

---

# Az 1/7 Húsmentes vetélkedő legjobb receptjei

---

Húsmentesen is finomat!



2020. DECEMBER

*A projekt a Meatless Monday kampánnyal együttműködve valósult meg*

## Tartalom

|  |    |
|--|----|
| Előszó.....  | 3  |
| Rókgombás rizottó - Csillagfürt Szakiskola Csapat .....  | 4  |
| Medvehagymás spenótos, paradicsomos tészta -Saláta Fejek Csapat .....                              | 5  |
| Nyári zellerkrém leves Emma módra – Gyümölcsimádók Csapat.....                                     | 6  |
| Mángold főzelék balkán fűszeres sajttal és zöldségfasírt sült batátával – A 3 test-őr! Csapat..... | 7  |
| Cukkinis töltött gomba vadrizzsel és kukoricasalátával – Turulmadarak Csapat.....                  | 8  |
| Túrógombóc vaníliaöntettel – Bioröfik Csapat.....  | 9  |
| Őszi lepcsánka – Gyöngyvirág Csapat.....   | 10 |
| Burgonya ganca - Bölcs Baglyok Csapat .....  | 11 |
| Rántott camembert, zöldségekkel és áfonyalekvárral - I. Bingélia Sanyácia hercegnő Csapat .....    | 12 |
| Sajttal megszórt hagymaleves, gyöngybetéttel - Nyuszitrió Csapat .....                             | 13 |
| Indiai lencse dahl – boci Csapat .....   | 14 |
| Édesburgonyás gnocchi – Vegák Csapat.....  | 15 |
| Bulgurral és zöldségekkel töltött paprika – Maarif Csapat .....                                    | 16 |
| Sajtos tészta a'la Denissza - Három Csupor Lekvár Csapat .....                                     | 17 |
| Vöröslencse paradicsommal – BeMeNi Csapat.....   | 18 |
| Francia lecsó – BROKKOLIK Csapat.....  | 19 |
| Gombapörkölt sült krumplival - Rántott hús zsványok Csapat .....                                   | 20 |
| Brokkolis falatkák – RépaRetekRibizli Csapat.....  | 20 |
| Habkőnyű rizsfelfújt - Húsmentes Harcosok Csapat .....   | 21 |
| Barbecue tofu sütve – Konyhafőnökök Csapat .....   | 22 |
| Brokkoli lepény - Pásztor lányok Csapat.....   | 23 |
| Dödölle – Fűvesek Csapat.....  | 23 |
| Babos nokedli (sváb étel) – Bundáskenyerek Csapat .....  | 24 |
| Töltött karalábé – Zöldségmanók Csapat.....  | 25 |
| Fekete lencsekrémleves - Vega Csajok Csapat.....   | 26 |
| Babpogácsás burger - SzMG 8.b fiúk Csapat .....  | 27 |
| Zsályás vargányás tagliatelle - Öko csajok Csapat.....   | 28 |
| Chow mein – Bockók Csapat .....  | 29 |
| Cukkinitekercs – Szőlőtesók Csapat .....   | 29 |
| Borsós, gombás, tofus ragu - Zöld-ség Csapat.....  | 30 |
| Sült sajt zöldségekkel – Kitinizált Mazsolák Csapat.....   | 31 |

|   |    |
|---|----|
| Hamis húsleves – Környezetbarátok Csapat .....                            | 31 |
| Kukoricás rizottógolyó paradicsomos mártogatóssal – Spártaiak Csapat..... | 32 |
| Brokkolikoszorú – Fülebaglyok Csapat .....                                | 33 |
| Amerikai palacsinta - Hús6lan Csapat .....                                | 33 |
| Juhtúrós töltött gombafejek sajtszóráttal - SzMG 8.b Csapat.....          | 34 |
| Pestós színes tészta – Hatások Csapat .....                               | 35 |
| Rakott cukkini – ViPeDi Csapat.....                                       | 36 |
| Hagymás-Tejfölös Lángos - Boldog Bocik Csapat .....                       | 36 |
| Karfiolos pizza - Rántott karfiol Csapat .....                            | 37 |
| Rántotta, zöldségdarabkával – Vega Gang Csapat .....                      | 38 |
| Tojássaláta – Vegacowboy Csapat.....                                      | 39 |
| Krumplis tészta - Egészséges hármas Csapat .....                          | 40 |
| Gombapaprikás - Tarka bocik Csapat .....                                  | 41 |
| Shitake gombás saláta mozzarellával – Zabfalatkák Csapat.....             | 42 |
| Cukkinis tészta - Erős Pisták Csapat.....                                 | 43 |
| Paradicsomos káposzta morzsafasírttal – Napraforgók Csapat .....          | 44 |
| Fokhagymakrémleves - Gelse777 Csapat.....                                 | 45 |
| Gyümölcsleves - Szeretem a tejet Csapat .....                             | 45 |
| Céklás tócsni fokhagymás tejföllel – Káposztatorzsa Csapat .....          | 46 |
| Szilvás gombóc – Brokkoli Csapat.....                                     | 47 |
| Avokádós pirítós - Környezetvédő észbontók Csapat .....                   | 48 |
| Zöldséges palacsinta - Chicken Power Csapat.....                          | 48 |
| Mexikói vega bulgur - A Csülkök Csapat.....                               | 49 |

## Előszó

A 2020 őszén meghirdetett 1/7 Húsmentes vetélkedő célja az volt, hogy a résztvevő diákok megismerkedjenek a túlzott húsfogyasztás következményeivel, és felismerjék, hogy már heti egy húsmentes nap beiktatásával is sokat tehetnek a környezetünkért, az állatokért és a saját egészségükért. A téma megmozgatta a gyerekeket, közel 300 csapat jelentkezett 75 iskolából, az ország valamennyi megyéjéből. A visszajelzések alapján nagyon élvezték a játékos feladatokat, emellett sokat tanultak belőlük. A vetélkedő harmadik fordulójában a csapatoknak húsmentes recepteket kellett gyűjteniük vagy kitalálniuk, majd elkészíteniük egy-egy húsmentes fogást. Annyira lelkesek voltak a diákok és ízletesek az ételek, hogy úgy gondoltuk, összegyűjtjük és közreadjuk a legjobban sikerült recepteket. Nagyon köszönjük a készítőknak és segítőiknek a finomságokat, az ötleteket a húsmentes napokra! Szeretettel ajánljuk, mindenki válogasson belőlük kedve, ízlése szerint! Jó étvágyat kívánunk!

## Róka gombás rizottó - Csillagfürt Szakiskola Csapat

**Hozzávalók:** 200 g rizottó rizs, 6-7 dl zöldség alaplé, 0,5 dl száraz fehérbor, 1/2 fej vöröshagyma vagy 2 mogyoróhagyma, 1 kis gerezd fokhagyma, 150 g róka gomba, 2 evőkanál finomra vágott petrezselyem, 30 g reszelt parmezán, 50 g vaj, 1 evőkanál olívaolaj ízlés szerint frissen őrölt bors, ízlés szerint só

**Elkészítése:** Forraljuk fel az alaplevet egy külön edényben, és alacsony fokozaton, lassan gyöngyöztessük. Miközben az alaplé forrósodik, készítjük elő a többi hozzávalót. Vágjuk finomra a hagymát és a petrezselymet, reszeljük le a parmezánt, mérjük ki a rizst stb., hogy később csak a rizottónk krémésítésére tudjunk koncentrálni. Hhevítsük fel az olívaolajat és a vaj felét egy vastag aljú, széles fazékban vagy magas falú serpenyőben, majd közepes-alacsony fokozaton pár perc alatt pirítsuk üvegesre a finomra vágott hagymát. Tegyük bele a rizst és jól keverjük össze. Folyamatos kevergetés mellett pirítsuk kicsit, míg a rizsszemek üvegesedni kezdenek, majd öntsük hozzá a fehérbort, és kevergessük, amíg fel nem issza a rizs. (Az alkoholtól nem kell tartanunk, ez a hő hatására elpárolog.) Ezt követően, közepes-magas fokozaton, folyamatosan kevergetve, merőkanalanként adagoljuk a rizshez a forró alaplevet, ahogy a rizottónk a levét elfőtte. A rizottó lelke a folyamatos kevergetés, ugyanis így oldunk le a minél több keményítőt a rizsszemekről, hogy minél krémesebb legyen. Ha az alaplé kb. fele elfogyott, tegyük a rizshez a gombát is, reszeljük/zúzzunk rá fokhagymát, őröljük rá borsot, majd folyamatos kevergetés mellett kanalanként adagoljuk hozzá a többi alaplevet. Kb. 35-40 perc főzés után, ha a rizsszemek megpuhultak, de még harapható, már majdnem készen is vagyunk. Zárjuk el a hőt, adjuk hozzá a rizottóhoz a maradék vaját, a reszelt parmezánt és a finomra vágott petrezselymet, szükség esetén sózzuk, borsozzuk, keverjük jól össze, majd fedő alatt pihentessük még 3-4 percet.

