

De most már legalább van Scotchgard®!



Már kaphatók olyan soproni szőnyegpadlók, amelyek **Scotchgard®** szőnyegvédő bevonattal készülnek. A gyári védőbevonat megnehezíti a kiömlő folyadékok beszívódását. Így a foltok eltávolítása könnyebb. Ezeket a szőnyegpadlókat ritkábban kell tisztítani és még a legkényesebb színű szőnyegek is tovább megőrzik eredeti szépségüket. Egy piros bástya a szőnyeg hátoldalán: a védelem jele.


Scotchgard®
szőnyegvédő bevonat

...és szép marad, ami szép volt.



NŐK MAGAZINJA SZAKÁCSFÜZETEK

GERGELYNÉ VARGA EDIT

CSIRKEMELLBŐL SOKFÉLÉT

BÉTA · 1990

0802-1250

MC 110.407



1990

ISBN 963 09 3484 1

ISSN 0865 1560 (hibás szám)

© Gergelyné Varga Edit, 1990

(4732)

ISSN. 0865-1566

TARTALOM

BEVEZETŐ

KÜLÖNLEGES ÉTELEK, ÍNYENCSÉGEK

Francia fokhagymás csirkemell
Cukkinis olasz csirkemell spagettivel
Görög csirkemell padlizsánnal
Kínai édes-savanyú ananászos csirkemell
Zöldséges csirkemellpogácsa
Sajtos, konyakos csirkemell
Bundás csirkemell
Gombás csirkemell burgonyafánkkal
Kapros csirkemell juhtúrógombóccal
Szalonnával tűzdelt csirkemell
Dióval rántott csirkemell
Lecsós csirkemell
Csirkefalatok gombás-májás raguval
Sonkás, sajtos csirkemell
Csirkemell tarhonyaágyon
Kínai rizses csirkemell
Tavaszi csirkemell
Csirkevetrece
Töltött csirkemell
Csirkemellfűjt
Hamishal melegen és hidegen
Pikáns csirkemellszeletek
Göngyölt, sajtos csirkemellfelvágott
Csirkehúsos szendvicsek
Csirkemellsaláta I
Csirkemellsaláta II
Csirkemellkocktél
Csirkemellpástétom

Csirkemellel töltött burgonyapirog
Burgonyás kotlett

TÖLTÖTT ÉTELEK

Töltött káposzta
Töltött paprika
Töltött tök
Töltött karalábé
Padlizsán csirkemellel töltve
Patisszon csirkemellel töltve
Paradicsom csirkemelltöltelékkel
Gomba csirkemelltöltelékkel
Töltött burgonya
Töltött palacsinta

RAKOTT ÉTELEK

Rakott káposzta
Rakott kel
Rakott karfiol
Rakott tök
Rakott spárga
Rakott zöldbab
Rakott metélt
Rakott zeller
Vegyes zöldséges tál
Francia rakott burgonya

BEVEZETŐ

A csirkemell és a tyúkmell (a könnyű csontot és bőrkét leszámítva, amely szintén felhasználható) a legolcsóbb színhús nálunk. Zsírszegény, könnyen emészthető. Szinte minden készíthető belőle. A szakács ügyességén, ötletességén, az elkészítés módján, a fűszerezésen, a zöldségfélékkel, körítésekkel való társításon múlik, hogy étkezésünk élvezeteli, változatos legyen akkor is, ha csaknem kizárólag a csirkemell ételeink húsalapja.

A jó előkészítés lehetővé teszi, hogy kevés időt töltsünk a konyhában. Ha van mélyhűtőnk, célszerű egyszerre megvenni egy nagyobb mennyiséget, és havonta egyszer néhány órát rászánva, előkészíteni főzéshez, sütéshez a húsfélét.

A kb. 10-20 darab mellet megmossuk, a gégemaradéktól, tollmaradványoktól megtisztítjuk, majd jól lecsurgatjuk. A mennyiségi szükségleteknek megfelelően és aszerint, hogy melyik receptet akarjuk majd elkészíteni, a mellek egy részét egyben hagyjuk, másik részét lebőrözve, a csontról lefejtve tároljuk. A töltött ételekhez a húst a bőrkével együtt ledarálva műanyag fóliában tesszük el a mélyhűtőbe. A csontot és a bőrkét szintén fóliában tároljuk. Sokféle leves ízesítésére felhasználhatóak.

A csirkemell és a tyúkmell bármilyen hússal felveszi a versenyt, ha jól készítjük el, megfelelően fűszerezzük és körítjük. Diétás étrendhez is kiválóan alkalmas, de az ínycsegek igényeit is kielégítik a belőlük készített különleges ételvariációk.

Ebben a füzetben a 30 különleges recept mellett a magyar konyha kedvelt töltött és rakott ételeinek 10-10 leírása is szerepel. A receptek hat személyre szólnak.

Jó étvágyat kívánok!

Gergelyné Varga Edit

KÜLÖNLEGES ÉTELEK

Francia fokhagymás csirkemell

Hozzávalók: 2 csirkemell vagy 1 tyúkmell, 1 kg apró szemű burgonya, 1 csomó petrezselyem, 3 nagyobb fokhagymagerezd, 1 citrom, 10 dkg vaj, 4 dl tejszín, 3-4 evőkanál liszt, só, őrölt fehér bors, rozmaring, édes pirospaprika.

Elkészítés: A mellehúsát és a bőrét a csontról lefejtjük. (A csontot és a bőrt levesbe felhasználhatjuk.) A húst kétujjni széles és 4-5 cm hosszú darabokra vágjuk. A lisztet összekeverjük késhegynyi fehér borssal, sóval és kávéskanálnyi őrölt rozmaringgal. A húsdarabokat beleforgatjuk. A felolvasztott vajban előbb mindkét oldalukon pirosra sütjük, majd kevés vizet hozzáadva puhára pároljuk. Végül hozzáadjuk az áttört fokhagymát, és az ételt zsírára sütjük.

A krumplit sós vízben héjában megfőzzük. (Hogy szét ne főjön, tegyünk egy kanál ecetet is a főzővízbe.) Meghámozzuk és egészben hagyva egy tűzálló tálba tesszük. Ráterítjük a húst. A pecsenyéslábosban a szafttal összekeverjük a tejszínt és a maradék lisztet. Hozzáadunk még 1-1 kávéskanál sót, rozmaringot, pirospaprikát, 1 mokkáskanál fehér borsot és 1 dl vizet. Egyet forraljuk, majd az ételre öntjük. Rászórjuk az apróra vágott petrezselymet. Fogyasztás előtt sütőben átforrósítjuk.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra. Mindenki tányérjára tegyünk egy citromkarikát is. Citromos öntettel készült fejes saláta illik legjobban hozzá, de más savanyúsággal is finom.

Cukkinis olasz csirkemell spagettivel

Hozzávalók: 2 közepes csirkemell vagy 1 tyúkmell, 2 zöldpaprika, 1 közepes hagyma, 2-3 paradicsom, 3 fiatal cukkini (kb. 1,5 kg), 2 kis doboz paradicsompüré, 2 tojás, 2-3 evőkanál tej, 3-4 evőkanál liszt, 2 dl olaj, 50 dkg spagetti, 20 dkg reszelt sajt, só, őrölt fehér bors, szurokfű, bazsalikom, babérlevél, 2-3 evőkanál cukor, 2 evőkanál olajos rántás.

Elkészítés: A csontról lefejtett húst és a bőrt a hagymával, a zöldpaprikával és a paradicsommal együtt ledaráljuk. Egy evőkanál olajon kevés vízzel puhára pároljuk, közben kevergetjük, hogy össze ne álljon. Fűszerezünk 1 kávéskanál sóval és 1-1 késhegynivel a többi fűszerből. A cukkinit meghámozzuk, keresztben kettévágjuk, kiszedjük a belsejét és kb. 2 cm széles karikákra szeljük. A tojasokat a tejjel, a lisztrel, késhegynyi sóval felverjük. A cukkinit belemártjuk, majd az olajban arany-sárgára sütjük. A spagettit sós vízben kifőzzük, lecsurgatjuk. Tűzálló tálba rakjuk és óvatosan összekeverjük a hússal. A tetejére tesszük a kisült cukkinikarikákat. Kicsit utánafűszerezünk. Tálalás előtt lefedve jól átforrósítjuk a sütőben. A paradicsompürét a rántással, kevés sóval, borssal, cukorral és kb. $\frac{1}{2}$ -1 liternyi vízzel elkeverjük, majd összeforraljuk, hogy sűrű mártást kapjunk.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra. Tálkában kínáljuk hozzá a paradicsomszószt és a reszelt sajtot.

Görög csirkemell padlizsánnal

Hozzávalók: 2 közepes csirkemell vagy 1 tyúkmell, 75 dkg padlizsán, 75 dkg burgonya, 50 dkg paradicsom, 1 nagyobb hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2 zöldpaprika, 2 dl olaj, 20 dkg reszelt sajt, 3-4 evőkanál liszt, 2 evőkanál zsemlemorzsa, só, őrölt bors, kakukkfű, szurokfű.

Elkészítés: A csontról lefejtett húst és bőrt a paprikával, a hagymával és 1 paradicsommal ledaráljuk. Egy kanál olajon kevés vízzel puhára pároljuk. Közben kevergetjük, hogy össze ne álljon, majd zsírára sütjük. Kávéskanálnyi sóval, 1-1 késhegynyi borssal, kakukkfűvel, szurokfűvel, a szétnyomott fokhagymával fűszerezünk. A padlizsánt meghámozzuk, 2 cm széles karikára vágjuk. A lisztbe késhegynyi sót teszünk, a padlizsánszeleteket megmártjuk benne, és az olajban mindkét oldalukon arany-sárgára sütjük. A burgonyát héjában megfőzzük, meghámozzuk, felkarikázzuk. A megmosott paradicsomokat éles késsel szintén karikákra szeleteljük. Egy tűzálló tálat kiolajozunk, megszórjuk a zsemlemorzsaival. Sorra lerakjuk benne a krumplit, a paradicsomot, a húst, végül a padlizsánt. Megsózzuk, a fűszerekből is hintünk még rá egy keveset. A tetejét megszórjuk a reszelt sajttal. Tálalás előtt közepesen forró sütőben, lefedve kb. 20 percig sütjük, majd fedő nélkül addig sütjük tovább, amíg a sajt pirulni kezd a tetején.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra. Korpás- vagy rozskenyérszeleteket és vörösborot kínálunk hozzá.

