

FORMENZA KFT

A NYERSANYAG NORMÁK, KALKULÁCIÓK

4-ADAGRA KISZÁMOLVA

A KALÓRIATÁBLÁK 1 ADAGRA KISZÁMOLVA

Meggyleves

Hozzávalók:

2 l víz,
30 dkg meggy,
4 ek. cukor,
1 cs. vaníliás cukor,
pici só,
2 csapott ek liszt,
1 dl tejföl,
2-3 szegfűszeg.

Elkészítés:

A hideg vízbe beleteszem a megmosott és kimagozott meggyet, a cukrot, a vaníliás cukrot, a sót, a szegfűszeget és ezt felforralom, megfőzöm. Ha megfőtt, a lisztet összekeverem egy picit vízzel, hogy csomómentes legyen és a leveshez öntöm. A tejfölt egy picit lével felhígítom, majd ezt is a leveshez öntöm. Ha kell még utánaízesítek, és összeforralom.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Meggyleves	1108	264	5,2	4,1	49,9	0,4

Sült csirkecomb

Hozzávalók:

4 egész csirkecomb,
2 ek olívaolaj,
1 dl csirke csontlé (leves is lehet),
1/2 dl fehérbor,
3-4 gerezd fokhagyma (ízlés szerint),
1 ek mustár,
0,5 kg burgonya,
só,
Csirke fűszerkeverék.

Elkészítés:

A csirke combokat megtisztítjuk, (a bőrt nem kell lehúzni, ez ropogósra sül!) Mindkét oldalát megsózzuk. (A sóval vigyázni kell, mert a húslé is sós) A combokat beletesszük tűzálló tálba, vagy tepsibe. A húslébe beletesszük a zúzott fokhagymát, a mustárt, jól összekeverjük és a húrra öntjük,(nem kell, hogy ellepje)megszórjuk csirke fűszerkeverékkel és egy éjszakára a hűtőbe tesszük. Másnap a húst a sütőbe tesszük (középre, hogy az alja és a teteje egyformán süljön),és félkészre sütjük. Mikor már sülni kezd a húst locsoljuk meg a és időközönként a levével is. Közben a megtisztított burgonyát kockára vagy cikkekre vágva megfőzzük,(nem egész puhára. Készre sütjük, ha a húst ropogósra akarjuk sütni a felső részét egy kicsit még megpiríthatjuk.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Csirkesült	1966	468	53,0	26,6	0,7	0

Burgonyakrém leves recept

Hozzávalók:

0,5 kg burgonya,
1 csésze összevágott hagyma,
6 cs. víz,
2 cs. forralt tej,
só,
bors,
3 ekanál teavaj,
pirított kenyérkocka.

Elkészítés:

Kis darabokra vágjuk a burgonyát, vízben forraljuk a hagymával együtt, amíg meg nem puhulnak (kb. 30 perc). Átturmixoljuk, visszatesszük az edénybe. Belekeverjük a tejet, sót, borsot majd ismét jól elturmixoljuk. Kb. 20-30 percig forraljuk, amíg besűrűsödik. Levesszük a tűzről, belekeverjük a vajat, kockákkal tálaljuk.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Burgonyaleves	1315	313	6,6	11,4	44,0	0,7

Zöldborsófőzelék

Hozzávalók:

500 g friss, vagy mélyhűtött zöldborsó

80 g vaj

50 g liszt

½ csomag petrezselyemzöld

2 dl tej

csontlé

só

őrölt bors

cukor.

Elkészítés:

A felengedett vagy friss zöldborsót vajban addig pároljuk, míg a "bőre" enyhén meg nem ráncosodik.

Megszórjuk finomra vágott petrezselyem zölddel, majd liszttel néhány percig áthevítjük.

Tejjel, csont lével felengedjük, és kiforraljuk.

Beízesítjük úgy, hogy kissé édeskés, üde ízű főzelék legyen. Ügyeljünk arra, hogy mártás sűrűségű, állományú legyen, azaz ne legyen se túl sűrű, se pedig folyós.

A főzelékhez feltétnek adhatunk sült húsokat, pörköltet, vagdaltat, bundás zsemlét, tükörtojást és még sok finomságot.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Zöldborsófőzelék	1593	379	16,7	11,6	49,5	5,4

Rántott csirkemell recept

Hozzávalók:

2 kicsi csirkemell,
1 tojás,
ízlés szerint só és törött fekete bors,
kevés liszt,
5 dkg zsemlemorzsa a bundázáshoz,
0,05olaj a sütéshez.

Elkészítés:

A csirkemelleket kicsontozom, lebőrözöm és 4 darabra vágom, majd húskalapáccsal kissé megveregetem. Megsózom, meghintem borssal, és lisztbe mártom. Ezután a felvert, gyengén sózott tojásba forgatom, majd a elkevert zsemlemorzsaiba hempergetem és bő, forró olajban, takaréklángon szép pirosra sütöm.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
rántott csirkemell	1966	468	53,0	26,6	0,7	0

Zöldségleves recept

Hozzávalók:

50 dkg vegyes leveszöldség,
1 l csontlé vagy húslé (vagy 2 marhahúsleves-kocka),
1 csokor petrezselyemzöld,
2 evőkanál olaj,
1 mokkáskanál őrölt fehér bors,
kevés só. A galuskához: 1 tojás,
2 púpozott evőkanál liszt,
csipetnyi só.

