

Nyári receptek intézményeinktől

Soproni Kikötő Utógondozó Otthon

Babsterc

Hozzávalók (3-4 személy részére):

- 200 g szárazbab
- 200 g liszt
- 2 dl étolaj
- 1 fej vöröshagyma
- ízlés szerint só,
- Babérlevél

Elkészítés:

Az előző nap beáztatott babot a hagymával és a babérlevéllel sós vízben puhára főzzük. A lisztet állandó kevergetés közben önmagában aranyárgára piritjük, majd felöntjük a megfőtt babbal.

A tűzről levéve villával szétnyomkodjuk, jól összekeverjük. Miután pár percet pihentettük, meglocsoljuk forró zsírral, és egy kicsit még piritjük.

A babstercet melegen és hidegen egyaránt fogyaszthatjuk. Nyáron saláta vagy tejföl, télen pörkölt illik mellé.



Nyári receptek intézményeinktől

Gesztenyeliget ISZI Csongrád-Csanád Vármegye Szentest TL

Lecsó, avagy „Bereklecsó”

Szentest – a Dél-Alföld szíve -, a hazai hajtatott zöldségtermesztés fővárosa (paprika, paradicsom, uborka). Intézményi részlegünk Szentest városán belül a berek városrészében található és a helyi sajátosságokból adódóan, minden évben legalább egyszer főzünk közösen egy nagy adag lecsót, amit mi Bereklecsó néven emlegetünk. A Bereklecsó egy gazdagabb egytálétel, amely a hagyományos lecsót szalonnával, darálthússal és rizzsel teszi teljessé.

Hozzávalók (40 főre):

- 10 kg tölteni való (TV) paprika
- 5 kg érett paradicsom
- 2 kg lila hagyma
- 1 kg füstölt szalonna (pl. kolozsvári)
- 4 kg darálthús
- 10 dkg fűszerpaprika
- 1 kg rizs
- Só, bors, ételízesítő és egy nagy fej fokhagyma ízlés szerint

Elkészítés lépései:

Előkészület: A paprikát csumázzuk ki és vágjuk karikákra. A paradicsomot kockázzuk fel (a héját nem szükséges lehúzni), a hagymát vágjuk vékony szeletekre. A szalonnát szeleteljük fel.

Alap pirítása: Egy mélyebb lábasban vagy serpenyőben pirítsuk ki a szalonna zsíráját. Adjuk hozzá a vöröshagymát, és üvegesítsük meg, majd rátesszük a darálthúst és jól összepároljuk.

Fűszerezés: Húzzuk le a tűzről, szórjuk meg a fűszerpaprikával, majd adjuk hozzá a zúzott fokhagymát.

Zöldségek párolása: Dobjuk rá a paprikát, sózzuk, borsozzuk, és fedő alatt kezdjük el párolni. Amikor a paprika kicsit összeesett, adjuk hozzá a paradicsomot is.

A rizs hozzáadása: Amikor a zöldségek félig megpuhultak, adjuk hozzá a már előre kifőzött és jól átmosott rizst. Keverjük össze, és szükség szerint öntsünk alá kevés vizet.

Készre főzés: Kis lángon, gyakori kevergetés mellett főzzük addig, amíg az étel sűrű, szaftos állagúvá válik.

Jó étvágyat!

Nyári receptek intézményeinktől

- Bíborka ISZI -Derecske

Kemencében sült szalonna

Hozzávalók:

- 1 nagy adag jókedv
- Ízletes szalonna
- Szeretettel nevelt, gondozott, saját termesztésű zöldségek
- 1 jól befűtött házi kemence
- Lelkes lakók
- Még lelkesebb dolgozók
- Friss, ropogós héjú kenyér
- Egy csipetnyi napsütés és kellemes időjárás.

Elkészítés:

A jókedvet összegyűjtjük, majd összekeverjük lelkes ellátottakkal és dolgozókkal.

A szalonnát a kemencében arany barnára sütjük,

közben előkészítjük a saját kertünkben szeretettel nevelt zöldségeket.

A ropogós kenyeret felszeleteljük, majd minden hozzávalót közösen elfogyasztunk.

Az ételt sok beszélgetéssel, nevetéssel és vidám együttléttel fűszerezzük.

Tálalási javaslat:

A legjobb egy jó csapatban, a szabadban elfogyasztani, ahol a jó hangulat garantált, az emlékek pedig még sokáig megmaradnak.



Nyári receptek intézményeinktől

- Bíborka ISZI -Komádi

Bodzaszörp (48 főre)

Hozzávalók:

- 1 kg citrom
- 1 l citromlé
- 2 kg cukor
- 40 db bodzavirág
- 20 l víz

Elkészítés:

A már teljesen kinyílt bodzavirágokat leszedjük és belehelyezzük befőttes üvegekbe. Ezt követően vízzel felöntjük az üvegeket. Egy napig állni hagyjuk a virágokat a vízben.

Két nagyobb lábasba meleg vizet engedünk, és belekavarjuk a cukrot, hogy elolvadjon. Majd a bodzavirágokat kisorsoljuk a befőttes üvegekből, és az elkészített cukros oldatba átszűrjük a befőttes üveg tartalmát.

Folyamatos kavargatás mellett citromlével ízesítjük a bodzaszörpöt ízlés szerint.

Egészségükre!



Nyári receptek intézményeinktől

- Bíborka ISZI -Komádi

Levendulaszörp

Hozzávalók

- 2 nagy marék friss levendulavirág (szár nélkül)
- 1 liter víz (a legalkalmasabb a szűrt vagy előre felforralt, majd teljesen visszahűtött víz)
- 1 kg kristálycukor (vagy ízlés szerint kevesebb, de a cukor tartósít is)
- 1-2 darab kezeletlen citrom (alaposan megmosva, felkarikázva)
- 1 csapott evőkanál citromsav (a szín előcsalogatásához és a tartósításhoz)

Elkészítési útmutató:

1. A hideg áztatás (1-2 nap)

Tegye a tiszta levendulavirágokat és a felkarikázott citromot egy nagy üvegedény-be vagy lábasba. Öntse rá az 1 liter hideg vizet. Nyomkodja le a virágokat (akár egy kistányérral), hogy teljesen ellepje őket a folyadék. Fedje le, és tegye hűvös helyre vagy a hűtőszekrénybe 24–48 órára. Ekkor a víz még halvány, sárgásbarna színű lesz.

2. Szűrés és a szín varázslata

Az áztatási idő lejártá után sűrű szitán vagy tiszta gézen keresztül szűrje le a folyadékot, a virágokat és a citromot alaposan nyomkodja ki. Adja hozzá a citromsavat – ekkor a PH-változás miatt a folyadék szinte azonnal gyönyörű, élénk rózsaszínes-lilás árnyalatot vesz fel.

3. Sűrítés és tartósítás (Két lehetőség közül választhat)

Teljesen nyers (főzés nélküli) verzió: Adja a cukrot a hideg, leszűrt léhez. Addig kevergesse (időnként megállva), amíg a cukor teljesen feloldódik a hideg folyadékban.

Előnye: Semmilyen hőhatás nem éri, a maximális gyógyhatás megmarad.

Hátránya: Mivel nincs hőkezelve, hűtőszekrényben kell tárolni, és 3-4 héten belül el kell fogyasztani.

Tartós, kamrába tehető verzió:

A leszűrt, citromsavas levendulalébe öntse bele a cukrot, tegye a tűzhelyre, és melegítse addig, amíg a cukor teljesen feloldódik, majd forralja 5-10 percig. A tűzforró szörpöt azonnal töltsé sterilizált üvegekbe, zárja le, fordítsa feje 5 percre, majd tegye száraz dunsztba.

Előnye: Tartósítószer nélkül is hónapokig eláll a kamrapolcon.

Hátránya: Minimális hőhatás éri a legvégén, de az ízvilág így is sokkal frissebb marad, mintha a virágokat főzte volna.