Kínai édes-savanyú ananászos csirkemell

Hozzávalók: 2 nagyobb csirkemell vagy 1 tyúkmell, 25 dkg sárgarépa, 20 dkg gomba, 20 dkg ananászbefőtt, 2 db póré- vagy lilahagyma, 4 evőkanál olaj, 4 evőkanál szójaszós, 1 tyúkhúsleveskocka, 3 evőkanál kristálycukor, 3-4 evőkanál ecet, 1 evőkanál étkezési keményítő, só, őrölt fehér bors, gyömbér.

A köritéshez 40-50 dkg házi metélt tészta.

Elkészítés: A csontról lefejtett húst ujjnyi csíkokra vágjuk. Késhegyi gyömbérral és a szójaszósszal összekeverjük és hideg helyen 1 órát állni hagyjuk. A meghámozott és széles karikára vágott sárgarépát, a gombát, az ananászt és a hagymát forró olajban külön-külön 2-3 percig sütjük, majd kiszedve rétegezve lerakjuk egy tűzálló tálba. Ugyanebben a lábosban, kevés vizet hozzáadva, megpároljuk a húst. Miután elkészült, a zöldségekre terítjük. A lábosban aranysárgára pirítjuk a cukrot, hozzáadjuk az ecetet, a maradék szójaszószt, a leveskockát, a keményítőt, kevés ananászlét és 1-2 dl vizet. Összeforraljuk, fűszerezzük. A kellemes, édes-savanyú mártást az ételre öntjük. Tálalás előtt a sütőben átforrósítjuk. Sós vízben kifőzzük a metélt tésztát és leszűrjük.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra metélt tésztával köritve, melyet mindenkinek külön tálalunk a tányérjára, majd erre szedjük a szaftos ragut.

Zöldséges csirkemellpogácsa

Hozzávalók: 2 közepes csirkemell vagy 1 tyúkmell, 10 dkg gomba, 1 kis fej kelkáposzta (kb. 15 dkg), 1 sárgarépa, 1 kis zeller, 1 csomó petrezselyem, 1 db hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 3 tojás, 6-8 evőkanál zsemlemorzsa, 3-4 evőkanál szójapehely vagy granulátum, 4-5 dl olaj a sütéshez, só, őrölt bors, rozmaring, szerecsendió. (Ha szezonja van, akkor 1-2 piros paradicsompaprika.)

Elkészítés: A csontról lefejtett húst és bőrt a meghámozott gombával, sárgarépával, zellerrel és a kelkáposztával ledaráljuk. Az apróra vágott hagymát 1 kanál olajon megfuttatjuk, és a szétnyomott fokhagymával együtt a húshoz adjuk. Összekeverjük a tojásokkal, az apróra vágott petrezselyemmel, a zsemlemorzásával, a szójával, 1 kávéskanál sóval, 1-1 késhegnyivel a fűszerekből, végül az apró kockákra vágott paradicsompaprikával. Vizes kézzel 5-6 cm átmérőjű lapos pogácsákat formázunk, és forró olajban, takarékon, lefedve mindkét oldalon aranysárgára sütjük.

Tálalás: Bármilyen főzelékre kitűnő feltét. Rizs- vagy burgonyakörítéssel és savanyúsággal tálalva is ízletes.

Sajtos, konyakos csirkemell

Hozzávalók: 2 nagy csirkemell vagy 1 tyúkmell, 10 dkg vaj, 20 dkg reszelt sajt, 1 csomó petrezselyem, 1 dl konyak, só, őrölt fehér bors, szurokfű, koriander.

Elkészítés: A mellehúsát lefejtjük a csonttól úgy, hogy a hús minél nagyobb szeletekben maradjon. A hússzeleteket kissé kiverjük, enyhén fűszerezük a sóval, borssal. A felolvasztott vajban a két oldalát átsütjük, majd kevés vízzel puhára pároljuk. Ha kész, tűzálló tálba rakjuk és megszórjuk apróra vágott zöldpetrezselyemmel. A vajos lébe keverjük a konyakot, kevés sót, 1-1 késhegynyi fűszerekből, majd a reszelt sajtot. A keveréket a húrra kenjük. Fogyasztás előtt a sütőben átforrósítjuk.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra, burgonyapürével. Uborkasaláta, paradicsomsaláta vagy fejes saláta illik hozzá.

Bundás csirkemell

Hozzávalók: 2 nagy csirkemell vagy 1 tyúkmell, 2 tojás, 5-6 evőkanál liszt, 2-3 evőkanál tej, só, őrölt fehér bors, kakukkfű, 4-5 dl olaj a sütéshez.

Elkészítés: A húst lefejtjük a csonttól, nagyobb szeletekre osztjuk és kissé kiverjük. 2 evőkanál lisztet elkeverünk egy csapott kávéskanál sóval, 1-1 késhegynyi fűszerekből. A hússzeleteket beleforgatjuk. A tojásokat a tejjel felferjük, hozzákeverünk 3-4 evőkanál lisztet és 1 mokkáskanál sót. A fűszeres lisztbe mártott hússzeleteket ebben is megforgatjuk, és forró olajban aranysárgára sütjük, letakarva, takarékban. A tűzálló tálat egy forró vízzel félig töltött lábasra helyezzük és ebbe szedjük ki a húst. Fogyasztás előtt 15-20 perccel forralni kezdjük alatta a vizet. Így forrósítjuk fel a hússzeleteket.

Tálalás: A bundás csirkemellet feltétként kínáljuk. Télen kitűnő finomfőzelékkel, sárgarépa-főzelékkel, paradicsomos krumplifőzelékkel stb. Nyáron újburgonyával és fejes salátával vagy rizibizivel és paprikasalátával kínálhatjuk. Remek tálat lehet készíteni belőle pl. vegyes zöldséggel körítve. (Párolt karfiolt, sárgarépát, zöldborsót, zöldbabot, gombát, kelbimbót adhatunk mellé.)

Gombás csirkemell burgonyafánkkal

Hozzávalók: 2 nagy csirkemell vagy 1 tyúkmell, 30 dkg gomba, 1 csomó petrezselyem, 6-8 evőkanál olaj, 2 dl tejföl, 1 dl tejszín, 1 kisebb citrom leve, 1 tyúkhúsleveskocka, 4 evőkanál liszt, só, őrölt fehér bors, szurokfű.

A burgonyafánkhoz: 60 dkg krumpli, 2 tojás, kávéskanálnyi vaj, só, 15-20 dkg liszt, késhegynyi sütőpor, olaj a sütéshez.

Elkészítés: A húst lefejtjük a csonttól, nagyobb szeletekre osztva kis-kis kiverjük. A lisztet összekeverjük 1 kávéskanál sóval, 1 mokkáskanál borssal és szurokfűvel. A hússzeleteket beleforgatjuk. Az olajban mindkét oldalukon 2-3 percig sütjük, majd hozzáadjuk a felszeletelt gombát, és kevés vízzel együtt puhára pároljuk. Összekeverjük a tejfölt, a tejszínt, a citromlét, az apróra vágott petrezselymet, a leveskockát, és együtt a hússal öntjük. Egyet forraljuk, s ha szükséges, utána fűszerezünk. A krumplit meghámozzuk, és egészben hagyva, sós vízben megfőzzük, melegen áttörjük. Ha kihűlt, hozzáadunk 1 egész tojást, 1 tojásárgáját, kávéskanálnyi sót, a vajat és a késhegynyi sütőport. A liszttel összegyúrjuk. Lisztezett deszkán kb. 2 cm átmérőjű rudakat formázunk a masszából. Késsel 4-5 cm hosszú darabokra vágjuk, és forró olajban aranyárgára sütjük.

Tálalás: A húst a levében, forrón, mély tálban tesszük az asztalra. Külön kínáljuk hozzá a burgonyafánkot.

Kapros csirkemell juhtúrógombóccal

Hozzávalók: 2 nagy csirkemell vagy 1 tyúkmell, 15 dkg füstölt szalonna, 1 nagy hagyma, 20 dkg gomba, 20 dkg kukoricaszem (konzerv is lehet), 1 nagy csomó kapor, 2 dl tejföl, 2 dl tejszín, só, őrölt fekete bors, piros-paprika, 1 tyúkhúsleveskocka.

A gombóchoz: 5 dkg vaj, 30 dkg juhtúró, 3 tojás, 1 zsemle, 10 dkg búzadara, 3-4 evőkanál liszt.

Elkészítés: A húst lefejtjük a csonttól és ujjnyi csikokra vágjuk. A lisztbe 1 kávéskanál sót és piros-paprikát teszünk, és beleforgatjuk a húst. A szalonnát vékony, kis csikokra vágjuk és kiolvasztjuk, a pörccöt kiszedjük a szalonnazsírból és félretesszük. A zsírban megfuttatjuk az apróra vágott hagymát, majd átsütjük benne (kb. 2-3 percig) a húst. Hozzáadjuk a felszeletelt gombát és együtt készre pároljuk. Beleteszünk a főtt kukoricát. A tejfölt, a tejszínt, az apróra vágott kapor felét és a leveskockát összekeverjük a maradék paprikás liszttel, kevés sóval, borssal, paprikával fűszerezünk, majd a hússal öntjük. Fogyasztás előtt összeforraljuk. Annyi vizet teszünk hozzá, hogy bő, sűrű leve legyen.

Közben elkészítjük a gombócot. A juhtúrót összekeverjük a vízbe áztatott és kinyomott zsemelével, az olvasztott vajjal, a tojásokkal, a finomra vágott kapor másik felével, kevés sóval, borssal és búzadarával. Egy órát állni hagyjuk, majd vizes kézzel apró gombócokat formázunk, és forró vízben kifőzzük. Leszűrjük és a szalonnapörccel megszórjuk.

Tálalás: Két tűzálló tálban forrón adjuk asztalra. Rozskenyér és savanyúság illik hozzá.

Szalonnával tűzdelte csirkemell

Hozzávalók: 2 nagy csirkemell vagy 1 tyúkmell, 15 dkg füstölt szalonna, 2 dl svanykás fehérbor, 1 csomó petrezselyemzöld, 1 tyúkhúsleveskocka, só, őrölt fehér bors, szurokfű, borsikafű.

