

# Friss nyári ötletek okosan

8 friss tészta recept, melyek ünnepelni hívnak  
*grillezés · piknik · party*



Friss gondolat.  
Finomat ad.



# Friss nyári ötletek akosan



## EGY VIDÁM NYÁR ÍZEI

- ✔ Receptötletek piknikhez és grillpartyhoz
- ✔ Kis finomságok, kiadós étkezések
- ✔ Kevesebb hozzávaló, finomabb íz
- ✔ Friss receptek, gyors sikerek.

# A vidám NYÁR receptje

Hangolódjon a gasztronómiára a legmelegebb évszakban is : A napok hosszabbak , a napsütéses órák száma megnő, és ez kicsalogat bennünket a szabadba. A langyos esték kedvet adnak a grillezéshez vagy egy party rendezéséhez a szabadban. Ez pompás!

Recepteket és ötleteket gyűjtöttünk ahhoz, hogy ezt az időt jókedvűen és aktívan töltsük el együtt. A 8 legjobb ötletet találja ebben a receptfüzetben.

### Kreatív ötletek az élményteli nyárra!

Merítsen ötleteket receptjeinkből és kínáljon vendégeinek kreatív ételeket, amelyek teljessé teszik a nyári összejöveteleket. Vagy vigyen magával a következő családi kirándulásra egy isteni finom Tante Fanny friss tésztaból készült finomságot. Egy pikáns Tricolor pizzafonat például csodálatos változatosságot jelenthet. Vagy ha nem tudja, mit vigyen magával, ha vendégségbe megy: Egy gyümölcsös, édes, ricottás tortácska friss eperrel biztos, hogy kulináris élvezetet ajándékoz.

Élvezze a nyarat és kényeztesse önmagát és szeretteit az isteni finom friss tészta variációkkal.

Az Ön Tante Fannyja



Előkészítési idő



Felső/alsó sütés



Sütési idő



Légkeverés



Kreatív kenyér  
grillezéshez.



**HOZZÁVALÓK** egy tepsizhez (kb. 35 x 10 cm)

1 cs. Tante Fanny friss pizzatészta 400 g  
1 ek olívaolaj  
2-3 gerezd fokhagyma, hámozva, aprítva  
100 g vaj szobahőmérsékleten  
100 g túró  
vegyes fűszernövény, aprítva  
só és bors, őrölve  
friss szerecsendió, reszelve  
kevés vaj a tepszi kikenéséhez  
1 ek liszt a tészta megszórásához



kb. 10 perc



200 C°



kb. 25 - 30 perc



190 C°



## TÚRÓS-FOSZLÓS

•kenyér•

### fűszernövényekkel



- 1 Melegítsük elő a sütőt 200 C°-ra felső/ alsó állásban.
- 2 A fokhagymát kevés vajban és olívaolajban lassan üvegesre pirítjuk és hagyjuk kihűlni.
- 3 Egy habverővel a maradék vajat a túróval, fűszernövényekkel, fűszerekkel és a fokhagymával összekeverjük.
- 4 A tésztát közvetlenül a hűtőből kivéve dolgozzuk fel, kitekerjük, megszórjuk liszttel, megfordítjuk és lehúzzuk a sütőpapírt majd a fűszervajat egyenletesen rákenjük a tésztára.
- 5 A tésztát a sütőforma szélességével azonos méretűre felvágjuk.
- 6 A csíkokat harmonikaszerűen összehajtogatjuk és a kivajazott sütőformába tesszük.
- 7 Sütőben 200 C° -on, középső sínen kb. 25 - 30 perc alatt aranybarnára sütjük.

*Okos*

*ötlet*

Tökéletes köret grillételekhez: lehet alternatív megoldásként pesto rossoval és szárított paradicsommal vagy akár fűszeres sajttal (pl. feta) és hagymával megtölteni.





### HOZZÁVALÓK egy 24 cm ø csillaghoz:

2 cs. Tante Fanny friss leveles tészta 270 g  
 150 g cseresznyedzsem  
 70 g kókusz reszelék  
 1 tojás elkeverve a kenéshez  
 kevés porcukor a szóráshoz

 kb. 20 perc

 190 C°

 kb. 25 perc

 180 C°



## CSILLAG

•• leveles tésztából ••

### cseresznye dzsemmel



- 1 Melegítsük elő a sütőt 190 C°-ra felső/ alsó állásban, a tésztát a csomagoláson lévő leírásnak megfelelően előkészíteni.
- 2 Az első tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és a sütőlapra helyezük, a dzsemet nagy felületen elkenjük és a kókuszreszeléket rászórjuk. A második tésztát kitekerjük, az előzőre fektetjük és a sütőpapírt eltávolítjuk.
- 3 Egy tál segítségével (kb. 24 cm ø) vágunk ki egy kört. Egy kisebb tállal (kb. 7 cm ø) a tészta közepét könnyedén megnyomjuk.
- 4 A kört néhány cm-rel a közepétől kifelé négy egyenlő részre vágjuk és minden negyed részt további négy részre osztunk.
- 5 Utána egy cikk tésztát jobbra a következőt balra tekerjük és így fog a csillagminta összeállni.
- 6 Tojással átkenjük és 190 C°-on középső sínen 25 percig aranybarnára sütjük.