Nyári receptek intézményeinktől

- Bíborka ISZI -Komádi

Palacsinta (80 főre)

Hozzávalók:

- 4 kg liszt
- 40 db tojás
- 40 dkg cukor
- 4 dkg só
- 7 dl olaj a tésztába és a sütéshez
- 4 l tej
- 2 kg vegyes gyümölcs lekvár
- 0,5 kg kakaópor
- 1 kg cukor

Elkészítés:

Egy tálba öntjük a tojásokat és cukorral kikeverjük. A tojásos keverékhez hozzáadjuk a lisztet folyamatos kevergetés mellett, majd az olajat és a tejet is. Az elkészített masszát kívánt sűrűségűre tejjel vagy szódavízzel hígítjuk, míg csomómentessé válik.

A palacsintasütőt egy ecsettel vékonyan megkenjük olajjal, majd megsütjük a palacsintát. A megsült palacsintákat lekvárral és kakaóporral ízlés szerint betöltjük és feltekerve fogyasszuk.

Jó étvágyat kívánunk!



Nyári receptek intézményeinktől

Gyermekvédelmi Központ Zala Vármegye - Bodza, Berkenye és Rozmaring Lakásotthon

Bodza saláta

Hozzávalók:

- 1 fej jégсалáta
- 1–2 szelet dinnye
- 50 dkg csirkemell
- 1 db lila hagyma
- 1 db paprika
- 1 pohár görög joghurt
- 1 doboz kukorica
- 1 doboz vörösbab
- 1 db camembert sajt
- 1 csomag kapos salátaöntet
- 1 db paradicsom
- 1 csomag csirkefűszer-keverék

Elkészítés:

A csirkemellet csíkokra vágjuk, befűszerezzük és serpenyőben megsütjük. A zöldségeket megmossuk és felaprítjuk. Egy mély tálban összekeverjük a jégсалátát, a paradicsomot, a paprikát, a lila hagymát, a kukoricát és a vörösbabot. A salátát tányérra halmozzuk. A tetejére helyezzük a sült csirkemellcsíkokat és a felkockázott camembert sajtot. Meglocsoljuk a kapos salátaöntettel. Dinnyeszeletekkel díszítve tálaljuk.



Nyári receptek intézményeinktől

Alpokalja Integrált Szociális Intézmény Győr-Moson-Sopron Vármegye

Bográcsos csirkepaprikás

Hozzávalók (20 főre):

- 7 kg csirkehús (comb, felsőcomb vagy vegyesen)
- 1 kg vöröshagyma
- 4 dl sertészsír
- 10 evőkanál őrölt fűszerpaprika
- 2,5-3 kg paprika
- 2,5-3 kg paradicsom
- 2 fej fokhagyma
- Só ízlés szerint 3-4 evőkanál
- 1-2 evőkanál őrölt fekete bors

Elkészítés: A bográcsban felhevítjük a zsírt, majd az apróra vágott vöröshagymát üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a csirkehúst, és időnként átforgatva addig pirítjuk, amíg a hús kissé kifehéredik, és helyenként enyhe kérget kap. Ez adja meg az étel gazdagabb ízének alapját.

Ezután hozzáadjuk a felkockázott paprikát és paradicsomot, valamint az aprított fokhagymát. Alaposan összeforgatjuk, majd hagyjuk, hogy a zöldségek levet eresszenek. Amikor már elegendő lé képződött a bográcsban, félrehúzzuk a tűzről, és belekeverjük az őrölt fűszerpaprikát. Így a paprika nem ég meg, és megőrzi gyönyörű színét, valamint kellemes aromáját.

Sózzuk, borsozzuk, majd közepes lángon tovább főzzük. Időnként megkeverjük, hogy az étel ne kapjon oda, miközben a hús és a zöldségek íze tökéletesen összeérnek. Körülbelül 60–75 perc főzés után a csirkehús omlósan puha lesz, a szaft pedig sűrű és zamatos.

Külön víz hozzáadása nem szükséges. Ha azonban a szaft a főzés során túl sűrűvé válna, kevés vizet adhatunk hozzá. Friss ecetes salátával tálaltuk, de igény szerint csemegeborkával és friss kenyérrel ajánljuk fogyasztani.

A szakács – Jakab András-Róbert ajánlása:

Ennek a csirkepaprikásnak a különlegességét a nagy mennyiségű friss paprika, paradicsom és a két fej fokhagyma adja. A zöldségek természetes leve és a lassú bográcsos főzés olyan gazdag szaftot eredményez, hogy nincs szükség sem lisztre, sem tejföldre. Az étel így megőrzi a csirke és a zöldségek eredeti, harmonikus ízvilágát. Friss kenyérrel kínálva igazi közösségi lakoma.

"A jó bogrács titka nem a sok fűszer, hanem az idő, a parázs és a türelem."

Nyári receptek intézményeinktől

Gyermekvédelmi Központ Zala Vármegye - Bodza, Berkenye és Rozmaring Lakásotthon

Brokkolis bulgur grillezett csirkemellel

Hozzávalók:

- 50 dkg csirkemell
- 1 csomag bulgur
- 1 fej brokkoli
- Olaj
- Só
- Bors

Elkészítés:

A bulgurt a csomagoláson található utasítás szerint elkészítjük. A brokkolit rózsáira szedjük, majd enyhén sós vízben vagy gőz fölött megpároljuk. A csirkemellet felszeleteljük, sóval és borssal ízesítjük. Kevés olajon mindkét oldalát aranybarnára grillezzük. A kész bulgurt összekeverjük a párolt brokkolival. A tetejére helyezzük a grillezett csirkemellszeleteket, és azonnal tálaljuk.



Nyári receptek intézményeinktől

Gondoskodás Integrált Szociális Intézmény

Győr-Moson-Sopron Vármegye

Darás citromos kevert sütemény

Hozzávalók:

10 tojás
10 kanál cukor
10 kanál búzadara
csipet só
½ csomag sütőpor
1 citrom reszelt héja
3 kanál tejföl
Idénygyümölcs: ribizli, málna

A tojások sárgáját a cukorral habosra keverjük, hozzáadjuk a sütőporral elkevert darát, a reszelt citromhéjat és a 3 kanál tejfölt majd a felvert tojásfehérje habot. Tepsibe öntjük, a tetejére rászórjuk a lisztbe forgatott gyümölcsöket. Közepes erősségű hőfokon tűpróbáig sütjük.

Jó étvágyat!



Nyári receptek intézményeinktől

Gyermekvédelmi Központ Zala Vármegye Székhelyen működő

Gyermekotthon Zalaegerszeg tankonyha foglalkozásai

Cseresznyés édes tiramisu

Hozzávalók

A krémhez:

- 50 dkg mascarpone
- 3 evőkanál porcukor
- 2 dl habtejszín
- Vanília aroma
- (Ezeket jól kikeverjük, majd a felvert habot hozzáadjuk.)

A cseresznyés réteghez:

- 40 dkg magozott cseresznye
- 7 evőkanál cukor
- 2 dl víz

Addig főzzük, amíg a cseresznye puha nem lesz, szép sötét színt kap, és a leve besűrűsödik.

Egyéb:

- 30 dkg babapiskóta
- 0,5 dl tej
- 2 teáskanál vanília aroma (a tejbe)
- Fehér főzőcsokoládé (a tetejére)

Elkészítés:

1. Rétegezés: Egy tál aljára tegyünk egy sor vaníliás tejbe áztatott babapiskótát.
2. Krém és gyümölcs: Kenjük rá a mascarponés krém felét, majd osszassuk el rajta a besűrűsödött cseresznyés szósz felét.
3. Ismétlés: Jöhet egy újabb sor áztatott babapiskóta, a krém másik fele, majd a maradék cseresznye.
4. Díszítés: A tetejére reszeljük fehér csokoládét.
5. Pihentetés: Legalább 3 órát pihentessük hűtőben, de a legjobb, ha egész éjszakán át állni hagyjuk, hogy az ízek összeérjenek.



Nyári receptek intézményeinktől

Gyermekvédelmi Központ Heves Vármegye Szitakötő Lakásotthona

CSERESZNYÉS KRÉMES

Piskóta:

- 6 tojás
- 6 ek cukor
- 7 ek víz
- 8 ek liszt
- 1 csomag sütőpor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 4 ek kakaópor

Piskótát sütünk az előbb leírt módon.

