

FINOMSÁGOK A spájzból



chilivel ↗



↗ ANANÁSSzal

megtervezett bevásárlás



MILYEN ELŐNYÖKKEL **JÁR A** listás bevásárlás?



1. Sok pénzt takarítasz meg

Amikor előre megírod a bevásárlólistát, kétszer is átgondolod, hogy mire van valójában szükséged. Ezzel nem csak pénzt spórolsz meg, de ügyes tervezéssel elkerülheted az élelmiszer-pazarlást is.



2. Sokkal több időd lesz

Amikor előre megtervezed a bevásárlást, akkor nem kell naponta minden apróságért leszaladni a boltba. Ezzel sok időt takarítasz meg, sőt, a főzésnek is bármikor nekiállhatsz, hisz mindent megtalálsz otthon. Érdemes ehhez heti menütervezőt használni.



3. Biztonságban érzed magad

Jó érzés tudni, hogy minden van otthon, amire szükséged lehet főzés közben. Ha nincs otthon pincéd vagy kamrád, alakíts ki a konyhában egy szekrényt vagy néhány polcot, ahol tárolhatod a heti menühöz vásárolt dolgokat.

MIT **TARTOGATUNK** számodra?

Milyen előnyökkel jár a listás bevásárlás?	2
6 hasznos tipp a tároláshoz	4
Heti menütervező	5
Finom zöldséges táskák zöldsűszerekkel	8
Pikáns rétes chili con carne-val	10
Vegán galette csicseriborsóval	12
Halás empanadas paprikával	14
Ananászos-kókuszos torta tejszínhabbal	16
Morzós almás pite	18



... Előkészítési idő



... Sütési idő



... Alsó/felső sütés



... Légkeverőses sütés

6 HASZNOS TIPP A TÁROLÁSHOZ

1. Megfelelő ételeket vásárolj tárolásra

Mi alkalmas tárolásra? Alapvetően bármi, ami hosszabb ideig tartható, fagyasztható. Beleértve még a friss termékeket is, mint például a friss tésztáinkat; száraz alapanyagokat, mint például a rizst és a száraz tésztát, valamint a fagyasztott termékeket. Hosszan eltartható zöldségek és gyümölcsök között is találunk jó néhányat, mint például az alma, sütőtök és gyökérzöldségek. Hűvösebb helyen érdemes azonban tartani a burgonyát, a kelkáposztát és a fejes káposztát.

ELLENŐRZŐ LISTA A KAMRÁHOZ SZÁRAZ ALAPANYAGOK:

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> száraztészta | <input type="checkbox"/> hozzávalók sütéshez (száraz élesztő, sütőpor, vaniliás cukor, kakaópor) | <input type="checkbox"/> tartósított és savanyított élelmiszerek (kompót, lekvár, chutney) |
| <input type="checkbox"/> rizs | <input type="checkbox"/> hüvelyesek (bab, lencse, borsó, stb.) | <input type="checkbox"/> cukor, méz |
| <input type="checkbox"/> liszt | <input type="checkbox"/> konzervált élelmiszerek (zöldség, gyümölcs, hal) | <input type="checkbox"/> fűszerek és szárított zöldségek |
| <input type="checkbox"/> búzadara | <input type="checkbox"/> kávé, tea | <input type="checkbox"/> diófélék és magvak |
| <input type="checkbox"/> étkezési keményítő | | |
| <input type="checkbox"/> zsemlemorzsa | | |
| <input type="checkbox"/> zabpehely | | |
| <input type="checkbox"/> sütőolaj | | |

2. Tervezd meg a heti menüt

Ahhoz, hogy a leginkább fel tudj használni kamrád, hűtőd tartalmát és semmi se vesszen körbe, érdemes előre megtervezned a heti menüdet. Így nemcsak változatosá teheted az étkezést, de minimalizálhatod az élelmiszer-pazarlást is. Egy jól megtervezett menüsorral pénzt és időt spórolhatsz meg, és optimálisan fel tudod használni a hamar lejárós, vagy a hűtőben könnyen romlandó ételeket. Természetesen adhatsz magadnak egy bónusz napot, amikor spontán főzöl kedved szerint, vagy étteremben ebédelez, netalántán otthonra rendelsz magadnak készítelt. A heti menü sablonját megtalálod a következő oldalakon.