Elkészítés: A mellet megmossuk, a bőrét felhajtjuk és a csíkokra vágott szalonnaszeletekkel megtűzdeljük. Tűzálló tál vagy kis tepszi aljára fektetjük a megmaradt szalonnadarabokat. A húst ráhelyezzük, sóval és fűszerekkel meghintjük. Aláöntjük a bort és 2 dl vizet. Beletesszük a leveskockát. A sütőben letakarva kb. 40 percig pároljuk. Közben a levével kétszer-háromszor meglocsoljuk. Ha megpuhult a hús, meghintjük a finomra vágott petrezselyemzölddel. Még egyszer meglocsoljuk és fedő nélkül még 5 percig sütjük.

Tálalás: A tűzálló tálban előre felszeletelve (ferdén vágva) adjuk asztalra. A levét kis tálkában forrón kínáljuk hozzá. Körítésnek tejjel, vajjal, csipetnyi szerecsendióval ízesített burgonyapürét adunk. Ecetes szilva vagy hideg citromos almakompót illik hozzá.

Dióval rántott csirkemell

Hozzávalók: 2 nagy csirkemell vagy 1 tyúkmell, 15 dkg dióbél, 2 tojás, 2-3 evőkanál tej, 4-5 evőkanál liszt, só, őrölt bors, 4-5 dl olaj a sütéshez.

Elkészítés: A csontról lefejtett húst kétujjnyi csíkokra vágjuk. A lisztet elkeverjük 1 kávéskanál sóval, késhegynyi borssal és a húst megforgatjuk benne. A tojásokat a tejjel és késhegynyi sóval felferjük. A diót fátáblán durvára vagdaljuk. A húst előbb a tojásba, majd a dióba mártva forró olajban, takarékon, lefedve, aranyárgára sütjük.

Tálalás: Burgonyapürével és nem túl édes, de jó citromos almakompóttal kínáljuk.

Lecsós csirkemell

Hozzávalók: 2 nagyobb csirkemell vagy 1 tyúkmell, 2 édes és 2 erős paprika, 3-4 paradicsom, 1 nagy hagyma, 3-4 evőkanál olaj, 1 tyúkhúsleveskocka, só, őrölt pirospaprika.

Elkészítés: A csontról lefejtett húst a bőrével együtt kockákra vágjuk. Az apróra vágott hagymát az olajon megfuttatjuk, belerakjuk a felszeletelt paprikát és paradicsomot, végül a húst. 1 kávéskanál sót, 1 evőka-

nál pirospaprikát teszünk bele, majd hozzáadjuk a leveskockát és együtt puhára pároljuk. Közben kevés vizet öntünk hozzá, hogy bő szaftja legyen.

Tálalás: Házi tarhonyával kínáljuk.

Csirkefalatok gombás-májás raguval

Hozzávalók: 2 nagy csirkemell vagy 1 tyúkmell, 2-3 csirkemáj, 20 dkg gomba, 10 dkg császárhús, 1 közepes hagyma, 2-3 evőkanál olaj, só, őrölt fekete bors, szerecsendió, szurokfű.

Elkészítés: A csontról lefejtett húst a bőrével együtt kétujjnyi darabokra vágjuk. A csíkokra metélt császárhúst kiolvasztjuk, belerakjuk a húst, és kevés vízzel puhára pároljuk. Az olajon megfuttatjuk az apróra vágott hagymát, beletesszük a felszeletelt gombát és azt is megpároljuk. Végül hozzáadjuk a csíkokra vágott májat és együtt átsütjük. Tűzálló tálba tesszük a húst és rá a ragut. Megsózzuk és a fűszerekből 1-1 késhegynivel megszórjuk. Fogyasztás előtt a sütőben letakarva átforrósítjuk.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra. Házi tarhonyával és kovászos uborkával vagy más savanyúsággal kínáljuk.

Sonkás, sajtos csirkemell

Hozzávalók: 2 nagy csirkemell vagy 1 tyúkmell, 3 szelet gépsonka, 12 dkg sajt (trappista vagy ementáli), 2 tojás, 3-4 evőkanál liszt, 4-5 evőkanál zsemlemorzsa, 2-3 evőkanál tej, só, őrölt fehér bors, 4-5 dl olaj a sütéshez.

Elkészítés: A húst minél nagyobb darabokban fejsük le a csontról és vékony szeletekké verjük ki. Két hús közé teszünk egy fél sonka- és egy vékony sajtszeletet és hústüvel összetűzzük. A lisztet elkeverjük 1 kávéskanál sóval és 1 késhegynyi fehér borssal. Beleforgatjuk a húscsomagokat. Ezután a tejjel felvert tojásba, majd a morzsába mártjuk és forró olajban, lefedve, takarékon mindkét oldalán aranysárgára sütjük.

Tálalás: Rizizivel vagy párolt rizszel kínáljuk. Meggybefőtt vagy céklasaláta illik hozzá.

Csirkeemell tarhonyaágyon

Hozzávalók: 2 nagy csirkemell vagy 1 tyúkmell, 10 dkg füstölt szalonna, 1 közepes hagyma, 2-3 gerezd fokhagyma, 1 sárgarépa, 1 kis zeller, 3 evőkanál Piros Arany, 3-4 evőkanál olaj, 40 dkg házi tarhonya, só, őrölt bors, kakukkfű, rozsmaring.

Elkészítés: A húst lefejtjük a csontról és nagyobb darabokban hagyva kissé kiverjük. Besózzuk, fűszerezzük. A szalonnát csíkokra vágjuk, kiolvasztjuk és átsütjük benne a hús két oldalát, majd kevés vízzel felengedve puhára pároljuk. Ha elkészült, kiszedjük a lábosból és félretesszük. Az edényben maradt szalonnás léhez még kevés vizet adunk és puhára pároljuk benne a hagymát és a többi zöldséget. Piros Arannyal, sóval és a fűszerekből 1-1 késhegynyivel ízesítjük, majd még 1 dl vízzel összeforraljuk. Végül áttörjük vagy összeturmixoljuk. Közben a tarhonyát megfuttatjuk az olajon, felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje, és puhára pároljuk. Ha kész, enyhén megsózzuk. Tűzálló tálba terítjük előbb a tarhonyát, rá a húst, végül a szószot. Fogyasztás előtt a sütőben lefedve átforrósítjuk.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra.

Kínai rizses csirkemell

Hozzávalók: 2 közepes csirkemell vagy 1 tyúkmell, 5 dkg császárhús, 1 nagy póréhagyma, 4 evőkanál olaj, 4 tojás, 50 dkg rizs, 2-3 evőkanál szójaszósz, só, őrölt fehér bors, gyömbér.

Elkészítés: A csontról lefejtett csirkehúst és a császárhúst keskeny csíkokra vágjuk. Kevés vízzel 10 percig pároljuk, majd hozzáadjuk a felszeletelt póréhagymát és még 3 percig együtt sütjük. A rizst 2 evőkanál olajjal, annyi vízzel, hogy éppen ellepje, puhára pároljuk. A másik 2 evőkanál olajban – a kevés sóval felvert tojásokból – kemény rántottát készítünk. Ezt is keskeny csíkokra vágjuk. Az összes alkotórészt tűzálló tálba tesszük és megfűszerezzük a szójaszósszal, 1 kávéskanál sóval, 1-1 mokkáskanál fehér borssal és gyömbérrel. Óvatosan összekeverjük. Fogyasztás előtt a sütőben letakarva átforrósítjuk, de nem pirítjuk meg.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra. Nagy merőkanállal halmokat rakunk mindenki tányérjára. Bármilyen savanyúsággal izletes.

Tavaszi csirkemell

Hozzávalók: 2 nagy csirkemell vagy 1 tyúkmell, 1 kg zsenge tavaszi zöldborsó, 1 nagy csomó petrezselyemzöld, 5 dkg vaj, 1/2 dl tejszín, 2 kávéskanál citromlé, 1 tyúkhúsleveskocka, 2 kockacukor, 1 evőkanál liszt, só, őrölt fehér bors, kakukkfű.

Elkészítés: A csontról lefejtett húst nagyobb szeletekben hagyva kicsit kiverjük, sózzuk, borsozzuk és a vajban mindkét oldalát átsütjük, majd kevés vizet hozzáadva puhára pároljuk. Ráhalmozzuk a zöldborsót, megszórjuk az apróra vágott petrezselyemzölddel, 1-1 késhegynyivel a fűszerekből, meglocsoljuk a citromlével, hozzáadjuk a cukrot, a le-

veskockát és 2 dl vizet. Felforraltjuk, majd a tejszínt elkeverjük a liszttel, hozzáöntjük és azzal még egyet forraljuk.

Tálalás: Friss fehér kenyérral adjuk asztalra.

Csirkevetrece

Hozzávalók: 2 nagy csirkemell vagy 1 tyúkmell, 1 közepes hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2-3 sárgarépa, 2-3 kovászos uborka, 3-4 evőkanál olaj, 2 dl tejfől, 1 evőkanál liszt, 1 tyúkhúsleveskocka, só, őrölt bors, rozmarying, babérlevél, tárkony, 1 kávéskanál kapribogyó.

Elkészítés: A csontról lefejtett húst ujjnyi csíkokra vágjuk. Az olajon és az apróra vágott hagymán, kevés vízzel, félig megpároljuk, majd a csíkokra vágott sárgarépával, a leveskockával, sóval és a fűszerekből 1-1 késhegnyivel puhára pároljuk. Végül hozzáadjuk a szétnyomott fokhagymát és a csíkokra vágott uborkát. A tejfölt elkeverjük a liszttel, ha kell, még egy kis vizet is öntünk hozzá. Fogyasztás előtt összeforraltjuk.

Tálalás: Vajas galuskával adjuk asztalra.

Töltött csirkemell

Hozzávalók: 2 nagy csirkemell vagy 1 tyúkmell, 2 csirkemáj, 2 zsemle, 2 tojás, 1 csomó petrezselyem, 10 dkg vaj, só, őrölt fehér bors, gyömbér, szurokfű.

