

Nr. 2

Főzés

okosan

Ötletek, amik nap, mint nap inspirálnak.

Friss tészták · Kevés hozzávaló · 8 új receptötlet



Friss gondolat.
Finomat ad.



TANTE FANNY FRISS TÉSZTÁKAT EGYSZERŰ ELKÉSZÍTENI:

- ✓ gyorsan elkészíteni, sokáig élvezni
- ✓ keves hozzávaló, finom ízekkel
- ✓ mindent felhasználni, semmit kidobni
- ✓ gyors receptek, egyszerűen sikeres



Ahogy én szeretem: keves hozzávaló, nagyszerű ötletek

Mit főzünk ma? Egy fontos kérdés, amit minden családban rendszeresen felteszünk. Akad esetleg néhány tojás, egy bögre tejföl, egy kis sonka- vagy zöldségmaradék a hűtőszekrényében? A legtöbb esetben vegyes zöldségek vagy fűszernövények a rendelkezésünkre állnak. Kitűnő! Egy Tante Fanny friss tésztával együtt meglepően sok felhasználási lehetőséget nyújtanak. Már két vagy három főösszetevő és egy friss tészta felhasználása elegendő ahhoz, hogy nagyon egyszerűen remek fogást készítsen az ízlésének megfelelően. Sok ötlet úgy, mint egy gyors zöldséges quiche, egy szívekkel borított quiche, sütemény, vagy édes almarózsák, ami várja ebben a receptfüzetben.

Helyi és szezonális sütés-főzés

Az üzletekben egész évben változatlan az élelmiszer kínálat, legtöbbjük azonban más-más országokból származnak. Én a legszívesebben azokat a hozzávalókat használom, amik az évszaknak megfelelőek és lehetőleg a környéken teremnek. Ezek különösen frissek és ízletesek. Így készítek tavasszal quiche tortát spárgával vagy tavaszi zöldségekkel, ősszel pedig sütőtökkel. A www.tantefanny.hu oldalon megtalálja a gyümölcs- és zöldség kalendáriumot, ami segít a következő bevásárláshoz szükséges tájékozódásban. Bízson magában és legyen kreatív! Variálja a füzetben lévő recepteket az Ön közelében lévő szezonális hozzávalókkal és a hűtőben vagy a kamrában lévő maradékokkal.



Találjon ki újakat és kölcsönözzön receptötleteket az Ön egyéniségével fűszerezve. Az Ön Tante Fanny-ja



Elkészítési idő



Alsó-/ felső sütés



Sütési idő



Légkeveréses sütés



széles
lékek!

HOZZÁVALÓK 16 kiflihez (8 kifli tésztánként):
2 csomag Tante Fanny friss pizzatésztája 400 g

180° C



**Okos
ötlet**

4

A szezon
maradékai.



HOZZÁVALÓK egy Quiche formához (28 cm):

2 cs. Tante Fanny friss linzertészta 300 g
3 ek. olaj
100 g szalonna, csíkokra vágva
1 hagyma, meghámozva, megfeleztve, felszeletelve
3 répa, meghámozva, apró kockákra vágva
1 petrezselyemgyökér, meghámozva, apró kockákra vágva
100 g kúszó bab, megtisztítva, kicsikre vágva
1 konzerv (480g) bab
125 g joghurt
só és bors, összekeverve
egy kis kömény
1 tojás a kenéshez, felverve
1 ek. vaj a forma kikenéséhez