Krém:

- 6 dl tej
- 1 csomag vaníliás pudingpor
- 4 tojás sárgája
- 6 ek cukor
- 1 vanília
- 5 dl habtejszín
- 1 zacskó habfix

A tejjel elkeverjük a pudingport, vaníliát, a 4 tojás sárgáját és sűrű krémet főzünk. Kihűtjük. A tejszínt közben kemény habbá verjük így kerül a kihűlt krémbe. Az elkészült piskótát félbevágjuk megkenjük a krémmel és aprított cseresznyével megszórjuk. Rákerül a másik lap és ezt is krémezzük majd beborítjuk felezett cseresznyével.

Kedvünk szerint díszíthetjük



Nyári receptek intézményeinktől

Gyermekvédelmi Központ Zala Vármegye Székhelyen működő

Gyermekotthon Zalaegerszeg tankonyha foglalkozásai

Csirkés, zöldséges, tejszínes tészta

Hozzávalók (4 személyre):

- 40 dkg száraztészta
- 30 dkg csirkemellfilé
- 25 dkg fagyasztott zöldségkeverék
- 5 dkg vaj
- 2 dl tejszín
- 1 csipet szerecsendió
- Só, bors, olívaolaj

Tészta főzése: Egy nagy lábasban forralj vizet, sózd meg, és főzd ki a tésztát a csomagoláson található utasítás szerint al dente (fogkemény) állagúra. Ha kész, szűrd le.

Hús előkészítése: Mialatt a tészta fő, a csirkemellet mosd meg, töröld szárazra, és vágd apró kockákra vagy csíkokra. Szórd meg sóval és borssal.

Pirítás: Egy serpenyőben hevíts kevés olívaolajat a vajjal együtt. Dobd rá a csirkemellet, és fehéredésig pirítsd.

Zöldségek: Add a húshoz a fagyasztott zöldségkeveréket. Párold őket együtt néhány percre, amíg a zöldségek megpuhulnak, a hús pedig teljesen átsül.

Mártás: Öntsd fel a tejszínnel, ízesítsd a szerecsendióval, és ha szükséges, még egy kevés sóval, borssal. Forrald össze, amíg a mártás kissé besűrűsödik.

Összeállítás: Forgasd bele a kifőtt tésztát a tejszínes-zöldséges raguba, alaposan keverd össze, és már tálalhatod is.



Nyári receptek intézményeinktől

Bakony ISZI Veszprém Vármegye - Dáka

DÁKÁN KÉSZÜLT JÉRCESALÁTA JOGHURTOS DRESSINGGEL, CROUTON KOCKÁVAL

Hozzávalók (4 főre):

30 dkg csirkemell filé

húspáchoz:

- őrölt bors
- fokhagyma
- majoránna
- őrölt kömény
- fűszerpaprika
- oregánó
- olíva olaj
- só

salátához:

- 1 fej jégsaláta
- ½ kígyóuborka
- 3 db paradicsom
- 1 fej lilahagyma
- 1 csomó újhagyma

joghurtos öntethez:

- 450 g görög joghurt
- ketchup
- majonéz
- fokhagyma
- morzsolt kapor
- őrölt bors
- ½ citrom leve
- só

crouton kocka:

- 10 dkg kukoricás kenyér
- vaj
- olívaolaj

Csirkemellet csíkokra vágjuk, fűszerekkel, olíva olajjal összekeverjük, néhány órára hűtőbe rakjuk. A joghurtot ízlés szerint kikeverjük ketchuppal, majonézzel, zúzott fokhagymával, majd hozzáadjuk a fűszereket, és a fél citrom levét. A zöldségeket kockára vágjuk, a salátalevelet tépjük. A kenyeret kockára vágjuk, és aranybarnára pirítjuk a zsiradékon. A csirkemell csíkokat forró serpenyőn aranybarnára pirítjuk.

Salátalevélen felhalmozva tálaljuk.



Nyári receptek intézményeinktől

Segesd Támogatott Lakhatás: Boróka Ház és Hajnal Ház

Egyben sült fetás- paradicsomos tészta (4 adag)

Hozzávalók:

- 200g feta sajt
- 30 dkg koktélpáradicsom
- 50ml olíva olaj (+1 ek a fetára)
- 1 ek oregánó (+1 tk a fetára)
- bors ízlés szerint (+ a fetára)
- só ízlés szerint (+ a fetára)
- 1 marék bazsalikom (+ a tálaláshoz)
- 3 gerezd fokhagyma (finomra aprítva)
- 250 g penne (ízlés szerint másik tésztával is helyettesíthető)
- ízlés szerint tovább gazdagítható (cukkini, hagyma, kukorica, bacon)

Elkészítés:

A tésztát főzzük meg és öblítsük le egy picit. A hozzávalókat mossuk meg, tisztítsuk meg, aprózzuk a kívánt formára. A hozzávalókat tegyük a tepsibe (tészta, zöldségek, bacon). Szórjuk meg a fűszerekkel és a fokhagymával majd alaposan forgassuk össze. A feta sajtot morzsoljuk rá. Majd mehet az elő melegített 200 fokos sütőbe.

Sütési idő 20 perc.

Tálaláskor szórjuk meg friss bazsalikommal és vagy reszelt parmezánnal.



Nyári receptek intézményeinktől

Bárka Integrált Szociális Intézmény Bács-Kiskun Vármegye

Borostyán Otthon

Eperleves

Hozzávalók:

- 1 kg földieper (lehet fagyasztott is)
- 3 doboz vegán főzőtejszín
- 3 csomag vaniliás puding
- 10 evőkanál cukor
- fahéj ízlés szerint
- habtejszín a díszítéshez

Elkészítés:

1 nagy fazékba feltesszük az epret főni, ízlés szerint fahéjjal ízesítjük. Pár perc elteltével levesszük a tűzhelyről és botmixer segítségével kicsit összetörjük az eperszemeket, de hagyunk benne darabokat is. Ezután visszatesszük főni.

Amíg fő, addig a főzőtejszínt a pudinporral , cukorral kikeverjük.

Amikor már főni kezd , akkor behabarjuk a főzőtejszínes pudinggal. Levesszük a tűzhelyről , hidegen/ langyosan tálaljuk és egy kis habtejszínt teszünk a kitálalt levesbe.



Nyári receptek intézményeinktől

Gyermekvédelmi Központ Zala Vármegye - Bodza, Berkenye és Rozmaring Lakásotthon

Erdei gombás carbonara spagetti

Hozzávalók

- 2 csomag carbonara alappor
- 1 liter tej
- 1 csomag szárított petrezselyem
- 1 csomag durum spagetti
- 10 dkg parmezán sajt
- Erdei gomba ízlés szerint
- Olívaolaj
- Só
- Bors

Elkészítés:

A spagettit bő, sós vízben kifőzzük, majd leszűrjük.

A megtisztított erdei gombát kevés olívaolajon megpirítjuk. Felöntjük 1 liter tejjel, majd hozzáadjuk a carbonara alapport. Folyamatos keverés mellett összeforraljuk. Sóval és borssal ízesítjük. Az elkészült mártást összeforgatjuk a kifőtt tésztával. Tálaláskor megszórjuk szárított petrezselyemmel és frissen reszelt parmezán sajttal.

Nyári receptek intézményeinktől

Gyermekvédelmi Központ Zala Vármegye - Bodza, Berkenye
és Rozmaring Lakásotthon

Főzött narancsos csokoládé fagyi

Hozzávalók:

- 1l cukrozatlan tejszín
- 1 doboz sűrített tej
- ízlés szerint cukor
- 5 ek cukrozatlan kakaó por
- 1 tábla étcsoki
- 1 narancs reszelt héja+ a leve

Elkészítés:

A hozzávalókat sűrűn kevergetve felforraljuk, folyamatosan keverve. Lehűtjük és fagyasztjuk.