Elkészítés:

A zöldségeket megtisztítom, majd vékony csíkokra vágom és a felforrósított olajon, állandó keverés közben megpirítom. Ha a zöldség zsírjára sült, vagyis elpárolgott a leve, a liszttel meghintem, és együtt pirítom 1 percig. Ezután apránként felöntöm a húslével. Kevergetve felforralom, és a borssal fűszerezem. egy merőkanálnyi levessel, és együtt tovább forralom. Közben a galuskához a tojást gyengén felverem, és annyi lisztet teszek hozzá, hogy még lágy maradjon a massa. Megsózom, és mokkáskanállal apró galuskákat szaggatok belőle a forrásban lévő levesbe. Ha a galuska mind feljött a leves színére, meg is főtt. Ekkor meghintem a nagyon finomra metélt petrezselyemzölddel, és jól felkeverve, fedővel letakarom.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Zöldségleves	494	118	10,9	1,8	13,7	1,0

Rizses hús recept

Hozzávalók:

40 deka sertéshús,
24 deka rizs,
8 deka zsír,
1 zöldpaprika 1 paradicsomkís, csomó zöldpetrezselyem,
törött bors, só.

Elkészítés:

A húst apró kockákra vágjuk és feltesszük főni 1 liter vízben. Ha forr, leszedjük a habját és vágott vegyes, és a zöldpaprikát paradicsomot hozzátevé megsózzuk, megborsozzuk, majd lefedve, szép lassan puhára főzzük. A megmosott és leszűrt rizst a 8 deka zsíron jól átforrósítjuk. Ha sárgulni kezd, hozzáadjuk a finomra vagdalt zöldpetrezselymet és belekeverjük a zöldséges húst a lével együtt. Lefedjük, sütőbe tesszük, 15-20 percig pároljuk, míg a rizs szépen megdagad. A hús leve nem lehet több, a rizs kétszeresénél. Bármilyen salátát adhatunk hozzá.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Rizseshús	395	94	23,3	5,3	4,0	1,4

Húsleves

Hozzávalók:

Vegyesen disznó- és marhahús,csontok,
5 sárgarépa,2 fehérrépa,
3-5 apró fej vöröshagyma,4-6 gerezd fokhagyma,
1-2 karalábé,1 zeller,
1-2 káposztatorzsa,
10 dkg igen apró gomba,
0,03vegeta,40-50 szemesbors,
1 szerecsendió kettévágva,
késhegynyi fehérbors,petrezselyem, zellerlevél,
só, egész bors

Elkészítés:

A húst és a csontokat forrald pár percig, amíg már több habja nem lesz, majd mosd le és tedd fel tiszta vízben. Tedd bele a "fehér" zöldségeket (fehérrépa, karalábé, káposztatorzsa) felvágva, a petrezselymet és zeller zöldjét egészben. Kislángon, fedő alatt kell főzni, éppen csak forrjon, legalább 6 óra hosszat. A levét utána kell tölteni kb. félóránként, különben a hús és a zöldség nagyon sós lesz. Két óra fővés után tedd bele a kolbászt és kóstold meg, kell-e még vegeta. Másfél órával a befejezés előtt kóstold meg, ízesítsd, ha kell és tedd bele a sárgarépat, félóra múlva a hagymát, fokhagymát és gombát, az utolsó félórára pedig a brokkolit, kelbimbót és karfiolt. Arra ügyelni kell, hogy ezek a félórák tisztán a forrás idejét jelentik. Ha kész, félórát hűlni hagyjuk, majd kiszedjük a húst és a zöldséget külön tálra, és a levest
finom szűrőn leszűrjük.
Cérnametéltet, vagy daragaluskát adjunk hozzá levesbetétnek.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Húsleves csigatészta	494	118	10,9	1,8	13,7	1,0

Sertés karaj Dubarry módra

Hozzávalók:

80 dkg sertés karaj,
8 dkg liszt,
2 dkg paradicsompüré,
8 dkg vaj,
5 dkg zsír,
40 dkg kelvirág (karfiol),
8 dkg kemény sajt,
2 dkg zsemlemorzsa,
2 db tojás,
só.

Elkészítés:

A sertéskarajt szeletekre vágjuk, gyengén kiveregetjük. Sóval ízesítjük, lisztbe forgatva kevés zsiradékban minden oldalát átsütjük. Sütőlapra helyezük. A puhára főtt, rózsáira szedett kelvirágot a húskra halmozzuk. Hollandi mártást készítünk: a vajat felhevítjük, beletesszük a lisztet, és habzásig keverjük. Folyamatos keverés mellett felöntjük a forró tejjel, a tűzhely szélére húzva beledolgozzuk a tojások sárgáját. Sóval, szerecsendióval ízesítjük. A mártással egyenletesen átvonjuk a kelvirágot, kevés zsemlemorzzával és reszelt sajttal megszórjuk, vajdarabokat csipegetünk a tetejére, és világos pirosra sütjük.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
S. karaj Dubarry	1453	346	19,7	28,2	0,7	0

Petrezselymes burgonya

Hozzávalók:

1 kg újburgonya,
1 csokor petrezselyemzöld,
4 evőkanál olaj,
ízlés szerint só.

Elkészítés:

A burgonyát megpucoljuk és kockákra vágjuk. Egy lábasban felmelegítjük a zsírt, és rátesszük a burgonyát. Sózzuk, megszórjuk az ételízesítővel és az apróra vágott petrezselyemzölddel. Jól átkeverjük, majd kevés vízzel felöntjük és fedő alatt hagyjuk kis lángon párolódni. Sűrűn megkeverjük, ha kell, pici vizet öntünk alá és puhára főzzük.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Petr.Burgonya	850	275	7,6	7,7	42,0	1,3

Bableves füstölt csülökkel

Hozzávalók:

1 nagyobb füstölt csülök, 20 dkg száraz bab, 1 szál sárgarépa, 1 szál petrezselyemgyökér,
1 csokor petrezselyemzöld, 1 csokor tárkony (vagy 1 evőkanál szárított tárkony),
1 dl tejföl, 1 teáskanál liszt, 1 evőkanál tárkonyecet, 1 gerezd fokhagyma,
1 evőkanál reszelt vöröshagyma

Elkészítés:

A csülköt alaposan megmossuk, és az átválogatott száraz babbal együtt hideg vízbe áztatjuk. Másnap a csülköt friss vízben olyan puhára főzzük, hogy a csontja kicsússzon belőle. Levéből kivéve kicsontozzuk, és feldaraboljuk. A csülök főzőlevét finom szűrőn átszűrjük, majd a babot beletéve, kuktában puhára főzzük. (A levet annyi vízzel egészítjük ki, hogy legalább másfél liter legyen.) Aki nagyon szereti a csülkös bablevest, de gyomor- vagy epebetegsége miatt nem ehet belőle, szánjon rá 15 perccel többet, és a beáztatott babszemekről szedje le az emészthetetlen héjat. Ha a bab felázik, egy mozdulattal le lehet szedni a héját, és a héja nélkül már könnyen emészthető. Ha a bab majdnem puha, a megtisztított és hasábokra vágott zöldséget, a reszelt vöröshagymát, a tisztított és szétzúzott fokhagymát is hozzáadjuk, és még 10 percig főzzük. A lisztet simára keverjük a tejföllel, az apróra metélt petrezselyemmel és tárkonnyal, belekeverjük a tárkonyecetet, és a forrásban lévő levest behabarjuk vele. Beletesszük a darabokra vágott csülökhúst, felforraljuk, ízesítjük kis cukorral és tálalhatjuk.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
bableves	1447	345	18,4	11,1	40,5	1,0

Kókuszgolyó

Hozzávalók:

25 dkg porcukor,
25 dkg kókuszreszelék,
2 evőkanál kakaó,
2 evőkanál citromlé,
25 dkg keksz

Elkészítés:

A darált kekszet kókuszreszeléssel, közben kakaóval és citromlével ízesítjük. Ebből a masszából golyókat formázunk, és mindegyik közepébe 1-2 szem mazsolát teszünk. Kókuszreszelékben megforgatjuk, és tálalásig hűtőben tároljuk.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
kókuszgolyó	1148	273	9,2	7,4	40,7	0

Burgonyafőzelék

Hozzávalók:

80 dkg nyers burgonya tisztán mérve

6 dl tej

2 dl tejföl

2db babérlevél

1 evőkanál finomliszt

1 púpozott teáskanál só

1 mokkáskanál őrölt fehérbors.

Elkészítés:

A burgonyát hámozás után egyforma kis kockákra aprítom, és a tejet ráöntve megsózom, majd puhára főzöm. A belekeverem a lisztet és a törött fehérborsot, ezután folytonos keverés közben besűríttem vele a tejes burgonyát, végül meghintem a megmosott és finomra aprított petrezselyemzölddel. Ötpercnyi forralás után lezárom alatta a lángot.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Burgonyafőzelék, tejfeles	1514	360	7,5	13,4	50,0	1,3

Sültoldalal

Hozzávalók:

0,80kg sertésoldalal

2 dkg só

1 dl étolaj

1 dl ketchup

0,1 kg vör. hagyma

0,001 fokhagyma

bors, paprika, paradicsom 1-1 db

Elkészítés:

A sertésoldalast egyben megmossuk és sózzuk. a ketchuppal, a és a kenőtollal a hús minden oldalát bekenjük vele, majd állni hagyjuk egy órát. Forró sütőben tepsiben vagy római tálban kevés olajon és 1 dl vízzel párolva sütjük, a paprikával és a paradicsommal.. Gyakran kenetjük az elkészített keverékkel, locsolgatjuk a saját levével.sózzuk borsozzuk. Másfél-két óra múlva, mikor a csont és a hús leválik, kivesszük a sütőből. Néhány percig pihentetjük, majd kihűzgáljuk a csontokat. A húst szeletelve, forrón tálaljuk.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Sültoldalal	592	141	10,9	8,4	4,5	0

Karfiollevés

Hozzávalók:

40 dkg karfiol

3 dkg zsír

2 evőkanál liszt

petrezselyemzöld

só, törött bors, 1 dl tejföl.

A csont léhez:

30 dkg csont,

10 dkg sárgarépa,

10 dkg petrezselyemgyökér,

5 dkg zeller.

A galuskához:

8 dkg liszt, 1 tojás.

Elkészítés:

A karfiolt megtisztítom, rózsáira szedem és alaposan megmosom. A csontot és a zöldségeket sós vízben megfőzöm, majd leszűröm. A petrezselyemzöldet finomra vágom. A karfiolrózsákat puhára főzöm a csontlében. Ezalatt világos, petrezselymes rántást készítek. A levest besűríttem a rántással, megsózom, és törött borssal fűszerezem. A lisztet és a tojást összekeverem, és galuskákat szaggatok a forrásban levő levesbe. Végül fokozatosan hozzáadom a tejfölt.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Karfiollevés	998	238	6,3	11,2	26,1	0,9

Fűszeres vagdalt

Hozzávalók:

500 g darált sertéshús
1 hagyma,
1 gerezd fokhagyma,
1 csokor petrezselyem,
fűszerkeverék,
1 tojás,
2 evőkanál olaj,
só, bors.

Elkészítés:

Dolgozzuk össze az apróra vágott hagymát, fokhagymát, húst, sajtot, tojást, fűszereket. Készítsünk belőle pogácsákat, forgassuk meg lisztben és süssük ki 5 perc alatt forró olajban, majd fedjük le a serpenyőt, vegyük lejjebb a lángot és süssük további 5 percig.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
sertés vagdalt	479	114	10,6	5,6	4,5	0

Tarhonyaleves

Hozzávalók:

10 dkg füstölt szalonna

30 dkg tarhonya

80 dkg burgonya

1 nagy fej hagyma

1 kk. pirospaprika

só,bors

2 zöldpaprika,1 paradicsom

Elkészítés:

A szalonnát apró kockára vágom és a kiolvasztom, sárgára pirítom rajta a tarhonyát, majd az apróra vágott hagymát, rászórom a paprikát és felöntöm 1 dl vízzel. Hozzáadom a paprikát, a paradicsomot, felkarikázva. Sózom, majd megkevergetem és felengedem 1 liternyi vízzel. Felforralom, majd időnként megkevergetve puhára főzöm.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Tarhonyaleves	713	170	24,5	6,0	3,3	0

Halrudacskák

Hozzávalók:

240 ml majonéz

citromlé

só,

fehérbors

tejszín

40 dkg tengeri hal,mirelite

olaj (a sütéshez)

Elkészítése:

A mirelite halrudakat bő olajban kisütjük, olajtól lecsepegtetjük.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Rántott halrudak	734	175	3,5	12,1	11,7	0,8

Párolt rizs

Hozzávalók:

300 g rizs,
30 g olaj,
20 g vöröshagyma,
15 g só.

