

receptek

Göngyölt Palacsinta

Hozzávalók:

- 2 tojás
- 250 ml tej
- 125 g liszt
- Csipet só
- Lekvár a töltéshez
- Porcukor a díszítéshez

Elkészítés:

1. Keverjük össze a tojásokat, tejet, lisztet és egy csipet sót egy tálban, amíg sima tésztát nem kapunk.
 2. Egy serpenyőt melegítsünk fel közepes lángon, és egy kis olajat öntsünk bele.
 3. Öntsünk egy merőkanál tésztát a serpenyőbe, és gyorsan terítsük el vékony rétegben.
 4. Süssük a palacsintát mindkét oldalán aranybarnára, majd ismételjük meg, amíg a tészta el nem fogy.
 5. Kenjük meg mindegyik palacsintát lekvárral, göngyöljük fel, és szórjuk meg porcukorral a tetején.
-

Omlett Zöldségekkel

Hozzávalók:

- 3 tojás
- 1/2 zöld paprika
- 1/2 paradicsom
- 1/4 hagyma
- 50 g reszelt sajt
- Só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

1. Vágjuk apróra a zöldségeket.
2. Egy serpenyőben pároljuk meg a hagymát, paprikát és paradicsomot.
3. Verjük fel 3 tojást, sózzuk, borsozzuk, és öntsük a zöldségekre.
4. Amikor az alja megkeményedik, szórjuk meg reszelt sajttal, és hajtsuk félbe.
5. Tálaljuk melegen.

Paradicsomos Penne

Hozzávalók:

- 400 g penne tészta
- 2 evőkanál olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 400 g konzerv paradicsom
- Friss bazsalikom
- Só, bors ízlés szerint
- Reszelt parmezán

Elkészítés:

1. Főzzük meg a tésztát a csomagoláson leírtak szerint.
 2. Egy másik edényben hevítünk olajat, adjuk hozzá a zúzott fokhagymát, és pirítsuk meg.
 3. Adjuk hozzá a konzerv paradicsomot, bazsalikomot, sót és borsot, és főzzük 10 percre.
 4. Öntsük a szószt a leszűrt tésztára, keverjük össze, és tálaljuk parmezánnal megszórva.
-

Csirkepaprikás

Hozzávalók:

- 4 csirkecomb
- 2 evőkanál olaj
- 1 hagyma
- 2 evőkanál pirospaprika
- 200 ml tejföl
- Só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

1. A csirkecombokat sózzuk, borsozzuk.
 2. Egy nagyobb edényben hevítünk olajat, és pirítsuk meg a hagymát.
 3. Adjuk hozzá a csirkecombokat, és pirítsuk meg őket is.
 4. Szórjuk meg pirospaprikával, adjunk hozzá egy kevés vizet, és pároljuk puhára.
 5. A végén keverjük hozzá tejfölt, és főzzük még pár percre.
-

Grillezett Lazac

Hozzávalók:

- 2 lazacfilé
- 1 citrom

- 1 ág rozmaring
- 2 gerezd fokhagyma
- Olívaolaj
- Só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

1. A lazacot ízesítsük sóval, borssal, citromlével, zúzott fokhagymával és rozmaringgal.
 2. Pihentessük a hűtőben 30 percig.
 3. Grillrácon, közepes lángon süssük mindkét oldalát 4-5 percig.
 4. Tálaljuk friss salátával.
-

Lecsó

Hozzávalók:

- 2 zöld paprika
- 2 paradicsom
- 1 nagy hagyma
- 2 evőkanál olaj
- Só, pirospaprika ízlés szerint

Elkészítés:

1. Vágjuk apróra a hagymát, paprikát és paradicsomot.
2. Egy nagyobb serpenyőben hevítsünk olajat, és dinszteljük meg a hagymát.
3. Adjuk hozzá a paprikát, és pár percig pirítsuk.
4. Tegyük bele a paradicsomot, fűszerezzük sóval és pirospaprikával, és főzzük 20 percig alacsony lángon.