Petrezselyem zölddel, reszelt parmezánnal megszórva tálaljuk.



## Medvehagymás spenótos, paradicsomos tészta -Saláta Fejek Csapat

Egy zacskó medvehagymás tészta, 180ml főzőtejszín, olívaolaj, 3 kisebb fokhagyma, spenót, paradicsom - olívaolajat hevítsük fel egy tefalos serpenyőbe, tegyük rá a spenótot és a paradicsomot, kicsit kavargassuk, tegyük rá a fokhagymát, ezután öntsünk rá fél dl vizet, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, főzzük 10 percig, hogy jó puha legyen a spenót, főjön le a leve - ne legyen rajta víz, ezután tegyük rá a tejszínt, forraljuk fel, ha nem elég sós még sózzuk meg. A tésztát külön kell főzni (tovább, mint egy sima tésztát), ezután öntsük rá spenótos-paradicsomos szószt. A végén, ha szeretnénk tegyünk reszeljünk rá sajtot.





## Nyári zellerkrém leves Emma módra – Gyümölcsimádók Csapat

**Hozzávalók:** 2 fej zeller, 2 db sárgarépa, 2 db leveskocka, olaj, főzőtejszín, liszt, tejföl, levesgyöngy. A zöldségeket megtisztítjuk és apró darabokra vágjuk. Olajon kicsit megpirítjuk. Vízzel felengedjük ízesítjük és hozzáadjuk a leveskockát is. Puhulásig főzzük, majd botmixerrel összeturmixoljuk. A tejszínhez 2 kanál lisztet keverünk és 2 kanál tejfölt is eldolgozunk benne. A turmixhoz öntjük a tejszínes keveréket és összeforraljuk. Levesgyönggyel tálaljuk.



## Mángold főzelék balkán fűszeres sajttal és zöldségfasírt sült batátával – A 3 test-őr! Csapat

**Mángold főzelék hozzávalói:** 50 dkg mángold, 1 ek kókuszszír, 1 ek liszt, 2 gerezd fokhagyma, 2 dl tej, só, bors.

**Elkészítés:** A mángold levelek szárát eltávolítjuk. Vízen egy kicsit megfőzzük. Majd összeaprítjuk. Kevés zsiradékon megpirítjuk a lisztet és a fokhagymát. Beletesszük az aprított mángoldot és tejjel felengedjük. Sózzuk, borsozzuk. Mellé összekockázott balkán fűszeres sajtot kínálunk.

**Zöldségfasírt hozzávalói:** 2 db répa, 2 db petrezselyem, 1 karalábé, 1 zellergumó, 1 cs. petrezselyemzöld, 3 gerezd fokhagyma, 2 kápia paprika, 3 tojás, zsemlemorzsza

**Elkészítési mód:** A hozzávalókat meg kell pucolni, majd lereszteni vagy turmixban összeaprítani. Utána kell hozzáadni 3 tojást és egy kis zsemlemorzsát. Sózni és jól összekeverni, vizes kézzel gombócokat formázni és kisütni kókuszszírban. Sült batáta: 4-5 db batáta Meg kell pucolni, feldarabolni és kókuszszírban kisütni.





## Cukkinis töltött gomba vadrizzsel és kukoricasalátával – Turulmadarak Csapat

**Hozzávalók:** 8 db gomba, só, bors, 1 db cukkini, 2 db hagyma és foghagyma, 4 db paradicsom, 1 tk liszt, 1 ek tejföl, olaj, (vad)rizs, 1 db tojás, reszelt füstölt sajt

**Kukorica saláta:** majonéz, mustár, só, porckor, egy csipet fehérbors, kukorica, tejföl, egy fél citrom

**Elkészítés:** A gombákat megpucoljuk, kivájjuk a belsejét, megsózzuk, ezalatt félretesszük lecsöpögni a kukoricát. A cukkinit, a maradék gombát, a gomba szárait, 2 hagymát és 2 fokhagymát felkockázunk. A paradicsomokat leforrázzuk, lehúzzuk a héját. Kis edénybe elosztva; egyharmad, kétharmad arányban a hagymákat kevés olajon megdinszteljük. A kevesebb hagymára rárakjuk az összekockázott gombát és gomba tönköket. Sózzuk borsozzuk majd készre főzzük. Ehhez hozzáadunk egy teáskanál lisztet és egy evőkanál tejfölt, és az egészet turmixgéppel összeturmixoljuk. Ebből lesz az öntet. A maradék hagymára, a nagyobb adaghoz, hozzá rakjuk a cukkinit, a kis darabokra vágott paradicsomokat, a fokhagymát, és sózzuk borsozzuk. Egy kis pirospaprikával is meghinthetjük, majd cukkinis lecsót készítünk belőle. Miközben készül a cukkini lecsó aközben kevés olajon a megmosott rizst megpirítjuk és felöntjük dupla annyi vízzel. A vadrizs és a vörösrizs igen mutatós a fehér rizs között. Közben elkészítjük a kukorica salátát is melyben a már megfőzött és lecsöpögtetett kukoricaszemeket a tartármártásba forgatjuk. (A tartármártás csak az összetevők összekeveréséből áll, sorrendtől független.) A kész cukkinis lecsót egy tojással sűrítjük, ez lesz a töltelék, melyet bele halmozunk a kivájt besózott gombába. Reszelt füstölt sajtot rakunk mindegyik gomba halom tetejére, és leöntjük az elkészült tejfölös gombás szósszal. Az előmelegített 180 fokos sütőbe tesszük 30 percig sütjük. Jó étvágyat! :D



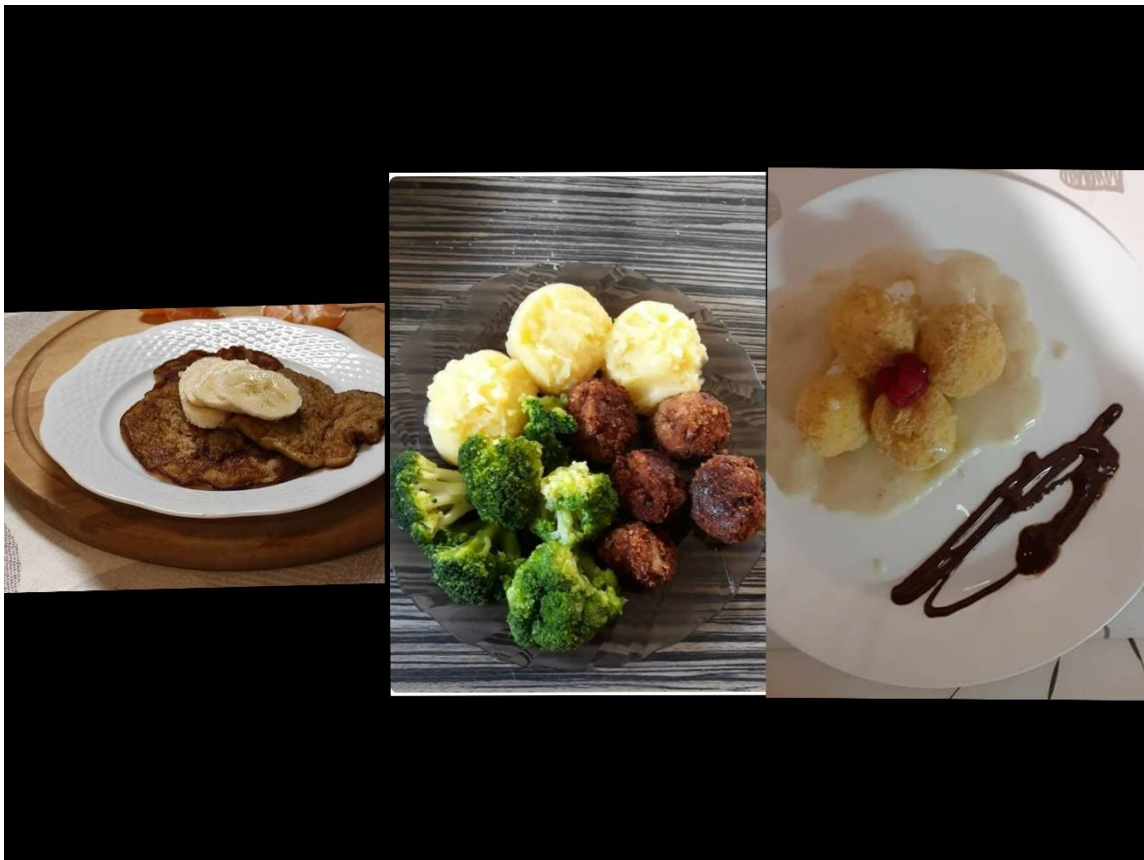
## Túrógombóc vaníliaöntettel – Bioröfik Csapat