Elkészítés:

A megválogatott, jól előmosott, és leszárított rizst felhevített olajban üvegesre hevítjük, majd a rizst, másfélszer annyi forrásban lévő sós vízzel felengedjük. Egy cikk vöröshagymát teszünk hozzá, fedővel letakarjuk, majd 160-180 fokos sütőben 20-25 percig pároljuk. Biztos nem ég le, „pörgős”, puha lesz. A szemek nem lesznek tapadósak. Húsvillával a rizst fellazítjuk, a hagymát eltávolítjuk, majd megformázva a szűzsült mellé tálaljuk. Finomra vágott, üde petrezselyemzölddel meghintjük.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Rizsköret	1505	358	6,4	8,2	62,4	0,4

Szárnyas raguleves

Hozzávalók:

A leveshez: ½ tyúk

25 dkg sárgarépa

20 dkg petrezselyemgyökér

1 zellergumó

15 dkg gomba

10 dkg zöldborsó

10 dkg karfiol

6-8 bors

1 csomó petrezselyemzöld

só.

Elkészítés:

A tyúkot és a zöldségfélét megtisztítom. A petrezselymet finomra vágom. A megtisztított megmosott csirkehús kockákat, hagymán lepirítomfelteszem fel főni. Ha felforrt, leszedem a habját. Hozzáadom a megtisztított kockárávágott zöldségeket, a sót és a borsot. Lassan készre főzöm. Amikor a hús és a zöldségek megpuhultak, kiemelem őket a levesből. A zöldséget vékony csíkokra vágom, a. A levest pihentetem, , és ha kell, újra megsózom.

Az étel kalória táblázata

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Szárnyasraguleves	1411	336	21,2	23,4	7,7	1,2

Gránátos kocka

Hozzávalók:

20 dkg nagykocka tészta,
40 dkg burgonya,
1 nagy fej vöröshagyma,
4 evőkanál olaj,
1 evőkanál piros fűszerpaprika,
1 mokkáskanál törött fekete bors,
ízlés szerint só.

Elkészítés:

A tésztát a szokásos módon megfőzöm és lecsöpögtetem. Közben a burgonyát megmosom és héjában megfőzöm. Még melegen meghámozom, és a tésztakocka nagyságához hasonló kockákra vágom. A megtisztított vöröshagymát finomra összevágom, és a felhevített olajon üvegesre fonnyasztom. A tűzről levéve belekeverem a pirospaprikát meg a borsot, és azonnal ráöntök 1 evőkanál vizet. Ezután adom hozzá a főttburgonya-kockákat. A tűzre visszateszem, és a burgonyát kissé megpirítom. Ezután beleforgatom a főtt tésztát, és előmelegített, forró sütőben ropogós kérget sütök a tetejére. Saláta vagy ecetes savanyúság nélkül vétek az asztalra tenni.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Gránátos kocka	1514	360	7,5	13,4	50,0	1,3

Lencsegulyás

Hozzávalók:

40 dkg marhalábszár

0,2 kg lencse

15 dkg vöröshagyma

5 dkg sertészsír

60 dkg burgonya

fűszerpaprika,

fokhagyma,köménymag

só,lecsó vagy friss zöldpaprika

paradicsom

fél csomó petrezselyemzöld.

Elkészítés:

A marhahúst megmosom, kis kockákra aprítom. A vöröshagymát finomra vágom, és a zsírban üvegesre párolom. Közben a burgonyát megtisztítom, a húshoz hasonló nagyságú kockákra vágom. A megpárolt vöröshagymához hozzáadom a fűszerpaprikát, gyorsan összekeverem, kevés vizet öntök rá. Ezután hozzáteszem a húst, 1-2 gerezd fokhagymát (aki szereti, szét is nyomhatja), késhegynyi köménymagot. Sóval, esetleg vegetával ízesítem, lecsót, vagy friss paprikát-paradicsomot adok hozzá. Párpercnyi pirítás után a lencsét, fél liter vízzel majdnem puhára párolom. Ezután beleteszem a burgonyát, a káposztát, és készre főzöm.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Lencsegulyás	1447	345	18,4	11,1	40,5	1,0

Dán-, Pozsonyi kifli és diós, mákos beigli

Hozzávalók:

65 dkg liszt

30 dkg vaj

6 dkg porcukor

1 tojás sárgája

2 dkg élesztő

2 dl tej

csipetnyi só.

A diótöltelékhez:

50 dkg dió,

12 dkg kekszmorzsa

40 dkg cukor

3 dkg mazsola

3 dkg cukrozott gyümölcs

1 citrom reszelt héja

1 dkg őrölt fahéj

1,5 dl tej.

A máktöltelékhez:

60 dkg mák

40 dkg cukor

3 dkg mazsola

2 dkg cukrozott gyümölcs

1 dkg őrölt fahéj

1 citrom reszelt héja

2,5 dl tej.

A tészta kenéséhez 1 tojás fehérje, és sárgája.

Elkészítés:

A lisztet, a vaját és a cukrot eldörzsöljük a két tenyerünk között, majd a korábban langyos tejben feloldott élesztővel, tojássárgával, csipetnyi sóval jól kidolgozzuk, és a szerint daraboljuk fel, hogy mit akarunk készíteni belőle, majd hűtőbe tesszük. Ha pozsonyi kiflit, akkor 3 dekagrammos tésztagolyókat formázunk, ha bejglit, akkor annyi kis cipót, ahány rudat készítünk.