Elkészítés: A csontról lefejtett húst nagyobb szeletekben hagyjuk, kiverjük, megsózzuk, borsozzuk. A hússzeletek felét egy nagyobb, kivajazott tűzálló tál aljára fektetjük. Elkészítjük a tölteléket: a vízbe áztatott és kinyomott zsemlet összekeverjük a tojással, az apróra vágott májjal és zöldpetrezselyemmel, 3 dkg olvasztott vajjal, 1 kávéskanál sóval és a fűszerekből 1-1 késhegnyivel. A lerakott húsrá halmozzuk a masszát és letakarjuk a többi hússzelettel. A maradék 7 dkg vajat felolvasztjuk és meglocsoljuk vele a töltött húst. Sütőbe tesszük és letakarva 30-40 percig sütjük közepes hőfokon. Közben egyszer-kétszer meglocsoljuk. Ha tyúkból készítjük, kevés vizet is öntsünk alá.

Tálalás: Kicsit kihűtve, éles késsel felszeleteljük. Újburgonyával vagy petrezselymes rizzsel és fejes salátával adjuk asztalra.

Csirkemellfelfűjt

Hozzávalók: 2 közepes csirkemell vagy 1 tyúkmell, 5 dkg vaj, 1 dl tejszín, 10 dkg reszelt sajt, 3 tojás, 1 csomó petrezselyem zöldje, só, őrölt fehér bors, gyömbér, kakukkfű, 1 tyúkhúsleveskocka, 1 evőkanál liszt, 2 evőkanál zsemlemorzsa.

Elkészítés: A csontról lefejtett húst és bőrt ledaráljuk. A vajban kevés vízzel puhára pároljuk, közben kevergetve, hogy össze ne álljon. Összekeverjük a tejszínt, a lisztet, a tojások sárgáját és a leveskockát. 1 kávéskanál sóval, a fűszerekből 1-1 késhegynivel ízesítjük. A húst és a tojások keményre vert habját is a keverékhez adjuk. Egy tűzálló tálat kivajazunk, morzsával megszórjuk, és beleöntjük a masszát. Meghintjük apróra vágott zöldpetrezselyemmel és reszelt sajttal. Fogyasztás előtt a sütőben, közepes hőfokon megsütjük. A színe aranysárga legyen és a közepe ne ragadjon.

Tálalás: Többféle idényzöldegségből és gyümölcsből készült vegyes salátával kínáljuk.

Hamishal melegen és hidegen

Hozzávalók: 2 nagy csirkemell vagy 1 tyúkmell, 3 sárgarépa, 2 petrezselyemgyökér, 1 kisebb fiatal karalábé, 1 közepes zeller, 1 hagyma, 3-4 gerezd fokhagyma, 1 paradicsom, 1 csomó petrezselyem zöldje, 30 dkg burgonya (nem szétfővő fajta), só, egész bors, szegfűbors, koriander, őrölt fehér bors, gyömbér, szurokfű, sáfrány, 1 tyúkhúsleveskocka, 3 tojás.

Elkészítés: A melle húsát és bőrét lefejtjük a csontról. 3 liter vízben feltesszük főni a csontot, a hagymát és 1 gerezd fokhagymát héjastól, 1 paradicsomot, 10 szem borsot, 1 szem szegfűborsot, 15 szem koriandert. Tizenöt percig főzzük, majd leszűrjük és beletesszük a leveskockát. Hozzáadunk 1 kávéskanál sót, 2 karikára vágott sárgarépát, 1 petrezselyemgyökeret, a zeller felét és a karalábét csíkokra vágva. Újabb 10 percig főzzük együtt.

A húst és a bőrkét ledaráljuk. A megmaradt zellert, sárgarépát és petrezselyemgyökeret lereszeljük, a két-három gerezd fokhagymát szétnomjuk. Mindezt összekeverjük a tojásokkal, az apróra vágott zöldpetrezselyemmel, késhegynyi sóval és ugyanennyi fehér borssal, gyömbérel, szurokfűvel és rozmaringgal. Vizes kézzel 4-5 cm átmérőjű, lapított gombócokat formálunk és a forró levesben 10 percig főzzük. Végül beleszórunk késhegynyi sáfrányt. A burgonyát héjában (nem túl puhára) megfőzzük, meghámozzuk és karikára vágva a levesbe tesszük. Még egyszer összeforraljuk. Ha szükséges, utanasózzuk. A sajátos fűszerezéstől az étel gyengén halízú.

Tálalás: Forrón, mélytányérban adjuk asztalra. Ha marad húsgombócunk, kitűnő hideg előétel készíthetünk belőle. Szűrjünk le egy kevés levet, és tegyünk bele egy evőkanálnyi zselatint, majd szűrjük rá a kistányérokba osztott gombócra. Miután megkocsonyásodott, fogyasztható.

Pikáns csirkemellszeletek

Hozzávalók: 2 nagy csirkemell vagy 1 tyúkmell, 1 hagyma, 2-3 gerezd fokhagyma, 1 dl száraz fehérbor, 1/2 citrom leve, 3 evőkanál ketchup, 1 evőkanál mustár, 4-5 evőkanál olaj, 1 tyúkhúsleveskocka, só, őrölt bors, szurokfű, tárkony, borsikafű, babérlevél, 2 evőkanál liszt.

Elkészítés: A húst lefejtjük a csontról és kissé kiverjük a szeleteket. Megsózzuk és lisztbe mártjuk. Olajban mindkét oldalát átsütjük, majd hozzáadjuk a négyfelé vágott hagymát, a szétnyomott fokhagymát, a bort, a citromlét, a mustárt, a ketchupot, a leveskockát, a fűszerekből 1-1 késhegynyi és puhára pároljuk. Ha kész, a húst kiszedjük. A fűszeres szaftot 1-2 dl vízzel átpasszírozzuk vagy turmixoljuk és a húsrá öntjük. Fogyasztás előtt átforrósítjuk.

Tálalás: Burgonyafánkkal vagy sült burgonyával körítve kínáljuk.

Göngyölt, sajtos csirkemellfelvágott

Hozzávalók: 2 nagy csirkemell vagy 1 tyúkmell, 20 dkg kemény sajt, 5 dkg vaj, só, őrölt fehér bors, kakukkfű, rozmarin.

Elkészítés: A húst nagyobb darabokban lefejtjük a csontról és szeletekké verjük. Puha vajjal megkenjük, sózzuk, fűszerezzük. Ráfektetünk egy szelet sajtot és összegöngyöljük. Cérnával átkötjük. A göngyöleget kívülről is besózzuk és enyhén megfűszerezzük. Alufóliába csomagolva tepsibe sorba rakjuk és forró sütőben kb. 30 percig sütjük. Majd kinyitjuk a fóliát és még 5 percig pírítjuk.

Tálalás: Ha kihűlt, ferdén felszeleteljük. Vajas kenyérrel, savanyúsággal kínáljuk, hidegen.

Csirkehúsos szendvicsek

Hozzávalók: 2 csirkemell vagy 1 tyúkmell, 1 csomó zöldpetrezselyem, 10 dkg vaj, 2 evőkanál mustár, 2 evőkanál ketchup, 2 evőkanál olaj, só, őrölt fehér bors, szerecsendió, kakukkfű.

A tetejére: 1 paradicsompaprika, 1 paradicsom, 3-4 retek, 1 kisebb kígyóuborka, 1 póréhagyma, 1 kemény tojás.

Elkészítés: A húst és a bőrt lefejtjük a csontról. Az olajban, kevés vízzel, puhára pároljuk. Ha kihűlt, fatáblán apróra vágjuk és összekeverjük a vajjal, az apróra vágott zöldpetrezselyemmel. Sózzuk, fűszerezzük, majd két részre osztjuk. Egyik felébe belekeverjük a mustárt, a másik felébe a ketchupot. Ezzel a masszával megkenjük a kenyér- vagy a zsemleszeleteket, és tojás-, retek-, uborka-, póréhagyma-, paradicsom-, paprikaszeletekkel, -karikákkal díszítjük.

Tálalás: Nagy tálcán vegyesen elhelyezve kínáljuk.

Csirkemellsaláta I

Hozzávalók: 2 közepes csirkemell vagy 1 tyúkmell, 25 dkg burgonya (nem szétfővő), 2 sárgarépa, 1 zeller, 1 fiatal karalábé, 10 dkg gomba, 10 dkg zöldborsó, 1 savanyú uborka, 1 alma, 1 csomó zöldpetrezselyem, 1 csomó metélőhagyma, só, fehér bors, 1/2 citrom leve.

Az öntethez: majonéz, 1 dl tejföl.

Elkészítés: A csontról lefejtett húst kevés vízzel puhára pároljuk. Kihűtjük, vékony csíkokra vágjuk és mély tálba tesszük. A burgonyát héjában megfőzzük, meghámozzuk és karikákra vágjuk. A zöldségeket meghámozva, a gombát megtisztítva 3-4 percre főzzük, majd felszeleljük. A zöldborsót 2 percre főzzük. Összevagdalsuk az uborkát, az almát, finomra vágjuk a petrezselymet és a metélőhagymát, majd mindezt a hússal lazán összekeverjük. Kicsit megsózzuk, borsozzuk, rácsavarjuk a 1/2 citrom levét. A majonézt összekeverjük a tejjel, és azt is ráöntjük. Hideg helyen legalább 1 órát állni hagyjuk.

Tálalás: Pirított zsemleszeletekkel vagy pirított franciakenyérrel kínáljuk.

Csirkemellsaláta II

Hozzávalók: 2 csirkemell vagy 1 tyúkmell, 1 kis fejes saláta, 1 póréhagyma, 1 kis kígyóuborka, 2-3 retek, 1 sárgarépa, 1 kisebb zeller, 1 kisebb fiatal karalábé, 1 zöldpaprika, 1 paradicsom, 1 alma, 1 narancs, 2 karika ananászbefőtt, 5-6 szem dióbél.

Az öntethez: 1 dl salátaolaj, 1 citrom leve vagy 4-5 kanál borecet, só, 2-3 kávéskanál cukor, 2 kávéskanál mustár, 8-10 szem kapribogyó, őrölt fehér bors, szurokfű.

Elkészítés: A csontról lefejtett húst a bőrrel együtt kevés vízzel puhára pároljuk. Kihűtjük és vékony csíkokra vágjuk. A salátát jól megmosuk és szárazra töröljük. Csíkokra vágjuk és egy mély tál aljára rakjuk. Rátesszük a felszeletelt almát, a zöldpaprikát, a paradicsomot, a narancsot, az ananászt és a póréhagymát. Rágyaluljuk a retket, az uborkát, a sárgarépát, a zellert és a karalábét. Rátördeljük a dióbelet. Végül ráhalmozzuk a húst is.