### Hozzávalók:

- 5dkg túró
- 10dkg tönkölybúzadara
- Fél tasak reszelt citromhéj
- Csipet só
- 2 tojás
- 8dkg kókuszvirágcukor
- 1 tasak vaníliáspuding
- 6dl tej

### Elkészítés:

A feltört túrót keverjük össze a tönkölybúzadarával, majd adjuk hozzá a citromhéjat, a sót, a tojás sárgáját és a kókuszvirágcukrot. A felvert kemény tojásfehérje segítségével formázzunk meg a gombócokat, majd tegyük a forrásban lévő vízbe 2-3 percre. A kókuszreszeléket pirítsuk meg zsiradék nélkül, majd hempergessük bele a gombócokat. Végül készítsük el a pudingot.



## Őszi lepcsánka – Gyöngyvirág Csapat

### Hozzávalók:

- 50 dkg burgonya
- 2 db tojás
- 10 ek liszt
- 1 tk liszt
- 1 csipet bors
- 1 csipet szerecsendió
- 1 db vöröshagyma
- petrezselyem levél

**Elkészítés:** A burgonyát reszeljük egy táliba. Aprítsuk össze a vöröshagymát és a petrezselymet, majd a többi hozzávalóval együtt dolgozzuk össze. Kevés olajon, evőkanállal adagolva, ellapítva ropogósra sütjük. Tálalhatjuk tejföllel megkenve és reszelt sajttal megszórva.





## Burgonya ganca - Bölcs Baglyok Csapat

### Hozzávalók:

- 1 kg burgonya
- 10 dkg ráma
- 5 dkg sajt
- 1 fej vöröshagyma
- pirospaprika
- só

**Elkészítése:** A burgonyát sós vízben puhára főzöm és áttöröm. 10 deka ráma margarinnal simára keverem, 5 dkg reszelt sajttal dúsítom. A burgonya levéből hozzáöntök annyit, hogy főzelék sűrűségű legyen. 1 fej hagymát apró kockákra vágok és kevés olajon üvegesre pirítom. Pirospaprikával színezem, és a burgonya tetejére öntöm.



## Rántott camembert, zöldségekkel és áfonyalekvárral - I. Bingélia Sanyácia hercegnő Csapat

**Hozzávalók:** 1 db camembert, tojás, liszt, zsemlemorzsa, 1 db cukkini, egy fél padlizsán, 2 db kis cékla, 2 db krumpli, 1 db répa.

**Elkészítés:** A bepanírozott camembert olívaolajban kirántjuk. A zöldségeket szeletekre vágjuk, sózzuk, borsozzuk és betesszük a sütőbe: 20 percig 200 fokon sütjük. Áfonya lekvárral tálaljuk.





## Sajttal megszórt hagymaleves, gyöngybetéttel - Nyuszitrió Csapat

**Hozzávalók:** hagyma, olaj, liszt, víz, fűszerek, levesgyöngyök, sajt, pirítós  
**Előkészületek:** Megpucoltuk és felaprítottuk a hozzávalókat.

### **Elkészítés:**

Olajon megpároltuk a hagymát, majd lisztszórással sűrítettük. Felöntöttük vízzel, ízesítettük és készre főztük.

**Tálalás:** Reszelt sajt, levesgyöngyöt és pirítóst adtunk hozzá.

### **Sokszínű zöldségrizottó**

**Hozzávalók:** rizs, olaj, hagyma, répa, zöldborsó, kukorica, petrezselyem, fűszerek  
**Előkészületek:** Megpucoltuk és felaprítottuk a hozzávalókat, a rizst megpároltuk.

**Elkészítés:** A hozzávalókat kevés olajon összepároltuk. A rizst hozzáadva készre melegítettük.

**Tálalás:** Formázva, díszítve tálaltuk.



## Indiai lencse dahl – boci Csapat

### Hozzávalók (4 személyre)

500 g urad dal (indiai feketelencse, de lehet más fajtából is készíteni)  
5 dkg vaj, 1 hagyma felvágva, 1 fej fokhagyma reszelve  
kb 8 cm frissen reszelt gyömbér, 1 ek őrölt koriander  
1 ek őrölt római kömény, 1 ek őrölt kurkuma  
1 tk cayenne bors (ízlés szerint), 2 ek (3 dkg) sűrített paradicsomlé  
400 g hámozott, darabolt paradicsom (lehet konzerv), 5 dl kókusztej (pótolható  
tehéntejel is  
5-6 dl víz

### Elkészítés:

A lencsét előző este háromszoros mennyiségű vízbe kell beáztatni. Főzés előtt friss vízben 30-40 perc alatt puhára főzzük. (még nem kell sózni) Amíg fő, elkészítjük a fűszeres alapot. Egy vastag falú lábasban (amit aztán a sütőbe is tudunk tenni) felolvasztjuk a vajat, hozzáadjuk a hagymát, gyömbért, fokhagymát, kicsi sót, és üvegesre dinszteljük a hagymát. Utána belerakjuk a fűszereket, pár percig pirítjuk. Belekeverjük a sűrített paradicsomot, és a konzerv paradicsomot. A megfőtt lencsét leszűrjük, és hozzáadjuk a paradicsomos fűszeres alaphoz. Hozzáöntjük a kókusztejet, és annyi vizet, hogy sűrű, de folyós állagot kapjunk. Ízlés szerint rakunk bele sót, borsot.

A sütőt előmelegítjük 100 fokra, a lábast lefedjük, és 4-5 óráig benne hagyjuk. Utána egy krémes állagot kell hogy kapjunk.

Rizzsel, vagy naan-nal (indiai kenyérrel) és egy saláta levéllel tálaljuk.



## Édesburgonyás gnocchi – Vegák Csapat

Egy nagyobb édesburgonyát vízben megfőzünk. Majd villával összetörjük és hagyjuk kihűlni. Sózzuk, szerecsendióval megszórjuk. Kb. 300 gramm liszttel és egy kisebb tojással összegyúrjuk. Formázzuk (hengerré alakítjuk) és egy késsel apróbb darabkákra vágjuk, majd sós vízben kifőzzük. Olívaolajon a diót megpirítjuk, majd hozzátesszük a kifőtt gnocchit és átforgatjuk, kevés parmezánnal megszórjuk és tálaljuk.





## Bulgurral és zöldségekkel töltött paprika – Maarif Csapat

**Hozzávalók:** 2 nagyobb méretű paprika, sűrített paradicsom, 250 g bulgur, 1 cukkini, 2 hagyma, 1 gerezd fokhagyma, petrezselyem, só, bors, cukor, piros paprika, víz, olívaolaj, liszt

Egy nagyobb méretű edényben olívaolajból és lisztből zsemleszínű rántást készítünk. Félrehúzzuk, megszórjuk piros paprikával, és felengedjük 1,5 liter hideg vízzel. Megsózzuk, és megkeverjük, hogy a letapadt rántás feloldódjon, ne csomósodjon. Belekanalazzuk a paradicsompürét, sózzuk, borsozzuk, és kis mértékben cukrozzuk. Forrásig kevergetjük a mártást, majd amikor felforrt, takarékra állítjuk. Ezután kimagozzuk a paprikát, eltávolítjuk a csomóját, majd félbevágjuk, hogy tölthető legyen. Ezután megfőzzük a bulgurt enyhén sós vízben, és a felkockázott hagymát, cukkinit és pirított paprikát hozzáadjuk a bulgurhoz, majd tovább főzzük még 5-10 percig. Főzés közben még fokhagymával, sóval és fekete borssal ízesítjük. A félbevágott paprikákat megtöltjük a zöldséges bulgur keverékével. A megtöltött paprikákat a korábban már elkészített paradicsomos mártásunkba helyezzük, és tovább főzzük még 5-10 percig.