## Okos

### ötlet

A maradék tésztát megfőzzük és egy kedvelt formát készítünk, tojással megkenjük és megsütjük. A csillagot ízlés szerint más dzsemmel, csokoládékrémmel, darált dióval vagy mogyoróval is készíthetjük.



Extra pikáns  
piknikre



### HOZZÁVALÓK 12 db elkészítéséhez:

2 cs. Tante Fanny friss leveles tészta 270 g  
1 hagyma, hámozva, apróra vágva  
2 fokhagyma, hámozva, finomra aprítva  
6 ek olaj  
1 paprika, magozva, apróra vágva  
1 cukkini, apróra vágva  
1 ek kakukkfű, aprítva  
só és bors, őrölve  
kevés szeszámag a szóráshoz  
kevés margarin, folyékony a kenéshez

 kb. 25 perc

 200 C°

 kb. 20 perc

 190 C°



## MEDITERRÁN ZÖLDSÉGEKKEL

töltött  
*leveles táskák*



- 1 A sütőt 200 C°-ra felső/ alsó állásban előmelegítjük és a tésztát a csomagoláson lévő előírásnak megfelelően előkészítjük.
- 2 A hagymát és a fokhagymát olajban üvegesre pároljuk és a maradék zöldségeket hozzáteszük. Sóval, borssal és kakukkfűvel fűszerezük és a masszát hagyjuk kihűlni.
- 3 Mindkét tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és a sütőlapra helyezük, hat egyenlő négyzetre vágjuk. Minden négyzetbe vágunk egy lyukat és a töltelékkel helyezzük a tésztadarab felére.
- 4 A széleket kenjük meg vízzel, a tésztákat illesszük össze és a széleket nyomjuk meg.
- 5 Margarinnal megkenjük és szeszámaggal megszórjuk. 200 C°-on középső sínen 20 perc alatt aranybarnára sütjük.

*Okos  
ötlet*

A töltelékkel minden más mediterrán zöldséggel vagy más zöldségmaradékokkal is készíthetjük például padlizsánnal, fekete/ zöld olívával, kapribogyóval, újhagymával.




Kenyér helyett  
tökéletes



### HOZZÁVALÓK egy fonathoz:

1 cs. Tante Fanny friss pizzatészta 400 g  
1 ek friss sajt vagy ricotta  
1-2 ek bazsalikomos pesto  
1 cs. Mozzarella, csíkokra vágva  
100 g szárított paradicsom, csíkokra vágva

 kb. 10 perc

 190 C°

 kb. 25 perc

 180 C°



## TRICOLOR pizzafonat



- 1 Melegítsük elő a sütőt 190 C°-ra felső/ alsó állásban.
- 2 Pestót és a friss sajtot keverjük össze.  
A tésztát közvetlenül a hűtőből kivéve dolgozzuk fel, a sütőpapírral együtt kitekerjük és a sütőlapra helyezzük. A tésztát hosszában három csíkra vágjuk. A csíkokat tetszés szerint pestomasszával, mozzarellával vagy a szárított paradicsommal megtöltjük és feltekerjük. A három rollni tésztából fonatot készítünk és megszórjuk liszttel.
- 3
- 4 190 C°-on középső sínen 25 percig aranybarnára sütjük.

## Okos ötlet

Antipastival vagy más marinált zöldséggel (mint pl. gomba, paprika, édes hagyma vagy articsóka) is készíthetjük a fonatot.



Ezúttal egy  
édes tortácska



**HOZZÁVALÓK** egy 26 cm ø torta formához:

1 cs. Tante Fanny friss édes linzertészta 300 g  
500 g ricotta  
100 g cukor  
3 tojás  
1 tk citromhéj, frissen reszelve  
kevés porcukor és citromfű a tálaláshoz

a gyümölcsös feltéhez:  
250 g eper  
50 g porcukor



kb. 15 perc



180 C°



kb. 45 perc



170 C°



## RICOTTÁS TORTA

friss  
eperrel



- 1 A sütőt 180 C°-ra felső/ alsó állásban előmelegítjük és a tésztát a csomagoláson lévő előírásnak megfelelően előkészítjük.
- 2 A formát kikenjük, a tésztát kitekerjük és a sütőpapírt eltávolítjuk. A tésztát a formába helyezzük (sütőpapírral együtt is tehetjük a formába, így megspóroljuk a forma kikenését). A tésztát a formához igazítjuk.
- 3 A ricottát a tojással simára keverjük és a cukrot folyamatos keverés mellett bedolgozzuk a masszába és a formába öntjük.
- 4 A legalsó sínen 180 C°-on kb. 45 perc alatt aranybarnára sütjük
- 5 Az eper felét a porcukorral pürésítjük és a kihűlt tortára öntjük. A maradék gyümölccsel és a citromfűvel díszítjük.

