

REG-ENOR

KÚRA

Nagy István gyűjtése

RECEPTEK

ÉTREND-JAVASLATOK



Reg – Enor fogyasztók tapasztalatai és ötletei alapján.

Tartalomjegyzék

Általános javaslatok
Étrend javaslatok
Reggelire, vacsorára
Levesek
Főzelékek
Egy tál ételek
Húsételek
Tészták
Nasi helyett
Zöldséges ételek
Kenyérre valók
Köreték
Saláták

Általános javaslatok, ötletek, étrend ötletek

- Zsírral főzz, de ne zsírosan.
- A kukoricalisztből készült galuskához dupla tojásmennyiséget használjunk, és kevés vizet.
- Az idénysalátát Reg-enorozás idején csak citrommal locsolom meg, és hétfűszer sóval sózom meg.
- A főzelékeket gyakran fogyasztjuk, a rántást rizsliszttel készítve. Még a tökfőzeléket is szeretjük vele tejföl nélkül, kis hagymával készítem a rántást.

Az étkezésekhez mindig egyetek zöld salátát, lehetőleg nyersen, bármennyit.

A hús ne legyen nagyobb, mint ami a tenyeretekbe belefér.

A zöldség köret kb. 40 dkg-osak legyenek.

Rizsből a barna rizst használjátok, de még jobb a kis GI (glikemiás indexű) köles, hajdina, vagy gersli.

A kúra alatt fogyasztható:

Zöldségfélék: bab, borsó, lencse, kukorica, cékla, zöldpaprika, paradicsom, káposztafélék, karfiol, brokkoli, kínai kel, karalábé, hagymafélék, retekfélék, sárgarépa gyökér.

Citrom, grapefruit.

Kolbász, szalonna, sonka, tojás, máj, májkrém, mindenféle hústermék, zsír.

Rizsliszt, teljes kiőrlésű rozsliszt, rizs. Teljes kiőrlésű rozskenyér, pirítva.

Mellőzzük a fogyasztását az alábbi termékeknek:

Tej, vaj, sajt, túró, tejföl, margarin, olaj, savanyúság, méz, cukor, tészta, krumpli, kenyérféleségek, sütemények, péksütemény, gyümölcs, savanyúság, ecet, lekvár, olajos magvak, cukros üdítő, szörp, szénsavas italok, alkohol.

Mintaétrend:

Reggeli-vacsora:

- két szelet pirítós kenyér mellé
 - o két főtt tojás
 - o két tükörttojás
 - o rántotta két tojásból
 - o egy szelet szalonna
 - o kolbász (8-10 cm)
 - o sonka
 - o májas (6 cm)
- zsíros kenyér
- bundás kenyér

- paprika, paradicsom, uborka, retek, hagyma
- tea, MSM porral vagy citrommal, cukor nélkül
- kávé, tej és cukor nélkül

Ebéd:

Levesek:

- gulyásleves
- húsleves
- rizsleves
- korhelyleves
- paradicsomleves
- zöldségleves
- borsóleves
- bableves
- lencseleves
- tojásleves

Főételek:

- pörkölt (mindenből)
- párolt mindenből
- rántott mindenből
- rizses hús
- fasírt
- hurka-kolbász
- töltött paprika
- töltött káposzta
- lecsó

Édes káposztából lehet citrommal készített savanyúságot tálalni főételeink mellé.

Főzelékek:

- bab-, borsó-, lencse-, tök-, kelkáposzta-, sóska-, répa-, spenót-, kaporfőzelék
- paradicsomszós

A tálalt ételekbe érdemes 1-3 evőkanál kacsza, vagy libazsír keverni, hogy megemelkedett szintű epeürülés történjen.

Köretek:

- rizs
- párolt zöldség
- kukorica, bab, borsó

Savanyúság:

- cékla

1. hét:

Hétfő

Reggeli: piritós, sonka, zsír, paradicsom
Ebéd: húsleves
csirkepörkölt rizs, ubi sali
Vacsora: rozsos kenyér avyig rizibizi, töpörtyű, hagyma
zakuszká, paradicsom

Kedd

Reggeli: piritott kenyér, töpörtyűkrém, paprika,
paradicsom
Ebéd: csirkepörkölt, nokedli
uborka saláta
Vacsora: zöldbabfőzelék, sült virsli
kolbászos gumipogácsa

Szerda

Reggeli: zsemle, sonka, zsír
paradicsom
Ebéd: zöldbabfőzelék, sült virsli
Vacsora: rozsos zsemle, hagymás tojás-
rántotta, retek, paradicsom

Csütörtök

Reggeli: zakuszká, kenyér piritva, paradicsom
Ebéd: húsleves
zöldbabfőzelék, sült virsli
Vacsora: szalonna, töpörtyűkrém, kenyér
paprika, retek

Péntek

Reggeli: kenyér, szalámi zsírral piritva, paprika
paradicsom
Ebéd: ua. mint a reggeli
Vacsora: párolt zöldborsós kukorica
sült krumpli, rántott hal

Szombat

Reggeli: szalonna, paradicsom, kenyér piritva
Ebéd: párolt zöldborsós kukorica
rizs, rántott hal
Vacsora: piritós, szalonna, salátával, hagymával

Vasárnap

Reggeli: sonka, kenyér zsírral, paradicsom
Ebéd: húsleves
vadas, párolt zöldség, citrommal
Vacsora: sós pite, párolt zöldség
debrecenivel

2. hét:

Hétfő

Reggeli: kenyér zsarrel, sonka, paradicsom

Ebéd: húsleves
vadas rizzsel

Vacsora: szalonna, szalámi, kenyér
rettek, paradicsom

Kedd

Reggeli: pirítós kenyér, tojás, paradicsom

Ebéd: lencse oldalassal

Vacsora: szalonna, rakott erdélyi
szalonna, rettek, uborka

Szerda

Reggeli: zsíroskenyér, felvágott, paprika

Ebéd: zöldbabfőzelék
sült virsli 3-4 kanál libazsír

Vacsora: szalonna, felvágott, kenyér
rettek

Csütörtök

Reggeli: sült húsos pirítós, zsír, paprika

Ebéd: paradicsomos káposzta oldalassal vagy sült hússal

Vacsora: felvágott, zsíroskenyér, rettek

Péntek

Reggeli: sült húsos pirítós, zsírral

Ebéd: májjal töltött rántott gomba
gombás, tojásos, hagymás rizs
párolt zöldborsó, kukorica