Amíg megfagy a fagyi, és van kedved, , színezd ki kedved szerint:



Nyári receptek intézményeinktől

Pest Vármegyei Kirendeltség - Csillag Különleges Gyermekotthon

Franciasaláta

Hozzávalók:

- vaj
- fagyasztott franciasaláta-keverék
- csemegeuborka
- alma
- majonéz
- tejföl
- mustár
- csemegeuborka-lé
- 1 ek porcukor
- só, fehér bors
- A tálaláshoz
- 0.5 csokor petrezselyem

Elkészítés:

A franciasaláta elkészítéséhez a vajat egy serpenyőben felolvasztjuk, majd a franciasaláta-mixet ráöntjük, és 4-5 percig pirítjuk. Ha valaki teljesen puhán szereti a zöldségeket, akkor kb. 50 ml vizet is öntsön alá, és párolja tovább. Miután megpuhultak a zöldségek, egy nagy keverőtálba öntjük őket. Az uborkát felkarikázzuk, az almát felkockázzuk, és a keverékhez adjuk őket. Hozzáadjuk a majonézt, a tejfölt, a mustárt és az uborka levét, majd beleszórjuk a porcukrot, sózzuk, borsozzuk, és az egészet összekeverjük. Tálalásig hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek, végül megszórjuk apróra vágott petrezselyemmel.



Nyári receptek intézményeinktől

Gondviselés ISZI Somogy Vármegye Segesd, TL Kikelet ház

Frissítő citromos-málnás limonádé

Hozzávalók:

- 2db citrom
- 2db lime
- ízlés szerint cukor
- ízlés szerint citromlé
- ízlés szerint házi málnaszörp

Elkészítés:

A hozzávalókat ízlés szerint tetszőleges mennyiségű vízzel összekeverjük. A limonádét hűtőszekrénybe tesszük, hogy az ízek jól összeérjenek. Lehűtve, frissen fogyasztjuk, így igazán üdítő és frissítő ital válik belőle.



Nyári receptek intézményeinktől

Bérces Idősek Otthona és Támogatott Lakhatás Heves Vármegye

Gumisüti

Hozzávalók:

- 6 db tojás
- 5 dl tejföl
- 3 csomag vaníliás cukor
- 80 g zselatin
- 2 dl szörp
- 1,5 dkg kakaópor
- 7 dl víz
- 15 evőkanál porcukor

1. réteg: 3 tojássárgáját, 1 csomag vaníliacukorral, 5 evőkanál porcukorral kikeverjük. Hozzáadjuk a felvert tojásfehérjét és a másfél dl forralt vízben feloldott zselatint. Összekeverjük, tepsibe öntjük és hűtőbe tesszük.

2. réteg: Ugyanez az alap csak a tojás sárgához hozzákeverjük a kakaóport. Összekeverjük, ráöntjük az első réteghez és visszatesszük a hűtőbe.

3.réteg: 5 dl tejföl, 5 evőkanál porcukor és a zselatinos folyadék az előző rétegre öntjük és visszatesszük a hűtőbe hűlni.

4. réteg: 2 dl bármilyen szörp, 2,5 dl víz, 20 g zselatin. Összefőzzük az alapanyagokat. Hűlni hagyjuk és mikor langyos akkor öntjük rá a 3. rétegre.



Nyári receptek intézményeinktől

Gondviselés ISZI Somogy Vármegye Segesd, TL Kikelet ház

Házi hamburger, fűszeres sült burgonyával

Hozzávalók:

- Hamburgerzsemle:
- 750 gramm liszt
- 3 tojássárgája
- 450 ml tej
- 1,5 teáskanál só
- 1,5 evőkanál cukor
- 30 gramm élesztő
- 60 gramm vaj

Tetejére:

- 1 tojássárgája

Elkészítés:

A lisztet, a sót, a vajat és a tej felét egy tálba tesszük. A tej másik felét a cukorral langyosra melegítjük, majd hozzáadjuk az élesztőt, és felfuttatjuk. Az elkészült kovászt a többi hozzávalóhoz öntjük, majd az egészet alaposan összegyúrjuk.

A tésztát letakarva kelesztjük, majd amikor megkelt körülbelül 12 egyenlő részre osztjuk. A darabokat zsemle alakúra formázzuk, sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük, és megkenjük tojássárgájával. ezután ismét kelesztjük.

Sütés előtt a zsemleket újra megkenjük tojássárgájával, majd szezámmaggal megszórjuk. Előmelegített sütőben, alul-felül sütés légkeverés üzemmódban 180 c-on körülbelül 20-25 percig sütjük, amíg szép aranybarnára nem pirul.



Nyári receptek intézményeinktől

Gondviselés ISZI Somogy Vármegye Segesd, TL Kikelet ház

Házi hamburgerhús

Hozzávalók:

- 1kg sertéslapocka darálva
- ízlés szerint só, bors
- 2 evőkanál zsír

Sütéshez:

- zsiradék

Elkészítés:

A hozzávalókat összedolgozzuk ,majd tetszőleges nagyságú húspogácsákat formázunk és forró zsiradékban sütjük.

Először mindkét oldalt magas hőfokon pirítjuk, amíg szép kérget nem kap. Ezt követően a hőmérsékletet csökkentjük, és a húspogácsákat lassú tűzön készre sütjük, hogy belül is teljesen átsüljenek, miközben szaftosak maradnak.



Nyári receptek intézményeinktől

Pest Vármegyei Kirendeltség - Csillag Különleges Gyermekekotthon

Kaszinótojás

Hozzávalók:

- tojás
- majonéz
- mustár
- vaj
- ízlés szerint só
- ízlés szerint bors
- 1 nagy csipet szerecsendió
- a tálaláshoz petrezselyem
- a tálaláshoz pirospaprika

Elkészítés:

A tojásokat főzzük keményre, majd a tűzről levéve tegyük hideg víz alá, hagyjuk kihűlni. Pucoljuk meg, finom mozdulatokkal vágjuk ketté, ezután a sárgáját távolítsuk el és helyezzük egy keverőtálba. Adjuk a sárgájához a majonézt, a mustárt és a puha vaját, dolgozzuk össze, fűszerezzük ízlés szerint sóval, borssal és szerecsendióval. A tojásos krémet egy habzsák segítségével töltsük vissza a félbevágott tojásfehérjékbe. Ízlés szerint tálalhatjuk bármilyen friss zöldfűszerrel, például petrezselyemzölddel, illetve snidlinggel. Ha kedveljük a pikánsabb ízeket, szórjuk meg egy kevés pirospaprikával. Elkészítés után helyezzük a hűtőszekrénybe fél órára.



Nyári receptek intézményeinktől

Bérce Idősek Otthona és Támogatott Lakhatás Heves Vármegye

Kekszgolyó

Hozzávalók:

- 1 kg darált háztartási keksz
- 50 dkg margarin
- 25 dkg porcukor
- rumaroma tetszés szerint
- 8 ek erdei gyümölcslekvár
- 2 dl kávé kb
- ételfesték
- kókuszreszelék tetszés szerint

Elkészítés:

A vajat kicsit felolvasztjuk, hozzáöntjük a darált kekszet, a kakaót, a porcukrot, a kávé, és összegyúrjuk. Hideg helyen fél órát pihentetjük, majd nedves kézzel golyókat formálunk, és kókuszreszelékbe forgatjuk.



Nyári receptek intézményeinktől

Gyöngyház Integrált Szociális és Gyermekvédelmi Központ

Békés Vármegye

“Keményfiúk” mentás-citromos vágyálma (sütés nélkül)

Hozzávalók:

- 500 gr. mascarpone
- 1 cs. vaniliás cukor + 10 dkg. kristálycukor a mascarponéba
- 2 db. citrom
- 5 dl. habtejszín
- 25 dkg cukrozott tetejű babapiskóta
- frissen szedett menta

Elkészítés:

1. A mascarponét kikeverjük a kétféle cukorral és belekeverjük a citromok reszelt héját és a levét és aprítunk bele nagyon apróra vágott frissen szedett menta levelet.
2. A habtejszínt kemény habbá verjük, majd óvatosan belekeverjük a citromos, mascarponés krémbe. Egy jénai tál aljára egy sor piskótát rakunk, amire krémet kennünk. Három réteget készítünk el így. Az utolsó réteg a krém kell, legyen.
3. A sütemény tetejét citromszeletekkel díszítjük.
4. Egy éjszakára a hűtőbe tesszük, hogy a babapiskóta megpuhuljon.