Okos

ötlet

A gyümölcsöt ídény és ízlés szerint variálhatjuk az alap mindig a ricottás massa. Készíthetjük akár sárgabarackkal, cseresznyével, őszibarackkal, ribizlivel vagy málnával. Ha van esetleg maradék friss sajtunk, vagy túrónk esetleg tejfölünk, hozzákeverhetjük a ricottához.



Sokoldalú feltét,  
bármely alkalomra



### HOZZÁVALÓK négy szelethez:

Alaprecept:

1 cs. Tante Fanny friss pizzatészta 400 g  
125 g magas zsírtartamú tejföl  
só és bors, őrölve

 kb. 20 perc

 220 C°

 kb. 20 perc

 210 C°



### Kenyérlángos szőlővel és dióval

Kevés dió, felezve,  
350 g szőlő, magozva, félbevágva  
méz ízlés szerint



### Kenyérlángos sütötökkel mozarellasajttal

200 g hokkaidó- tők, kicsi kockára vágva  
1/2 újhagyma, karikára vágva  
1 cs. Mozzarella, szeletekre vágva  
8 szelet sonka



### Kenyérlángos pestoval és sonkával

2 ek mogoró, durvára darálva  
4 ek pesto tetszés szerint ( esetleg tejföllel  
elkeverve)  
8 szelet sonka  
3 paradicsom, kis kockára vágva  
parmezánsajt díszítéshez



### Kenyérlángos paradicsommal és olívával

3 paradicsom, kis kockára vágva  
kb. 30 zöld olíva, magozva  
kevés oregano vagy majoranna aprítva  
kevés ruccola díszítéshez.



## KENYÉRLÁNGOS-NÉGYES

.. színes ..

### feltéttel

- 1 Melegítsük elő a sütőt 190 C°-ra felső/ alsó állásban és a pizza tésztát rögtön a hűtőből kivéve feldolgozzuk.
- 2 A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük, a sütőlapra helyezzük és négy egyenlő részre vágjuk. A tészta széleit felhajtjuk és 2 cm-ként megnyomjuk.
- 3 Tejfőllel megkenjük és a kiválasztott receptnek megfelelően a hozzávalókat ráhelyezzük. Megszórjuk sóval és borssal (kivéve a szőlős variáció) és 220 C°-on az alsó sínen kb. 20 perc alatt aranybarnára sütjük.

Okos

ötlet

Annak megfelelően, hogy mi van otthon, lehet pikáns zöldségekkel vagy akár édes gyümölcsökkel készíteni. Az alapot is kenhetjük tejföl helyett paradicsomszósszal, de sajttal is sokféleképpen variálható.



Töltött táskák -  
piknikre



### HOZZÁVALÓK 12 db-hoz:

2 cs. Tante Fanny friss pizzatészta 400 g  
300 g darálthús  
1 hagyma, hámozva, apróra vágva  
1 fokhagymagerezd, hámozva, apróra vágva  
1 kisebb konzerv kukorica, lecsöpögtetve  
1/2 paprika, magozva, kis kockára vágva  
2 paradicsom, kis kockára vágva  
3ek paradicsompüré  
4 ek olaj  
só és bors, őrölve  
2 tojás főzve, nagyobb darabokra vágva

 kb. 35 perc

 180 C°

 kb. 20 perc

 170 C°



## EMPANADAS

.. pikáns ..