FANNITASZTIKUSAN EGYSZERŰ

Menütervező A HÉTRE

	Ebéd	Vacsora
Hétfő		
Kedd		
Szerda		
Csütörtök		
Péntek		
Szombat		
Vasárnap		

Menütervező A HÉTRE



	Ebéd	Vacsora
Hétfő		
Kedd		
Szerda		
Csütörtök		
Péntek		
Szombat		
Vasárnap		



3. Tárolj a zöldségeket és gyümölcsöket megfelelően

A megfelelő tárolási technikával növelheted az eltarthatóságot, és meghosszabbíthatod a zöldségek és gyümölcsök szezonját. Azonban nem mindig a hűtőszekrény a legalkalmasabb ezek tárolására, mert egyes fajták a pincében vagy szobahőmérsékleten tovább elállnak:

	GYÜMÖLCSÖK	ZÖLDSÉGEK
Pince hőmérséklet	alma, körte	burgonya, fokhagyma, póréhagyma, hagyma, káposztafélék, gyökérzöldségek (cékla, zeller, petrezselyemgyökér)
Hűtő	bogyós gyümölcsök, eper, cseresznye, kiwi, nektarin, őszibarack, szilva, szőlő	leveles zöldségek, brokkoli, édeskömény, karfiol, sárgarépa, paprika, retek, saláta, spárga, cukkini
Szobahőmérséklet	ananász, banán, mandarin, mangó, dinnye, narancs, citrom	padlizsán, avokádó, uborka, paradicsom

4. Rendszerezd a kamrád

Vásárláskor használj bevásárlólistát, melyet előtte otthon gondosan írsz össze. Így elkerülheted a felesleges vásárlást, és pontosan fogod tudni, mit rejt a fagyasztó, a pince, a hűtő és a kamra tartalma. Tárolj az ételeket lejáratí sorrendben, tedd mindig előre a közeli lejáratú alapanyagokat.

5. Lejáratí dátum: Hagyatkozz az érzékeidre

A lejáratí dátum egyértelműen jelzi számodra az eltarthatóság végső dátumát. Ne ess azonban kétségbe, ha mégis megmarad valami a kamrában, ami időközben lejárt, mert sok étel azonban még ezután is fogyasztható. Alaposan vizsgálj meg az ételt, és dönts belátásod szerint.

6. Ne felejtss el feltölteni a készleteket

A főbb alapanyagokat, amiket gyakrabban használisz, időközönként ellenőrizd, és ha kifogytál belőlük, időben vásárolj be újra.



TIPP:
TEJFÖL HELYETT
HASZNÁLHATSZ KRÉMSAJ-
TOT VAGY TÜRÖT.



Finom zöldséges tászkák ZÖLDFÜSZEREKKEL

Hozzávalók 6 táskához:

- 1 cs. Tante Fanny friss tönkölyös leveles tészta 270 g
- Alternatíva: 1 cs. Tante Fanny friss leveles tészta 270 g
- 200 g fagyasztott zöldségkeverék kiolvastva, lecsöpögtetve
- 100 g tejföl
- 1 tk. friss zöldfűszerek ízlés szerint (pl. rozsmaring, kakukkfű, bazsalikom, petrezselyem, metélőhagyma)
- 1 tojás a kenéshez
- 50 g szalonna felkockázva
- őrölt só és bors
- pirospaprika ízlés szerint

- 1.** A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 200° C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
- 2.** A felolvasztott fagyasztott zöldségkeveréket jól csöpögtessük le, nyomkodjuk ki belőle a vizet, majd keverjük össze a tejföllel és a zöldfűszerekkel. Ízesítjük sóval és borsal ízlés szerint.
- 3.** A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és 6 téglalapra vágjuk. 2 - 3 ek. tölteléket a téglalapok közepére teszünk, majd megkenjük a tészta széleit tojással, és a széleket egymásra hajtjuk és az ujjunkkal összenyomjuk.
- 4.** Tojással megkenjük a tésztát kívülről is, és a tetejére szalonnakockákat szórunk.
- 5.** A tászkákat a sütő alsó sínén kb. 20 perc alatt aranybarnára sütjük.



kb. 20 perc



kb. 20 perc



200° C



180° C

TIPP:
ÉRDEMES EGYSZERRE
NAGYOBB ADAG CHILIS
BABOT FŐZNI ÉS A
MARADÉKOT
LEGFAGYASZTANI.