## Sajtos tészta a'la Denissza - Három Csupor Lekvár Csapat

### Hozzávalók:

20 dkg makaróni  
15 dkg cheddar sajt  
2 dl tej  
2 evőkanál finomliszt  
5 dkg vaj  
Bors ízlés szerint  
Só ízlés szerint

**Elkészítés:** A vajat olvasszuk meg, majd keverjük össze a lisztet, közepes lángon pirítsuk pár percig. Fokozatosan adjuk hozzá a tejet. Ízlés szerint rakjunk bele sót, borsot, ízesítsük. Majd adjuk hozzá a sajtot, keverjük jól el. A kifőtt tésztát keverjük el a masszába, majd tálaljuk.





## Vöröslencse paradicsommal – BeMeNi Csapat

200 g vöröslencsét a főzés előtt 1 órával beáztatunk, később alaposan átmoszuk és feltesszük annyi vízben főni, amennyi ellepi. Ízesítjük sóval, cukorral, babérlevéllel és ízlés szerint egy kevés almaecettel, reszelt fokhagymával. Készítünk egy paradicsomos-lilahagymás salátát: 2 fej paradicsomot, 1 fej lilahagymát vékony félkarikára vágunk, adunk hozzá pár csepp olívaolajat. Készítünk 2 féle hagymából /vörös és póré/ pirított hagymát. Apró kockákra vágjuk a hagymákat és lisztbe forgatva olajban megsütjük, a legjobb, ha repceolajat használunk. Csak a végén sózzuk. Tálalásnál lencsehalmokat teszünk a tányérra, mellé rakjuk a paradicsomos salátát, amit durva sóval és vágott friss petrezselyemmel ízesítünk, majd a pirított hagymát is a tányérra rakjuk. Lilahagymával és paradicsommal díszítjük. Korpás sós kekszet vagy teljes kiőrlésű pirítós kenyeret adjunk hozzá.



## Francia lecsó – BROKKOLIK Csapat

**Hozzávalók:** 2 db salátacukkini; 2 db közepes padlizsán; 3 fej vöröshagyma; 3-5 db paradicsom; 1-2 evőkanál olívaolaj; 1 doboz passzírozott paradicsom; néhány evőkanál Provence-i fűszer; néhány csipet só

**Elkészítés:** a hagymákat meghámozzuk és nagyobb kockákra vágjuk, majd az olívaolajban pirítani kezdjük, miközben sózzuk. A cukkini végeit levágjuk, nagyobb kockákra daraboljuk, a padlizsánt meghámozzuk, végeit leszeljük, szintén nagyobb kockákra daraboljuk. Majd hozzáadjuk a hagymához és néhány percig együtt pirítjuk. A paradicsomot is felkockázzuk, hozzáadjuk az előbbi zöldségekhez, felöntjük a passzírozott paradicsommal. A Provence-i fűszerekkel ízesítjük. Lefedve 20 perc alatt készre pároljuk. Jó étvágyat kívánunk hozzá!



Sütőtökös  
vitaminsaláta



Paradicsomos  
tészta

Francia  
lecsó



## Gombapörkölt sült krumplival - Rántott hús zsványok Csapat

**Hozzávalók:** 50 dkg gomba, 1 nagy fej vöröshagyma, fél dl olaj, 1 húsos zöldpaprika, 1 kisebb paradicsom, pirospaprika, só.

**Elkészítés:** Apróra vágjuk a vöröshagymát, megfonnyasztjuk az olajon, rádobjuk a feldarabolt zöldpaprikát és a lehéjazott, négybe vágott paradicsomot. Megszórjuk pirospaprikával, sózzuk, és kevés vízzel jól kiforraljuk. Beletesszük a megmosott, cikkekre vágott gombát, és darabig lefedve, aztán fedő nélkül puhára pároljuk.

A sült krumplihoz: a burgonyát megpucoljuk sütés előtt, majd megmossuk. Érdemes bő, hideg vízben legalább 5 percig mosni, hogy a keményítőt eltávolítsuk róla. Félig töltjük a serpenyőt olajjal és hozzáadjuk a burgonyát, majd megsütjük.

## Brokkolis falatkák – RépaRetekRibizli Csapat

Néhány brokkolit sós vízben megpárolunk, összeaprítjuk, sajtkrémmel összekeverve, sóval borssal ízesítve kenyérfalatkákra kenjük.

### Vöröslencse krémleves

**Hozzávalók:** kevés olaj, 1 vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 15 dkg vöröslencse, 1 szál sárgarépa, 1 dl paradicsomlé, zöldségalaplé, só, bors, szerecsendió, csipetnyi pirospaprika

**Elkészítés:** Az apróra darabolt hagymát olajon megpirítjuk, hozzátesszük a felkockázott sárgarépát, fokhagymát. Kicsit megpirítjuk, hozzáadjuk a megmosott lencsét, felöntjük a zöldségalaplével és kb. 15 percig főzzük. Mikor elkészült, akkor botmixerrel krémesítjük, hozzáadjuk a paradicsomlevet és a fűszerekkel ízesítjük. Átforraljuk, ha szükséges, még hígítjuk a levét. Pirított tökmaggal, vagy zsemlekockával tálaljuk.



## Habkönnyű rizsfelfújt - Húsmentes Harcosok Csapat

### HOZZÁVALÓK:

1 l tej  
20 dkg rizs  
5 dkg vaj  
6 tojás  
1 bio citrom  
cukor ízlés szerint  
vaníliás cukor  
5 dkg margarin  
zsemlemorzsa

### ELKÉSZÍTÉS:

- A rizsből a tejjel és ízlés szerinti cukorral tejberizst készítünk, majd, amikor sűrűsödik beleolvasztjuk a vajat is és szobahőmérsékletűre hűtjük.
- A citrom héját lereszeljük, levét kifacsarjuk, a tojások sárgáját a vaníliás cukorral jól kikeverjük és mindkettőt a kihűlt rizshez adjuk.
- A tojásfehérjéket kemény habbá verjük, majd óvatosan a tojássárgás rizsbe forgatjuk.
- A tepsit kikenjük vajjal, megszórjuk zsemlemorzzával és a masszát beleöntjük.
- kb. 150 fokra előmelegített sütőben 40-50 perc alatt világosbarnára sütjük, baracklekvárral tálaljuk.

Jó étvágyat!



## Barbecue tofu sütve – Konyhafőnökök Csapat

**Hozzávalók:** 500 gramm tofu, 2 evőkanál olaj, 1 fej hagyma, 120 ml almalé, 150 ml ketchup, 2 teáskanál szójaszósz, 1 teáskanál worchester szósz, 2 evőkanál almaecet, só, bors, 1 teáskanál fokhagymapor, 1 teáskanál cayenne bors, 1 evőkanál barna cukor

**Elkészítés:** Az olajon megpirított hagymát megdinszteljük, majd felöntjük almalével és a ketchuppal. Ezután beletesszük a worchester szósz, ecetet, fokhagymaport, a cayenne borsot, sót, borsot és a cukrot is. 15 perc után lehúzzuk a tűzről, botmixerrel kikeverjük. A tofut másfél centis szeletekre vágjuk, beleforgatjuk a szószba és egy éjszakán át állni hagyjuk. Grillserpenyőben 2-2 percig pirítjuk a tofut mindkét oldalát. A maradék mártással tálaljuk. Friss zöldségeket adunk hozzá.





## Brokkoli lepény - Pásztor lányok Csapat

**Hozzávalók** 8 darabhoz: 450 gramm brokkolirózsa, 2 gerezd fokhagyma, 35 gramm mandulaliszt, 200 gramm reszelt sajt, só, bors ízlés szerint

### Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 190 fokra. A brokkolirózskákat pároljuk elő 5-8 perc alatt, majd hűtsük ki. Vágjuk apróra. Keverjük össze az összes többi hozzávalóval, és vizes kézzel formázzunk belőle lepény- vagy fasírtformákat, és helyezzük a sütőpapírral bélelt tepsire. Süssük mindkét oldalán 15-15 percig.