A diótöltelékhez a cukrot a tejjel, mazsolával, reszelt citromhéjjal felfőzzük, hozzákeverjük a darált diót, a cukrozott gyümölcsöket és az őrölt fahéjat, majd hagyjuk kihűlni. A máktöltelék ugyanígy készül. Pozsonyi kiflinél a kis golyócskákat nyújtófával ovális alakúra nyújtjuk, közepére 3 dkg töltelékkel teszünk, felcsavarjuk és tiszta sütőlemezen patkó, vagy kifli alakúra formázzuk. Tetejét és oldalát tojássárgájával kenjük be, és langyos helyen kelesztjük. Amikor a tojássárga megszáradt, a kifliket tojásfehérjével is bekenjük, és most hideg helyen pihentetjük. Gőzmentes, 210-220°C-os sütőben megsütjük.

A bejglit ugyanúgy készítjük, mint a pozsonyi kiflit, csak arra figyeljünk, hogy a tészta és a töltelék súlya a bejgli rudaknál azonos legyen.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Pozsonyi kifli	2587	616	18,0	16,0	96,0	20,0

Köménymagos leves

Hozzávalók:

1,5 evőkanál olaj

2 evőkanál liszt

1 kávéskanál köménymag

1 kávéskanál pirospaprika

1 kis fej hagyma

só

Elkészítés:

Egy diónyi vöröshagymát vágjunk apróra, rakjuk egy nagyobb zománcozott edénybe, szórjunk rá egy csipet sót, adjunk hozzá 1 mokkáskanál köménymagot, és 3 evőkanál olajon dinszteljük pár percig. Utána tegyünk hozzá 2 evőkanál lisztet, és élénk tűzön pirítsuk zsemleszínűre. Amikor a rántás átforrósodott, szórjunk rá egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, majd vegyük le a tűzről, és tegyünk bele 1 mokkáskanál fűszerpaprikát. Ha langyosra hűlt, lassan engedjük fel 1,3 liter vízzel, adjunk hozzá 1 kávéskanál sót, és időnként megkeverve forraljuk fel. Ezután verjünk fel 1 egész tojást, és keverjük bele a forró levesbe. A keverést mindaddig folytassuk, amíg a tojás egyenletesen szét nem oszlik a fűszeres lében. Végül főzzük még kb. 5 percig, amíg a tojásfehérje megalvad. Melegen, pirított zsemlekockával tálaljuk.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Köménymag leves	1005	239	6,2	11,9	25,2	1,2

Húsos-sajtos rakott kocka

Hozzávalók:

25 dkg nagykockatészta

25 dkg darált sertéshús

10 dkg reszelt füstölt sajt

1 tojás

2 evőkanál paradicsompüré

4 evőkanál olaj 1 evőkanál Vegeta

2 gerezd fokhagyma

1 mokkáskanál törött fekete bors, só

a tepsi kikenéséhez 2 evőkanál olaj

2 evőkanál zsemlemorzsa.

Elkészítés:

A tésztát annak rendje-módja szerint megfőzöm. Közben az olajat felforrósítom, ráteszem a paradicsompürét és egy-két percig kevergetve pirítom, majd hozzáadom a zúzott fokhagymát, a darált húst és a Vegetát. Törött borssal fűszerezem, majd addig pirítom, amíg a hús minden darabkája megfehéredik. Ezután ráöntök egy deci vizet, és befedem. 10 percig párolom. Hagyom kihűlni. A már csak langyos húspépbe belekeverem a habosra felvert tojást. Egy megfelelő nagyságú tepsit olajjal kikenek, és zsemlemorzsával beszórom. Egy vékony réteg tésztát elterítek benne. Ezt meglocsolom kevés húsos mártással, és reszelt sajtot szórok rá. Erre ismét tészta kerül, és a rétegezést addig folytatom, amíg csak tart a hozzávalókból. A tetejére mártásnak és sajtnak kell kerülnie. A tepsit szorosán befedem, és az előmelegített forró sütőbe tolom. 25 percig sütöm közepes lángon, végül a fedőt levéve, világosra pirítom a tetejét. Kockákra vágva tálalom.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
husos rakott tészta	1605	356,9	14,4	6,9	9,4	6,9

Zöldborsóleves recept

Hozzávalók:

80 dkg borsó

5dkg sárgarépa

1 szál fehérrépa

1 karalábé

1 hagyma

1-2 szál petrezselyemlevél

zöldpaprika

só, bors, paprika, majoránna

Elkészítés:

80 dg frissen szedett borsót fejtsünk ki. Tegyük hozzá 2–3 db (kb. 5 dg) kisebb méretű, előzőleg megtisztított és vastag szeletekre vágott primőr sárgarépát. Az egészet mossuk meg, és egy zománcozott edényben 1 evőkanál étolajon dinszteljük kb. 5 percig, 1 púpozott kávéskanál só hozzáadásával. Utána engedjük fel 1,2 liter vízzel. A maradék részbe csavarjunk bele 1 gerezd primőr fokhagymát, és fehér cérnával kötözzük össze, majd tegyük a levesbe. Fedő alatt főzzük max. 15 percig, amíg a borsó megpuhul. 1 púpozott evőkanál liszttel készítsünk belőle rántást. Szórjunk bele az előzőleg apróra vágott petrezselyemlevelet, majd a tűzről levéve tegyük hozzá fél mokkáskanál fűszerpaprikát. Hagyjuk langyosra hűlni, majd állandó kevergetés mellett engedjük fel annyi hideg vízzel, hogy tejszín sűrűségű legyen. Ezután rántsuk be vele a levest, azaz folyamatos keverés mellett lassan öntsük a rántást a levesbe, és forraljuk kb. 5 percig.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Zöldborsóleves	1119	267	9,2	9,3	34,7	2,2

Sült cikk burgonya

Hozzávalók:

600 g burgonya

só

olaj a sütéshez

bors

fűszerkeverék

Elkészítés:

A burgonyát megmossuk, megtisztítjuk, és a cikkekre leszeleteljük., a burgonyát 230 fokos sütőben elfordítjuk. forró olajban szép szalmasárgára sütjük. Csak közvetlen tálalás előtt sózzuk.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Sült cikk burgonya	1538	366	6,0	18,0	42,5	1,3

Rántott csirkemell

Hozzávalók:

2 kicsi csirkemell,
1 tojás,
ízlés szerint só és törött fekete bors,
kevés liszt,
5 dkg zsemlemorzsa a bundázáshoz,
0,05olaj a sütéshez.