Pikáns rétes

CHILI CON CARNE-VAL

Hozzávalók 1 réteshez:

- 1 cs. Tante Fanny friss leveles tészta 270 g
- Alternatíva: 1 cs. Tante Fanny friss tönkölyös leveles tészta 270 g
- 200 g darálthús
- 1 chili paprika apróra vágva
- 2 ek. olívaolaj
- 200 ml paradicsomszósz
- 50 g kukorica
- 50 g vörösbab
- 150 g főtt rizs
- kevés cheddar sajt reszelve
- őrölt só és bors

1. Egy serpenyőben az olívaolajon megsütjük a darált húst, és sóval, borssal ízesítjük. Hozzáadjuk a paradicsomszószot, a kukoricát és a vörösbabot, és további 15 percig sütjük. Szűrjük át egy apró lyukú szűrőn (hogy a szósz egy tálba lecsöpögtessük), majd hagyjuk hűlni 30 percig.
2. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 200° C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
3. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük. A chili con carne-t a rizzsel összekeverjük és a tésztán egyenletesen eloszlatjuk úgy, hogy körbe a szélén körülbelül 4 cm-es sávot üresen hagyunk. A szélét a lecsöpögtetett szósszal megkenjük.
4. A tészta széleit minden oldalról felhajtjuk és a szósszal újra megkenjük, majd a tésztát alulról kezdve felcsavarjuk.
5. A rétest újra megkenjük a szósszal és a tetejére cheddar sajtot szórunk.
6. A rétest a sütő alsó sínén kb. 30 perc alatt aranybarnára sütjük.



kb. 45 perc



kb. 30 perc



200° C



180° C

TIPP:
SÜTÉS ELŐTT SZÓRD
MEG A GALETTE-ET FEHÉR
VAGY FEKETE
SZEZÁMMAGGAL.



csicseriborsóval



Vegán galette CSICSERIBORSÓVAL



Hozzávalók 1 galette-hez:

- 1 Pkg. Tante Fanny friss omlós quiche és linzertészta 300 g
- 150 g csicseriborsó lecsepegtetve
- 1 lilahagyma csíkokra vágva
- 100 g aszalt paradicsom apróra vágva
- 1 ek. aszalt paradicsom pácolaja
- 250 g curry-s hummus
- friss zöldfűszerek pl. menta, koriander vagy petrezselyem
- őrölt só és bors

- 1.** A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 210° C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
- 2.** A csicseriborsót, a hagymát, a paradicsomot és a pácolajat összekeverjük és ízlés szerint sóval, borssal ízesítjük.
- 3.** A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és egyenletesen megkenjük hummus-szal úgy, hogy körbe egy 4 cm-es sávot üresen hagyunk.
- 4.** A csicseriborsós keveréket a hummus tetejére tesszük. A tészta széléit egy kevés vízzel megkenjük, majd ráhajtjuk a zöldséges keverékre.
- 5.** A galette-et a sütő legalsó sínén 30 - 35 perc alatt aranybarnára sütjük. Miután megsült, ízlés megszórjuk friss zöldfűszerekkel.



kb. 25 perc



30 - 35 perc



210° C



190° C

TIPP:
A HALAT
HELYETTESÍTHETED
TENGER GYÜMÖLCSEIVEL
VAGY ZÖLDSÉGEKKEL
IS.



paprikával



Halás empanadas PAPRIKÁVAL

Hozzávalók 12 darabhoz:

- 1 Pkg. Tante Fanny friss pizzatészta 400 g
- 50 g halfilé pl. lazac, tőkehal (felolvasztva)
- 1 ek. olívaolaj
- ½ kápia paprika apróra vágva
- 1 paradicsom apróra vágva
- 1 gerezd zúzott fokhagyma
- ½ citrom leve
- őrölt só és cayenne-bors

- 1.** A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 200° C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
- 2.** A halat felkockázzuk. A paprikát, paradicsomot és fokhagymát egy kis olívaolajon megpírtunk, majd hűlni hagyjuk. Ha kihűlt, a halat hozzáadjuk, majd sóval, citromlével és cayenne-borssal ízlés szerint fűszerezünk.
- 3.** A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és egy pohár segítségével (Ø 8 - 9 cm) 12 kört vágunk ki a tésztából, majd vízzel megkenjük.
- 4.** Mindegyik kör közepére körülbelül 2 ek. töltelékkel teszünk és félbehajtuk a tésztát. A tészta peremét villával megnyomkodjuk.
- 5.** A maradék tésztákat megkenjük vízzel, majd sóval vagy köménnyel megszórjuk, és a tésztabatyuk mellé a sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük.
- 6.** A sütő középső sínén 15 - 20 perc alatt ropogósra sütjük.



