



Minestrone leves

HOZZÁVALÓK: · 3 ek. olívaolaj, · 1 db közepes vörshagyma, · 2 közepes szár halványító zeller, · 2 db közepes sárgarépa, · 3 gerezd fokhagyma, · 1,5 dl fehérbor, · 70 g sűrített paradicsom, · 400 g konzervparadicsom, · 1 l víz, · 1 db közepes cukkini, · 25 dkg kelkáposztalevél, · 100 g tészta, · 400 g fehérbab (konzerv is jó), · 1 csokor bazsalikom, · 50 g parmezán sajt (plusz parmezánvág, ha van), · só és oregánó (ízlés szerint)

ELKÉSZÍTÉS: A vörshagymát apró kockákra vágjuk. A sárgarépát előbb hosszában felnegyedeljük, majd felkockázzuk. A sárgarépához hasonló méretű darabokra vágjuk a zellert is.

Egy edényben olajat hevítünk, majd hozzáadjuk a hagymát, a répát és a zellert. Ez lesz a leves alapja. A zöldségeket fedő alatt, közepes lángon 10-12 percig pároljuk (nem kell megpirítani).

Ha a zöldségek már kezdenek puhulni, hozzáadjuk az apróra vágott vagy zúzott fokhagymát és az oregánót. Alaposan elkeverjük, majd felöntjük a borral. Néhány percig forni hagyjuk, hogy elpárologjon az alkohol, majd elkeverjük a sűrített paradicsommal. Hozzáadjuk a darabolt paradicsomot, és felöntjük vízzel.

Ezután hozzáadjuk a parmezánvéget, a fél karikára vágott cukkinit és az aprított kelkáposztát is. Tíz-tizenkét percig főzzük, közben ízlés szerint sózzuk a levest. Végül beletesszük a tésztát, és addig főzzük, amíg teljesen meg nem puhul. Ha túl sűrű lenne, adjunk hozzá még egy kevés vizet.

A tálaláshoz friss bazsalikomot és reszelt parmezánt használunk.



Csirkés paella

HOZZÁVALÓK: · 1 db csirkemell, · 5 dl alaplé, · 20 dkg rizs, · 1 db piros kaliforniai paprika, · 1 db zöldpaprika, · 250 g zöldborsó (konzerv is jó), · 1 fej vörshagyma, · 2 db paradicsom, · 1 kk. sáfrány vagy 1 kk. kurkuma, · 1 gerezd fokhagyma, · 3 csokor petrezselyem, · 3 ek. napraforgóolaj, · a fűszerezéshez só, bors és curry (ízlés szerint)

ELKÉSZÍTÉS: A csirkemellet felkockázzuk, majd olajon megpirítjuk, és egy másik edényben félretesszük.

A megmaradt olajon megpároljuk a hagymát, a kockára vágott paprikákat és a kockára vágott paradicsomokat, majd visszatevünk a húst.

Folyamatosan kevergetjük, közben sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a curryt. Ráöntjük az alaplevet, megkeverjük és beleszórjuk a rizst.

Fokhagymával, petrezselyemmel, sáfránnyal vagy kurkumával ízesítjük. Végül hozzáadjuk a zöldborsót, és 20-25 perc alatt készre főzzük.



Töltött édesburgonya sajttal

HOZZÁVALÓK: · 3 édesburgonya, · 50 dkg csirkemellfilé, · 1 ek. zsír, · 1 kis fej lila hagyma, · 2 kaliforniai paprika, · 1 gerezd fokhagyma, · 1 ek. aprított petrezselyemzöld, · 6 szelet sajt, · só, tarka bors (ízlés szerint)

ELKÉSZÍTÉS: Az édesburgonyákat alaposan megmossuk, villával megszurkáljuk, majd 220 fokra előmelegített sütőben, légkeveréses fokozaton kb. 35 perc alatt megsütjük. Figyelem! A sütési idő a sütőtől és a burgonyától is függ. Akkor jó, ha már puha.

A csirkemellet felcsíkozzuk, zsíron megpirítjuk, majd hozzáadjuk a felszeletelt lila hagymát, a felkockázott paprikákat, a reszelt fokhagymát, az aprított petrezselyemzöldet és a fűszereket. Az egészet összepirítjuk, majd levesszük a tűzhelyről.

Amikor a burgonya megsült, kettévágjuk, egy kanállal benyomkodjuk a közepét, és megtöltjük a csirkés raguval. A tetejére 1-1 szelet sajtot teszünk, majd további 5 percre visszarakjuk a sütőbe, hogy a sajt megolvadjon.

A tetejét díszíthetjük apróra vágott petrezselyemmel.

JÓ ÉTVÁGYAT
KÍVÁNUNK!