Vacsora: felvágott, zsíroskenyér, rettek

Szombat

Reggeli: zsíros pirítós, paprika

Ebéd: sertés pörkölt rizzsel
párolt sárgarépa

Vacsora: zsíros pirítós, újhagyma
tepertő

Vasárnap

Reggeli: felvágott, paradicsom, pirítós zsírral

Ebéd: húsleves
kolbászkrémmel töltött karaj
párolt káposzta, sült krumpli

Vacsora: pirítós, sültszalonnal, főtt tojás, hagyma, paprika, paradicsom, káposztasaláta

3. hét:

Hétfő

Reggeli: májkrém, pirítós zsíroskenyér, paradicsom
uborka

Ebéd: paradicsomos káposzta
sült oldalas

Vacsora: húsleves

Kedd

Reggeli: kolbász, pirítós zsíroskenyér, uborka

Ebéd: kolbászkrémmel töltött karaj
párolt káposzta, rizs

Vacsora: süttők leves
rizseshús

Szerda

Reggeli: májkrém, pirítottkenyér zsírral, paprika

Ebéd: süttők leves
fejtettbab főzelék sülthús

Vacsora: húsleves
kenyér, szalonna, retek

Csütörtök

Reggeli: kolbász, pirított zsíros kenyér, zöldségek

Ebéd: kolbászkrémmel töltött karaj
párolt káposzta, rizs

Vacsora: süttők leves
gombaleves, zöldbab hurka vagy kolbással

Péntek

Reggeli: szalámi, kenyér, paradicsom

Ebéd: milánói fejtettbab
töpörtyús pogácsa

Vacsora: szalonnás, hagymás tojás-
rántotta, paradicsom, kenyér pirítva

Szombat

Reggeli: Vacsora maradéka

Ebéd: szuki bab, kenyér pirítva, lencsefőzelék, sült kolbász

Vacsora: Fokhagymás zsíros pirítós
Retek

Vasárnap

Reggeli: Sült húsos kenyér pirítva, zsírral, paprika

Ebéd: ragu leves
rántott csirke vegyes köret
káposzta saláta

Vacsora: pirítós kenyér, sült császár szalonna, hagyma, retek, paprika, paradicsom,
káposztasaláta, cékla

4. hét:

Hétfő

Reggeli: virsli, kenyér, paprika
Ebéd: sárgaborsó főzelék
sült virsli +3-4 evőkanál zsír
Vacsora: töpörtyű, pirított kenyér, paradicsom

Kedd

Reggeli: sonka, kenyér, zsír paradicsom
Ebéd: töltött csirkecomb kukoricás
rizs, krumpli saláta
Vacsora: párolt kukorica
sült virsli, zsírral

Szerda

Reggeli: sonka, szalonna, pirított kenyér
zöldségek
Ebéd: rakott kel, karfiol rizzsel
Vacsora: tükör tojás, szalonna
kenyér, zöldségek

Csütörtök

Reggeli: zsíros pirítós kenyér
paradicsom, uborka
Ebéd: székelykáposzta
Vacsora: húsleves

Péntek

Reggeli: sonka, kolbász, kenyér
paprika, paradicsom
Ebéd: rakott kel, 3-4 evőkanál liba-, kacsaszír
Vacsora: sült szalonna pirítós zöldséggel

Szombat

Reggeli: sonka, szalonna, kenyér
Ebéd: borsófőzelék, sülhús, sült szalonna
cékla
Vacsora: májgombóc leves, lencse főzelék kiszedés után 1-3 evőkanál zsír

Vasárnap

Reggeli: májkrémes pirítós, zsírral
paprika
Ebéd: húsleves
vidróczki aprópecsenye , zsírral
cékla
Vacsora: emeletes bundás szendvics

31 napos Reg-Enor étrend

„Sok szeretettel ajánlom ezt az egyszerű étrend-mankót mindazoknak, akik a Reg-Enor kúra mellett döntenek. Nekem segített.”

1. nap

reggeli: pirítós, mangalica zsír, paradicsom, paprika, tea
ebéd: sárgaborsó főzelék, Stefánia vagdalt, pirítós
vacsora: pirítós, szalonna, uborka (zöld)

2. nap

reggeli: kolbász, pirítós, paprika, facsart grapefruit
ebéd: lecsó kolbásszal
vacsora: pirítós, Stefánia vagdalt hidegen, sonka, zsír, zöldségek

3. nap

reggeli: pirítós, tojásrántotta sonkával, paradicsom, paprika, tea
ebéd: párolt zöldség, csirkemell grillezve, (zsírban sütve), pirítós
vacsora: virsli, kevés mustárral, zsíros pirítós, zöldség, tea

4. nap

reggeli: libazsíros pirítós, paradicsom, tisztított víz
ebéd: csontleves, rizs, rántott hús, grillezett zöldség
vacsora: mangalica szalonna, paradicsom, tea

5. nap

reggeli: sonka, zsíros kenyér, zöldség
ebéd: paradicsomos káposzta sült csirkével
vacsora: gyulai kolbász, zsíros pirítós, paradicsom, paprika

6. nap

reggeli: zsíros kenyér, sonka, paradicsom, paprika
ebéd: húsleves, csirkehús, sült hús, zöldségek
vacsora: főtt kukorica, zsíros kenyér, paradicsom

7. nap

reggeli: pirítós, szalámi, kolbász, paprika, facsart grapefruit
ebéd: lencsefőzelék sült kolbásszal, sült szalonna taréj
vacsora: császárszalonna, pirítós, zöldség, tea

8. nap

reggeli: kolbász, zsír, pirítós, zöldség
ebéd: paraszt tál(rizs vagy rizibizi, szalonna, hagyma, kolbász sütőben összesütve),zöldségek
vacsora: zsíros kenyér, minőségi virsli, kolbász, zöldségek

9. nap

reggeli: zsíros kenyér, minőségi virsli, zöldség
ebéd: tökfőzelék sült oldalassal
vacsora: virsli, pirítós, paradicsomsaláta