Elkészítés:

A csirkemelleket kicsontozom, leőrözöm és 4 darabra vágom, majd húskalapáccsal kissé megveregetem. Megsózom, meghintem borssal, és lisztbe mártom. Ezután a felvert, gyengén sózott tojásba forgatom, majd a elkevert zsemlemorzsaiba hempergetem és bő, forró olajban, takaréklángon szép pirosra sütöm.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
rántott csirkemell	1966	468	53,0	26,6	0,7	0

Csontleves

Hozzávalók:

30 dkg csont

10 dkg sárgarépa

10 dkg gyökér

5 dkg karalábé

5 dkg zeller

2 dkg vöröshagyma

só,bors,vegeta.

Elkészítése:

Az előzetesen felaprított, leforrázott, majd leöblített csontokat tedd egy mély lábasba, adj hozzá sót, borsot, a meghámozott hagymát, s 2,5 liter hideg vízzel tedd fel főni. 1-1,5 óra lassú főzés után (a közben esetleg képződő habját szedd le) tedd bele a zöldséget, s változatlanul igen lassan főzd tovább. Egy újabb bő óra múlva a tálalásra szánt zöldséget vedd ki, kevés leszűrt lében tedd félre, s tartsd melegen. A leveses lábast húzd le a tűzről, s hagyd néhány percig ülepedni. Majd szedd le a zsíráját, s (nem öntve, hanem kanalazva) egy sűrű szitán vagy egy tiszta konyharuhán szűrd át.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Csontleves	494	118	10,9	1,8	13,7	1,0

Hentes tokány

Hozzávalók:

40 dkg lapocka vagy comb

10 dkg füstölt szalonna

4 paradicsompüré

0,04 gépsonka

0,2 csemege uborka

1 kis fej vöröshagyma

3 evőkanál olaj

2 dl száraz fehérbor, törött fekete bors, só.

Elkészítése:

Forró olajban a szalonnát kisütöm, szűrőkanállal kiveszem a zsiradékból, félreteszem. A visszamaradt zsiradékban megdinsztelem a vöröshagymát, majd benne a fokhagymát is. A húst fehéredésig forgatom a forró zsiradékon, sózom, borsozom, felöntöm a borral, fedő alatt takarékon puhára párolom, majd zsírjára sütöm. A puha húshoz hozzáteszem a sonkát, azzal is kicsit átpirítom, majd az uborkát, és felengedem annyi vízzel, amennyi szaftot szeretnék, fél húsleveskockát hozzáadok, és együtt párolom további kb. 15-20 percig. Végül egy teáskanál lisztet kikeverek kevés vízzel, beleforralom, hogy az ízeket lágyítsa, a mártást kicsit sűrítse.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Hentes tokány	592	141	10,9	8,4	4,5	0

Párolt rizs recept

Hozzávalók:

300 g rizs,
30 g olaj,
20 g vöröshagyma,
15 g só.

Elkészítés:

A megválogatott, jól előmosott, és leszárított rizst felhevített olajban üvegesre hevítjük, majd a rizst, másfélszer annyi forrásban lévő sós vízzel felengedjük. Egy cikk vöröshagymát teszünk hozzá, fedővel letakarjuk, majd 160-180 fokos sütőben 20-25 percig pároljuk. Biztos nem ég le, „pörgős”, puha lesz. A szemek nem lesznek tapadósak. Húsvillával a rizst fellazítjuk, a hagymát eltávolítjuk, majd megformázva a szűzsült mellé tálaljuk. Finomra vágott, üde petrezselyemzölddel meghintjük.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Rizsköret	1505	358	6,4	8,2	62,4	0,4

Almaleves

Hozzávalók:

1 kg rétesalma

9 dl víz

fél vaníliarúd

1 l tej

Elkészítése:

1 kg illatos rétesalmát (savas ízű nyári alma) mossunk meg, vágjuk ketté, és vékonyan hámozzuk meg. A magház kivágása után aprítsuk kisebb darabokra, öblítsük át, és tegyük egy zománcozott fazékba. Öntsünk rá 9 dl vizet, adjunk hozzá fél vaníliarudat hosszában kettéhasítva, és fedő alatt főzzük puhára. Közben 4 nagyobb tojás sárgáját 14 dg mézzel és egy csipetnyi sóval verjük fel habosra. Lassan engedjük fel 1 liter friss, hideg tejjel, és néhány percig folyamatosan keverjük. Nem kell felforralni a nyers tejet, ha garantáltan friss. Vegyük le az almakompótot a tűzről, és lassan adagolva keverjük hozzá a tejes pépet. Továbbra is állandóan, és a gyümölcs összezúzódása valamint a kiloccsanás elkerülése érdekében egy irányban kevergetve takaréklángon főzzük kb. háromnegyed óráig. Sűrítés után engedjük hideg vizet a mosogatóba, állítsuk bele a fazekat, és keverjük tovább, amíg lehül. Csak hűtőszekrényben tárolható.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Almaleves	1108	264	5,2	4,1	49,9	0,4

Bolognai spagetti

Hozzávalók:

40 dkg darált hús

40 dkg sűrített paradicsom,

0,1kg zeller, 0,10kg sárgarépa

2 közepes hagyma

10 dkg szalonna

1 kk paprika

bors,oregáno,só

3 ek olaj

fél kiló spagetti

20 dkg reszelt sajt.