A nagy nyári melegben igazán hűsítő édesség és könnyen és gyorsan elkészíthető.

Egy igazi citromos Villámcsapás.

Jó étvágyat kívánunk hozzá!



Nyári receptek intézményeinktől

Gyöngyház Integrált Szociális és Gyermekvédelmi Központ

Békés Vármegye Bagolyvár Speciális Lakásotthon

Kevert túrós sütemény

Hozzávalók:

- 50 dkg tehéntúró (sima rögös túrót használok)
- 33 dkg tejföl
- 10 dkg vaj
- 6 db tojás
- 9 dkg finomliszt
- 10 dkg cukor
- 1 csomag sütőpor
- 0.5 citromból nyert citromhéj
- 1 csipet só

Elkészítés:

Az összes hozzávalót simán összekeverjük. Mint minden édes süteménybe, ebbe is szórunk egy picike sót. A sütőt már rögtön az elején előmelegítettük 180 fokra. Egy tepsit kibélelünk sütőpapírral. Beleöntjük a keveréket a tepsibe. Ne ijedjünk meg, valóban híg, semmi gond. Úgy kb. 35-45 percig sütjük tűpróbáig.

Kiemeljük sütőpapírral együtt a tepsiből egy rácsra, várunk pár percet, megszórjuk porcukorral.

"Sajnos" ez az a sütemény, amit még melegen is meg lehet kóstolni. Túl finom!

Készítette: Atyimov Renáta-Nevelő.



Nyári receptek intézményeinktől

Pest Vármegyei Kirendeltség - MEREK

Kínai Tészta Pirított Zöldségekkel és Csirkehússal

adag: 4–6 fő

Elkészítési idő: kb. 45 perc (+ pácolási idő)

Hozzávalók:

A csirkehús pácolásához

- 1 db csirkemellfilé
- 1 evőkanál szójaszószt
- 1 evőkanál fehérbor
- 1 evőkanál méz
- 1 evőkanál narancslé
- 1 kiskanál étkezési keményítő
- 1 citrom reszelt héja

A csirkehús sütéséhez

- 3 gerezd fokhagyma, zúzva
- 2 evőkanál olaj
- szójaszósz ízlés szerint
- worcester szósz ízlés szerint
- wok fűszer ízlés szerint /HA/

A zöldségekhez

- 1 db sárgarépa
- 1 db piros kaliforniai paprika
- ¼ szál póréhagyma
- 2 db újhagyma
- 4 gerezd fokhagyma, zúzva
- 1 csipet gyömbérpor
- 1 csipet só
- 1 csipet cukor
- wok fűszer ízlés szerint /HA/
- 2 evőkanál olaj

A tésztához

- 500 g spagetti

Elkészítés:

A csirkehús pácolása

A csirkemellet falatnyi kockákra vágjuk. Egy tálban összekeverjük a szójaszószt, a fehérbort, a mézet, a narancslevet, az étkezési keményítőt és a reszelt citromhéjat. A húst a páclébe forgatjuk, majd legalább 1 órára, de akár egy egész éjszakára hűtőszekrénybe tesszük.

A zöldségek előkészítése

A sárgarépát, a paprikát, a póréhagymát és az újhagymát vékony csíkokra vágjuk.

A zöldségek pirítása

A wokot vagy egy nagy serpenyőt felforrósítjuk, majd kevés olajat öntünk bele. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a gyömbérport, a zöldségeket, valamint egy csipet sót és cukrot. Erős lángon, folyamatos keverés mellett 3–5 percig pirítjuk, hogy a zöldségek roppanósak maradjanak. Ezután kivesszük őket a wokból.

A csirkehús sütése

A wokba újabb kevés olajat öntünk, majd beletesszük a bepácolt csirkét. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, ízlés szerint szójaszószt, worcester szósz és wok fűszert. Nagy lángon, folyamatos keverés mellett aranybarnára és fényesre pirítjuk.

A tészta elkészítése

Közben a tésztát sütőben barnára pirítjuk majd enyhén sós vízben kifőzzük. Leszűrjük és alaposan lecsepegtetjük.

6. Összeállítás

A megsült csirkéhez visszatevünk a zöldségeket, hozzáadjuk a kifőtt tésztát, majd az egészet együtt átforgatjuk a wokban 2–3 percig, hogy az ízek összeérjenek.

Tálalás

Forrón tálaljuk. Ízlés szerint megszórhatjuk pirított mandulával, friss korianderrel vagy kínálhatunk mellé Erős Pistát.

Nyári receptek intézményeinktől

Bakony ISZI Veszprém Vármegye - Földvár Otthon Kamond

Kolbászos, szalonnás, tojásos lecsó (100 főre)

Hozzávalók:

- 20 kg friss paprika
- 12 kg érett paradicsom
- 8 kg vöröshagyma
- 5 kg füstölt szalonna
- 10 kg füstölt kolbász
- 100 db tojás
- kb. 3 dl étolaj (ha a szalonna nem engedne elég zsírt)
- 25 dkg őrölt piros paprika
- só ízlés szerint
- 5–6 evőkanál őrölt fekete bors

Elkészítés

Először a bogrács aljára kerül a felkockázott szalonna. Szépen kisütjük.

Ha a szalonna kiengedte a zsíráját, rádobjuk a felaprított hagymát, és üvegesre pároljuk. Jöhetnek a kolbászkarikák, hadd piruljanak egy kicsit!

Ezután lehúzzuk a bográcsot a tűzről, belekeverjük a piros paprikát, majd gyorsan hozzáadjuk a feldarabolt paprikát és paradicsomot. Sózzuk, borsozzuk, aztán visszakerül a bogrács a tűz fölé.

Amikor a zöldségek szépen összeestek, felverjük a 100 tojást, és folyamatos keverés mellett a lecsóhoz öntjük. Néhány perc, és már kész is.

Friss kenyérrel tálaljuk.

Nyári receptek intézményeinktől

Gondoskodás ISZI Tőzike Idősek Otthona

Lángos

Hozzávalók:

- 500 g liszt
- 250 ml víz
- 1 csomag élesztő
- 1 teáskanál só
- 1 evőkanál cukor

Elkészítés:

A lisztet, sót, cukrot és az élesztőt keverd össze. Öntsd hozzá a langyos vizet, és gyúrd össze a tésztát. Hagyd kelni 30 percig, majd formázz belőle lapos korongokat. Forró olajban süsd aranybarnára.

Tálalás:

Tálald fokhagymás tejföllel és reszelt sajttal a legfinomabb élményért



Nyári receptek intézményeinktől

Gondoskodás ISZI Tőzike Idősek Otthona

Levendula szörp

Hozzávalók:

- 3 kg cukor
- 3 l víz
- 3 citrom karikákra vágva
- 3 marék levendulavirág

Elkészítés:

A cukrot felforrald fel, a már hűlőben lévő szirupba a hozzávalókat a levendulával együtt tedd bele, majd hagyd állni, 2 óra múlva leszűrd le.



Nyári receptek intézményeinktől

Gyermekvédelmi Központ Zala Vármegye - Bodza, Berkenye és Rozmaring Lakásotthon

Madártej

Hozzávalók:

- 3l tej
- 10 db tojás
- 1 vanília aroma
- Ízlés szerint kb: 10 ek. cukor.
- Csipet só

Elkészítés:

A tejet felforraljuk, közben a tojás fehérjét kemény habbá verjük

A sárgáját cukorral, csipet sóval fehéredésig keverjük

A felvert tojás fehérjét a forró tejbe apránként belekanalazzuk.

A gombócok mindkét oldalát megfőzzük. Szűrő kanállal kiszedjük.

Ha az összes fehérje megfőtt, a sűrű sárgájához teszünk egy kis forró tejet, csomó mentesre keverjük, és beleöntjük a tejbe.

Újra forrásig főzzük, folyamatosan kevergetve, nehogy oda kapja.

Tálaljuk, a fehérjét rátesszük

Citromhéjjal díszítjük.



