



8  
EGYSZERŰ  
RECEPT



TÉSZTASZERELEM

Gyors falatok  
**ANYÁRI GRILL-**  
és  
**KERTI PARTIDHOZ**

# TŐLÜNK SZERETETTEL FELCSAVARVA: FRISS TÉSZTÁINK a NYÁRI PARTIKHOZ

Új  
RECEPTÖTLETEKET  
KERESEL?

Több, mint  
800  
FRISS TÉSZTA  
RECEPT  
a  
WWW.TANTEFANNY.HU  
oldalán

Keress bennünket:    

Grillezésre hív a nyár, hogy a barátokkal és a családdal közösen élvezzük az együtt eltöltött időt. Dobj fel a nyarad új tésztás ötletekkel, hogy kiegészítsék a klasszikus húskételeket és zöldségeket. Próbáltad már a grill fogások kísérőjeként Tante Fanny friss tésztáit? A friss pizzatésztából vagy a leveles tésztából gyorsan és egyszerűen készíthetsz izletes harapnivalókat a grillen készült finomságokhoz.

Ebben a receptfüzetben megmutatjuk, hogyan készíthetsz a barátaidnak és családnak **focaccia sarkokat zöldfűszerrel és fetával, zamatos paradicsomos koszorút** vagy friss, házi **ciabattát**. A **tüzes leveles tészta stanglik paprikával** vagy a **színes zöldséges fonat** bármelyik parti kedvencévé válhat könnyedén. Akár házigazdaként készíted el, akár vendégségbe viszed magaddal, mindenképpen jó választás, hiszen biztos vele a siker. De egy piknik alkalmával is jól jönnek, hiszen könnyen elcsomagolhatjuk és magunkkal vihetjük a finom falatokat. A receptek különlegessége, hogy szinte mindegyik vegán vagy vegetáriánus. Elkészítésük könnyen alakítható, így a kedvenc fűszereiddel és fűszerkeverékeiddel a saját ízlésednek megfelelően variálhatod.

Kellemes szórakozást és jó sütögetést a következő grillezés alkalmával!  
Tante Fanny és csapata

 Előkészítési idő

 Alsó-/ felső sütés

 Sütési idő

 Légkeveréses sütés



### HOZZÁVALÓK egy fonathoz:

1 cs. Tante Fanny friss tönkölyös pizzatészta 400 g  
 (alternatíva: Tante Fanny friss pizzatészta 400 g)  
 200 g olajban eltett grill paprika, lecsöpögtetve, nagyobb darabokra vágva  
 6 zsálya levél, apróra vágva  
 1 kicsi cukkini, vékony szeletekre vágva  
 8 db sós lében eltett bébikukorica  
 Bors, őrölve  
 Füstölt ízű fűszerkeverék  
 Kevés apróra vágott tökmag a szóráshoz

 KB. 15 PERC

 200° C

 KB. 30 PERC

 180° C



## SZÍNES ZÖLDSÉGES FONAT GRILL PAPRIKÁVAL ÉS CUKKINIVEL



- 1 A sütőt alsó- / felső sütéses fokozaton 200° C-ra előmelegítjük.
- 2 A tésztát közvetlenül a hűtőből kivéve előkészítjük, a sütőpapírral együtt kitekerjük és hosszában megfelezzük.  
 Az egyik fél tésztára paprikát és zsályát teszünk úgy, hogy 2 cm-t körbe szabadon hagyunk. A cukkinit és a kukoricát 2 ek. olajban marináljuk és sóval, borssal fűszerezzük. Ezt a tölteléket a másik fél tésztára tesszük úgy, hogy 2 cm-t szabadon hagyunk.
- 3 Mindkét tésztát szorosan feltekerjük, a végeket benyomkodjuk és a két tészta rudat összefonjuk. A maradék olajjal megkenjük és tökmaggal megszórjuk.
- 4 A fonatot az alsó sínen kb. 30 percig sütjük.



Hogy csípősebb legyen, a cukkinihez chili darabkákat adhatunk.  
 A paprika helyett használhatunk szárított paradicsomot.



### HOZZÁVALÓK egy tepsi focaccia-hoz:

1 cs. Tante Fanny friss pizzatészta 400 g  
 70 g feta sajt, nagyobb darabokra összemorzsolva  
 6 ág kakukkfű, durvára vágva  
 40 ml méz, folyékony  
 40 ml olívaolaj  
 1 ek. durvára őrölt tengeri só



KB. 5 PERC



200° C



20 - 25 PERC



180° C



## FOCACCIA SARKOK ZÖLDFŰSZERREL ÉS FETÁVAL



- 1 A sütőt alsó- / felső sütéses fokozaton 200° C-ra előmelegítjük.  
 A tésztát közvetlenül a hűtőből kivéve előkészítjük, a sütőpapírral együtt kitekerjük, és közvetlenül a sütőlapra helyezjük. A tésztát közepén összehajtjuk úgy, hogy 2 réteg tészta legyen egymáson.
- 2 Az ujjunkkal bemélyedéseket készítünk a tészta felületén és minden hozzávalót rászórunk.
- 3 A lepényt a sütő középső sínen 20 - 25 perc alatt aranybarnára sütjük.
- 4 Sütés után a lepényt tetszés szerinti háromszögekre vágjuk.