KB. 35 PERC



190° C



KB. 55 PERC



170° C



KÜLÖNLEGES QUICHE

zöldséggel és szalonnával

- 1 A sütőt alsó-/ felső sütéses fokozaton 190 fokra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
- 2 Egy serpenyőben olajat hevítünk. A szalonnát, a hagymát, a répát és a petrezselymet kb. 4 perc alatt lassan megpirítjuk. A főzés vége felé 1 – 2 ek. vízzel megöntözzük. A megmaradt hozzávalókat a zöldséggel összekeverjük. Sóval, borssal és köménnyel fűszerezünk.
- 3 A tésztát kitekerjük, a sütőpapírt lehúzzuk róla és a tésztát a kivajazott formába fektetjük (a sütőpapírral együtt is behelyezhetjük a formában, ekkora a vajazás elmarad). A zöldségeket középre halmozzuk, úgy hogy a szélén kb. 1 cm szabadon maradjon.
- 4 A második tésztát is kitekerjük, és egy mintát szaggatunk bele. Ezt a tésztát középre, a töltelékre helyezük, és a sütőpapírt eltávolítjuk. A fedőtésztát a töltelék és a forma széle közötti résekben megnyomkodjuk és a kilógó tészta széleket felhengergetjük. A kinyomott tésztaformákat is ráhelyezzük.
- 5 Tojással bekenjük és kb. 55 perc alatt a legalsó sínen készre sütjük.

Okos

ötlet

A töltelékét maradék sonkából és más szezonális zöldségből (pl. cukkini, csicsóka, borsó) is el tudjuk készíteni.

Téli zöldségek gyors felhasználásra



HOZZÁVALÓK 1 tepsizhez:

1 cs. Tante Fanny friss pizzatészta 400 g
125 g Crème fraîche
2 ág friss kakukkfű, megtisztítva
2 kisebb cékla, megfőzve, vékony szeletekre gyalulva
100 g kecskesajt, kockákra vágva
1 kicsi lila hagyma, megtisztítva, félbevágva, felszeletelve
6 dió fél, felvágva
néhány rukkola a tálaláshoz
só és bors, összekeverve



KB. 20 PERC



220° C



15 – 20 PERC



200° C



PIZZA ... céklával és kecskesajttal



- 1 A sütőt alsó-/ felső sütéses fokozaton 220 fokra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
- 2 A Crème fraîche-t a kakukkfűvel, valamint sóval, borssal fűszerezzük.
- 3 A tésztát a sütőpapírral együtt egy tepsibe kitekerjük, és a krémet rákenjük úgy, hogy a szélétől 1 cm szabadon maradjon.
- 4 A hagymával és a céklával egyenletesen beterítjük. A kecskesajtot és a diót rászórjuk.
- 5 A sütőben 15 – 20 perc alatt a legalsó sínen ropogósra sütjük és rukkolával tálaljuk.

*Okos
ötlet*

Cékla helyett más téli zöldséget is használhatunk feltétként, mint a zeller vagy a répa.

Színes
zöldségöröm!



HOZZÁVALÓK 1 Quiche formához (24 cm):

1 cs. Tante Fanny friss linzertészta 300 g
3 répa, megtisztítva, hámozóval vékony csíkokra vágva
1 cukkini, hosszában elfelezve, vékony csíkokra vágva
1 hosszabb burgonya, meghámozva, hosszában elfelezve, vékony csíkokra vágva
1 paradicsom, elfelezve, csíkokra vágva
3 tojás
250 g tejföl
1 ek. petrezselyem, finomra vágva
só és bor, összekeverve
egy kis szerecsendió, őrölve
1 ek. vaj a forma kikenéséhez



KB. 35 PERC



180° C



KB. 55 PERC



160° C



SZÍNES ZÖLDSÉGES QUICHE ... répával és cukkinivel



- 1 A sütőt alsó-/ felső sütéses fokozaton 180 fokra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
- 2 A tésztát kitekerjük, a sütőpapírt lehúzzuk és a tésztát a kivajazott formába fektetjük (bevont forma esetében ezt kihagyjuk). A lelógó tésztát a széleknél visszahajtjuk.
- 3 3 – 4 szelet répát és cukkinit felváltva egymás után fektetünk és kívülről befelé haladva köralakban a formába rendezzük. A krumpli- és paradicsomcsíkokat közéjük dugdoszuk.
- 4 A tojásokat a tejföllel és a petrezselyemmel összekeverjük, sóval, borssal és szerecsendióval ízesítjük, és a zöldségekre öntjük.
- 5 A sütőben, a legalsó sínen kb. 55 perc alatt aranybarnára sütjük.