## Dödölle – Fűvesek Csapat

### Hozzávalók:

50 dkg hópehelyburgonya,  $\frac{3}{4}$  L víz, 1 evőkanál só, 1 kg liszt, 1 fej vöröshagyma

### Elkészítés:

A burgonyát meghámozzuk-> feltesszük sós vízbe főzni (annyi víz, hogy csak ellepje)  
->a megfőzött burgonyát jól összetörjük és hozzá keverjük az 1kg lisztet-> ha kihűlt  
utána pirított vöröshagymára kanállal szaggatjuk-> ropogósra pirítom->tejjel tálalom

## Babos nokedli (sváb étel) – Bundáskenyerek Csapat

**Hozzávalók:** 1 doboz chilis bab (250 gr), 1 fej vöröshagyma, 1 kk morzsolt oregánó, 1 kk morzsolt kakukkfű, 1 kk édesnemes piros paprika, 3 gerezd fokhagyma, 1 fej lilahagyma, só, bors, őrölt chili, 10 dkg száraz füstölt sajt, 1 kk almaecet

### Elkészítés:

A vöröshagymát durvára vágjuk. Kevés olajon megdinszteljük, de csak addig, amíg jól meg nem puhul. Ekkor a finomra metélt fokhagymát, az oregánót, a kakukkfűvet és a pirospaprikát belekeverjük.

Ráöntjük a chilis babot. Pár percre főzzük. Közben ízesítjük még borssal és őrölt chilivel. Aki nem szereti a túlcsípős ételt, ezeket el is hagyhatja, vagy csak óvatosan használja! Berántjuk és almaecetet csöpögtetünk bele.

Ezután a nokedlit készítjük el.

**Hozzávalók:** 400 g finomliszt, 1 db tojás, 1 tk só, 3 dl víz

Az alapanyagokból közepesen lágy masszát keverünk (tálban, fakanállal – nem robotgéppel). Nem kell túlságosan kidolgozni a tésztát.

Bő, lobogó, sós vízben (4-5 l vízhez 3 tk só és 1-2 ek olaj) több részletben kifőzzük a galuskát: evőkanállal nagy darabokra szaggatva. Amint feljönnek a víz felszínére, szűrővel kivesszük és tálba tesszük a kész galuskákat. Majd kockákra vágjuk és hagymás olajon kérgesre pirítjuk.

Jó étvágyat hozzá!



## Töltött karalábé – Zöldségmanók Csapat

1 db karalábé, zöld és piros paprika, 3 db főtt tojás, 1 db tojás, reszelt sajt, sárgarépa, petrezselyemzöld.

**Elkészítés:** A megtisztított karalábét félbe vágom és a közepét kiszedjük. A főtt tojást, zöld és piros paprikát apróra vágjuk sóval és borssal ízesítjük, és a nyers tojás hozzáadása után összekeverjük. Ezt töltjük a karalábéba. A tetejére sajtot reszelünk és megsütjük.





## Fekete lencsekrémleves - Vega Csajok Csapat

**Hozzávalók:** 15 dkg fekete lencse, 1 lila hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2 ek. kókuszszsír, 2 sárgarépa, 10 dkg zellergumó, 1 nagyobb szál százzeller, 15 dkg vegán tejföl (Oetker), 2 ek házi paradicsomszósz, babérlevél, koriander, kömény, házi pirospaprika, kurkuma, só, bors

**Elkészítés:** A lencsét megmossuk, beáztatjuk pár órára. A kókuszszsíron üvegesre pirítjuk az apróra vágott hagymát, majd hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, az apróra vágott répát, zellergumót, százzellert, majd pirítjuk még pár percig. A beáztatott lencsét hozzáöntjük annyi vízzel, hogy ellepje és fűszerezzük a megadott fűszerekkel, 3 db babérlevéllel, 1 csokor friss korianderzölddel. Kb. 20 perc alatt puhára főzzük a lencsét a zöldségekkel. Levesszük a tűzről, kiszedünk egy szedőkanállal a levéből, hozzáadjuk a paradicsomszószot, pépesítjük, majd gyors keverés mellett hozzáöntjük a leveshez. Visszatesszük a tűzre és forrásig főzzük.

### Fitt rösztitál

**Hozzávalók:** 30 dkg édesburgonya, 10 dkg cékla, 3 ek liszt, 2 db tojás, 1 gerezd fokhagyma, só, bors, 1 tk méz, 1 csokor petrezselyem, kókuszszsír

**Elkészítés:** Az édesburgonyát és a céklát meghámozzuk, nagy lyukú reszelőn lereszeljük, megsózzuk és fél órán át állni hagyjuk. Utána jól kinyomkodjuk, hozzákeverjük a lisztet, a tojást, az apróra vágott petrezselymet, az 1 teáskanál mézet, a zúzott fokhagymát, borsozzuk, és alaposan összedolgozzuk. A masszából lapos korongokat formázunk és felhevített kókuszszsírban mindkét oldalát pirosra sütjük. Tálalhatjuk joghurttal vagy friss salátával is.



## Babpogácsás burger - SzMG 8.b fiúk Csapat

A babpogácsához: 2 evőkanál olaj, 2 gerezd fokhagyma, 1 kisebb fej vöröshagyma, 300g feketebab konzerv, 5 db csiperkegomba, fél csokor petrezselyem, 30g zsemlemorzsa, 1 tojás, só, bors, 1 evőkanál oregánó

**Mártáshoz:** 100g tejföl, Pár csepp citromlé, 2 evőkanál ketchup, só, bors

**Összeállításához:** 4 db hamburgerzsemle, 2 db rukkola, 4 szelet paradicsom, 4 szelet lilahagyma, 4 szelet sajt

**RECEPT:** Apróra vágjuk a vörös és a fokhagymát. Miközben azokat melegítjük, feldaraboljuk a gombát is, majd hozzáöntjük a hagymához. Sózzuk, borsozzuk, és ha a gomba is kissé összeesett, elzárjuk a serpenyő alatt a lángot. A babkonzervet leszűrjük, majd a babot villával rusztikusra törjük. Mehet hozzá a gombás – hagymás alap, apróra vágott petrezselyem, tojás, zsemlemorzsa és az oregánó is. Alaposan összedolgozzuk, majd 4 részre osztjuk, hamburgerpogácsa alakúra formázzuk és sütőpapíros tepsin, 180 fokos sütőben kb. 15 perc alatt készre sütjük őket, és még forrón rádobunk mindegyikre 1-1 szelet sajtot. A mártás hozzávalóit összekeverjük, a hamburgerzsemleket pedig félbevágjuk, és egy száraz serpenyőben lepirítjuk a vágott felüket. A zsemlek aljára jöhet egy kis mártás, rá a hamburgerpogácsa, paradicsom, hagyma, rukkola, majd a zsemlek tetejével zárjuk a sort.





## Zsályás vargányás tagliatelle - Öko csajok Csapat

**Hozzávalók:** Olivaolaj, 4 gerezd fokhagyma, 6 zsályalevél, só, bors, 1 dl száraz fehérbor, 30 dkg vargánya, 5 dkg parmezán sajt, 1 fej vöröshagyma, 2 ek tejföl, 1 dl tejszín, 20 dkg szélesmetélt tészta

### Elkészítés:

1. A gombát megtisztítjuk, felszeleteljük, leforrázzuk és alaposan lecsepegtetjük.
2. A gomba felét kevés olajon megpirítjuk 2 gerezd fokhagymával és 2 zsályalevéllel. Miután kiszedték sózzuk, borsozzuk.
3. A visszamaradt olajban megpirítjuk az apróra vágott hagymát, a maradék fokhagymával és zsályával.
4. Közben felaprítjuk a gomba másik felét, és a megpirult hagymára tesszük.
5. Pirítjuk, majd felöntjük a fehérborral. Sózzuk, borsozzuk.
6. Lobogó sós vízben kifőzzük a tésztát.
7. Ha a bor elforrt, hozzákeverjük a tejfölt, tejszínt, és belereszeljük a parmezán felét. Addig forraljuk, amíg a sajt elolvad.
8. A gombás szósz tányérba szedjük, rászedjük a tésztát, a tetejére pirított gombát és szeletelt parmezánt szórunk, zsályával díszítjük.