Turmixgépben összedolgozzuk az öntethez valókat.

Tálalás: Az asztalon locsoljuk a salátára az öntetet és lazán keverjük össze. Pirítóssal vagy vajás rozskenyérrel kínáljuk.

Csirkemellkocktél

Hozzávalók: 2 csirkemell vagy 1 tyúkmell, 1 kis fej saláta, 1 közepes zeller, 1 póréhagyma, 2 paradicsom, 1 alma, 2 karika ananász, 1 csomó

zöldpetrezselyem, 1 citrom leve, 3-4 evőkanál ketchup, 2 dl tejszín, 1 dl konyak, só, őrölt fehér bors, pirospaprika, 3 dkg vaj.

Elkészítés: A csontról lefejtett húst a vajban kevés vízzel puhára pároljuk. Ha kihűlt, vékony csíkokra vágjuk. A salátát megmossuk és szárazra töröljük. A leveleket hat mély tálkába vagy kehelybe elosztjuk és erre halmozzuk az összevagdalt almát, paradicsomot, ananászt, húst, póréhagymát és a megreszelt zellert. Megszórjuk apróra vágott zöldpetrezselyemmel. A konyakot, a ketchupot és a citrom levét összekeverjük 1 kávéskanál sóval, 1 mokkáskanál borssal és pirospaprikával. Tálalás előtt keverjük hozzá a kemény habbá vert tejszínt, és mindegyik salátástálkára adagoljunk belőle.

Tálalás: Pirított zsemleszeletekkel vagy franciakenyérrel kínáljuk.

Csirkemellpástétom

Hozzávalók: 2 csirkemell vagy 1 tyúkmell, 2 savanyú uborka, 2-3 szál újhagyma, 10 dkg vaj, 2 tojás, 1 evőkanál mustár, 8-10 szem kapribogyó, só, őrölt fehér bors, tárkony, szerecsendió.

Elkészítés: A csonttól lefejtett húst és bőrkét 2 dkg vajon, kevés vízzel puhára pároljuk. Amikor majdnem kész, beletesszük a karikára vágott hagymát és együtt zsírára sütjük. A tojásokat keményre főzzük és kihűtjük. A hagymás húst és a főtt tojást ledaráljuk, majd jól kikeverjük a vajjal, a mustárral, 1 kávéskanál sóval és 1-1 késhegynivel a fűszerekből. Végül a masszához keverjük az apróra vágott kapribogyót és a kis kockákra vágott uborkát.

Tálalás: Friss fehér kenyérrel és teával kitűnő vacsora.

Csirkemellel töltött burgonyapirog

Hozzávalók: 2 csirkemell vagy 1 tyúkmell, 1 közepes hagyma, 2 evőkanál olaj, 1 dl tejjől, só, őrölt bors, kakukkfű.

A tésztához: 1 kg krumpli, 20 dkg liszt, 10 dkg búzadara, 5 dkg vaj, 2 tojás, só, 1/2 csomag sütőpor.

Elkészítés: A csonttól lefejtett húst és a bőrkét nagyon apróra vagdadjuk. A hagymát megreszeljük és az olajban a hússal együtt megpároljuk. Ha kell, kevés vizet adunk hozzá. Ha megpuhult, zsírára sütjük. Hozzákeverünk 1 kávéskanál sót, 1-1 késhegynyi fűszerekből és a tejjől. A meghámozott krumplit megfőzzük, és melegen áttörjük. Amikor kihűlt, hozzáadjuk a lisztet, darát, a vaj felét, a tojásokat, a sütőport, 1 kávéskanál sót, és tésztát gyúrunk belőle. Lisztezett deszkán kb. 1/2 cm vastagra nyújtjuk és 10 x 10 centiméteres kockákra vágjuk. Minden kockára teszünk egy evőkanál húsmasszát. Henger alakúra formáljuk, a

két végét benyomkodjuk és fóliával bélelt sütőlapra vagy tepsibe rakjuk. A maradék vaját felolvasztjuk és megkenjük vele a pirogokat. Sütőben, közepes hőfokon 30 percig sütjük.

Tálalás: Bármilyen főzelékhez adhatjuk, vagy salátával kínáljuk.

Burgonyás kotlett

Hozzávalók: 2 csirkemell vagy 1 tyúkmell, $\frac{3}{4}$ kg burgonya, 10 dkg búzadara, 2 tojás, 1 hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 csomó zöldpetrezselyem, 3 evőkanál olaj, 4-5 evőkanál zsemlemorzsa, só, őrölt bors, szurokfű, pirospaprika, 4-5 dl olaj a sütéshez.

Elkészítés: A húst és a bőrkét lefejtjük a csonttól. Az apróra vágott hagymával, 3 evőkanál olajban, kevés vízzel puhára pároljuk, majd zsírára sütjük. A meghámozott burgonyát megfőzzük, és ha kihűlt, a hússal együtt ledaráljuk. Hozzákeverjük a tojásokat, a szétnyomott fokhagymát, az apróra vágott petrezselymet, a búzadarát, 1 kávéskanál sót, a fűszerekből 1-1 késhegynyi. Vizes kézzel ovális lepényeket formálunk, zsemlemorzsaiba mártjuk és a felforrósított olajban mindkét oldalukon aransárgára sütjük.

Tálalás: Paradicsom-, kapor- vagy gombamártással kínáljuk.

TÖLTÖTT ÉTELEK

Töltött káposzta

Hozzávalók: 2 nagy csirkemell vagy 1 tyúkmell (kb. 1 kg), 10 dkg füstölt szalonna, $\frac{1}{2}$ kg savanyú káposzta, 12 savanyított káposztalevél, 1 doboz paradicsompüré, 2 evőkanál Piros Arany, 20 dkg rizs, 2 dl tejföl, só, őrölt fekete bors, pirospaprika, 2 húsleveskocka, 2 evőkanál zsíros rántás, 1 tojás.

Elkészítés: A húst lefejtjük a csonttól, majd a bőrrel és a szalonnával együtt ledaráljuk. Összekeverjük a megmosott rizzsel, a tojással, 2 evőkanál vízzel. Fűszerezzük 1 kávéskanál sóval, késhegynyi borssal és paprikával. A káposztaleveleket leforrázzuk. A tölteléket 12 részre osztjuk és adagonként a levelekbe csavarjuk. A két végét begyűrjük. Egy nagy lábos aljára rakjuk a savanyú káposzta felét. Ráarakjuk a mellcsontokat és a töltelékeket. Ráterítjük a káposzta másik felét. Felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. Beletesszük a leveskockákat. Takarékon kb. 60 percig főzzük. A rántást elkeverjük a paradicsompürével, Piros Arannyal, kevés sóval, borssal, pirospaprikával, és berántjuk vele az ételt.

Tálalás: Forrón adjuk asztalra. Kis tálkában tejfölt és friss fehér kenyeret kínálunk hozzá.

Töltött paprika

Hozzávalók: 2 nagyobb csirkemell vagy 1 tyúkmell, 10 dkg császárhús, 12 db tölteni való paprika, 20 dkg rizs, 2 kis doboz paradicsompüré, só, őrölt fehér bors, szurokfű, rozsmaring, 2 tyúkhúsleveskocka, 2 evőkanál olajos rántás, 1 tojás, 3-4 evőkanál cukor.

Elkészítés: A húst lefejtjük a csontról, majd a bőrrrel és a császárhússal együtt ledaráljuk. Összekeverjük a megmosott rizzsel, a tojással, 2-3 evőkanál vízzel. Fűszerezük 1 kávéskanál sóval, 1-1 késhegynyivel a fűszerekből. A paprikákat kicsumázzuk. Megtöltjük a keveréssel. Egy széles lábosba rakjuk. Felöntjük annyi vízzel, hogy éppen ellepje az ételt. Beletesszük a leveskockákat és a fűszerekből 1-1 késhegynyit. Takarékon kb. 40 percig főzzük. A paradicsompüréket összekeverjük a rántással, az étel levélével és együtt felforraljuk. Cukorral édesítjük, ha kell, még utánafűszerezük.

Tálalás: Friss fehér kenyérrel adjuk asztalra.

Töltött tök

Hozzávalók: 2 nagyobb csirkemell vagy 1 tyúkmell, 1 2-2¹/₂ kg-os tök, 1 csomó kapor, 5 dkg vaj, 2 dl tejföl, 2 dl tejszín, 3 evőkanál liszt, só, őrölt fehér bors, kakukkfű, 2 tyúkhúsleveskocka, 1 tojás, 20 dkg rizs, 2 kávéskanál citromlé.

Elkészítés: A húst lefejtjük a csontról és a bőrével együtt ledaráljuk. Összekeverjük a megmosott rizzsel, a tojással, 2-3 evőkanál vízzel, 1 kávéskanál sóval, 1-1 késhegynyivel a fűszerekből. A tököt meghámozzuk és keresztben kettévágjuk. Kikaparjuk a belsejét. A két fél tököt megtöltjük a masszával. Lábosba tesszük és felöntjük annyi vízzel, hogy félig ellepje. Hozzáadjuk a leveskockákat és 1-1 késhegynyit a fűszerekből. Takarékon kb. 40 percig főzzük. Közben egyszer óvatosan megfordítjuk. A lisztből és a vajból világos rántást készítünk. Összekeverjük a tejszínnel, tejföllel, az apróra vágott kaporral és a citromlével. Az ételhez öntjük és összeforraljuk. Ha kell még, sózzuk, fűszerezük.

Tálalás: A megtöltött tököt széles karikákra vágjuk és a bő forró lével leöntve adjuk asztalra. Korpás, rozsos kenyeret kínálunk hozzá.

Töltött karalábé

Hozzávalók: 2 nagy csirkemell vagy 1 tyúkmell, 5 dkg füstölt szalonna, 6 nagyobb fiatal karalábé a zöld levelével együtt, 1 csomó zöldpetrezse-

lyem, 5 dkg vaj, 2 dl tejföl, 2 dl tejszín, 15 dkg rizs, 1 tojás, 2 tyúkhúsleveskocka, só, őrölt fehér bors, rozmarying, 2 evőkanál liszt.