Elkészítés:

A szalonnát apró kockára vágom és egy evőkanálnyi olajon kiolvasztom. Sárgára pirítom benne az apróra vágott hagymát, majd hozzáadom a darált húst. A hús megfehéredése után jöhet bele a pirospaprika. Egy-két keverést követően hozzáöntöm a sűrített paradicsomot, majd beleteszem a borsot, a sót, a cukrot és az oregánót. Az egészet jól összeforralom. 3 liter vizet felforralok, sózom és beleteszek 2 ek olajat. Mikor forr, beleteszem a tésztát és lassú tűzön, időnként kevergetve 8-10perc alatt "fogkeményre" főzöm. Leszűröm és tálba teszem.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Bolognai spagetti	1928	459	21,6	55,8	16,2	3,3

Nyírségi gombócleves

Hozzávalók:

30 dkg borjúhús

1 fej vöröshagyma

2 evőkanál olaj

20 dkg vegyes zöldség

15 dkg gomba

5 dkg zöldborsó

5 dkg liszt

2 dl tejszín

7 dl csontlé

10 dkg burgonya

1 tojás

szerecsendió.

Elkészítés:

Az apró kockákra vágott borjúhúst a finomra vágott hagymával az olajon megpirítom, majd 2 dl vizet öntök rá, és fedő alatt félig puhára párolom. Ezután hozzáadom az apró kockákra vágott vegyes zöldséget és az ugyancsak kockákra vágott gombát. Együtt párolom tovább. Utolsóként teszem bele a zöldborsót, majd megszórom liszttel, felengedem tejszínnel, és csontlével készre főzöm. A héjában főtt burgonyából -tojással, szerecsendióval- burgonyagombócokat készítek, s megfőzöm a levesben.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Nyírségi gombócleves	1299	309	6,0	26,6	9,0	1,0

Almás pite

Hozzávalók:

30 dkg omlós tészta,

2 alma (Golden),

4-5 ek. s. baracklekvár,

citromlé

Elkészítés:

A szokásos módon omlós tésztát készítünk, fél cm vastagságúra kinyújtjuk és kibélelünk vele egy kivajazott, meglisztezett tortaformát. Az almákat vékony szeletekre vágjuk, és kör alakban elrendezzük a tészta tetején. A lekvárt a citromlével hígítjuk, megkenjük az almasor tetejét és előmelegített sütőben, közepes tűznél pirosra sütjük.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Almás lepény	1126	268	5,0	9,0	40,0	12,0

Sertéspörkölt

Hozzávalók:

60 dkg sovány sertéscomb

2 nagy fej vöröshagyma

10 dkg sertészsír

1 zöldpaprika

1 paradicsom

1 tk só

3 tk őrölt pirospaprika

víz

Elkészítés:

A húst kockára vágjuk, a kövér részeket kukába dobjuk. A hagymát fölprózzuk, a zsíron üvegesre fonnyasztjuk. Belerakjuk a felkockázott húst és fehéredésig (kb. 10 percen át) dinszteljük. Beletesszük a sót, a két féle pirosaranyat, meghintjük az őrölt paprikával és kis vizet öntünk alá. (kb. 2 dl) Belehelyezzük a darabjaira vágott zöldpaprikát és paradicsomot. Fedő nélkül kb. másfél-két órát főzzük, ha szükséges időnként 1-2 evőkanálnyi vízzel pótoljuk az elfőtt levet. Ha a hús megpuhult, forralunk rajta.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Sertéspörkölt	1453	346	19,7	28,2	0,7	0

Kelkáposzta főzelék

Hozzávalók:

3-4 gerezd fokhagyma

füstölt húsdarabok

1 mokkáskanál köménymag

bors

1 teáskanál pirospaprika

2 evőkanál liszt

2 evőkanál olaj

3-4 db burgonya

1 kg kelkáposzta

Elkészítés:

A kelkáposztát kettévágjuk, majd a torzsáját kivesszük, és leveleit laskára vágjuk. A burgonyát kockára vágjuk. Annyi sós, köménymagos vízben tesszük fel főni, amennyi ellepi, beletesszük a füstölt kockát is. Világos rántást készítünk, amibe a tűzről félrehúzva beletesszük a pirospaprikát, borsot, belenyomjuk a fokhagymát, majd kevés vízzel felengedve a félig főtt főzelékhez öntjük. Még 20 percet főzzük, néhányszor megkeverve.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Kelkáposzta főzelék	1218	290	9,5	10,9	36,5	0,9

Magyaros gombaleves

Hozzávalók:

1.5 l húsleves

1 gerezd fokhagyma

1 csokor petrezselyem

fűszerpaprika

kömény

bors,só

0.5 dl olaj

1 evőkanál liszt

1 db fehérrépa

1 db sárgarépa

15 dkg csiperkegomba

1 fej vöröshagyma

Elkészítés:

A finomra vágott vöröshagymát kevés olajon megpirítjuk, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, fűszerezünk. Kevés vízzel felöntjük, majd beletesszük a kis kockára darabolt gombát, sárgarépát és gyökeret, a finomra vágott petrezselyemzöldet. Felöntjük húslevessel, és puhára főzzük. Zsemleszínű rántással berántjuk, kiforraljuk. Betétként vajás galuskát adhatunk hozzá.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Gombaleves	832	198	4,4	17,4	11,7	0,2

Rakott burgonya

Hozzávalók:

1 kg közepes szemű krumpli

6 tojás

10 dkg füstölt, paprikás kolbász

5 dl tejföl

2 tojássárgája

diónyi margarin

Elkészítés:

A burgonyát a forrástól számított 20 percig, fedő alatt, szelíd tűzön puhára főzzük. A tojásokat erősen sós, hideg vízben feltesszük főni, és a forrástól számított 8 percig főzzük, majd hideg vízbe merítve azonnal lehűtjük. A krumpli alól leöntjük a vizet, még melegen meghámozzuk, és hűlni hagyjuk. A kihűlt tojásokat ugyancsak meghámozzuk, elnegyedeljük vagy felkarikázzuk. A kolbászt meleg vízzel leöblítjük (így könnyen lehúzhatjuk a héját), azután vékonyan felkarikázzuk. Elkeverjük a tejfölben a tojássárgákat. A sütőt 200 °C-ra (gázsütő 3. fokozat) előmelegítjük. A vajjal/margarinnal kikenünk egy lapos tűzállótálat, aljára karikázzuk a krumpli felét, kissé megsózzuk, lazán összekeverjük, és elsimítjuk. Arányosan elosztva a tetejére rendezzük a tojást és a kolbászkarikákat, majd megkenjük a tejföl felével. A maradék krumplit felkarikázzuk, és kissé egymásra csúsztatva a tetejére rendezzük. Egyenletesen bevonjuk a maradék tejföllel, végül a tetejére göndörítjük a szalonnaszleteket. A sütőben addig sütjük, amíg a tejföl és a szalonna aranybarnára pirul (35-40 perc)

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Rakott krumpli	1932	460	4	17	77	3

Brokkoli krémleves

Hozzávalók:

40 dkg brokkoli

1 liter alaplé

1 dl tejszín

szerecsendió

2 szelet rozskenyér

0,01kg só

Elkészítés:

Alaplevet felforraljuk, beletesszük a megtisztított brokkolit és fedő alatt, kis lángon megfőzzük. A levest szitán áttörjük vagy mixerben pürésítjük. Hozzáadjuk a tejszínt, ízlés szerint sózzuk és frissen reszelt szerecsendióval ízesítjük. Pirított rozskenyér kockákkal tálaljuk.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Brokkoli krémleves	638	152	4,8	5,6	14,4	4

Paradicsomos húsgombóc

Hozzávalók:

40 dkg Pulykacomb

7 dkg Hosszú szemű fehér rizs

1 darab S-es méretű Tyúktojás

50 dkg Sűrített paradicsom

1 evőkanál Finomított napraforgó étolaj

0.7 dkg Fokhagyma

8 dkg Vöröshagyma

Elkészítés:

A darált húst összekeverjük két gerezd apróra vágott fokhagymával, a vöröshagyma felével, a tojással, rizzsel, sózzuk, borsozzuk, ízlés szerint tehetünk bele oregano-t, bazsalikomot, pirospaprikát. Kicsit állni hagyjuk. A maradék vöröshagymát apróra vágjuk, három gerezd fokhagymával egy ek. olajon megfuttatjuk, ráöntjük a paradicsomot. Babérlevéllel, zellerlevéllel, oregano-val, borssal ízesíthetjük. A húsból gombócokat készítünk, és a forró paradicsommártásba tesszük, alacsony lángon puhára főzzük.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Paradicsomos húsgombóc	1724	321	28,8	6,4	40,1	5,7

Gulyásleves

Hozzávalók:

40 dkg marhalábszár/-felsál

1 közepes fej vöröshagyma

1 zöldpaprika

1 paradicsom

2 evőkanál olaj

1 kk. édesnemes pirospaprika

25 dkg sárga- és fehérrépa vegyesen

30 dkg burgonya

1-2 csipet őrölt köménymag

Elkészítés:

A húst megmossuk, 2x2 cm-es kockákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, megmossuk, és felaprózzuk. A zöldpaprikát és a paradicsomot leöblítjük, a zöldpaprikát kicsumázzuk és felkarikázzuk, a paradicsomot meghámozzuk, és vékony csíkokra szeljük. Az olajat felforrósítjuk, megfonnyasztjuk benne a hagymát, majd lehúzzuk a tűzről, megszórjuk a pirospaprikával, rádobjuk a húst, és erős tűzön, folyamatosan kevergetve néhány percig pirítjuk. Hozzáadjuk a zöldpaprikát, a paradicsomot, egy kevés sót, és fedő alatt, mérsékelt tűzön, saját levében csaknem puhára pároljuk (kb. 1 óra). Közben meghámozzuk a répaféléket és a burgonyát, a répaféléket karikákra, a burgonyát apró kockákra vágjuk, majd valamennyit a húshoz adjuk, és annyi vízzel eresztjük fel, amennyi levest akarunk készíteni (kb. 1,2 liter). A köménymaggal fűszerezzük, és fedő alatt, mérsékelt tűzön az egészet vajpuhára főzzük. Végül ízlés szerint utanasózzuk, és (frissen) őrölt borssal illatosítjuk.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Gulyásleves	1447	345	18,4	11,1	40,5	1

Rákóczi túrós

Hozzávalók:

60 dkg liszt

40 dkg vaj

20 dkg porcukor

1 kg túró

8 db tojás

30 dkg cukor

sárgabarack lekvár

citromhéj

vaníliás cukor

Elkészítés:

A lisztet a vajjal összemorzsoljuk, hozzáadjuk a porcukrot, majd 2 tojás sárgájával hidegen összegyúrjuk. 1 cm vékonyra kinyújtjuk a tésztát, és 180 fokon félig megsütjük. Közben összekeverjük a túrót, a cukrot, a hat tojás sárgáját, a vaníliás cukrot és a citromhéjat. A félig sült tésztára kenjük a baracklekvárt, majd arra a túrókrémet, és visszatoljuk a sütőbe. Amikor majdnem kész, a tetejére simítjuk a kemény habbá vert tojásfehérjét, és 120-140 fokon 15 percig sütjük még.

Az étel kalória táblázata:

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Rákóczi túrós	1290	444	14	20,7	49,4	0