Nyári receptek intézményeinktől

Gyermekvédelmi Központ Heves Vármegye Szitakötő Lakásotthona

MASCARPÓNÉS EPERTORTA

Piskóta:

- 6 tojás fehérje,
- 6 evőkanál liszt,
- 6 ek. cukor,
- 2 csomag vanília,
- 1 csomag sütőpor,
- csipet só.

A tojásokat szétválasztjuk. A sárgáját kikeverjük habosra a cukorral, vaníliával. A fehérjéből kemény habot készítünk. A sárgájához hozzáadjuk a lisztet és a sütőport, majd óvatosan beleforgatjuk a felvert habot. Kivajazott kerek sütőformában sütjük 20-25 percen át tűpróbáig.

Krém:

- 60 dkg eper
- 6 dl tejszín
- 1 doboz mascarpone
- porcukor ízlés szerint
- vanília

Az epret daraboljuk. A tejszínt felferjük, majd beleforgatjuk a cukrot, vaníliát és amascarpone-t. A végén kerül hozzá a darabolt eper, hogy ne törjön össze. díszítéshez hagyunk pár szem epret) A kihűlt piskótát 3 részre vágjuk és megtöltjük a krémmel.

Tetejét kedvünk szerint eperrel, csoki forgáccsal, és tejszínnel díszíthetjük.

Nyári receptek intézményeinktől

Gyermekvédelmi Központ Heves Vármegye Szitakötő Lakásotthona

Mediterrán rántott csirke zöldséges bulgursalátával

Hozzávalók 10 főre a rántott húshoz:

- 1,5-2 kg csirkemellfilé és/vagy csirke felsőcomb filé (bőr nélkül),
- 2 dl olívaolaj,
- 2 citrom leve,
- 1 csokor petrezselyemzöld, esetleg bazsalikom
- liszt,
- 5-6 tojás – mérettől függ,
- 25 dkg zsemlemorzsa és reszelt (parmezán) sajt

Elkészítése: Zománcozott vagy porcelánedénybe tesszünk az olajat, citromlével összekeverjük, majd sóval, őrölt borssal, apróra vágott petrezselyemzölddel (bazsalikkal) fűszerezzük. Beletesszük a feldarabolt csirkehúst és hűtőszekrényben 4-5 órán keresztül érleljük (esetleg 1 éjszaka). Néhányszor megforgatjuk, hogy a páclé mindenhol egyformán érje. Miután a pácléből kiemeltük, lecsöpögtetjük, lisztbe, felvert tojásba és a reszelt sajttal összekevert zsemlemorzsa-ba bundázzuk. Felhevített olajban, mérsékelt tűzön, lefedve készre sütjük.

Hozzávalók 10 főre a salátához:

- 30 dkg bulgur,
- 2-3 kígyóuborka,
- 3-4 húsos piros paprika (kaliforniai),
- 2 fej lilahagyma vagy 1 csomó újhagyma,
- 1 gránátalma,
- 1 nagy csokor petrezselyemzöld,
- 3 evőkanál (extraszűz) olívaolaj,
- 1 nagy citrom
- leve, só, bors

Elkészítése: A bulgurt mossuk át alaposan. Tegyük egy lábasba, öntsük fel kétszeres mennyiségű vízzel, sózzuk meg. Várjuk meg, amíg felforr, majd főzzük 5 percig. Ekkor vegyük le a tűzről, takarjuk le és hagyjuk állni 15 percet. Ha a vizet magába szívta, tegyük ki egy tálba, várjuk meg, amíg kihűl.

A petrezselymet vágjuk apróra, az újhagymát karikára, vagy a lilahagymát félbe vágva vékony szeletekre, a paprikát és az uborkát kockázzuk fel, a gránátalma magjait szedjük ki. Keverjük őket a bulgurhoz. Az olívaolajba csavarjuk bele a citrom levét, sózzuk, borsozzuk, öntsük a salátára és forgassuk össze.

Tipp: Önálló fogásként tálalhatjuk, ha feta-, vagy kecskesajtot morzsolunk rá.

+ tipp: A zöldségek ízlés szerint variálhatók: például százzeller, aszalt paradicsom, olivabogyó.

Nyári receptek intézményeinktől

Bakony ISZI Veszprém Vármegye - Földvár Otthon Kamond

Meggyes piskóta (100 főre)

A nyári ebéd után jól esik valami könnyed édesség, így természetesen a szezon kedvence sem maradhatott el: a jó sok meggyel megrakott, puha piskóta.

Hozzávalók:

- 60 db tojás
- 3 kg kristálycukor
- 3 kg finomliszt
- 6 csomag sütőpor
- 6 dl étolaj
- 6 dl tej
- kb. 6 kg magozott meggy
- 10 csomag vaníliás cukor
- porcukor a szóráshoz

Elkészítés:

A tojásokat a cukorral jó habosra keverjük. Hozzáadjuk az olajat és a tejet, majd óvatosan beleforgatjuk a sütőporral elkevert lisztet.

A masszát sütőpapírral bélelt nagyméretű tepsikbe simítjuk, majd bőségesen megszórjuk a lecsepegtetett meggyel. (Ne sajnáljuk! Minél több a meggy, annál hamarabb elfogy a sütemény.)

180 °C-ra előmelegített sütőben körülbelül 30–35 perc alatt aranybarnára sütjük.

Tűpróbával ellenőrizzük.



Nyári receptek intézményeinktől

Bérces Idősek Otthona és Támogatott Lakhatás Heves Vármegye

Meggyes sportszelet

Hozzávalók:

- 75 dkg darált háztartási keksz
- 30 dkg porcukor
- 35 dkg margarin
- 2 csomag vaníliás cukor
- 5 ek kakaópor
- 1-1,5 ek rum aroma
- 2 dl meggybefőttlé
- 2 dl kávé
- 20 dkg ét tortabevonó

Elkészítés:

A darált kekszet elkeverjük a porcukorral, a kakaóval és a vaníliás cukorral. Hozzáadjuk a margarint és a rum aromát.

Gyúrható, formázható masszát gyúrunk belőle a meggybefőtt és a kávé fokozatos hozzáadásával.

A masszát egy sütőpapírral bélelt tálcán, vagy tepsiben elegyengetjük úgy, hogy kb. 1-1,5 cm vastag legyen.

A tortabevonót hagyományos reszelőn le reszeljük, és rá tesszük a kekszes masszára.

Tegyük hűtőbe.

Kb. 50 db süteményünk lesz.



Nyári receptek intézményeinktől

Bárka Integrált Szociális Intézmény Bács-Kiskun Vármegye

Kalocsa Telephely

Nyári gyümölcsös puding-álmom

Hozzávalók:

tej, cukor, tortazselé, idénygyümölcs

- beleöntjük a tejet a fazékba forrni
- simára keverjük egy tálkában a pudingport
- beleöntjük a tejbe a kikevert pudingport
- ízlés szerint cukrozzuk
- kibontjuk a tortazselét
- simára keverjük vízzel, majd felforraljuk
- meg is kaptuk a zselé színét és állagát
- kis kávéspoharakba adagoljuk az elkészült pudingot
- rárakjuk a kimagozott gyümölcsöket
- ráöntjük a kihűlt, de még nem dermedt zselét
- Hagyjuk kihűlni, hűtőbe is tehetjük, majd kis idő után már fogyasztható is.

Ínyencek a tetejére még tejszínhabot is tehetnek!



Nyári receptek intézményeinktől

Segesd Támogatott Lakhatás: Boróka Ház és Hajnal Ház

Nyári zöld gazpacho (4 adag)

Hozzávalók:

- 4 db paprika (apró kockákra vágva)
- 1 db kígyó uborka (meghámozva)
- 1 db újhagyma (csokor, zöldjével felkarikázva)
- 10 dl kefir
- 1 csokor petrezselyem (finomra aprítva)
- 1 csokor kapor (finomra aprítva)
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 2 lime-ből nyert limelé
- 4 db újhagyma zöldje (díszítéshez)
- 2 csepp olíva olaj (díszítéshez)

Elkészítés:

A zöldségeket egészen apró kockákra vágjuk. Erős teljesítményű robot- vagy turmixgépbe tesszük a kefirt, majd hozzá az összes zöldséget, végül a finomra aprított petrezselymet és a kaprot. Sózzuk, borsozzuk. Teljesen simára peresítjük, ekkor adjuk hozzá ízlés szerint a lime levét. Ha teljesen sima állagú levest szeretnénk, leszűrhetjük (elhagyható). Behűtjük, jéghidegben, újhagyma zöldjével megszórva, olíva olajjal meglocsolva kínáljuk.