Elkészítés: A húst lefejtjük a csontról, majd a bőrkével és a szalonnával együtt ledaráljuk. Összekeverjük a megmosott rizzsel, a tojással, 2 evőkanál vízzel. Ízesítjük 1 kávéskanál sóval és 1-1 késhegynivel a fűszerekből. A karalábékat meghámozzuk, kivájjuk a közepüket. A kikapart darabokat és a fiatal leveleket apróra vagdalsuk és egy széles lábosba terítjük. A karalábékat megtöltjük a húskeverékkel. A maradékból vizes kézzel gombócokat formálunk. A karalábékat a lábosba rakjuk. A mellcsontokat szintén. Felöntjük annyi vízzel, hogy éppen ellepje, majd beletesszük a leveskockákat és 1-1 késhegynit a fűszerekből. Amikor forr, belerakjuk a gombócokat is. Takarékon kb. 30 percig főzzük. A vajból a liszttel világos rántást készítünk, belekeverjük a tejfölt és a tejszínt, az apróra vágott zöldpetrezselymet (helyette kaprot is használhatunk), és jól összeforraljuk az étellel.

Tálalás: Friss fehér kenyérral adjuk asztalra.

Padlizsán csirkemellel töltve

Hozzávalók: 2 nagy csirkemell vagy 1 tyúkmell, 3 nagy vagy 6 kisebb padlizsán, 1 közepes hagyma, 3 paprika, 3 paradicsom, 3-4 evőkanál olaj, 2 dl tejföl, só, őrölt fekete bors, szerecsendió, paprika.

Elkészítés: A húst lefejtjük a csontról és a bőrével együtt apró kockákra vágjuk. A felszeletelt hagymával, paprikával, paradicsommal, sóval, pirospaprikával a szokott módon pörköltet készítünk belőle, annyi vizet adva hozzá, hogy a hús megpuhuljon. A megmosott padlizsánok szárát levágjuk és héjastul hosszában kettévágjuk. A belsejét evőkanállal kiszedjük és kockára vágva a húshoz adjuk. 1-1 késhegynyi borssal és szerecsendióval, 1 dl vízzel összeforraljuk. Szűrőkanállal kiszedjük a pörköltéből a húst és a zöldségeket. Megtöltjük vele a fél padlizsánhéjakat. Tűzálló tálba sorba rakjuk. A tejfölt elkeverjük a pörköltével és a padlizsánokra öntjük. A sütőben, letakarva, 20-25 percig pároljuk.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra. Körítésként párolt rizst adunk hozzá, amelyhez 3 dkg megmosott mazsolát és 5 dkg amerikai moggyorót kevertünk előzőleg.

Patisszon csirkemellel töltve

Hozzávalók: 2 nagy csirkemell vagy 1 tyúkmell, 6 közepes patisszon (8-10 cm átmérőjű), 10 dkg gomba, 1 kis hagyma, 1 csomó zöldpetrezselyem vagy kapor, 5 dkg vaj, 2 dl tejföl, 2 dl tejszín, 2 evőkanál liszt, 1 zsemle, só, őrölt fehér bors, kakukkfű, 1 tyúkhúsleveskocka, 1 tojás.

Elkészítés: A csontról lefejtett húst és bőrkét a meghámozott gombával, a vízbe áztatott és kifacsart zsemlével együtt ledaráljuk. Összekeverjük a tojással, 1 kávéskanál sóval, 1-1 késhegynivel a fűszerekből. A patisszonokat meghámozzuk, a magházat és a magokat kiszedjük, majd megtöltjük a húskeverékkel. Egy széles lábosba egymás mellé rakjuk őket. Feltöltjük annyi vízzel, hogy félig ellepje. Beletesszük a leveskockát, hozzáadunk egy kevés sót és 1-1 késhegynit a fűszerekből. Takarékon kb. 30 percig főzzük. Ha a hús megfőtt, a patisszonokat kiszedjük egy mély tűzálló tálba. A főzőlevet összekeverjük a tejjel, a lisztel, a finomra vágott zöldpetrezselyemmel vagy kaporral. Az egészet a patisszonokra öntjük. Fogyasztás előtt a sütőben átforrósítjuk.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra.

Paradicsom csirkemelltöltelékkel

Hozzávalók: 2 közepes csirkemell vagy 1 tyúkmell, 12 közepes nagyságú kemény paradicsom, 10 dkg gomba, 1 közepes hagyma, 2 paprika, 1 csomó petrezselyem, 1 tojás, 3 evőkanál olaj, 5 dkg vaj, 2 dl tejföl, 10 dkg reszelt sajt, 1 tyúkhúsleveskocka, só, őrölt fehér bors, rozmaring.

Elkészítés: A mellehúsát és bőrét lefejtjük a csontról, a hagymával, a paprikával és a gombával együtt ledaráljuk. Az olajban 1 kávéskanál sóval, késhegynyi fehér borssal és rozmaringgal ízesítve, kevés vizet hozzáadva puhára pároljuk. Ha kész, hozzákeverjük a tojást. A paradicsomok tetejét levágjuk, belsejüket kiskanállal kiszedjük, a keverékkel megtöltjük. Egy tűzálló tálba egymás mellé rakjuk és a kalapjukat vízszatesszük. A vajat egy lábosban felolvasztjuk, hozzáadjuk a leveskockát, a paradicsom összevágott belsejét, a tejföjt, 1 dl vizet és a töltött paradicsomokra öntjük. Letakarva a sütőben kb. 15 percig pároljuk. Utána megszórjuk az apróra vágott zöldpetrezselyemmel és a reszelt sajttal. Tálalás előtt a sütőben átforrósítjuk.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra, párolt rizsszel körítjük.

Gomba csirkemelltöltelékkel

Hozzávalók: 2 közepes csirkemell vagy 1 tyúkmell, 12 nagyobb sampinyongomba, 1 kisebb hagyma, 1 paradicsom, 1 paprika, 1 csomó zöldpetrezselyem, 2 dl tejszín, 15 dkg reszelt sajt, 2 evőkanál olaj, 2 dkg vaj, só, őrölt fehér bors, szurokfű, bazsalikom, 1 tyúkhúsleveskocka, 1 tojás, 1 kávéskanál étkezési keményítő.

Elkészítés: A csontról lefejtett húst a bőrével, a hagymával, a paprikával, a paradicsommal, a meghámozott gombák szárával, a petrezselyem felével ledaráljuk. Hozzáadunk 1 kávéskanál sót és 1-1 késhegynyi a fűszerekből. Az olajon puhára pároljuk, majd összekeverjük a tojással. A gombafejeket sós vízben 2 percig főzzük, lecsurgatjuk, majd – vizes kézzel – a húsmasszával púpozottan megtöltjük. Egy kivajazott tűzálló tálba sorba rakjuk. A tejszínt 1 dl vízzel, a leveskockával és a keményítővel összeforraljuk. Sózzuk, fűszerezzük és a gombákra öntjük. Megszórjuk apróra vágott zöldpetrezselyemmel és reszelt sajttal. Fogyasztás előtt a sütőben átforrósítjuk.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra. Fejes salátával vagy francia-salátával kínáljuk.

Töltött burgonya

Hozzávalók: 2 közepes csirkemell vagy 1 tyúkmell, 10 dkg császárhús, 12 nagy burgonya, 1 nagy hagyma, 2-3 gerezd fokhagyma, 1 zöldpaprika, 1 paradicsom, 1 csomó snidling, 2 evőkanál olaj, 2 evőkanál Piros Arany, só, őrölt pirospaprika, bors, szerecsendió, kömény, 1 tyúkhúsleveskocka, 1 tojás.

Elkészítés: A csontról lefejtett húst, a császárhúst, a hagymát, a paprikát és a paradicsomot apróra vágjuk. Az olajban, kevés vízzel, pörköltet készítünk. Sóval, 1 evőkanál pirospaprikával, 1-1 késhegynyi fűszerrel ízesítjük. Ha elkészült, a levét leszűrjük és a húst összekeverjük a tojással. A burgonyát héjában – nem túl puhára – megfőzzük. Meghámozzuk, a közepét kanállal kiszedjük. A kivájt darabokat kockára vágjuk és az összezúzott fokhagymával együtt a húshoz keverjük. Megtöltjük vele a burgonyákat. Tűzálló tálba sorba rakjuk, majd a pörkölttében feloldjuk a leveskockát, ha kell, kevés vizet adunk még hozzá, az ételre öntjük és a sütőben átsütjük. Mielőtt tálaljuk, megszórjuk apróra vágott snidlinggel.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra. Párolt káposzta vagy csalamádé illik hozzá a legjobban.

Töltött palacsinta

Hozzávalók: A palacsintához: 2 tojás, 1 dl tej, 2 dl szóдавíz, 20-25 dkg finomliszt, 1 mokkáskanál só, késhegynyi szóda-bikarbóna, 3-4 evőkanál olaj a kisütéshez.

A töltelékhez és az öntethez: 2 nagy csirkemell vagy 1 tyúkmell, 1 közepes hagyma, 1 paprika, 1 paradicsom, 1 csomó zöldpetrezselyem, 2

evőkanál Piros Arany, 4 dl tejfől, 3 evőkanál olaj, só, őrölt pirospaprika, bors, 2 dl fanyar vörösbor.

Elkészítés: A fenti hozzávalókból – ha lehet, turmixgépben – palacsintatésztát keverünk. Egy órát állni hagyjuk, majd 12 db, a szokásosnál kicsit vastagabb palacsintát sütünk. A csontról lefejtett húst és bőrt minél keskenyebb csíkokra vágjuk. Az apróra vágott hagymával, a paprikával, a paradicsommal, a Piros Arannyal és a borral az olajban pörköltet készítünk. Kávéskanálnyi sóval, pirospaprikával, késhegynyi borssal fűszerezzük. Kevés vízzel egész puhára pároljuk a húst. Szűrőkanállal kiszedjük a pörköltléből, összekeverjük az apróra vágott zöldpetrezselyemmel és 1 dl tejjel. Megtöltjük vele a palacsintákat úgy, hogy a középre teszünk egy-egy evőkanál húst, szétkenjük és négyrét hajtjuk. Szögletes tűzálló tálba vagy tepsibe lerakjuk, oly módon, hogy félig takarják egymást. A pörköltléhez hozzákeverjük a tejjelt és a palacsintákra öntjük. Fogyasztás előtt a sütőben átforrósítjuk.