## Chow mein – Bockók Csapat

**Hozzávalók:** 300 g spagettitészta, 2 kis szelet gyömbér, 2 fokhagyma, 8 gomba  
8 brokkoli darab, kevés olaj, szója szósz (ízlés szerint)

### **Elkészítés:**

1. Rakjuk fel a tésztát főni, addig szeleteljük fel a zöldségeket. Ha kész a tészta, szűrjük le róla a vizet.

2. Kevés olajat öntsünk egy mély serpenyőbe. Amint felmelegedett, a fokhagymát és a gyömbért rakjuk bele. 1-2 perc után a többi zöldséget is rakjuk bele. Fedjük le, főzzük 2-3 percig. Utána a tésztát és ízlés szerint szója szósz is öntsük bele. Jól keverjük össze, 3 percig, lefedve hagyjuk őket főni.

4. Tálaljuk.

## Cukkinitekercs – Szőlőtesók Csapat

**Hozzávalók:** 1 db kisebb cukkini, 4 db tojás, petrezselyemlevél, 5 dkg reszelt sajt, só, bors.

**Elkészítés:** A cukkinit lereszeljük a reszelő nagyobbik lyukán, a sajtot a kisebbiken, és összes hozzávalóval összekeverjük. Kicsit állni hagyjuk, majd olajjal vékonyan megkent sütőpapírral borított sütőlapra öntjük és elsimítjuk. 180 fokra előmelegített sütőben 25 perc alatt megsütjük. Amikor megsült, még melegen átfordítjuk egy másik sütőpapírra, ráhelyezzük a reszelt sajtot és gyorsan feltekerjük. Ferdén felszeletelve, friss salátával tálaljuk.

## Borsós, gombás, tofus ragu - Zöld-ség Csapat

25 dkg füstölt ragu, 1 fej vöröshagyma, 25 dkg csiperkegomba, 25 dkg borsó, só, bors, olaj

A felkockázott vöröshagymát olajon üvegesre dinszteljük, majd a kockára vágott, lecsepegtetett tofut is hozzáadjuk és tovább pirítjuk. ha már kapott egy kis színt, hozzáadjuk a megtisztított, felszeletelt gombát és a borsót. Kevés vízzel felöntjük, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Fedő alatt a zöldségek puhulásáig pároljuk, majd rizzsel tálaljuk.





## Sült sajt zöldségekkel – Kitinizált Mazsolák Csapat

### Hozzávalók:

fél fej lila hagyma

fél fej vöröshagyma

1 kisebb répa

kis vaj a dinszteléshez

a kisebb paprika

5 szelet sajt ízlés szerint

### Elkészítés:

Megolvasztjuk a vaját, majd megpároljuk rajta a csíkokra vágott zöldségeket. Fűszerezzük sóval, fokhagymás fűszerkeverékkel, rátesszük a sajtot. Kislángon addig sütjük amíg a sajt elolvad. Pirítóssal és zöldségekkel tálaljuk.

## Hamis húsleves – Környezetbarátok Csapat

**Hozzávalók:** 2 sárgarépa, 4 darab közepes burgonya, 1 petrezselyemgyökér, fél karalábé, fél zellergumó, 1 egész vöröshagyma, 3-4 gerezd fokhagyma, 1 csomag csigatészta, petrezselyem, 2 evőkanál étolaj, víz, só, bors.

**Elkészítés:** Mossuk és pucoljuk meg az összes zöldséget. Magas falú fazékba hevítsünk 1 kanál étolajat, majd adjuk hozzá az egész sárgarépákat, fehér répát, a burgonyát, karalábét és zellert, az egészben hagyott, de pucolt fokhagyma gerezdeket és félbevágott vöröshagymát. Öntsük fel vízzel, sózzuk meg és főzzük puhára a zöldségeket 30-40 perc alatt. Ha a zöldségek megpuhultak, adjuk hozzá a csigatésztát, majd főzzük készre további 10-12 perc alatt. Forrón tálaljuk! Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.

## Kukoricás rizottógolyó paradicsomos mártogatóssal – Spártaiak Csapat

**Hozzávalók:** 2 ek olaj, 1 kis fej vöröshagyma, 15 dkg rizottórizs, 1 dl száraz fehérbor  
5 dl zöldségleves-alaplé, só, 3 ek vaj, 3 ek parmezán (reszelt), 1 db tojás  
8 dkg konzervkukorica

A panírozáshoz: 10 dkg liszt, 1-2 db tojás, 10 dkg g zsemlemorzsa

A sütéshez: 4 dl olaj

A mártogatóshoz: 40 dkg sűrített paradicsom, 2 ek olaj, só, bors, 1/2 tk rozmaring (őrölt)

### **Elkészítés:**

Lábasban felforrósítjuk az olajat, és üvegesre sütjük rajta a meghámozott, finomra aprított hagymát. Beleforgatjuk a rizst, hozzáadjuk a bort, és nagy lángon, kevergetve addig főzzük, amíg az alkohol elpárolog. Hozzáöntünk 1 merőkanál alaplevet, és kis lángon 20-30 perc alatt készre főzzük. Közben, ha a rizs magába szívta az alaplé, pótoljuk azt. Addig ismételjük a műveletet, amíg a rizs puhára nem fő. Egy kevés sóval ízesítjük. Ezután hozzákeverjük a vajat a sajttal együtt, hagyjuk kihűlni, majd hűtőbe tesszük legalább 2-3 órára, de még jobb, ha egy egész éjszakára.

A rizshez hozzákeverjük a tojást, azután a masszát nyolc egyenlő részre osztjuk. Az egyik adagot a benedvesített tenyerünkbe tesszük, kilapítjuk, a közepére rakunk 1 tk kukoricát, végül gombócot formázunk belőle. Ugyanígy elkészítjük a többi rizottógolyót is.

A rizsgolyókat előbb a lisztbe, majd a felvert tojásban, végül a zsemlemorzsába forgatjuk. Mindet aranybarnára sütjük felforrósított olajban.

A mártogatóshoz a sűrített paradicsomot lábasba tesszük az olajjal, továbbá 2 ek vízzel együtt, és felforraljuk. Egy kevés sóval, borssal, valamint az őrölt rozmaringgal ízesítjük. Azután kis lángon 10-15 perc alatt készre főzzük. Ezzel kínáljuk a rizottógolyókat.

## Brokkolikoszorú – Fülesbaglyok Csapat

### Hozzávalók:

- 1 fej brokkoli
- só, bors
- 2 db tojás
- 1 tk ételízesítő
- 20 ek liszt
- 25 ek zsemlemorzsa
- bő olaj
- 1 doboz tejföl
- 2 gerezd fokhagyma

### Elkészítés:

A brokkolit enyhén sós vízben megfőzzük, tojást felferjük, sózzuk, borsozzuk elkeverjük a liszttel. Megforgatjuk a megfőtt brokkolikat a tojásos keverékben, majd zsemlemorzzában, forró olajban megsütjük. Majd fokhagymás tejföllel tálaljuk!

## Amerikai palacsinta - Húsólan Csapat

**Hozzávalók:** 3 db tojás, 12 dkg liszt, 1 csipet só, cukor, 1 mokkáskanál sütőpor, 1.5 dl tej.

**Elkészítés:** A tojássárgáját elválasztom a fehérjétől. A sárgájához hozzáadom a lisztet, sütőport, sót és a tejet. Sűrű, csomótlan állapotig keverem. Ezután a fehérjét a csipetnyi cukorral habbá verem és összekeverem a tésztával. 15 percig a hűtőben hagyom. A palacsintát előre fölmelegített serpenyőben kisütöm.



## Juhtúrós töltött gombafejek sajtszórattal - SzMG 8.b Csapat

**Hozzávalók:** 12 nagyobb csiperkegomba, 200 g juhtúró, 1 kis fej vöröshagyma, sajtkrém, petrezselyem kakukkfű ízlés szerint, bors

**Elkészítése:** a gombákat alaposan átmoszuk, az apróra vágott hagymát megdinszteljük, a gombákból kiszedjük a tönkjüket úgy, hogy tölteni lehessen a gombából kiszedett belső részt apróra vágjuk, majd a dinsztelt hagymához öntjük amit a tűzön kevergetünk, a meleg gombához és a hagymához keverjük a juhtúrót és a sajtkrémet, majd még melegen a gombákba töltjük, a tetejükre sajtot reszelünk és 20 percig sütjük őket 180 fokon, én rizst készítettem mellé.