Nyári receptek intézményeinktől

Aranyalma Integrált Szociális Intézmény Fejér Vármegye

Olaszos töltött padlizsán Csentei Attila receptje

Hozzávalók:

2 padlizsán
3 kisebb paradicsom
mozzarella
1 kisebb fej hagyma
foghagyma
paradicsomszósz

Elkészítés:

A padlizsánokat megmossuk, hosszában kettévágjuk, húsát vékonyan bevagdadjuk, sóval, borssal megszórjuk, majd sütőpapírral kibélelt tepsiben, sütőben puhára sütjük.

Közben: a hagymát, foghagymát kevés olajon megpirítjuk. Miután a padlizsán megsült, a belsejét kanállal kimerjük, és a pirított hagymára tesszük. Hozzá adjuk a paradicsompürét, a mozzarellát, oregánóval, sóval, borsal fűszerezzük. Miután a sajt teljesen elolvadt, a tűzheletről levéve, picit hűlni hagyjuk. Az elkészült „tölteléket” visszatöltjük a padlizsánokba, tetejére, karikára vágott paradicsomot és mozzarellát teszünk, majd ízlés szerint megszórjuk oregánóval. Visszatesszük a sütőbe, és kb 20 perc alatt készre sütjük.



Nyári receptek intézményeinktől

Gondoskodás Integrált Szociális Intézmény

Győr-Moson-Sopron Vármegye

Olcsó meggyes kevert

Hozzávalók:

- 2 tojás
- 15 dkg cukor
- 1 csomag vaníliás cukor (elhagyható)
- 1 dl étolaj
- 2 dl tej
- 25 dkg liszt
- 1 csomag sütőpor
- 30-40 dkg magozott meggy (friss vagy befőtt)



Nyári receptek intézményeinktől

Körös-menti Integrált Szociális Intézmény Békés Vármegye

Palacsinta recept (180 db)

Hozzávalók:

- 30 db tojás
- 4 kg liszt
- 5 liter tej
- 6 liter szóda
- 1 liter étolaj
- Töltelék: lekvár, kakaó, fahéjas cukor, gyümölcs, tejszínhab igény szerint

A tojásokat feltörés után felforjók. Folyamatos keverés mellett hozzáadjuk a lisztet, majd a tejet és a szódát, végül az olajat és csomómentesre keverjük. Serpenyőben olajozás nélkül megsütjük a palacsintákat.

Jó étvágyat kívánunk!



Nyári receptek intézményeinktől

Gyermekvédelmi Központ Zala Vármegye - Bodza, Berkenye és Rozmaring Lakásotthon

Rakott tészta

Hozzávalók:

- 50 dkg sertéscomb
- 2 fej vöröshagyma 2 gerezd fokhagyma
- 2 db paradicsom
- 1 csomag fodros nagykocka tészta
- 1 nagy pohár tejföl
- 10 dkg reszelt sajt
- Só
- Bors
- Édes Anna
- Pirospaprika

Elkészítés:

A fodros nagykocka tésztát kifőzzük és leszűrjük. A sertéscombból hagymás-paprikás pörköltet készítünk. A kifőtt tésztát összekeverjük a pörkölttel. A keveréket egy tepsibe vagy jénai tálba tesszük. A tetejére vékonyra szeletelt paradicsom- és hagymakarikákat helyezünk. Egyenletesen rákenjük a tejfölt. Megszórjuk reszelt sajttal. Előmelegített sütőben aranybarnára sütjük.



Nyári receptek intézményeinktől

Gyermekvédelmi Központ Tolna Vármegye

Napfény és Pillangó Lakásotthonok

Rántott cukkini

Fokhagymás-tejfölös mártogatóssal

Hozzávalók:

- A cukkinihez:
- 2 db közepes cukkini
- 3 db tojás
- 100 g finomliszt
- 150 g zsemlemorzsa
- 1-2 csipet só
- frissen őrölt fekete bors
- étolaj a sütéshez

A mártogatóshoz:

- 350 g zsíros tejföl
- 2-3 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál olívaolaj
- fél citrom leve
- fél csokor friss petrezselyem
- só és fekete bors

Tipp

A zsemlemorzzához keverhetünk egy kevés finomra reszelt parmezán sajtot vagy Panko morzsát az extra ropogós textúráért. Ha könnyebb verzióra vágyunk, sütőpapírral bélelt tepsiben, kevés olajjal lefújva, sütőben is ropogósra süthetjük a karikákat.

Elkészítés

A cukkini előkészítése: A cukkiniket mossuk meg, a végeiket vágjuk le, majd héjastól szeleteljük fel kb. 8-10 mm vastagságú karikákra. Enyhén sózzuk meg a szeleteket, és hagyjuk állni 10-15 percig. Ezután papírtörülővel alaposan itassuk szárazra őket, hogy a panír tökéletesen tapadjon.

A mártogató elkészítése: A tejfölt tegyük egy tálba, keverjük hozzá az olívaolajat, a citromlevet, a finomra vágott petrezselymet, majd zúzzuk bele a fokhagymagerezdeket. Ízesítsük sóval, borssal, alaposan keverjük el, és tálalásig tegyük a hűtőbe.

Panírozás: Készítsünk elő három mély tálat. Az elsőbe tegyük a lisztet, a másodikban egy csipet sóval verjük fel a tojásokat, a harmadikba szórjuk a zsemlemorzsát. A cukkinikarikákat forgassuk meg először a lisztben, utána a tojásban, végül a zsemlemorzzában.

Sütés: Egy serpenyőben hevítsünk bőséges étolajat. Amikor forró, óvatosan helyezzük bele a panírozott cukkiniket. Közepes lángon, oldalanként kb. 2-3 perc alatt süssük őket aranybarnára és ropogósra.

Tálalás: A kisült cukkinet szedjük papírtörülővel bélelt tányérra a felesleges olaj leitatásához. Melegen, a hűtőhideg fokhagymás - tejfölös mártogatóssal kínáljuk.

Nyári receptek intézményeinktől

Ápoló Otthon Derekegyház

ERDEI GYÜMÖLCSÖS MUFFIN

Hozzávalók (12 db lesz belőle):

- 150 g cukor
- 100 g vaj
- 200 g liszt
- 120 g tej
- 2 db tojás
- 1 tk sütőpor
- 1 cs vaníliás cukor
- erdei gyümölcs

KÓKUSZGOLYÓ

Hozzávalók:

- 50 dkg darált háztartási keksz
- 10 dkg vaj
- 10 dkg porcukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 2 ek kakaópor
- 2 dl tej
- 10 dkg kókuszreszelék
- szükség szerint baracklekvár



Nyári receptek intézményeinktől

Pest Vármegyei Kirendeltség - Csillag Különleges Gyermekotthon

Sonkatekercs

Hozzávalók:

- 200 g natúr krémsajt
- 2 ek tejföl
- 2 ek reszelt torna
- só
- bors
- 20 szelet gépsonka

Elkészítés:

Egy tálban kikeverjük a krémsajtot a tejföllel és a tormával. Sózzuk, borsozzuk. A kész krémet habzsákba töltjük. A sonkaszeleteket kiterítjük, mindegyikre nyomunk egy-egy adag tormás krémet, majd szorosan feltekerjük. A tekerceket legalább 30 percre hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek és a krém kicsit megdermedjen.