Tálalás: Tálalólappal óvatosan szedjük a tányérra, hogy az összehajtogatott palacsinták egyben maradjanak. Fejes salátát, céklát vagy kovászos uborkát adunk mellé. Tálkában reszelt sajtot is kínálhatunk hozzá.

RAKOTT ÉTELEK

Rakott káposzta

Hozzávalók: 2 közepes csirkemell vagy 1 tyúkmell, 20 dkg kolbász, 15 dkg császárhús, 1 nagy hagyma, 1 kg savanyú káposzta, 2 evőkanál Piros Arany, 4 dl tejfől, 3 evőkanál olaj, 20 dkg rizs, só, őrölt fekete bors, pirospaprika, kömény.

Elkészítés: A csontról lefejtett húsból és bőrkéből az apróra vágott hagymával, a Piros Arannyal, evőkanálnyi pirospaprikával, 1 kávéskanál sóval, 1-1 késhegynyi borssal és köménnyel az olajban pörköltet készítünk. Kevés vizet is adunk hozzá. Ha a hús megpuhult, a karikára szelt kolbásszal még egyet forraljuk. A rizst annyi vízzel, hogy ellepje, megpároljuk. Tűzálló tálba lerétegezzük a káposztát, a rizst és a pörköltet. Addig ismételjük, amíg tart a hozzávalókból. A tetejét káposztával fedjük be, a tejjelt locsoljuk rá. A császárhúst 1 cm vastag, 4-5 cm széles szeletekre vágjuk, kakastaréjformára bevagdossuk, és az étel tetejére rakjuk. Kb. 30 percig a sütőben sütjük, amíg a tetején a császárhús is pirulni kezd.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra. Friss fehér kenyeret kínálunk hozzá.

Rakott kel

Hozzávalók: 2 közepes csirkemell vagy 1 tyúkmell, 2-2,5 kg kelkáposzta, 20 dkg rizs, 1 nagyobb hagyma, 1 zöldpaprika, 1 paradicsom, 4 dl tejfől, 5 dkg vaj, 4 evőkanál olaj, só, őrölt pirospaprika, fehér bors, szurokfű, 4-5 evőkanál zsemlemorzsa, 1 késhegynyi szódabikarbóna.

Elkészítés: A csontról lefejtett húsból és bőrkéből az apróra vágott hagymával, a paprikával, a paradicsommal az olajban pörköltet készítenk. Fűszerezük 1 evőkanál pirospaprikával és 1 kávéskanál sóval. Kevés vízzel a húst olyan puhára pároljuk, hogy szétfőjön. A rizst 3 dkg vajjal, kis sóval és annyi vízzel, hogy éppen ellepje, megpároljuk. A kelkáposztákat kettévágjuk és sós, szódabikarbónás vízben megfőzzük, majd lecsurgatjuk. A tűzálló tálat a maradék vajjal kikenjük és megszórjuk zsemlemorzsával. Rétegenként lerakjuk a kelkáposztát, a rizst és a pörköltet. Közben egyszer és végül a tetején megfűszerezünk és meglocsoljuk a tejjel. Fogyasztás előtt a sütőben 30-40 percig sütjük.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra. Kockára vagy torta módján felvágva, szedőlapáttal tesszük a tányérokra. Friss fehér kenyeret kínálunk hozzá.

Rakott karfiol

Hozzávalók: 2 közepes csirkemell vagy 1 tyúkmell, 1,5 kg karfiol, 1 csomó zöldpetrezselyem, 5 dkg vaj, 2 evőkanál olaj, 3 dl tejfől, 3 tojás, 10 dkg reszelt sajt vagy 1 kisebb torma, 3 evőkanál zsemlemorzsa, só, őrölt fehér bors, rozmaryn, kakukkfű.

Elkészítés: A húst és a bőrkét lefejtjük a csontról és ledaráljuk. Az olajban késhegynyi sóval és kakukkfűvel puhára pároljuk, majd zsírjára sütjük. Közben kevergetjük, hogy össze ne álljon. A karfiolt sós vízben – rózsáira szedve – megfőzzük, lecsurgatjuk. A tojásokat keményre főzzük, meghámozzuk és keresztben kettévágjuk. Egy tűzálló tálat kivajazunk és megszórjuk zsemlemorzsával. Belerakjuk a karfiolt, rá a húst és közéltetjük a fél tojásokat. Meghintjük sóval, kevés őrölt rozmarynval és az apróra vágott zöldpetrezselyemmel. Felolvasztjuk a vajat, összekeverjük a tejjel, hozzáadjuk a reszelt sajtot vagy a reszelt tormát és az ételre öntjük. A sütőben étkezés előtt átforrósítjuk.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra. Rozskenyeret kínálunk hozzá.

Rakott tök

Hozzávalók: 2 közepes csirkemell vagy 1 tyúkmell, 2 kisebb tök (kb. 1,5 kg), 20 dkg rizs, 1 közepes hagyma, 5 dkg vaj, 3 evőkanál olaj, 3 dl tejföl, 1 csomó kapor, 3-4 evőkanál zsemlemorzsa, só, őrölt fehér bors, piros paprika, 2 evőkanál Piros Arany.

Elkészítés: A csontról lefejtett húst és bőrkét kockára vágjuk. A hagymával, Piros Arannyal, 1 evőkanál piros paprikával az olajban pörköltet készítünk. Ha kihűlt, ledaráljuk. A rizst 3 dkg vajjal, kis sóval és annyi vízzel, hogy ellepje, megpároljuk. A tököt meghámozzuk, keresztben kettévágjuk, kiszedjük a magos belsejét. Kb. 2 centiméteres karikákra vágjuk. Forrásban levő sós vízben (melybe 1 kávéskanál ecetet teszünk) 2 percig főzzük. Kiszedjük, lecsurgatjuk. Egy tűzálló tálat kivajazunk, megszórjuk a zsemlemorzsaival. Sorban lerakjuk a tököt, a rizst, a darált húst, közben sózzuk, fűszerezünk. Addig rétegezzük, amíg a hozzávalókból tart. A tetejére tök kerüljön. Végül megszórjuk az apróra vágott kaporral, rádaraboljuk a vajmaradékot és rálocsoljuk a tejfölt. A sütőben kb. 30 percig sütjük.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra. Friss fehér kenyeret kínálunk hozzá.

Rakott spárga

Hozzávalók: 2 közepes csirkemell vagy 1 tyúkmell, $\frac{3}{4}$ kg spárga, 1 csomó petrezselyem, 10 dkg vaj, 2 dl tejföl, 15 dkg reszelt sajt, 2 tojás, 3-4 evőkanál zsemlemorzsa, só, őrölt gyömbér, szerecsendió, kakukkfű.

Elkészítés: A csontról lefejtett húst és bőrkét ledaráljuk. 3 dkg vajon kevés vízzel megpároljuk. Közben kevergetjük, hogy össze ne álljon, majd zsírjára sütjük. Sóval, kakukkfűvel ízesítjük. A spárgát meghámozzuk és 5-6 cm-es darabokra vágjuk. Sós, kissé cukros vízben puhára főzzük és lecsurgatjuk. Egy tűzálló tálat kivajazunk, megszórjuk a zsemlemorzsaival. Lerakjuk a spárgát, ráterítjük a húst, megszórjuk az apróra vágott zöldpetrezselyemmel. Sózzuk, fűszerezünk. A vajat felolvasztjuk, belekeverjük a tejfölt, a tojásokat, a reszelt sajtot és az ételre öntjük. Fogyasztás előtt a sütőben átsütjük.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra. Rozskenyeret kínálunk hozzá.

Rakott zöldbab

Hozzávalók: 2 közepes csirkemell vagy 1 tyúkmell, 1 kg zöld vagy sárga hüvelyű zöldbab (lehet mélyhűtött is), 2-3 gerezd fokhagyma, 1 csomó petrezselyem, 2 dl tejszín, 10 dkg vaj, 2 tojás, só, őrölt fehér bors, gyömbér, 1 tyúkhúsleveskocka.

Elkészítés: A csontról lefejtett, lehetőleg nagyobb darabokban hagyott húst kissé kiverjük. Megsózzuk, kevés fehér borssal meghintjük és a vajban mindkét oldalán megsütjük, majd az apróra vágott bőrkét és a kisebb darabokat is megpároljuk. A zöldbab két végét levágjuk és sós vízben puhára főzzük. Egy tűzálló tálba rakjuk a zöldbabot, rá a húst, fűszerezzük, sózzuk, megszórjuk az apróra vágott zöldpetrezselyemmel. A pecsenyélábosban összekeverjük a tejszínt, a tojásokat, a szétnyomott fokhagymát és az ételre öntjük. Étkezés előtt a sütőben 20-25 percig sütjük.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra. Rozsos és korpás kenyeret kínálunk hozzá.

Rakott metélt

Hozzávalók: 2 közepes csirkemell vagy 1 tyúkmell, 1/2 kg széles házi metélt tészta, 10 dkg sampinyongomba, 1 csomó zöldpetrezselyem, 1 kisebb hagyma, 1 zöldpaprika, 1 paradicsom, 5 dkg vaj, 3 evőkanál olaj, 15 dkg reszelt sajt, só, őrölt fehér bors, kakukkfű, szerecsendió.

Elkészítés: A csontról lefejtett húst és bőrkét a hagymával, paprikával, paradicsommal, gombával ledaráljuk. Az olajban megpároljuk. Közben kevergetve a zsírára sütjük. Sózzuk, ízesítjük 1-1 késhegnyivel a fűszerekből. A tésztát sós vízben kifőzzük, lecsurgatjuk. Egy tűzálló tálat kivajazunk. A húsmasszával összekevert tésztát belerakjuk. Rászórjuk az apróra vágott zöldpetrezselymet, a maradék vajat rádaraboljuk. Ha kell, még utána sózzuk, fűszerezzük. Fogyasztás előtt a sütőben átforsítjuk.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra. Kis tálkában reszelt sajtot kínálunk hozzá. Savanyúságként fejes salátát, uborkát vagy céklát adunk mellé.

Rakott zeller

Hozzávalók: 2 közepes csirkemell vagy 1 tyúkmell, 1/2 kg zeller, 20 dkg sampinyongomba, 1 csomó petrezselyem, 10 dkg vaj, 2 dl tejföl, 15 dkg reszelt sajt, 1 tyúkhúsleveskocka, 2 evőkanál liszt, só, őrölt fehér bors, bazsalikom, szurokfű.

Elkészítés: A húst minél nagyobb szeletekben leszedjük a csonttól és kissé kiverjük. A lisztet elkeverjük 1 kávéskanál sóval, 1-1 késhegnyivel fehér borssal és szurokfűvel. A húst beleforgatjuk, a vajban átsütjük, majd puhára pároljuk. Kiszedjük a zsiradékból, és ugyanebben a lábosban, kevés vizet és a húsleveskockát hozzáadva megpároljuk a meghámozott, kb. 3 centiméter széles karikákra vágott zellert. Ezt is kiszedjük,

és ugyanebben a lében megpároljuk a meghámozott és nagyobb szeletekre vágott gombát. Egy tűzálló tálba sorba lerakjuk a zellert, a húst és a gombát. Megszórjuk reszelt sajttal és apróra vágott zöldpetrezselyemmel. Kicsit utánaózzuk, fűszerezük. A vajás lébe keverjük a tejfölt, és ezt is az ételre öntjük. Étkezés előtt a sütőben átsütjük.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra. Rozskenyeret vagy korpás barna kenyeret adunk hozzá.

Végyes zöldséges tál

Hozzávalók: 2 közepes csirkemell vagy 1 tyúkmell, öt-hatféle idényzöldségből 20-20 dkg (sárgarépa, karfiol, fejtett bab, zöldbab, kukorica, kelbimbó, zöldpaprika stb.), 20 dkg burgonya, 1 csomó zöldpetrezselyem, 10 dkg vaj, 2 dl tejszín, 1 tyúkhúsleveskocka, 3 evőkanál liszt, só, őrölt fehér bors, kakukkfű, piros paprika, babérlevél, koriander.

Elkészítés: A mellehúsát nagyobb szeletekben lefejtjük a csonttól és kissé kiverjük. A lisztbe 1 kávéskanál sót, 1-1 késhegynyi piros paprikát és kakukkfűvet teszünk. A húst beleforgatjuk és a vajban megsütjük, majd kevés vízzel puhára pároljuk. A burgonyát héjában megfőzzük, meghámozzuk és karikára vágjuk. A zöldségeket sós, babérleveles vízben külön-külön, egymás után megfőzzük. (Ne túl puhára.) Tűzálló tálba rétegezzük a burgonyát, a zöldségeket és a húst. A pecsenyélábosban feloldjuk a leveskockát, összekeverjük a tejszínnel, a fűszerekből 1-1 késhegynivel. Hozzáadjuk az apróra vágott zöldpetrezselymet, a maradék lisztet és az ételre öntjük. Fogyasztás előtt a sütőben átforrósítjuk.

Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra.

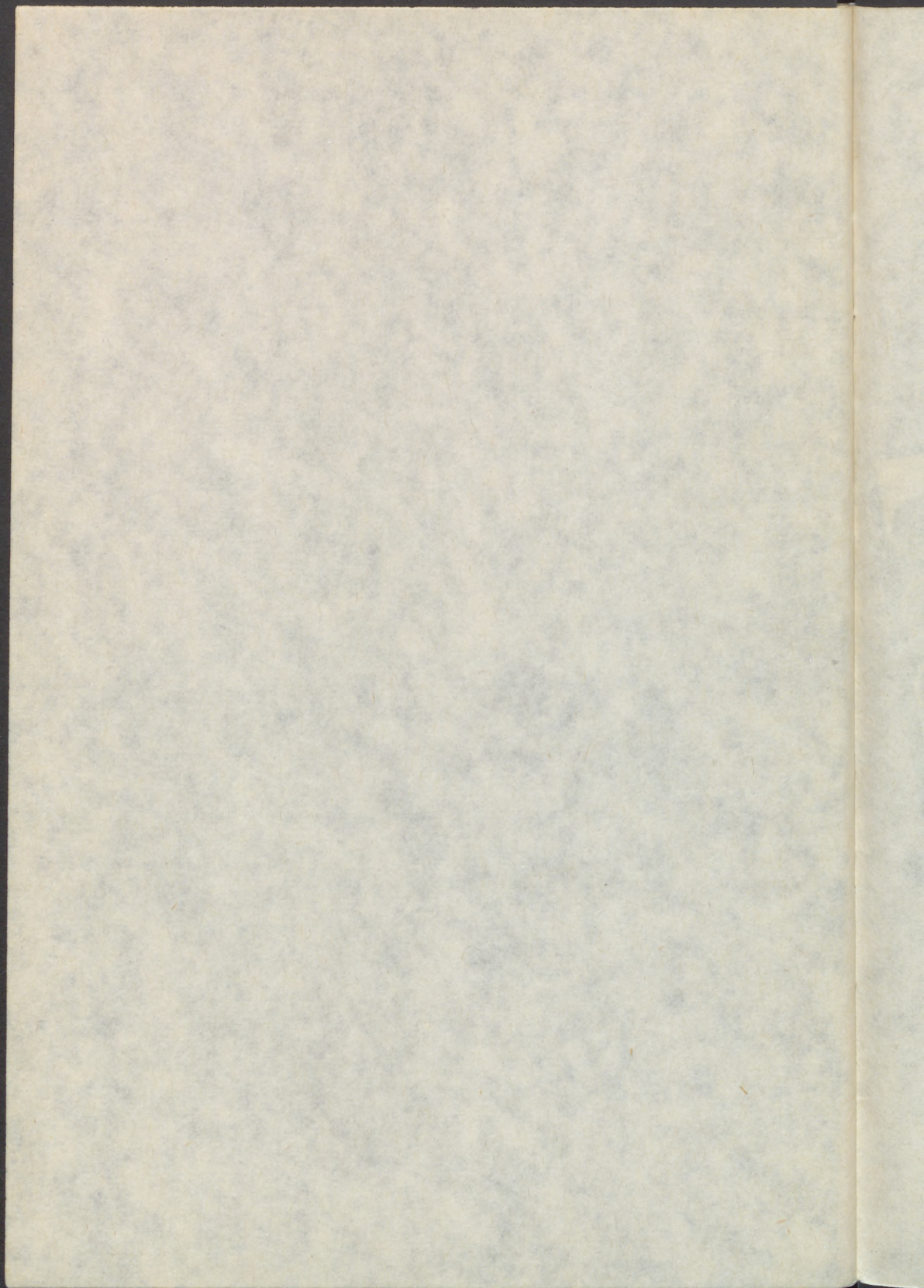
Francia rakott burgonya

Hozzávalók: 2 nagy csirkemell vagy 1 tyúkmell, 1,2 kg burgonya, 1 csomó zöldpetrezselyem, 10 dkg vaj, 3 dl tejföl, 3 tojás, 10 dkg reszelt sajt, 3 evőkanál liszt, só, őrölt fehér bors, gyömbér, szerecsendió.

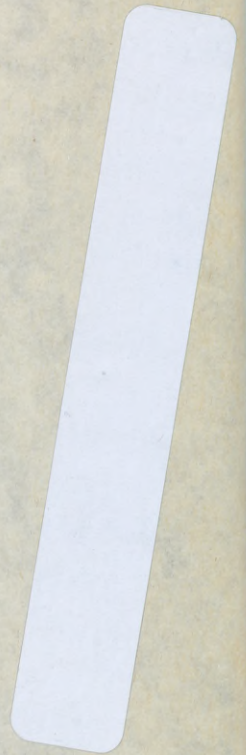
Elkészítés: A húst, leszedve a csonttól, nagyobb szeletekre vágjuk és kicsit kiverjük. A lisztet 1-1 késhegynyi sóval, fehér borssal és gyömbérral összekeverjük. A húst beleforgatjuk, a vajban átsütjük, majd kevés vízzel puhára pároljuk. A burgonyát héjában megfőzzük, meghámozzuk és karikára szeljük. Egy tűzálló tálba lerakjuk a burgonyát, majd a húst, újra burgonyát. Sózzuk, fűszerezük, megszórjuk az apróra vágott zöldpetrezselyemmel. A pecsenyélábosban elkeverjük a tejfölt, a tojásokat és a reszelt sajtot, majd az ételre öntjük. A sütőben 30-40 perc alatt aranysárgára sütjük.



Tálalás: A tűzálló tálban adjuk asztalra. Vegyes savanyúságot, uborkát, zöld paradicsomot, zöld dinnyét vagy céklát adunk hozzá.



Felelős kiadó Kocsis András igazgató
Szikra Lapnyomda, Budapest (90—1349)
Felelős vezető dr. Csöndes Zoltán vezérigazgató
Szerkesztette Koronczai Magdolna
A sorozatterv Gyuska Györgyi munkája
Műszaki vezető Kun Gábor
Műszaki szerkesztő Székffy Gyula
Terjedelmé 3,2 (Á/5) ív





**JÓL JÁR,
HA A FŐVÁROSI GÁZMŰVEK
NYÍLTÁRUSÍTÁSÚ ÜZLETÉBEN
VÁSÁROL**

A GÁZBEVEZETÉS MINDEN KELLÉKE:

CSÖVEK
SZERELVÉNYEK
FÜSTCSÖVEK
ALKATRÉSZEK
KÉSZÜLÉKEK
STB.

EGY HELYEN

IX., KOPPÁNY U. 6-8.

TELEFON: 114-0273, 113-5415

NÁLUNK TALÁLJA
A GÁZKÉSZÜLÉKEK LEGNAGYOBB VÁLASZTÉKÁT
A LEGKEDVEZŐBB ÁRON.
FELTÉTLEN KERESSE MEG ÜZLETÜNKET!
ÉRDEMES!

NYITVA TARTÁS:
HÉTFŐTŐL PÉNTEKIG 8-14.30-IG.

49,- Ft

3804-2

MIKROHULLÁMÚ SÜTŐBEN HASZNÁLHATÓ

NSZK gyártmányú 18 m-es TÉPŐDOBOZOS

MŰANYAG FÓLIA

kapható az ALUKER-nél!



ab
HUNGALU

Aluker

Hungalu Trading Co.

Budapest,
VII., Majakovszkij u. 101.
VIII., József krt. 52.
Könnyűfém Áruház
X., Keresztúri út 39-41.

HUNGALU ÁRUHÁZ
Székesfehérvár
Verseci út 1-15.
GYÖNGYSZÖV ÁFÉSZ
Gyöngyös (Régi Téglyagár)