kb. 30 perc



15 - 20 perc



200° C



180° C

TIPP:

A TEJSZÍNHA-
KÉSZÍTÉSÉHEZ TISZTA,
ZSÍRMENTES TÁLAT
HASZNÁLJ.



ananászal



Ananászos – kókuszos torta TEJSZÍNHA- B- BAL

Hozzávalók 1 tortához:

- 1 Pkg. Tante Fanny friss omlós quiche és linzertészta 300 g
- 1 konzerv ananász kb. 340 g lecsepegtetve
- 2 tojás fehérje és sárgája elválasztva
- 80 g cukor
- 1 nagy citrom héja és leve
- 200 ml habtejszín
- 180 g kókuszreszelék
- 1 csipet só
- porcukor a szóráshoz

- 1.** A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 190° C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
- 2.** A tésztát kitekerjük és a sütőpapírral együtt egy kerek formába fektetjük (Ø 28 cm). A lelógó tészta-széleket izlésesen visszahajtjuk. A tészta alját villával megszurkáljuk, majd az ananászt egyenletesen elosztatjuk.
- 3.** A tojássárgájákat cukorral habosra verjük, majd hozzákeverjük a habtejszín, a kókuszreszeléket és a citrom héját és levét. A tojásfehérjéket egy kevés sóval felverjük és óvatosan összekeverjük a tejszínhabbal, majd ezt az ananászra öntjük.
- 4.** A tortát a sütő legalsó sínén 35 - 40 perc alatt aranybarnára sütjük. Ha sütés közben a teteje túlságosan bebarnulna, fedjük le alufóliával vagy sütőpapírral.
- 5.** A tortát hagyjuk kihűlni, majd hintsük meg porcukorral.



kb. 15 perc



35 - 40 perc

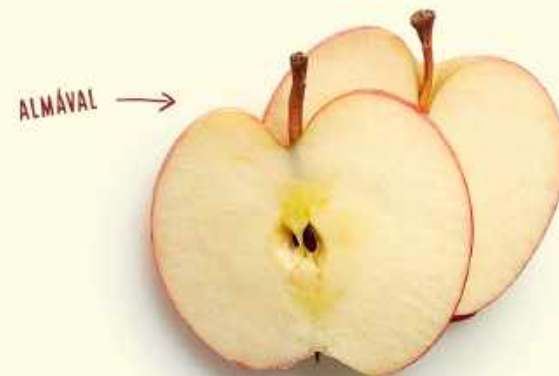


190° C



170° C

TIPP:
VEGÁN VÁLTOZAT
ELKÉSZÍTÉSÉHEZ VAJ
HELYETT HASZNÁLJ
NÖVÉNYI MARGARINT.



Morzsa ALMÁS PITE

Hozzávalók 1 pitéhez:

- 1 cs. Tante Fanny friss linzer tészta 300 g
- 500 g almapüré
- 50 g fahéjas cukor
- 100 g hideg vaj
- 150 g búzaliszt
- kevés porcukor a szóráshoz

- 1.** A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 190° C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
- 2.** A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük egy kisebb tepsibe (29 x 20,5 cm). A leiógó tésztszéleket izlése-
sen visszahajtuk a szélekre és a tészta alját villával megszúrkáljuk.
- 3.** A tésztát az almamártással egyenletesen meg-
kenjük. A fahéjas cukrot, a vajat és a lisztet kézzel
összekeverjük és az almás tésztára morzsoljuk.
- 4.** A tortát a sütő alsó sínén 35 - 40 perc alatt
aranybarnára sütjük.
- 5.** Kicsit hűlni hagyjuk és porcukorral megszórva
tálaljuk.



kb. 15 perc



35 - 40 perc



190° C



170° C

TÖLTSD LE A TÖBBI receptfüzetünket IS!



A RECEPTFÜZETEKET ÉS A HETI MENÜTERVEZŐT TÖLTSD LE ITT



FANNITASZTIKUSAN EGYSZERŰ

Menütervező

A HÉTRE

	Étek	Ital
Hétfő		
Kedd		
Szerda		
Csütörtök		
Péntek		
Szombat		
Vasárnap		

www.tantefanny.hu