10. nap

reggeli: rántotta, pirítós, paradicsom

ebéd: rizses lecsó, tepertő, pirítós

vacsora: rakott erdélyi szalonna, szalámi, pirítós, zöldség saláta, tea

11. nap

reggeli: pirítós, zsír, szalámi, zöldség, tea

ebéd: gulyásleves, rizses lecsó kolbásszal

vacsora: chillis bab, kolbász, rakott szalonna, hagyma, zöldség

12. nap

reggeli: szalámi, szalonna, pirítós, zöldség

ebéd: húsleves, rizs, vadas

vacsora: pirítós, tepertő, szalonna, zsír, zöldségek

13. nap

reggeli: kolbász, zsír, pirítós, paprika, paradicsom

ebéd: gulyásleves, pörkölt, rizs, paradicsom

vacsora: császárszalonna, libazsír, pulykamell sonka, pirítós, zöldségek

14. nap

reggeli: sonka, rántotta, zsír, pirítós, tea

ebéd: tökfőzelék, kolbásszal, sült szalonnával

vacsora: kukorica, zsír, sonka, céklasaláta + sárgarépával + MSM/C, pirítós

15. nap

reggeli: pirítós, zsír, sonka, kolbász, zöldség, víz

ebéd : rizs, sült csirke, cékla saláta, grapefruit ital

vacsora: pirítós, császár szalonna, kolbász, tepertő, zöldségek

16. nap

reggeli: pirítós, kacsazsír, tepertő, kolbász, zöldségek, tea

ebéd: tojásos lecsó sült szalonnával, pirítós,

vacsora: kenőmájás, sonka, tepertő, pirítós, paradicsom, paprika, víz

17. nap

reggeli: mangalica zsíros pirítós, tea

ebéd: zöldség leves, baconba tekert csirke máj, rizs, céklasaláta

vacsora: pirítós, virsli, szalonna, kenőmájás, zöldségek

18. nap

reggeli: tepertő, kenőmájás, zsír, pirítós, grapefruit ital

ebéd: sertés pörkölt rizzsel, uborka, paradicsom, paprikasaláta

vacsora: tepertőkrémes pirítós, paradicsom, tea

19. nap

reggeli: tojásrántotta szalonnával, pirítós, zöldségek

ebéd: sárgaborsó leves, sertés flekken rizzsel, cékla saláta

vacsora: libazsír, pirítós, paradicsom, tea

20. nap

reggeli: kacsaszír, pirítós, sonka, zöldségek, víz

ebéd: csontleves, marhapörkölt rizzsel, uborkasaláta

vacsora: zsíros pirítós, sonka, téliszalámi, kenőmájas, zöldhagyma, tea

21. nap

reggeli: kenőmájas, téliszalámi, pirítós, tea

ebéd: zöldségleves, rakott kelkáposzta tejföl nélkül

vacsora: császárszalonna, zsír, pirítós, zöldségek

22. nap

reggeli: tepertő, zsír, pirítós, paprika

ebéd: gulyásleves, csirkemell pörkölt rizzsel, uborkasaláta

vacsora: tepertőkrém, szalonna, sonka, pirítós, paradicsom

23. nap

reggeli: zsír, sonka, szalámi, paprika, tea

ebéd: tojásos lecsó kolbásszal, pirítós, uborka

vacsora: szalámi, zsír, tepertő, zöldségek, pirítós

24. nap

reggeli: kacsaszíros pirítós, paprika, paradicsom, tea

ebéd: nyitrai finomfalatok gombás rizzsel

vacsora: erdélyi szalonna, pirítós, paradicsom, víz

25. nap

reggeli: szalonna, paprika, pirítós, MSM/C ital

ebéd: erdélyi fatányéros, rizs, uborkasaláta

vacsora: zsír, tepertő, pirítós, zöldségek

26. nap

reggeli: kolbászkrém, pirítós, tea

ebéd: zöldség leves, cigánypecsenye rizzsel, vegyes saláta

vacsora: sülturka, zsír, pirítós, víz

27. nap

reggeli: tepertő, szalonna, pirítós, zöldség, tea

ebéd: zöldség leves, sült harcsafilé rizzsel, paradicsom

vacsora: zsíros pirítós, szalámi, uborka

28. nap

reggeli: tojásos virsli, pirítós, paradicsom

ebéd: csontleves, kelkáposzta főzelék marhapörkölttel

vacsora: sült szalonna, pirítóssal, uborka

29. nap

reggeli: gyulai kolbász, zsír, pirítós, tea

ebéd: húsleves, sült hús krumplival, répás céklasaláta

vacsora: zsíros pirítós kenyér, paprika

30. nap

reggeli: virsli, kolbász, pirítós, zsír, paradicsom

ebéd: zöldségleves, sertéspörkölt kevés tésztával, paradicsomsaláta

vacsora: szalonnás rántotta, hagyma, paradicsom, paprika, uborka

31. nap

reggeli: kacsaszír, pirítós, paradicsom, paprika

ebéd: töltött káposzta (édes káposztába töltve, paradicsommal/citrommal savanyítva) tejföl nélkül

vacsora: szalámi, szalonna, pirítós, zöldségek, tea

Reg-Enor étrend

1. nap

R: 5 dkg pirítós zsírral, paradicsom paprikás kolbász zsírral 2 sz sonka paprika
E: Lencsefőzelék tejfől nélkül, (4 dl), 1 fasírt, 1 sz sült tarja
V: 1 sz pirítós, 3 dkg erdélyi szalonna, sok zöldség

2. nap

R: 15 dkg lecsókolbász 1 sz pirítós, mustár
E: 2 hagyma, 4 paprika, 2 paradicsom, 3 dkg libazsírból lecsó, 1 pár virsli 1 pirított kenyér
V: 1 sz. vajos pirítós, 7 dkg sonka, paprika, paradicsom.

3. nap 1400 kcl

R: 1 sz pirítós, 2 tojásrántotta, sonka, 1 reszelt cékla
E: Párolt zöldség, (40 dkg), libazsírban sült csirkemell (20 dkg), 1/2 sz pirítós
V: 1 p debreceni mustár, 1 sz pirítós, vagy tkiörlésű zsemle

4. nap

R: 1 sz. kacsaszíros pirítós fokhagymával, paradicsom
E: 1 sz rántott hús rizibizivel, savanyúság ecet és cukor nélkül
V: 1 sz pirítós, zsírral, sonkával, paprika

5. nap 1400 kcal

R: 1 sz zsíros pirítós, sonka, paprika
E: paradicsomos káposzta 1 egész csirke combbal.
V: 1 sz zsíros pirítós kenyér, 1 pár virsli

6. nap 1350 kcal

R: 1 sz zsíros pirítós, zöldségek
E: Húsleves, sültoldalas, párolt zöldség
V: 10 dkg főtt kukorica 1 sz. pirítós 4 karika szalámi.

7. nap 1300 kcal

R: Hagymás tojás, 1 sz pirítós zsírral
E: kelkáposzta főzelék sült csirkecomb.
V: 5 dkg császárszalonna 1 sz pirítós paprika

8. nap 1300 kcal

R: 1 sz. pirítós 10 dkg parizer, retek
E: 10 gomba, 3 dkg szalonna, hagyma, mirelit zöldség 10 dkg, sütőben összesütni, saláta
V: 1 sz. pirítós 10 dkg parizer, retek

9. nap 1400 kcal.

R: 1 sz zsíroskenyér, 2 főtt tojás retek
E: Rakott kelkáposzta tejfől nélkül barna rizzsel

V: s.flecken mustár,párolt brokkoli.

10. nap 1260 kcal.

R: 2 tükörtojás,1 sz pirítós

E: gulyás leves

V: 1 pár debreceni mustár 1 sz pirítós zsírral

11.nap

R: 1 sz zsíros pirítós,paradicsom,paprika

E: chilis bab kacsazsírral

V: sültzalonnal, pirítós, hagyma

12. nap 1350 kcal

R: Hagymás tojás 2 tojásból,1 sz pirítós

E: töltött káposzta gerslivel, 1 sz. pirítós, vagy 1 t.kiörl zsemle

V: 1 sz pirítós,kenőmájas, zsír

13 nap

R: 1 sz libazsíros pirítós 1 pár virsli,mustár

E: rizses hús, zsírral vagy szalonnával

V: 3 dkg császárszalonna,5 dkg sonka,1 sz pirítós barna rizzsel

14.nap 1300 kcal

R: 1 sz pirítós kenőmájas

E: csirkepörkölt, rizibizivel, vagy főtt kölessel, nagy tál saláta

V: tepertőkrém 1 sz pirítós, fekete retek

Reggelire és vacsorára valók

Meleg szendvicsek toast sütőben

Kolbász, szalonna, főtt tojás, sült zsír, szalámi, májkrém, házi töpörtyű krém, tonhal konzerv feltétek valamelyikével

Tojás rántotta

Szalonnával, hagymával vagy kolbásszal

Tükörtojás

Hagyma és minőségi virsli alásütve (vagy virsli nélkül)

Zöldségek:

Paradicsom, hagyma, paprika, uborka, retek, stb.

Emeletes bundás szendvics

Hozzávalók: 9 szelet kenyér (ebből 3 db emeletes szendvics lesz) libazsír, virsli, kolbász, 6 db tojás

Elkészítés: Megkenjük az egyik szelet kenyeret zsírral, beborítunk szalonnával és befedjük a következő kenyérszelettel, melynek mindkét oldalát megkenjük zsírral. Erre kolbászt pakolunk és befedjük a harmadik szelet kenyérral, melynek belső oldalát szintén megkenünk zsírral. A szendvicseket a felvert tojásba mártjuk, mint a bundás kenyeret. Tepsibe téve kb. 30 perc alatt megsütjük 200 fokos sütőben.

Tepsis lapcsánka kolbásszal és hagymával (Szabó Sigfrid ajánlása szerint határeset!)

Hozzávalók:

5 nagyobb krumpli, 2 egész tojás, 4 púpos ek. liszt, só, bors, 2 nagy hagyma, 10 dkg kolbász, 5 dkg kolozsvári szalonna

Elkészítés:

A krumplit lereszeljük, összekeverjük a tojással, a liszttel és a fűszerekkel. A hagymát, a kolbászt és a szalonnát kicsit összesütjük. A tésztából kis halmokat teszünk a tepsibe és a hagymával körülrakjuk. 200 fokon kb. 40 percig sütjük.

A hagymából dupla adag is készíthető, felével megsütni másik felével tálalni.

Levesek



Sütőtök krémleves

Hozzávalók: 2 fej hagyma, 3 gerezd fokhagyma, 60 dkg sütőtök, 15 dkg császárszalonna, kb. 1,2 l húsleves, szerecsendió, só, bors

Elkészítés: A tököt meghámozzuk, felkockázzuk és puhára sütjük. Közben a hagymát, a fokhagymát és a szalonnát megdinszteljük. Hozzáadjuk a sült tököt és felengedjük a levessel. Befűszerezzük és átforraljuk. Ezután turmixoljuk. Pirított kenyérkockával és pirított szalonnával tálaljuk.



Far -hát leves

Hozzávalók: 2 csirke far-hát, 1-1 szál sárga- és fehérrépa, 1 db karalábé, kevés hagyma és paprika, 50 dkg zöldborsó, só, bors

Elkészítés: A húst kevés zsíron fehéredésig pároljuk. Ezután hozzáadjuk a répákat és a karalábét. Félpuhára pároljuk és felengedjük vízzel. Fűszerezzük és hozzákeverjük a zöldborsót. Ha megpuhult, galuskákat szaggatunk bele 2 tojásból.



Zöldségleves

Hozzávalók: 2 szál sárgarépa, 1 szál fehérrépa, 1 kis karalábé, húsleves vagy húsleves kocka, petrezselyemzöld, só, bors, galuska: 2 tojás, liszt

Elkészítés: A zöldségeket felkockázzuk és kevés zsíron fedő alatt félpuhára pároljuk. Felengedjük a húslevessel vagy vízzel és beletesszük a húsleves kockát. Felforraljuk majd ízesítjük. Ha zöldségek puhára főtték beleszaggatjuk a galuskákat. Petrezselyemmel megszórva tálaljuk.



Májgombóc leves csirkehússal

Hozzávalók: 6 db csirkecombról levágott farrész, 2 nagy szál sárgarépa, 2 kisebb fehérrépa, 5-6 kisebb krumpli, kb. 25 dkg zöldborsó, kicsi hagyma, kb. 10 dkg kenőmáj, 1 tojás, zsemlemorzsza, só, bors, petrezselyem, majoranna

Elkészítés: A farrészeket zsíron fehéredésig sütjük, sózzuk, borsozzuk és felengedjük annyi vízzel ami éppen ellepi. Félpuhára pároljuk majd hozzáadjuk a feldarabolt sárga- és fehérrépát. Sóval, borssal, petrezselyemmel és kevés majorannával ízesítjük. Tovább pároljuk,

majd ha már a zöldségek is majdnem puhák felengedjük vízzel és hozzáadjuk a krumplit, kicsit később a zöldborsót és végül a májgombócokat.

Májgombóc: A hagymát zsírban megfuttatjuk, ha kihűlt hozzákeverjük a kenőmájast, a tojást és fűszerezzük (só, bors, majoranna, petrezselyemzöld). Alaposan összedolgozzuk és hozzáöntünk annyi zsemlemorzsát, amennyit felvesz. Laza formálható legyen.



Húsleves

Valamilyen hús (pl. marha, csirke, stb), zöldségek: sárga- és fehérrépa, zeller, karalábé, paprika, hagyma, fokhagyma, kelkáposzta, fűszerek: só, bors, köménymag



Gomba leves

Hozzávalók: 1 kicsi hagyma, fél kg gomba, 1 szál sárgarépa, 1 fakanál liszt, zsír, pirospaprika, só, bors, petrezselyem

Elkészítés: A hagymát megdinszteljük, rátesszük a szeletelt gombát és a felkarikázott sárgarépát. Puhára pároljuk. Megszórjuk a liszttel, kevés pirospaprikával és felengedjük vízzel. Ha felforrt ízesítjük. Szaggathatunk még bele nokedlit.



Karfiol leves

Hozzávalók: 1 fej karfiol, 2 szál sárgarépa, liszt, zsír, pirospaprika, só, bors

Elkészítés: a karfiolt rózsáira szedjük, hozzáadjuk a sárgarépát és vízzel felengedjük. Puhára főzzük. Közben megsínáljuk a rántást és beleöntjük. Ha felforrt beízesítjük. Nokedlit is szaggatunk bele.

Főzelékek



Kapros zöldbabfőzelék

Hozzávalók: 25 dkg zöldbab, 1 fej hagyma, 1 ek zsír, 2 tk pirospaprika, 2 gerezd fokhagyma, só, bors, 2 ek liszt, 1 kis csokor kapor, 1 babérlevél, 2-3 szem burgonya, pár csepp citromlé

Elkészítés: A hagymát a zsíron megfuttatjuk és paprikázzuk. Hozzáadjuk a babot és a krumplit. Felengedjük vízzel és fűszerezzük. Ha megpuhult berántjuk és ha szükséges még utána ízesítünk.



Zöldborsófőzelék kaporral

Hozzávalók: 1 fej hagyma, 1 ek pirospaprika, 60 dkg zöldborsó, kapor, só, bors, 3 ek liszt

Elkészítés:

A hagymát megdinszteljük és rátesszük a pirospaprikát. Hozzákeverjük a zöldborsót és felengedjük annyi vízzel amennyi ellepi. Fűszerezzük. Ha megpuhult 3 ek lisztből készült rántással besűrítjük

Sült virslivel vagy tojásrántottával tálaljuk.



Paradicsomos káposzta

Hozzávalók: 1 kg édeskáposzta, 5 dkg zsír, 5 dkg liszt, 2-3 dl paradicsomlé, kis fej hagyma, só esetleg édesítőszer

Elkészítés: A káposztát és a hagymát megfőzzük. Felengedjük a paradicsomlével és berántjuk. Ízesítjük

Zsírban sült oldalassal tálaljuk.



Sóska

Hozzávalók: Sóska, liszt, só, édesítőszer

Elkészítés: A sóska kevéssé zsíron megdinszteljük, megszórjuk liszttel és alaposan elkeverjük. Felengedjük vízzel és sóval, édesítővel ízesítjük.



Kelkáposzta főzelék

Hozzávalók: 1 kg kelkáposzta, 1 ek zsír, 1 ek liszt, 30 dkg krumpli, pici hagyma, fokhagyma, köménymag, majoranna, só, bors

Elkészítés: A kelkáposztát összevágjuk és a krumplival, a fűszerekkel puhára főzzük. Berántjuk és zsírban sült virslivel tálaljuk



Ságra borsó főzelék

Hozzávalók: 25 dkg sárgaborsó, 1 kicsi fej hagyma vagy egy kis darab újhagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 ek zsír, 3 ek liszt, pici pirospaprika, só, 2 db babérlevél

Elkészítés: A sárgaborsót feltesszük annyi vízben főni, ami jócskán ellepi. Belevágjuk a hagymát és a fokhagymát, sóval, babérlevéllel ízesítjük. Puhára főzzük. Közben a zsírból és a lisztből rántást készítünk, teszünk bele pirospaprikát és felengedjük vízzel. Berántjuk a főzeléket, ha szükséges még utána ízesítünk.

Zsírban sült karikára vágott virslivel tálaljuk.



Szárzabab főzelék

Hozzávalók: 25 dkg bab, kevés hagyma, 2 babérlevél, 3 fokhagyma, só, fél citrom leve, édesítőszer, liszt, zsír, pirospaprika

Elkészítés: A babot a hagymával, 1 fokhagymával és a babérlevéllel puhára főzzük. Közben a lisztből, a zsírból, a pirospaprikából rántást készítünk, melyben megfuttatunk 2 gerezd fokhagymát. Ezzel berántjuk

a főzeléket és a citrommal, édesítőszerrel ízesítjük.



Lencsefőzelék

Hozzávalók: 50 dkg lencse, kevés hagyma, fokhagyma, kis darab kolbász, édesítőszer, liszt, zsír, citromlé

Elkészítés: A lencsét vízben feltesszük főzni a kolbással. Ízesítjük sóval, hagymával, fokhagymával és babérlevéllel. Közben hagymás rántást készítünk. Ha megpuhult berántjuk és beízesítjük.

Egytálételek



Chilis bab

Hozzávalók: 50 dkg bab, 15 dkg füstölt császár, 50 dkg darált hús, 1 fej hagyma, só, bors, 1 tk oregano, 1 tk római kömény, 1-1 db sárga és piros kaliforniai paprika, 7 dl paradicsomlé, 3 dl sör, 4 nagyobb fokhagyma, 2-3 chili paprika, 1 dbz kukorica konzerv (1 tk fahéj)

Elkészítés: A hagymát a szalonnával együtt megpirítjuk, hozzákeverjük a darált húst és fehéredésig sütjük. Ezután beletesszük a feldarabolt paprikát az előzőleg beáztatott babot és fűszerezünk. Felöntjük a paradicsomlével és a sörrel, készre főzzük. A legvégén hozzákeverjük a kukoricát.



Szuki bab (Johanna)

Hozzávalók: 2 hagyma, 4 gerezd fokhagyma, 10 dkg kolbász, só, bors, 1 db gyöngy fehérbab konzerv, 1 db gyöngy paradicsomos fehérbab konzerv, 1 db vörös bab konzerv sós lében, 1 db bonduelle texas konzerv

Elkészítés: A kockára vágott hagymát és a fokhagymát megdinszteljük. Hozzáadjuk a kolbászt és átsütjük, sózzuk, borsozzuk. Hozzáadjuk a konzerveket a lével együtt és összeforraljuk.

Pirítós kenyérrel tálaljuk.



Rakott kel

Hozzávalók: 1 közepes fej kelkáposzta, 2 tasak rizs, 60 dkg darált sertés hús, 1 fej hagyma, 1 gerezd fokhagyma, só, kömény, majoranna, bors

Elkészítés:

A kelkáposztát sós, köményes, majorannás vízben puhára főzünk. A húst zsírban megdinszteljük, hozzáadjuk a felkockázott hagymát és fokhagymát. Sózzuk, borsozzuk, pirospaprikázzuk. Puhára főzzük. Rétegesen egy tűzálló tálba lerakjuk. Tetejét meglocsoljuk felvert tojással és megszórujuk zsemlemorzsával. Kb. 1 órát sütjük.



Székelykáposzta

Hozzávalók: 60 dkg sertéscomb, 2 fej hagyma, 1 fej édeskáposzta, 4 gerezd fokhagyma, 4 db babérlevél, 1 tk köménymag, kevés bors, pirospaprika, kb. 20 dkg füstölt sonka, ízlés szerint kolbász, 2 marék rizs

Elkészítés: a hagymát megdinszteljük, ráadjuk a pirospaprikát és a húst és pörköltet főzünk belőle. Ha már majdnem puha beletesszük a fűszereket és átforraljuk. Ezután hozzáadjuk a felkockázott sonkát és a hosszú szárlra vágott káposztát. Felengedjük vízzel és a tetejét

megszórjuk rizzsel. Puhára főzzük. Összekeverjük és beletesszük a felkarikázott kolbászt. Felforraljuk.



Paradicsomos húsgombóc

Hozzávalók: 30 dkg darált sertéshús, 8 dkg rizs, 1 ek zsír, 1 ek liszt, kicsi doboz paradicsompüré, só, édesítőszer, bors, 1 egész tojás

Elkészítés: A húsból, rizsből, a tojásból elkészítjük a töltelékét és sóval, borssal fűszerezzük. Kis gombócokat formálunk, lisztbe forgatjuk és lábasba tesszük. Felengedjük vízzel, belekeverjük a paradicsompürét, sózzuk és édesítjük. Ha puha a hús berántjuk.



Kukoricás tarhonyás hús

Hozzávalók: 70 dkg sertés lapocka, 2 fej hagyma, 2 ek lecsó vagy fél paradicsom és pár karika zöldpaprika, só, bors, pirospaprika, 50 dkg tarhonya, 40 dkg mirelit kukorica

Elkészítés: A hagymát zsíron megdinsztelem megszórom pirospaprikával és hozzáadom a kockára vágott húst. Fehéredésig sütöm, majd a lecsóval, sóval és a borssal ízesítem. Majdnem puhára főzöm. Ezután hozzákeverem az előzőleg megpirított tarhonyát az ennek megfelelő mennyiségű vizet és végül a kukoricát. Ha szükséges még utána fűszerezzük. Ha elkészült céklával vagy uborkasalátával tálaljuk.



Töltött káposzta

Hozzávalók: 1 nagy fej káposzta (kb. 1-5 kg) 1 kg darált hús, rizs, hagyma, fokhagyma, majoranna, bors, só, pirospaprika, zsír, 2 tojás, ételízesítő, 0,5 l paradicsomlé

Húsételek



Vadas

Hozzávalók: 90 dkg marhafelsál, 50 dkg sárgarépa, 30 dkg fehérrépa, fél zeller, 2 gerezd fokhagyma, 3 fej hagyma, 3 babérlevél, só, bors, citromlé, édesítőszer

Elkészítés: A hagymát kockára vágjuk és megdinszteljük. Hozzáadjuk a feldarabolt húst és félpuhára főzzük. Belekeverjük a zöldségeket és befűszerezzük. Ha megpuhult a hús kiszedjük és zsírban megpirítjuk. Közben leturmixoljuk a zöldségeket és kevés rántással besűrítjük.

Zsemlegombóccal tálaljuk

25 dkg liszt, 2 pirított zsemle, 1 egész tojás, só, víz



Kolbászkrémmel töltött karaj rántva

Hozzávalók: 4 szelet karaj (kb. 35 dkg), 5 dkg kolbász, 2 főtt tojás, 1 fej hagyma, 1 ek zsír, só, bors, liszt, tojás, zsemlemorzsa

Elkészítés: A hagymát megdinszteljük, ha kihűlt hozzáadjuk a ledarált kolbászhoz és tojáshoz. Sóval és borssal ízesítjük. Megkenjük vele a kiklofolt és sózott karajszeleteket és féltelkerjük. Bepanírozzuk és kisütjük.



Bakonyi borda

Hozzávalók: 40 dkg gomba, 1-1 paprika és paradicsom, 1 nagy fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 8 szelet borda, só, bors, 4-5 ek liszt, kevés pirospaprika, petrezselyem

Elkészítés: A hagymát megpirítjuk a paprikával és a paradicsommal. Belerakjuk a húst és átsütjük. Hozzáadjuk a gombát, befűszerezzük. Kevés vizet aláöntve puhára főzzük. Ezután kivesszük a húst és félretesszük. A visszamaradt gombás mártást megszórjuk pirospaprikával és behabarjuk. Ezután visszatesszük a húst és átforraljuk. Petrezselyemmel megszórjuk.

Sertéspörkölt

Hozzávalók: 60 dkg sertéslapocka, 30 dkg hagyma, zsír, 1-1 db paprika és paradicsom, pirospaprika, só,

Elkészítés: A zsíron megdinszteljük a hagymát, a paprikával és a paradicsommal. Belekeverjük a felkockázott húst és fehéredésig sütjük. Rászórjuk a pirospaprikát és kevés vizet aláöntve puhára főzzük.

Tarhonyával tálaljuk.



Brassói aprópecsenye

Hozzávalók: 60 dkg lapocka vagy comb, 5 nagy gerezd fokhagyma, zsír, só, bors, nagyon kevés pirospaprika

Elkészítés: A felkockázott húst zsíron fehéredésig pirítjuk. Sózzuk, borsozzuk és beleteszünk 4 gerezd lereszelt fokhagymát. Készre sütjük. A legvégén hozzákeverünk pirospaprikát és a maradék fokhagymát.

Sült krumplival összekeverve tálaljuk.

Különleges vagdalt (Hugi)

Hozzávalók: 50 dkg darálthús, 10-15 dkg kenyér, 1 gerezd fokhagyma, 1 fej hagyma, 9 db tojás, só, bors, 1 marék töpörtyű

Elkészítés: A fokhagymát, a hagymát, a vízbe áztatott kenyeret és a töpörtyűt ledaráljuk. Összedolgozzuk a hússal, egy egész tojással, ízesítjük sóval, borssal. 0,5 cm-es téglalappá formáljuk. 4-4 tojást felferünk, sózzuk és két külön lepényt sütünk belőle. Ráfektetjük a húsról és feltekerjük. Alufóliába csomagolva 170 fokon kb. 45-50 percig sütjük. Kicsomagoljuk és visszatesszük pirulni. Céklás krumplipürével és fejes salátával tálaljuk.

Töltött csirkecomb kukoricás rizzsel



Hozzávalók: 2 nagy csirkecomb, 2 szelet kenyér vagy 2 db zsemle, 2 egész tojás, kevés hagyma, só, bors, majoranna,

petrezselyem, rizs, kukorica., 1 nagy fej lilahagyma, citromlé, édesítőszer

Elkészítés: Töltelék: a hagymát kevés zsíron megfuttatjuk, hozzáadjuk a vízben áztatott kenyeret és a tojást, jól átkeverjük. Sóval, borssal, majorannával és petrezselyemmel ízesítjük. Megsütjük.

Amíg hűl a töltelék elkészítjük a rizst. Megpirítjuk zsíron felengedjük vízzel és hozzákeverjük a kukoricát. Sózzuk.

Csirke: a combokat alaposan megmossuk, a bőrét fellazítjuk. A kihűlt töltelékkel megtöltjük és sóval, borssal, majorannával fűszerezzük. Zsírral kikent tepsibe tesszük, öntünk alá kis vizet és letakarva betesszük a sütőbe. Kb. 1 órát sütjük. Ezután levesszük a fóliát és megpirítjuk (tehetünk a tepsibe sárgarépat, hagymát és fokhagymát is)

Saláta: a 4 db krumplit héjában megfőzzük, megpucoljuk és felkockázzuk, hűlni hagyjuk. Közben a hagymát felkockázzuk. Összekeverjük a kihűlt krumplival és felengedjük annyi vízzel amennyi ellepi. Belecsavarunk 1 citrom levét, szórunk bele kevés borsot, jócskán megsózzuk és édesítőszerrel ízesítjük.



Csirkepörkölt rizi bizivel

Hozzávalók: Csirkecomb, zsír, hagyma, pirospaprika, liszt, tojás

Elkészítés: A zsírban megfonnyasztjuk a kockára vágott hagymát. Hozzáadjuk a pirospaprikát és beleforgatjuk a húst. Sózzuk és puhára főzzük. Tehetünk bele paprikát és paradicsomot is. A lisztből, tojásból és vízből nokedli tésztát készítünk, kiszaggatjuk.



Fasírt golyók

Hozzávalók: 1 kg darált hús, 3 nagy szelet kenyér, 2 db tojás, só, bors, kevés ételízesítő, pirospaprika

Elkészítés: alaposan összedolgozzuk és golyókat formálunk belőle. Kevés zsírban kisütjük

Tavaszi csirkecomb

Hozzávalók: 4 db egész csirkecomb, 2 fej hagyma, 3 nagy sárgarépa, kb. 30 dkg zöldborsó és ugyanennyi kukorica, só, zsír

Elkészítés: A hagymát zsíron megdinszteljük majd hozzáadjuk a kettévágott csirkecombokat. Fehéredésig sütjük, majd felengedjük annyi vízzel amennyi ellepi. Fedő alatt főzzük. Ha félig megpuhult hozzáadjuk a sárgarépát és tovább főzzük. A a sárgarépa megpuhult hozzáadjuk a borsót és a kukoricát.

Tésztaételek

Olasz paradicsommártás gombával és kolbásszal

Hozzávalók: 2 ek zsír, 1 fej hagyma, 15 dkg darált hús, 1 nagyobb sárgarépa, 1 darabka zeller, 0,5 l paradicsomlé, só, bors, 1 babérlevél, kevés rozmarin, kb. 20 dkg gomba, kis darabka kolbász

Elkészítés: A zsírban megpirítjuk a hagymát és hozzáadjuk a lereszelt zöldségeket. Picit pirítjuk, majd hozzáadjuk a húst, befűszerezzük és felengedjük a paradicsomlével, ha szükséges vízzel. Hozzáadjuk a gombát és a legvégén a kolbászt is. Rizzsel tálaljuk.

Csirkés tészta (Réka)

Hozzávalók: 25 dkg tészta, 1 fej hagyma, 2 db paradicsom, 1 gerezd fokhagyma, 30 dkg csirkemell, só, bors, bazsalikom, kb 1 ½ dl paradicsom püré vagy lé

Elkészítés: A hagymát és a fokhagymát megdinszteljük. Hozzáadjuk a meghámozott és felkockázott paradicsomot. Ízesítjük és beletesszük a csirkemellet. Felengedjük a paradicsomlével és készre főzzük. Kifőtt tésztával tálaljuk.



Nasi helyett

SÁRGARÉPÁS SÜTEMÉNY

Hozzávalók:

5 db tojás
25 dkg cukornak megfelelő édesítő, de jóval kevesebb, ízlés szerint
30 dkg sárgarépa
30 dkg dió
1 cs sütőpor
1-2 cs vaníliás cukor kimarad, helyette vanília darabka
1,5 citrom leve / ha kicsi 2 db /
1,5 citrom héja
csipet só
7 dkg grízes liszt
2 dl víz, vagy szójatej, esetleg zabtej, mert a hiányzó cukormennyiség miatt sűrűbb lesz a tészta. Piskóta állagú kell legyen.

5 tojás sárgáját a cukor pótlóval habosra keverni. Hozzá a citromreszelőn / legkisebb / lereszelt répát, sütőport, „vanília darabkákat”, csipet sót, citrom héját és levét, lisztet és a ledarált diót.

A tojásfehérjét felverjük kemény habbá és a masszához keverjük, finoman hogy ne törődjön nagyon.

Sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük, majd előmelegített sütőben nagy lángon 5 percig sütjük, majd levenni alacsony fokozatra / 200 fokra / és kb. 35 – 40 perc alatt megsül.

Sütés közben ellenőrizni, mint a piskótát – ragad - e. / fogpiszkálót beleszúrunk, ha nem ragad, megsült /

Vigyázat: világos barna a színe, ha megsült.

Zöldséges ételek

Májkrémmel töltött gombafejek rántva

Hozzávalók:

1 nagy májkonzerv, kevés hagyma, só, bors, majoranna, 1 tojás, zsemlemorzsza, 1 kg gomba

Elkészítés:

A gombát megtisztítjuk a tönkjét leszedjük és félretesszük. A hagymát kevés zsíron megdinszteljük és a tűzről levéve hozzáadjuk a májat, a tojást és sóval, borssal, majorannával fűszerezzük. Annyi zsemlemorzsát keverünk hozzá, hogy lágy töltelékot kapjunk. A gombafejeket megtöltjük és kirántjuk. Zsírban megsütjük.

A félretett tönkből hagymás, tojásos, gombás rizst készítünk.