## Pestós színes tészta – Hatások Csapat

**Hozzávalók:** 40 dkg színes tészta, 2 dl tejszín, 4 evőkanál medvehagymás pestó, 1 gerezd fokhagyma, sajt ízlés szerint, csipet só, bors, 1 kanál fűszeres olaj.

A tésztához vizet forralunk, amikor forni kezd, sózzuk, beletesszük a tésztát, és a csomagoláson feltüntetett idő alatt megfőzzük, majd leszűrjük.

A fűszeres olajat megmelegítjük, hozzáadjuk a tejszínt és a pestót, belereszeljük a fokhagymát, elkeverjük, 1 percet forraljuk, míg sűrűsödni kezd, hozzáadjuk a tésztát, jól átforgatjuk. A tésztát tányérokba szedjük, sajtot reszelünk rá.



## Rakott cukkini – ViPeDi Csapat

**Hozzávalók:** 1 db közepes cukkini, 4 db paradicsom, 15 dkg trappista sajt, 10 dkg mozzarella sajt, 140 g tejföl, 2 db tojás, só, bors, ételízesítő, 0,5 kg krumpli, 5 dkg vaj

A cukkinit és a paradicsomot, mozzarellát vékonyan felszelelem, a cukkinit sózom, és állni hagyom. Közben a burgonyát megpucolom, fűszerezem, és a mosás után sütőbe teszem. 180 fokon sütöm. Majd a felvert tojásokat összekeverem tejjel, reszelt sajttal és a fűszerekkel. Kivajazott jénaiba rétegezem. Cukkini, paradicsom, mozzarella. Ezt addig csinálom, amíg el nem fogy a hozzávaló, majd ráöntöm a tejfölös, sajtos szószt. 180 fokra a sütőbe még 30 percig sütöm. Amíg meg nem pirul.

## Hagymás-Tejfölös Lángos - Boldog Bocik Csapat

**Hozzávalók:** 30dkg kenyérliszt, 1 dl tej, 1.5dl víz, 2.5 dkg friss élesztő, 1 teáskanál só, 1 teáskanál porcukor, 3 gerezd fokhagyma, 2dl tejföl 20 dkg sajt, 20 dl napraforgó olaj! Egy pohárban megmikrózzuk a tejet, a mikró teljesítményétől függően 5-10 másodpercig. Langyosnak kell lennie. Ezután beleszórjuk a cukrot, és belemorzsoljuk az élesztőt. Lefedjük, kb. 10 perc alatt felfut.

Közben egy mély tálba szitáljuk a lisztet, megsózzuk, a közepébe mélyedést készítünk, és beleöntjük az élesztős tejet. Annyi langyos vizet öntünk hozzá, hogy egy eléggé lágy tésztát kapjunk, de ne folyjon azért. (Ezt nehéz eltalálni, én úgy szoktam "belőni" a megfelelő állagot, hogy leszedem ugye a masszát a kezemről, megvizezem a kezemet tisztán, finoman a tészta tetejéhez érintem, és ha nem ragad így rá, akkor jó az állag. Ha nem vagyok benne biztos, mert ez is előfordul, inkább lágyabban hagyom, mert olajos kézzel úgyis szét lehet húzgálni, ahhoz nem fog ragadni.)



## Karfiolos pizza - Rántott karfiol Csapat

1 közepes fej karfiol

2 db tojás

1 kk oregánó

bazsalikom ízlés szerint

1 kk fokhagymapor

2 teáskanál pizzaszósz

50 dkg mozzarella (pizza mozzarella reszelve)

1 közepes db paradicsom

15 g parmezán sajt (reszelve)

A karfiolt megmossuk, felszeleteljük apróbb darabokra és egy robotgépbe helyezzük és ledaráljuk, amíg finom szemcsés nem lesz, picit a rizsre kell hajazzon.

Egy mikrózható tálba tesszük, majd 8 percig főzzük benne, időnként megkavargatva. Majd hagyjuk állni 10 percig. A sütőt közben előmelegítjük 180 fokra.

Ha kihűlt, papírtörlővel felitatjuk egy picit a nedvességet belőle, mert az van bőven, de megtehetjük, hogy textílián keresztül csöpögtetjük le és szárítjuk ki, amennyire csak lehet. Ezután hozzákeverjük a mozzarella felét, a tojást és a fűszereket.

Sütőpapírral bélelt tepsire tesszük és egy nagy korongot formálunk belőle. Körülbelül 15 percre betesszük a sütőbe, vagy amíg picit megbarnul (nem baj, ha a széle kicsit megsül).

Sütőből kivéve, megkenjük a pizzaszósszal, rászórjuk a maradék mozzarellát, paradicsomszeletek rakunk rá (meg, amit még megkívánunk hirtelen), és a legvégén a reszelt parmezánt.

Visszatesszük a sütőbe és körülbelül még 5-10 percet sütjük, hogy a sajt megolvadjon rajta. (Ha a sütőnek van grill fokozata, akkor azt a legjobb használni ilyenkor.)

Sütőből kivéve, hagyjuk hűlni még egy keveset, körülbelül 10-15 percet, mert melegen még nagyon szétesős.

## Rántotta, zöldségdarabkával – Vega Gang Csapat

### Hozzávalók:

4 db tojás

0.5 db kápia paprika (vagy pritaminpaprika, zöldpaprika)

0.5 db salotta hagyma (vagy vöröshagyma)

5 dkg sajt (sovány, reszelt)

0.5 kk só, 2 csipet bors

1 teáskanál olívaolaj (vagy szőlőmagolaj)

10 dkg zöldségkeverék (párolt)

### Elkészítés

A zöldséget (akár előre, nagyobb adagban) pici, ízlés szerint fűszerrel vagy anélkül megpároljuk.

A tojást egy kis tálban felverjük a reszelt sajt 2/3-ával és a sóval.

A hagymát és a paprikát apróra vágjuk, és az olajon borssal 5 perc alatt átsütjük-pároljuk.

Ha kicsit lepirult, ráöntjük a sajtos tojást, és átkavargatva pár perc alatt rántottát sütünk belőle.

Frissen tálaljuk, mellé szedve a vegyes zöldséget, és megszórjuk a maradék reszelt sajttal.



## Tojássaláta – Vegacowboy Csapat

**Hozzávalók:** 5 db tojás, 300 gramm joghurt, citromlé, mustár, olívaolaj, hagyma, só, bors

**Elkészítés:** A tojásokat keményre főzzük, kihűtjük és megpucoljuk őket. A hagymán kívül mindent összekeverünk egy tálba. A tojásokat felkockázzuk és hozzákeverjük a joghurtos-majonézhez, majd belerakjuk a hagymát. Jól összekeverjük és már fogyaszthatjuk is!





## Krumplis tészta - Egészséges hármas Csapat

**Hozzávalói:** 50dkg fodroskocka, 2 közepes fej vöröshagyma, ízlés szerint só, bors, vegeta, víz, étolaj, 2-3 ek piros paprika, 1-1,5 kg burgonya.

**Elkészítés:** Krumplit felkockázom, hagymát apróra vágom és kevés olajon üvegesre párolom. Vízet forralok a tésztának egy kis sóval. Ha a hagyma üveges, pirospaprikával megszórom kicsit pirítom, majd a kockázott burgonyát beleteszem, felöntöm vízzel és sózom, vegetázom, borsozom, fedő alatt puhára főzöm. A megfőtt tésztát leszűröm, leöblítem hideg vízzel és félreteszem. Ha megfőtt a krumpli pépesre töröm és összekeverem a tésztával. Fűszerezem a kóstolás után. Még ha szükséges tejfölt lehet rá tenni annak, aki szereti rajta.



## Gombapaprikás - Tarka bocik Csapat

### Hozzávalók:

25 dkg csiperkegomba

6 db tojás

3 fej vöröshagyma

2 teáskanál pirospaprika

kevés olaj

só

bors

delikát

### Elkészítés:

A hagymát feldaraboljuk, és kevés olajban üvegesre sütjük. Beletesszük a két teáskanál pirospaprikát és a szeletekre vágott gombát. Sóval, borssal, delikáttal fűszerezzük, majd fedő alatt pároljuk.

Ha összesült a tojást hozzáadjuk. Tálalásra készen áll a fogás!