*Okos
ötlet*

Ehhez a quiche-hez padlizsán és petrezselyem gyökér is használható.

Sertéssült tegnapi
maradékból?



HOZZÁVALÓK 12 muffinhoz:

1 cs. Tante Fanny friss leveles tészta 270 g
200 g sertéssült (tegnapról), kis kockákra vágva
100 g borsó
100 g kukorica
60 g ementáli sajt, lereszelve
só és bors, összekeverve



KB. 20 PERC



200° C



KB. 20 PERC



180° C



PIKÁNS LEVELES TÉSZTA MUFFINOK

sertéssülttel, borsóval és kukoricával

- 1 A sütőt alsó-/ felső sütéses fokozaton 200 fokra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
- 2 A leveles tésztát egy tésztavágóval hosszában 4, keresztben 3 részre vágjuk úgy hogy 12 egyenlő négyszöget kapjunk. Egy muffin tepsit a tésztalapokkal megtöltjük.
- 3 A sertéssültet, a borsót és a kukoricát összekeverjük. Sóval és borssal ízesítjük és egyenlő arányban a formákba szórjuk.
- 4 Sajttal meghintjük és a tészta sarkait a töltelékhez nyomkodjuk.
- 5 Sütőben, a középső sínen kb. 20 perc alatt aranybarnára sütjük.

Okos

ötlet

Sült csirke maradék is felhasználható ehhez a recepthez. Vegetáriánus változathoz pedig különböző zöldségek, mint például babkonzerv, répa, paprika, gomba vagy spenót is használható.

Bármilyen
zöldséghez.



HOZZÁVALÓK 1 tortaformához (24 cm):

1 cs. Tante Fanny friss linzertészta 300 g
3 ek. olaj
1 kisebb cukkini, kockákra vágva
½ padlizsán, kockákra vágva
½ piros paprika, kimagozva, kockákra vágva
½ sárga paprika, kimagozva, kockákra vágva
½ hagyma, meghámozva, kockákra vágva
300g paradicsom sűrítmény
3 tojás
1 tk. kakukkfű, felvagdálva
só és bors, összekeverve
1 ek. margarin a forma kikenéséhez



KB. 30 PERC



190° C



45 – 50 PERC



170° C



PIKÁNS SÜTEMÉNY *ratatouille töltelékkel*



- 1 A sütőt alsó-/ felső sütéses fokozaton 190 fokra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
- 2 Egy serpenyőben olajat hevítünk, a zöldséget megpároljuk, sóval, borssal ízesítjük és hagyjuk kihűlni.
- 3 A tésztát kitekerjük, a sütőpapírt lehúzzuk és a tésztát a kivajazott formában fektetjük (bevont forma esetébe ezt kihagyjuk). A lelógó tésztát a széleknél visszahajtjuk.
- 4 A paradicsomszószt a tojásokkal jól összekeverjük és sóval, borssal, kakukkfűvel fűszerezzük.
- 5 A zöldséget a tésztalapon eloszlatjuk és a paradicsomos szósszal nyakon öntjük.
- 6 Sütőben, a legalsó sínre helyezve 45 – 50 perc alatt készre sütjük.

*Okos
ötlet*

Ez a recept úgy is elkészíthető, hogy 6 kisebb tortácskát kapjunk belőle (kb. 10 cm).
A paradicsomszósz helyett más krémet is használhatunk, például tejföl és Crème fraîche keveréket.

Tetszés szerinti citrusfélékhez.