Téli párolt zöldség



hozzávalók 2 személyre:

egy darabka káposzta kb. 30 dkg

2-3 szál sárgarépa kb. 30 dkg

egy nagy fej hagyma

sütni való szalonna (kenyér szalonna vált be a legjobban)

só

Elkészítése nagyon egyszerű, és gyors. A szalonnát szeletekre vágjuk és kisütjük, majd kiszedjük és a tálaláskor tesszük a tetejére. A szalonna zsírjában először megsütjük a nagy kockára vágott hagymát, megpároljuk az ugyanolyan nagy kockára vágott káposztát és a vékonyra szeletelt sárgarépát. Titka, hogy magas hőfokon kevergetve pároljuk, le ne égjen, 10 perc alatt elkészül. (A darabolásra kell az időt szánni az elején, de ha ezt előre elvégezzük, akkor ha éhesen hazaérünk, akkor is gyorsan elkészül.)

Sózzuk, vagy szójaszósszal locsoljuk meg.

Önmagában is finom, de egy kis rizst megenged hozzá a Reg - enor. Ha még idény salátát is készítünk mellé, laktató, tartalmas étel hús nélkül.

Gomba fasírt

½ kg gombát mosás, tisztítás után apróra vágom. Kicsit megsózom és / zsömle állagától, ázott mennyiségétől függően / 3-4 vízben vagy tejet pótló /rizstej, szójatej .../ -ben áztatott, kinyomkodott zsömlét, egy egész tojást összekeverem az előzőleg elkészített :



1 nagyobb fej apróra vágott hagyma / ízlés szerint lehet variálni / kevés zsíron üvegesre pirítva, hozzá ízlés szerinti petrezselymet apróra vágva. Érdeemes több csokorral beletenni, nagyon meghatározó az íze.

Vigyázat: nem biztos, hogy az összes zsírt bele kell tenni!!

Ízlés szerint esetleg más fűszer még adható hozzá, de nem szükséges.



Az egészet összekeverni, ha nagyon laza, puha, kevés zsemlemorzsával sűrítendő, fasírt állaga legyen.

Ízlés szerinti pogácsákat készítünk és a szokásos panírozás után forró zsírban kisütjük. Gyorsan átsül.



Kenyérre valók

Zakuszka

Hozzávalók:

5 kg padlizsán, 1-1 kg hagyma, paprika és paradicsom, 0,7 l paradicsomlé, 2 kk bors, 1 fej fokhagyma, babérlevél, 5 dl zsír,

Elkészítés:

A zsíron megfuttatjuk a hagymát és hozzáadjuk a megsütött és leturmixolt padlizsánt, majd a ledarált paprikát. Hozzáöntjük a paradicsomlevet és fűszerezzük.

Kenőmájás

Hozzávalók:

50 dkg csirkemáj, kb. 25 dkg zsír, 1 fej hagyma, fél paprika, só, bors, majoranna, szegfűbors, erős pista, kevés mustár

Elkészítés:

A májat a zsírban a hagymával és a paprikával megsütjük. Hozzáadjuk a fűszereket és ha egy picit meghűlt ledaráljuk és ha szükséges utána ízesítünk.

Zsírban sült tarja

Hozzávalók: 4 szelet tarja, 25 dkg zsír, só, bors, majoranna, fokhagyma, 1 db hagyma, 1 db paprika

Elkészítés: A hússzeleteket bekenjük a fokhagymával és sóval, borssal, majorannával fűszerezzük. Beletesszük a forró zsírba a felszeletelt hagymával és paprikával együtt. Puhára sütjük.

Köreték

Hagymás, gombás, tojásos rizs

Hozzávalók:

1 tasak előfőzött rizs, a gombák tönkje, 4 tojás, 2 újhagyma

Elkészítés:

A hagymát megdinszteljük, hozzáadjuk a felszeletelt gombát és puhára főzzük. Beleütjük a tojást és hozzáöntjük. Lágy rántottát készítünk és összekeverjük a főtt rizzsel.

Sült zöldség

Hozzávalók: 50 dkg kelbimbó, 1 db paprika, kb. 20 dkg mirelit kukorica vagy 1 dbz konzerv kukorica, 2 fej hagyma, 1 szál sárgarépa, só, kb 2 fakanál kacsaszír

Elkészítés: a kelbimbót megpucoljuk félbevágjuk és sós vízben puhára főzzük. Közben megpároljuk a kukoricát is. A szálára vágott hagymát a zsíron megdinszteljük, majd hozzáadjuk a kicsi kockára vágott paprikát. Beletesszük a kockára vágott sárgarépát és készre pároljuk. Ezután belekeverjük a kukoricát és a kelbimbót. Ízlés szerint sózzuk és egy kicsit még átsütjük.

Sült csirkecombal és vele sült krumplival tálaljuk.

Párolt káposzta

Hozzávalók: 1 közepes fej káposzta, 1 fej hagyma, só, kömény, 1 db citrom

Elkészítés: A felszeletelt hagymát zsíron egy kicsit megfonnyasztjuk, hozzáadjuk az előre besózott, lereszelt káposztát, köménnyel fűszerezzük. Kevés vizet aláöntve megpároljuk. A végén belecsavarjuk az citrom levét és ha szükséges utána sózzuk.

Kukoricás rizs

Hozzávalók: 1 csomag előfőzött rizs, kb. 25 dkg mirelit kukorica, kevés libaszír

Rizi-bizi

Hozzávalók: 2 bögre jázmin rizs, 2 bögre zöldborsó, 4 bögre víz, só, kevés bors

Saláták

Babsaláta

Hozzávalók:

Bab, só, babérlevél, zsír, hagyma, paradicsompüré, fehérbor, bors, kakukkfű, bazsalikom, citromlé, édesítőszer

Elkészítés:

Az előzőleg beáztatott babot sós, babérleveles vízben megfőzzük. Közben a szálára vágott hagymát zsíron megpirítjuk, hozzáadjuk a fűszereket és felengedjük a borral, meg a paradicsompürével. A végén hozzákeverjük a babot és összeforraljuk. Ha szükséges utána ízesítünk.

Uborka saláta

1 uborka, 1 gerezd fokhagyma, só, citromlé, édesítőszer

Káposzta saláta

1 fej káposzta, köménymag, 1 fej hagyma, só, citromlé, édesítőszer

Cékla saláta

2 db céklát vízben puhára főzünk. Megpucoljuk és felszeleteljük. Felengedjük annyi vízzel, ami ellepi. Ízesítjük 1 egész citrom levével, sóval, köménnyel és édesítőszerrel. Tehetünk bele feldarabolt tormát is