Nyári receptek intézményeinktől

Gyermekvédelmi Központ Zala Vármegye - Bodza, Berkenye és Rozmaring Lakásotthon

Tépett hús rizzsel és olívbogyóval

Hozzávalók:

- 1 sütőzacskó
- 1 kg sertéslapocka
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 10 dkg olívbogyó
- 50 dkg rizs
- 1 csomag sült hús fűszersó

Elkészítés:

A sertéslapockát egészben a sütőzacskóba helyezzük. Megszórjuk a sült hús fűszersóval, majd melle tesszük a megtisztított vöröshagymát és fokhagymát. Előmelegített sütőben 150 °C-on 1,5–2 órán át sütjük. Az elkészült, omlós húst villák segítségével szálaira tépjük. Összekeverjük a sütés során keletkezett szafttal. Közben a rizst megfőzzük vagy pároljuk. A rizsre halmozzuk a tépett húst, és olívbogyóval tálaljuk.



Nyári receptek intézményeinktől

Aranyalma Integrált Szociális Intézmény Fejér Vármegye

Töltött cukkini

Deákné Katona Krisztina és Deák Károly receptje

Hozzávalók:

2 db cukkini
fél kg darálthús
1 kis tejföl
reszelt sajt
1 kis fej hagyma
ízlés szerint fűszerek

Elkészítés:

A megmosott cukkiniket hosszában kettévágjuk, majd egy kanállal a húsat kiszedjük. Sózzuk, borsozzuk.

A hagymát kevés olajon megpirítjuk, majd hozzá tesszük a darálthúst és pörköltet készítünk belőle.

Az így kapott darálthúst, a kivájt cukkinibe töltjük. Tetejére kiskanállal tejfölt teszünk, óvatosan szétkenjük. Sütőpapírral bélelt tepsiben, alufóliával lefedve sütőbe tesszük, míg a cukkini meg nem puhul. Ezután a fóliát levesszük, sajttal bőségesen megszórjuk a cukkinik tetejét, és addig sütjük, míg a sajt szép aranybarna lesz.



Nyári receptek intézményeinktől

Aranyalma Integrált Szociális Intézmény Fejér Vármegye

Vegyes gyümölcsleves

Jenei Zoltán receptje

Hozzávalók:

Szezonális gyümölcsök: cseresznye, eper,
meggy, sárgabarack, alma
1 csomag vanília ízű pudingpor
cukor
tejszín

Elkészítés:

A gyümölcsöket egy edényben feltenni főni, cukorral,
vaníliás cukorral, kevés szegfűszeggel.
Miután a gyümölcsök megfőttek, a pudingporral
kikevert tejszínt hozzá önteni, forrásig újra felfőzni.
A tűzhelyről levéve hűlni hagyni.
Hidegen, tejszínhabbal tálaljuk.



Nyári receptek intézményeinktől

Aranyalma Integrált Szociális Intézmény Fejér Vármegye

Virslis, cukkinis lecsó

Soós Krisztiánné és Soós Krisztián
receptje

Hozzávalók:

egy kg paprika
fél kg paradicsom
4-5 fej vörös hagyma
fél kg virsli
2 cukkini
olaj
fűszer ízlés szerint

Elkészítés:

A megmosott paradicsomot, paprikát karikára vágjuk.
A cukkinit meghámozzuk, majd kockára vágjuk.
A hagymát karikára vágjuk, majd olajon megpirítjuk.
Hozzá tesszük a paprikát, sót, borsot, majd fedő alatt
lassú tűzön félig puhára főzzük. Ezután hozzá tesszük
a paradicsomot és a kockára vágott cukkinit. Mikor
már majdnem kész, bele tesszük a karikára vágott
virslit is és készre főzzük.



♥ Eperturmix ♥

KÉSZÍTÉSE 2 FŐ RÉSZÉRE

HOZZÁVALÓK

- 2 marék eper
- 2 darab banán
- 2 nagy pohár tej
- 2 teáskanál méz



ESZKÖZÖK

- Turmixgép
- Pohár



1.

Szedd le az eper zöld leveleit!



2.

Mosd meg alaposan az epret!



3.

Szedd le a banánhéját!



4.

Tedd a gyümölcsöket a turmixgépbe!
(Az epret és a banánt is.)



5.

Önts rá tejet!
Csorgass rá egy kevés mézet!



6.

Zárd le a turmixgép fedelét!



7.

Indítsd el a gépet! Turmixold addig, amíg teljesen sima és folyékony nem lesz.



8.

Öntsd ki a kész turmixot egy pohárba!



9.

Koccints a pohárral!



Egészségedre!





Madártej reménysugár módra



HOZZÁVALÓK:



- ♥ másfél liter tej
- ♥ 2 csomag főzés nélküli vaniliás puding por
- ♥ 2 csomag vaniliás cukor
- ♥ 1 flakonos tejszínhab
- ♥ kristálycukor ízlés szerint



ELKÉSZÍTÉS:

1.

A pudingot a csomagolás szerint elkészítjük, bele rakjuk a cukrot, majd hűtőbe rakjuk.



2.

Tálaláskor tejszínhabot nyomunk a tetejére.





Nyári jeges gyümölcs torta



HOZZÁVALÓK:

- ★ 1db piskóta lap
- ★ 1 db barack befőtt
- ★ 20 dkg fagyasztott málna
- ★ másfél csomag főzés nélküli vaniliás puding por
- ★ 3 dl tej
- ★ 1 csomag torta zselatin



ELKÉSZÍTÉS:

1. A pudingot elkeverjük, majd ráöntjük a piskóta lapra.



2. Közben a gyümölcsöt összevágjuk ízlés szerint.



3. A gyümölcsöket tetszés szerint elhelyezzük a már pudinggal leöntött torta lapra.



4. Bekeverjük a zselatint.

5. Amikor a zselatin eléri a kívánt állagot, akkor ráöntjük a pudingos gyümölcsökre.

6. Hűtőbe rakjuk, majd minimum fél órát állni hagyjuk.



Jegesen finom,
nyáron a legjobb!



Citromos mentás pohárkrém

Friss, könnyű és finom desszert.
Citrom és menta együtt
igazi nyári íz.

HOZZÁVALÓK (2-3 adag)

-  2 db citrom leve és héja
-  1 marék friss menta
-  25 dkg mascarpone
-  2 dl tejszín
-  3 evőkanál porcukor
-  10-12 db babapiskóta
-  1 dl citromlé (vízzel hígítva)

JÓ TUDNI

-  A menta frissíti az ízt.
-  Hűtve az igazi!
-  Előre is elkészíthető.
-  A hűtőben 1 napig eláll.



ELKÉSZÍTÉS

-  Mosd meg a citromot.
-  Reszeld le a héját, facsard ki a levét.
-  A mentát aprítsd fel.
-  A tejszínt verd fel habbá.
-  Egy tálban keverd össze a mascarponét, a porcukrot, a citrom levét és héját.
-  Add hozzá a mentát, keverd össze.
-  A babapiskótát mártsd a citromlébe.
-  Rakj a pohár aljára piskótát. Tegyél rá krémet.
-  Ismételd meg még egyszer.
-  Tedd a hűtőbe legalább 1 órára.
-  Tálalás előtt díszítsd mentával, citromkarikával vagy reszelt csokival.

TÁLALÁS

Hidegen kínáld.
Kanállal fogyaszd.
Díszítheted mentával,
citrommal vagy csokival.



Jegeskávé

fagylalttal és tejszínhabbal

Ez egy hideg, édes kávéital.

Van benne fagylalt, tej és tejszínhab.

Desszertként vagy frissítő italként is jó.

HOZZÁVALÓK (1 adag)



1 csésze kávé (hideg)



2 gombóc vaníliafagylalt



1 pohár hideg tej



Tejszínhab



Karamellöntet



Jégkocka (ha szeretnéd)

JÓ TUDNI



Ez egy édes ital.



Lassú evéssel-ivással ajánlott.



Meleg napokon különösen jólesik.



ELKÉSZÍTÉS

1



Főzz kávé.

2



Várj, amíg a kávé kihűl.

3



Tegyél fagylaltot egy magas pohárba.

4



Öntsd rá a hideg tejet.

5



Öntsd hozzá a kávé.

6



Tedd a tetejére a tejszínhabot.

7



Locsold meg karamellöntet.

TÁLALÁS

Szívószállal és kanállal kínáld.

Hidegen a legfinomabb.