## Shitake gombás saláta mozzarellával – Zabfalatkák Csapat

### Hozzávalók:

50 g shitake gomba

2 gerezd fokhagyma

3 db koktél paradicsom

50 g mozzarella

Olíva olaj, Balzsamecet

Egy nagy marék kevert saláta (például rukkola, madársaláta)

Friss bazsalikom levél, Oregánó, Só, Bors

### Elkészítése:

Bő olajon közepes-magas lángon először a gombát majd a koktél paradicsomot, fokhagymát, összepirítjuk amíg össze nem esik a paradicsom, de vigyázzunk, hogy a fokhagymát ne égessük meg mert keserű lesz. Ez után beledobjuk a bazsalikom leveleket, megpermetezzük balzsam ecettel, megfűszerezzük. Ezzel elkészült a saláta feltét.

Felkockázzuk a mozzarellát, egy tálba rakjuk a saláta tetejére, végül hozzáadjuk a gombás ragut, és összeforgatjuk.



## Cukkinis tészta - Erős Pisták Csapat

**Hozzávalók:** 2 fej hagyma

4 cikk fokhagyma

3-4 evőkanál olívaolaj

2 doboz paradicsom konzerv

só, cukor

1 csomag durum spagetti tészta

1-2 db. cukkini

bors, bazsalikom

**Elkészítés:** Az olajon az apróra vágott hagymát megdinszteljük, hozzáadjuk a paradicsomot, a sót, borsot, cukrot. Lassú tűzön sűrűre főzzük.

A cukkinit felkarikázzuk és grillezzük. A kész paradicsomos szószhoz bazsalikomot keverünk. Tésztával tálaljuk.





## Paradicsomos káposzta morzsafasírttal – Napraforgók Csapat

**Hozzávalók:** 50 dkg káposzta, 5 dl paradicsomlé, 1 db vöröshagyma, 1 teáskanál só, 3 evőkanál cukor, 2 púpozott evőkanál liszt, étolaj, tojás, ételízesítő, liszt, tej, olaj

**Elkészítés:** A káposztát külső leveleitől megfosztjuk, vékony szeletekre vágjuk.

A hagymát felkockázzuk.

A káposztát a hagymával együtt egy kevés vízben feltesszük főni, hozzáöntjük a paradicsomlevet, sózzuk, cukrozzuk.

Miután megpuhult a káposzta, berántjuk a főzeléket.

A rántáshoz a lisztet az olajban zsemleszínűre pirítjuk. Hideg vízzel felengedjük, és szűrőn keresztül a káposztához öntjük.

Folyamatosan kevergetjük, míg besűrűsödik.

A morzsafasírhoz a tojást felverjük, ételízesítőt, tejet és lisztet teszünk hozzá. Kicsit sűrűbb masszát keverünk, majd olajban kisütjük.



## Fokhagymakrémleves - Gelse777 Csapat

### Hozzávalók:

8 dkg fokhagyma

3 dl víz

4 dl tej

2,5 dl főzőtejszín

1 dkg étkezési keményítő

1 db leveskocka

1 dkg ementáli

só, bors

### Elkészítés:

A fokhagymát megtisztítjuk, összezúzzuk, 3 dl vízzel felforraljuk. Ezután hozzáadjuk a tejet, illetve a leveskockát. Ízlés szerint tehetünk még bele sót. Mielőtt ezzel is felforrna, hozzáöntjük a tejszínt. A következő lépésben a keményítőt adjuk a leveshez oly módon, hogy előtte 3 kanál hideg vízben elkeverjük. Folyamatos keverés mellett még néhány percig főzzük. Egy kis ideig hagyjuk hűlni, majd lereszeljük a sajtot és a tányér aljára helyezzük. Rámerjük a levest, ízlés szerint borssal megszórjuk. Adhatunk hozzá levesgyöngyöt.

## Gyümölcsleves - Szeretem a tejet Csapat

**Hozzávalók:** 1 vegyes gyümölcs, 1 liter víz, 3 db citromhéj, csipet só, 5 db szegfűszeg, 1 mk. fahéj, 2 dl tejszín, 5 ek. cukor, 1 ek. liszt, 1 ek. citromlé, 1 mk. rumaroma, 1 csomag vaníliás cukor, 2 dl tejföl

**Elkészítés:** A gyümölcsöt megmossuk, tetszés szerinti darabokra vágjuk. Egy fazékba tesszük, felöntjük hideg vízzel, beletesszük a citromhéjat, a csipet sót, a cukrokat, a szegfűszeget, a fahéjat, és felforraljuk. Amíg felforr, a tejfölt és a lisztet simára keverjük. Amint felforr a leves, a tejfölös habarásban 3-4 dl forró gyümölcslevet két részletben elkeverünk, majd folytonos keveréssel a forró levesbe öntjük. Az újra forrástól kb. 3 percig csendesen főzzük, majd többször cserélt hideg vizes mosogatóba állítva mielőbb lehűtjük. Hűtés közben adjuk hozzá a citromlevet.

## Céklás tócsni fokhagymás tejföllel – Káposztatorzsa Csapat

**Hozzávalók:** 2 db cékla, liszt, só, bors, fokhagyma, tejföl, olaj a sütéshez.

**Elkészítés:** A céklát meghámozzuk és lereszeljük. Sóval, borssal és fokhagymával ízesítjük, majd annyi lisztet keverünk hozzá amennyivel olyan lesz az állaga, mint a sársütinek. Olajat melegítünk és lapos pacákat sütünk. A tejfölbe fokhagymát nyomunk és tunkolunk.



## Szilvás gombóc – Brokkoli Csapat

1kg burgonya

70dkg liszt

15 -20db szilva

1 csipet só

A burgonyát meghámozzuk, majd megfőzzük. Amikor kihűlt összetörjük és a liszttel összegyúrjuk. Közben a szilvákat kimagozzuk, és fahéjas cukorral összekeverjük. Az összedolgozott lágy tésztát lisztezett nyújtódeszkán kinyújtjuk pár cm vastagra. Ezután négyzeteket vágunk a tésztából, melybe belehelyezzük a fahéjas szilvákat, és behajtjuk a sarkait. Forrásba lévő vízbe kifőzzük. Ha a gombócok feljönnek a víz tetejére akkor kiszedjük és pirított zsemlemorzsába forgatjuk.





## Avokádós pirítós - Környezetvédő észbontók Csapat

1 db avokádó, 1 evőkanál tejföl, 1 teáskanál citromlé, 1 gerezd fohagyma és ízlés szerint só és bors. Az avokádót villával összetörjük és összekeverjük a hozzávalókat. Pirítósra felkenjük és zöldségekkel tálaljuk.

## Zöldséges palacsinta - Chicken Power Csapat

Palacsinta: 3 db tojás, 6 dl víz, 1 evőkanál olívaolaj, 25 dkg liszt, fél kávéskanál só, olaj a sütéshez

Töltelék: a friss hónapos retket, lilakáposztát, paprikát, salátát felszeleteljük, valamint, céklát, és sárgarépat vékonyra reszelünk. Ezeket egyszerűen már csak bele kell tekerni az elkészült palacsintába, és kész is a gyors reggeli vagy vacsora.



## Mexikói vega bulgur - A Csülkők Csapat

### Hozzávalók:

2 gerezd fokhagyma

2 evőkanál olívaolaj

3 db aszalt paradicsom

75g bulgur

120g morzsolt kukorica

120g bab

1 szál ujjhagyma

350ml alap lé

só, őrölt fekete bors, 1 tk őrölt chili, 1 tk őrölt római kömény

1 db érett avokádó

### Elkészítés:

A megtisztított fokhagymát apróra vágjuk. Egy serpenyőbe öntjük az olívaolajat és pár percig pirítjuk benne a fokhagymát. Feldaraboljuk az aszalt paradicsomot. A serpenyőbe öntjük a bulgurt, kukoricát, babot, aszalt paradicsomot és az apróra vágott újhagymát. Hozzáöntjük az alaplevet, sózzuk, borsozzuk ízlés szerint, valamint hozzáadjuk az őrölt római köményt és az őrölt chilit. Lefedve, közepes láng alatt 15-20 perc alatt puhára főzzük a bulgurt. Az avokádót felkockázzuk, és a készételhez keverjük. Tálaljuk, esetleg kevés tejföllel és sajttal megszórhatjuk.

