

Receptek

video

Örömmel köszöntjük Önt a recept oldalunkon, ahol számtalan ínycsiklandó ételrecept közül válogathat. Az itt található receptek változatosak és könnyen elkészíthetőek, így akár kezdő szakácsok is könnyedén megcsinálják őket.

Böngésszen bátran az oldalunkon, válogasson kedvére az ételek közül, és tegye próbára a főzőtudását! Reméljük, hogy az itt talált receptekkel sikerül inspirálnunk Önt és a konyhai kalandjai során minden alkalommal sikerélményben lesz része.



Bízunk benne, hogy az oldalunkon található receptekkel sikerül inspirálnunk az embereket arra, hogy főzzenek otthon, és élvezzék az ételkészítés örömét. Reméljük, hogy az oldalunkkal hozzájárulunk ahhoz, hogy az emberek egészségesebben és változatosabban étkezzenek, és hogy mindenki sikerélményt tapasztaljon a főzés során.

Köszönjük, hogy velünk tartanak az ételek világába!

[Kérdés, visszajelzés](#)

Bolognai spagetti



Hozzávalók:

marhahús	400g
olívaolaj	2 evőkanál
közepes hagyma, apróra vágva	1db
fokhagyma, apróra vágva	2 gerezd
közepes sárgarépa, lereszelve	1db
zeller, apróra vágva	1 szár
sűrített paradicsom	400g
szárított oregánó	1 teáskanál
szárított bazsalikom	1 teáskanál
só és frissen őrölt fekete bors	ízlés szerint
spagetti tészta	400g
frissen reszelt parmezán sajt a tálaláshoz	Ízlés szerint

Elkészítés:

Egy nagy serpenyőben hevítjük fel az olívaolajat közepes lángon. Adjuk hozzá a hagymát és a fokhagymát, majd pirítsuk őket 2-3 percig, amíg aranybarnák lesznek.

Adjuk hozzá a marhahúst és pirítsuk 5-7 percig, amíg teljesen átsül.

Adjuk hozzá a reszelt sárgarépát és apróra vágott zellert, majd folytassuk a sütést további 5 percig.

Öntsük hozzá a sűrített paradicsomot, majd adjuk hozzá az oregánót, a bazsalikomot, a sót és a frissen őrölt fekete borsot. Keverjük össze, majd főzzük közepes lángon 15-20 percig, amíg a szósz kissé besűrűsödik.

Közben főzzük meg a spagetti tésztát sós vízben, amíg al dente lesz. Tegyük félre.

Ha a bolognai szósz készen van, szedjük a tányérokra a spagetti tésztát, majd öntsük rá a szószt. Szórjuk meg frissen reszelt parmezán sajttal.

Jó étvágyat kívánok!

Egészséges KFC csirke



Hozzávalók

- 4 csirkemellfilé
- 100 g kukoricapehely, összetört darabokra
- 100 g liszt
- 2 teáskanál füstölt paprika
- 1 teáskanál szárított bazsalikom
- 1 teáskanál szárított oregánó
- só és frissen őrölt fekete bors ízlés szerint
- 2 tojás, felvert
- olaj a sütéshez

Előmelegítjük a sütőt 200 fokra.

Egy tálban összekeverjük a kukoricapehelyet, a lisztet, a füstölt paprikát, a bazsalikomot, az oregánót, a sót és a borsot.

Egy másik tálban felferjük a tojásokat.

A csirkemell filétet megmossuk, megtöröljük, majd egyenként belemerítjük a felvert tojásba, majd a kukoricapehelyes keverékbe forgatjuk úgy, hogy minden oldalukon egyenletesen legyen bevonat.

Egy sütőtálba helyezzük a bevonatos csirkemell filétet, majd locsoljuk meg olajjal.

A csirkemell filétet 25-30 percig sütjük a sütőben, amíg a bevonat aranybarna lesz és a csirkehús átsül.

Tálalás előtt 5-10 percig hagyjuk pihenni a sütőtálban, majd tálaljuk salátával, rizzsel vagy más körettel.

Jó étvágyat kívánok!

Visszajelzés

Szeretnéd megosztani a véleményed, esetleg kérdésed van? Írd meg nekünk!

(Űrlap)

Teljes név*(text)

Email*(text)

Melyik étel ízlett jobban?

- Spagetti(radio)

- Egészséges KFC csirke(radio)

Üzenet(textarea)

Nem vagyok robot*: (checkbox)

Alaphelyzet/Elküldés

Teljes név*

Teljes név

Email*

Email cím

Melyik étel ízlett jobban?

☒ Spagetti

☐ Egészséges KFC csirke

Üzenet

Írd meg a véleményed!

Nem vagyok robot*: ☒

Visszaállítás

Küldés