Szezonális zöldfűszerekkel is elkészíthetjük, mint a rozsmaring, oregánó, vagy akár zöldfűszer keverékkel is.



### HOZZÁVALÓK egy kaszorúhoz:

1 cs. Tante Fanny friss pizzatészta 400 g  
 60 g vaj, puha  
 100 g paradicsompüré  
 100 g szárított paradicsom, lecsöpögtetve, apróra vágva  
 2 fej vöröshagyma, apró kockára vágva  
 2 gerezd fokhagyma, apróra vágva  
 3 - 4 ág rozsmaring  
 Só és bors, őrölve

 KB. 20 PERC

 210° C

 20 - 25 PERC

 190° C



## MEDITERRÁN PIZZAKOSZORÚ PARADICSOMMAL



- 1 A sütőt alsó-/ felső sütéses fokozaton 210° C-ra előmelegítjük és a tésztát közvetlenül a hűtőből kivéve előkészítjük.
- 2 Minden hozzávalót kézi mixerrel jól összekeverünk és sóval, borssal fűszerezük.
- 3 A tésztát sütőpapírral együtt kitekerjük és a masszát elterítjük rajta úgy, hogy felül 2 cm-t szabadon hagyunk.
- 4 A tésztát szorosan feltekerjük. A két végét összeillesztjük, hogy egy kerek kaszorút kapjunk.
- 5 A tésztakaszorút egy ollóval kb. 2 cm-ként bevágjuk és a bevágott tésztadarabokat elválasztjuk egymástól.
- 6 A pizzakaszorút a sütő középső sínén 20 - 25 perc alatt aranybarnára sütjük.



Kínáljunk hozzá fokhagymás tejfölös mártogatást. A paradicsom helyett használhatunk friss vagy olajban eltett paprikát is.



### HOZZÁVALÓK 1 fokhagymás kenyérhez:

2 cs. Tante Fanny friss tönkölyös pizzatészta 400 g  
 (alternatíva: Tante Fanny friss pizzatészta 400 g)  
 80 ml olívaolaj  
 4 gerezd fokhagyma, aprítva  
 2 csokor petrezselyem, aprítva  
 6 ág kakukkfű, aprítva  
 6 ág rozmaring, aprítva  
 Durvára őrölt tengeri só a szóráshoz  
 Olívaolaj a forma kikenéséhez



KB. 10 PERC



190° C



KB. 35 PERC



170° C



## FOKHAGYMÁS KENYÉR ZÖLDFŰSZEREKKEL



- 1 A sütőt alsó-/ felső sütéses fokozaton 190° C-ra előmelegítjük és kivesszük a tésztákat a hűtőből.
- 2 Az olívaolajat a fokhagymával, petrezselyemmel, kakukkfűvel és rozmaringgal összekeverjük.
- 3 A tésztákat a sütőpapírral együtt kitekerjük és a fokhagymás zöldfűszeres olajjal megkenjük. A hosszabbik oldal mentén egymásra hajtjuk a tészta széleit.
- 4 A tésztacsíkokat 6 egyenlő nagyságú szeletre vágjuk és állítva, lazán egy sütőformába rendezzük.
- 5 A kenyeret a sütő legalsó sínén kb. 35 perc alatt aranybarnára sütjük.



Más zöldfűszereket is használhatunk, mint például snidlinget vagy zsályát. Próbáld ki olívaolaj helyett 125 g friss sajttal is elkészíteni.



### HOZZÁVALÓK kb. 20 stanglihoz:

2 cs. Tante Fanny friss tönkölyös leveles tészta 270 g  
(alternatíva: Tante Fanny friss leveles tészta kettős csomagolás 540 g)

120 g paradicsomszósz, szűrőben lecsepegtetve,  
paradicsom levét felfogva

120 g paradicsompüré

2 csípős chili paprika, kimagozva, apróra vágva

2 sárga paprika, apró kockára vágva

Só és bors, őrölve

Kevés füstölt paprika fűszerkeverék

Kevés fekete szezámmag a szóráshoz



KB. 15 PERC



200° C



KB. 20 PERC



180° C



## TÜZES STANGLIK LEVELES TÉSZTÁBÓL PAPRIKÁVAL



- 1 A sütőt alsó-/ felső sütéses fokozaton 200° C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagoláson lévő utasítás szerint előkészítjük.
- 2 A paradicsomszószot és a paradicsompürét simára keverjük. A chilit és a paprikát hozzáadjuk, majd sóval, borssal és a fűszerkeverékkel ízesítjük.
- 3 Az egyik tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük, és a paradicsomos masszát rákenjük. A másik tésztát is kitekerjük és az első tésztára helyezzük.  
Széltében 2 cm-es csíkokat vágunk úgy, hogy 20 rudacskát kapjunk.
- 4 A stanglikat egyenként párszor megtekerjük, a paradicsom levével vékonyan átkenjük és számmaggal megszórjuk.
- 5 A sütő középső sínén kb. 20 perc alatt aranybarnára sütjük.