### *spanyol táskácskák*

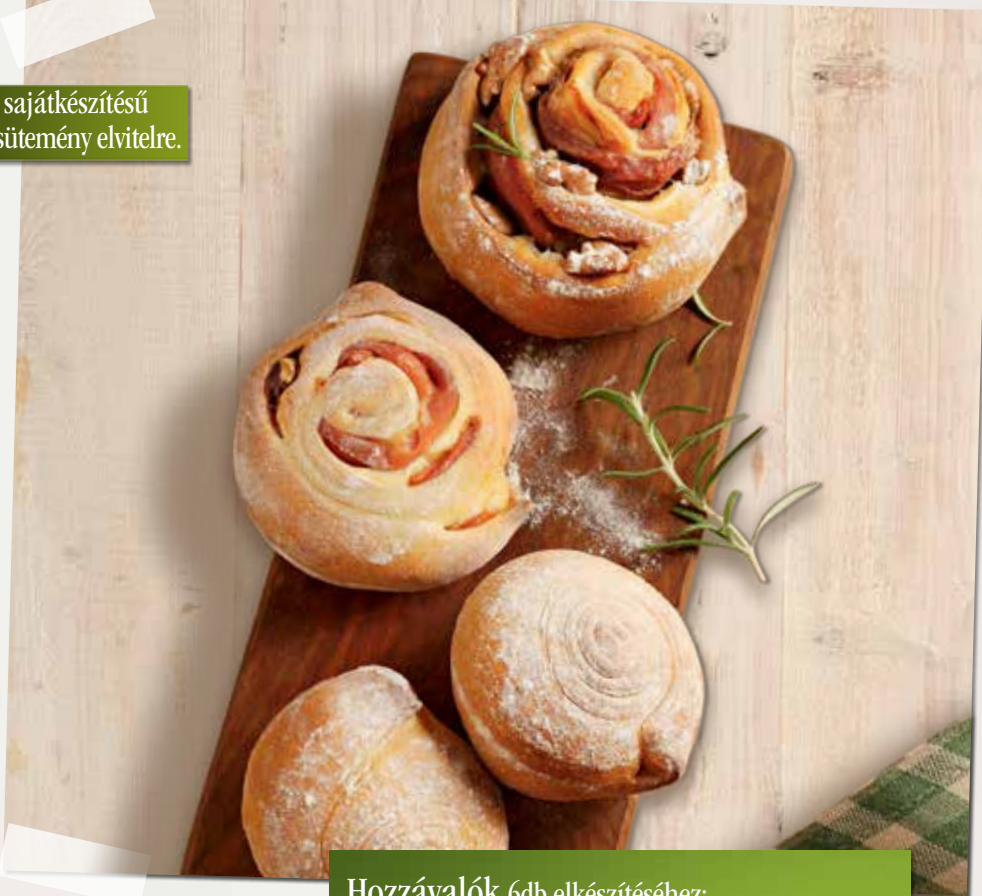
- 1 A sütőt 180 C°-ra előmelegítjük felső/ alsó állásban.  
A darálthúst, hagymát, fokhagymát, kukoricát, paprikát és a paradicsomot olajon pároljuk egészen addig, hogy a folyadék elpárolódjon. A paradicsompürét, sót és borsot hozzákeverjük.
- 2 A keményre főzött tojást hozzátesszük, megkóstoljuk és hagyjuk kihűlni.
- 3 A tésztát közvetlenül a hűtőből kivéve feldolgozzuk, a sütőpapírral együtt kitekerjük és a sütőlapra helyezzük. Mindkét tésztából 6 db kör alakot vágunk és a széleket megkenjük vízzel.
- 4 A tölteléket a kör közepébe rakjuk úgy, hogy a tésztát félbe tudjuk hajtani és a széleket villával megnyomkodjuk. Fontos: a táskákat néhányszor átszűrjük, hogy a gőz távozni tudjon.
- 5 180 C°-on középső sínen kb. 20 perc alatt aranybarnára sütjük.

*Okos  
ötlet*

Egy egyszerű mártogatót ajánlunk hozzá, fokhagymával, napraforgó olajjal és citromlével. Az összegyűrt és kinyújtott maradék tésztából csinálhatunk egész egyszerűen pizzarudacskákat.



Egy sajátkészítésű péksütemény elvitelre.



Hozzávalók 6db elkészítéséhez:

1 cs. Tante Fanny friss pizzatészta 400 g  
1 ek liszt  
fűszerek ízlés szerint ( pl. kakukkfű, oregánó, rozsmaring...)

 kb. 3 perc

 200 C°

 kb. 12 - 15 perc

 190 C°



## SAJÁT KÉSZÍTÉSŰ

csigák

töltve vagy üresen



- 1 A sütőt 180 C°-ra előmelegítjük felső/ alsó állásban.
- 2 A tésztát közvetlenül a hűtőből kivéve feldolgozzuk, a sütőpapírral együtt kitekerjük és a sütőlapra helyezzük. A tésztát egyforma csíkokra vágjuk, lazán feltekerjük és meglisztezzük.
- 3 A belisztezett rollnikat egyszer erősen megnyomjuk és a sütőben 200 C°-on középső sínen kb. 12 - 15 perc alatt aranybarnára sütjük.

*Okos  
ötlet*

A csigákat készíthetjük szalonnával,sonkával, prosciutto sonkával és sajttal, de aprított dióval és olívával is tölthetjük. Kívülről vízzel vagy olajjal megkenjük és ízlés szerint fűszerekkel megszórjuk.





Friss gondolat.  
Finomat ad.



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

Tel: +36-1-248-3030

email: [office@maresi.hu](mailto:office@maresi.hu) Weboldal: [www.tantefanny.hu](http://www.tantefanny.hu)