HOZZÁVALÓK 1 tortaformához (24 cm):

1 cs. Tante Fanny friss linzertészta 300 g
6 tojás
260 g porcukor, szitálva
125 g Crème fraîche
3 citrom, facsart leve
5 – 6 ek. kristálycukor
1 ek. vaj a forma kikenéséhez



KB. 20 PERC



150° C, 200° C



KB. 55 + 3 PERC



130° C



CITROMTORTA

» « *habcsók sapkával*



- 1 A sütőt alsó-/ felső sütéses fokozaton 150 fokra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
- 2 A tésztát kitekerjük, a sütőpapírt lehúzzuk és a tésztát a kivajazott formában fektetjük (bevont forma esetébe ezt kihagyjuk). A lelógó tésztát a széleknél visszahajtjuk.
- 3 A 4 tojássárgáját különválasztjuk a fehérjétől. A Crème fraîche-t és a citromlevet simára keverjük. A 4 sárgájához hozzáadjuk a 2 tojást és a porcukrot. Jól összekeverjük és a tésztára kenjük.
- 4 Sütőben, a legalsó sínen kb. 55 perc alatt megsütjük, ezután a hűtőben legalább 4 órán át állni hagyjuk.
- 5 A 4 tojásfehérjét és a kristálycukrot habosra verjük, majd eloszlatjuk a tortán. Egy kanállal a tojásfehérjét megformázzuk.
- 6 A sütő grill funkcióján, 200 fokon kb. 3 perc alatt a legfelső sínen megsütjük.

Okos

ötlet

A citrom helyett más citrusfélét is használhatunk például narancsot. Különösen szép lesz az eredmény, ha a habcsókokat gyümölcsökkel, vagy mentalevéllal díszítjük.

Alma mindig van a háznál.



HOZZÁVALÓK 6 rózsához:

1 cs. Tante Fanny friss vajos leveles tészta 270 g
5 ek. cukor
½ citrom, facsart leve
3 nagy, piros alma, megfelelően, kimagozva, vékony csíkokra vágva
½ vaníliarúd, kikaparva
2 – 3 ek. baracklekvár
1 tk. fahéj
némi porcukor a szóráshoz



KB. 30 PERC



200° C



15 – 20 PERC



180° C



LEVELES TÉSZTA RÓZSÁK

*
*
almával



- 1 A sütőt alsó-/ felső sütéses fokozaton 200 fokra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
- 2 1 liter vizet forralunk, és hozzáadjuk a 3 ek. cukrot és a citrom facsart levét. Az almaszeleteket 2 perc alatt megfőzzük, lecsepegtetjük és hagyjuk kihűlni. A vaníliát és a lekvárt (ha túl sűrűnek találjuk a masszát, 1 ek vizet adhatunk hozzá) simára keverjük.
- 3 A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és 6 hosszú csíkra vágjuk. A lekvármasszával megkenjük és az almaszeleteket a felső tésztaszélhez igazítva, egymással átfedésben helyezük, úgy hogy kicsit túllógjon a tészta szélén.
- 4 A tészta alsó felét felhajtva betekerjük és fogvájóval összetűzve rögzítjük. A fahéjat a maradék kristálycukorral összekeverjük és a rózsák tetejét megszórjuk.
- 5 Egy sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük és 15 – 20 perc alatt a középső sínen megsütjük.
- 6 A fogvájót eltávolítjuk és az almarózsákat porcukorral megszórva tálaljuk.

Okos



ötlet

Az almarózsákkal nagyszerűen harmonizál a vaníliaszósz. Pikánsabb változathoz az almát egyszerűen burgonyával és rozsmaringgal, vagy sonkával helyettesítse.



Friss gondolat.
Finomat ad.

Friss tésztáink – Az Ön kreatív ötleteinek alapja.



Maresi Foodbroker Kft., 1118 Budapest, Homonna u. 2.-4.

Tel: +36-1-248-3030

email: office@maresi.hu Weboldal: www.tantefanny.hu