Szezámag helyett használhatunk mákot vagy reszelt sajtot a stanglik szórásához.



### HOZZÁVALÓK 15 tallérhoz:

1 cs. Tante Fanny friss vajos leveles tészta 270 g  
 (alternatíva: Tante Fanny friss leveles tészta 270 g)  
 80 g bazsalikomos pesztó  
 2 nagy paradicsom, szeletekre vágva  
 125 g mozzarella, nagyobb darabokra morzsolva  
 Só és bors, őrölve

 KB 15 PERC

 200° C

 15 - 18 PERC

 180° C



## PARADICSOMOS TALLÉROK BAZSALIKOMOS PESZTÓVAL



- 1 A sütőt alsó-/ felső sütéses fokozaton 200° C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagoláson lévő utasításnak megfelelően előkészítjük.
- 2 A tésztákat sütőpapírral együtt kitekerjük és 15 négyzetre (2 x hosszában és 4 x szélességében) felvágjuk. A tésztadarabokat villával középen, többször megszurkáljuk.
- 3 A pesztót vékonyan a tésztadarabokra felvisszük 0,5 cm-es csíkot körben szabadon hagyva. Mindegyikre 1 szelet paradicsomot teszünk, megszórjuk mozzarellával és sóval, borssal fűszerezzük.
- 4 A paradicsomos tallérokat a sütő középső sínén 15 - 18 perc alatt aranybarnára sütjük.



A mozzarella helyett használhatunk reszelt parmezánt vagy másfajta pl. paradicsomos vagy chili pesztót is.





### HOZZÁVALÓK 10 darabhoz:

1 db Tante Fanny friss pizzatészta 400 g  
1 ek. liszt



KB. 5 PERC



200° C



12 - 15 PERC



180° C



## CIABATTA PIZZATÉSZTÁBÓL



- 1 A sütőt alsó-/ felső sütéses fokozaton 200° C-ra előmelegítjük.
- 2 A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük. Hosszában elfelezzük, szélében pedig 5 részre vágjuk. A szeleteket harmonika szerűen hajtogatjuk.
- 3 A széleket visszahajtjuk, hogy lezárjuk a végeket. A belisztezett ciabattákat egy sütőpapírral bélelt tepsire tesszük.
- 4 A sütő közepső sínén 12 - 15 perc alatt megsütjük.



OKOS  
ÖTLET

Sütés előtt vizezzük meg a tésztát és szórjuk meg fűszerekkel.  
Hajtogatás előtt olajjal is megkenhetjük, esetleg pesztóval, szalonnával,  
sonkával vagy sajttal is megtölthetjük.



### HOZZÁVALÓK 12 háromszöghöz:

1 cs. Tante Fanny friss pizzatészta 400 g  
 200 g ricotta  
 1 citrom reszelt héja  
 1 ek. chili pehely  
 12 szardellafilé, nagyobb darabokra vágva  
 Friss petrezselyem, tépkedve



KB. 10 PERC



220° C



15 - 20 PERC



200° C



## CITROMOS HÁROMSZÖGEK SZARDELLÁVAL

- 1 A sütőt alsó-/ felső sütéses fokozaton 220° C-ra előmelegítjük és a tésztát közvetlenül a hűtőből kivéve előkészítjük.
- 2 A ricottát és a citromhéjat jól összekeverjük.
- 3 A tésztát sütőpapírral együtt kitekerjük és 6 négyszögre vágjuk. Minden tésztadarabot átlóban átvágunk, így 12 db háromszöget kapunk.
- 4 Mindegyik háromszöget megkenjük a ricottás masszával úgy, hogy körbe 0,5 cm-t szabadon hagyunk. A chili pelyheket és a feldarabolt szardellát a ricottára tesszük.
- 5 A háromszögeket a sütő legalsó sínén 15 - 20 perc alatt ropogósra sütjük. Tálalás előtt petrezselyemmel megszórjuk.



Szardella helyett használhatunk kapribogyót.

Több, mint  
**800**  
**FRISS TÉSZTA**  
**RECEPT**

a  
[WWW.TANTEFANNY.HU](http://WWW.TANTEFANNY.HU)  
oldalon



Keress bennünket:

