

5 HOZZÁVALÓS tavaszi RECEPTEK



rebarbarával ↗



FRISS
SALÁTÁVAL ↗

HOGYAN LEHET *ínyenc* FALATOKAT KÉSZÍTENI csupán néhány összetevőből?

A kevesebb néha több! Mert gyakran csak néhány hozzávalóra van szükséged egy-egy finom falathoz, amivel könnyedén lenyűgözheted a családot vagy a barátokat. Mégis hogyan varázsolhatsz kész ételeket az asztalra pillanatok alatt? Lapozd végig a receptfüzetünket, mert különleges recepttípusokkal is készültünk!

A következő oldalakon megmutatjuk, melyik hozzávalót mivel érdemes helyettesíteni, hogy akkor is ínycsiklandozó, mégis könnyű fogásokat készíts, ha nincs otthon minden hozzávaló. Jó sütögetést kívánunk!

1, 2, 3, 4, 5 – MILYEN ÉLELMISZEREKET SZEREZZ BE?



Amit még érdemes otthon tartanod: cukor, vaníliás cukor, pudingpor, csokoládé pasztilla

Hozzávalók, amiket nem számolunk: őrölt só & bors, olaj, stb.



TÖBB MINT
1000
RECEPTTÍPUS A
tanteanny.hu
WEBOLDALON



... Előkészítési idő



... Sütési idő



... Alsó/felső sütés



... Légtéveréses sütés

NINCS OTTHON mind az 5 hozzávaló?

MUTATJUK, MIRE CSERÉLHETED

A receptfüzetben található receptek számos összetevőit cserélgetheted aszerint, hogy mi van otthon a hűtőben és a kamrában, de kicserélheted akkor is, ha az egyik hozzávalót nem szereted vagy ételintolerancia miatt nem eheted, esetleg speciális étrendet folytatasz.

SÜTÉSI TIPP

Általában tojással kenjük be a tésztát, hogy szép aransárga legyen, de használhatsz vizet, tejet vagy növényi tejet is a kenéshez.



krémsajt

- TÚRÓ
- CRÈME FRAICHE
- HUMMUS



tejföl

- JOGHURT
- RICOTTA
- SZÓJAJOGHURT
- PARADICSOMSZÓSZ



tej

- TEJSZÍN FELVIZEZVE
- NÖVÉNYI TEJ

HÍGÍTÁSI TIPP

Egy adag tejszínt két adag vízzel keverj ki.



túró

- GÖRÖGJOGHURT
- MASCARPONE
- SZÓJA- VAGY MANDULATÚRÓ



rebarbara

- ALMA
- ÁFONYA
- EPER
- KÖRTE



sárgabarack

- NEKTARIN
- MEGGY
- ŐSZIBARACK
- SZILVA



gomba

- PAPRIKA
- PARADICSOM
- SALÁTA



spárga

- SÁRGARÁPA CSÍKOK
- ZELLER
- ZÖLDBAB
- KARALÁBÉ CSÍKOK



sonka

- SZALONNA
- FÜSTÖLT TOFU
- GOMBA

VEGÁN TIPP

Ha növényi étrendet folytatasz, zölddel jeleztük neked, milyen vegán hozzávalókkal helyettesíthetsz.

CSERE-TIPP

Ha a gyümölcsöket cserélni szeretnéd, ügyelj a következősségre.

ZÖLDSÉG TIPP

Mindig a szezonális zöldségek használatát javasoljuk, mert ízesebbek és eltarthatóbbak.

MARADÉK-TIPP

Grillezésből megmaradt ételek is ideálisak, pl. karaj, kolbász, grillsajt, stb.

TIPP:

SÜTÉS ELŐTT
MEGSZÓRTHATOD A
NYÁRSAKAT EGY KEVÉS
SZEZÁMMAGGAL.

fokhagymával



Tavaszi fűszeres nyárs KRÉMSAJTAL



Hozzávalók 8 db nyárshoz:

- 1 cs. Tante Fanny friss pizzatészta 400 g
- Alternatív: 1 cs. Tante Fanny tönkölyös pizzatészta 400 g
- 100 g krémsajt
- 1 gerezd zúzott fokhagyma
- 1 tojás
- 5 ek. tavaszi fűszernövény (pl. medvehagyma, tárkony, petrezselyem, metélőhagyma) apróra vágva
- őrölt só és bors
- 8 hurkapálcika a nyárshoz
- Opcionális: kevés őrölt paprika

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 200° C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük. Amíg készítjük a tésztát, áztassuk a nyársakat hideg vízbe, nehogy megégjen a fa sütés közben.
2. A krémsajtot, a fokhagymát, a tojássárgáját és a fűszernövényeket összekeverjük, majd ízlés szerint sóval, borssal fűszerezzük és megszórjuk egy teáskanál őrölt paprikával.
3. A tésztát sütőpapírral együtt kitekerjük, majd egy késsel félbe vágjuk. A tészta egyik felét megkenjük a krémsajtos keverékkel, a tészta másik felét pedig ráhelyezzük. A tésztát hosszában kb. 8 azonos szélességű csíkra vágjuk.
4. Formáljunk kígyót a tésztacsikokból, majd szűrjük át a hurkapálcikával. A tésztanyársakat helyezzük a sütőpapírral bélelt tepsire, majd kenjük meg tojásfehérjével.
5. A nyársakat a sütő középső sínén kb. 15 - 20 perc alatt aranybarnára sütjük. Hidegen vagy melegen is tálalhatjuk.



kb 15 perc



15 - 20 perc



200° C



180° C



salátával



Szendvics ÉLESZTŐS LEVELES TÉSZTÁBÓL

Hozzávalók 8 szendvicshez:

- 1 cs. Tante Fanny friss élesztős leveles tészta 400 g
- 1 cs. szódabikarbóna (14 g)
- különböző magok és só a szóráshoz
- ízlés szerinti hozzávalók (sonka, gomba, sajt, szalámi, saláta, paradicsom, stb.)

1. A sütőt alsó-/felső sütésen 220° C-ra előmelegítjük és tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A szódabikarbónát 500 ml vízzel felforraljuk, és forrástól számított további 5 percig főzzük. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és 8 téglalapra vágjuk.
3. A téglalapokat átlósan megfelezzük. 8 háromszöget egy sütőpapírral bélelt tepsire helyezünk és megkenjük a szódabikarbónás vízzel. A tészta-háromszögre újabb réteg tésztát helyezünk és azt is megkenjük a szódabikarbónás vízzel. Ismételjük meg ezt a lépést még kétszer.
4. A 4. réteg tésztát háromszor megkenjük a vízzel, majd ízlés szerint sózzuk és magokkal megszórjuk.
5. A szendvicseket a sütő középső sínén kb. 15 perc alatt aranybarnára sütjük. Fogasszuk még melegében, vagy ha kihűlt, vágjuk félbe és töltsük meg a kedvenc felvágottjainkkal, sajtjainkkal.



kb 15 perc



kb 15 perc



220° C



200° C

TIPP:

HA MARAD OTTHON
MÉG EGY KIS SPÁRGA,
KÉSZÍTS BELŐLE EGY
FINOM SALÁTÁT.



fehér spárgával

Ropogós Leveles tészta falatok SPÁRGÁVAL

Hozzávalók kb. 18 db falathoz:

- 1 cs. Tante Fanny friss tönkőlyös leveles tészta 270 g
- Alternatív: 1 cs. Tante Fanny friss leveles tészta 270 g
- 12 szál fehér spárga meghámozva
- 6 szelet sonka
- 200 g zöld pesto
- 1 tojás a kenéshez

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 200° C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A tésztát sütőpapírral együtt kitekerjük, majd hosszában 6 csíkra vágjuk.
3. Egy sonkaszeletet 2 szál spárga köré csavarunk, majd ezt körbecsavarjuk a tésztával is.
4. A spárgás rudakat a sütőpapírral bélt tepsire helyezzük és tojással megkenjük.
5. A spárgás rudakat a sütő középső sínén kb. 15 perc alatt aranybarnára sütjük. Sütés után a rudakat 3 részre vágjuk és megkenjük egy kis pestoval.



kb 15 perc.



kb 15 perc.



200° C

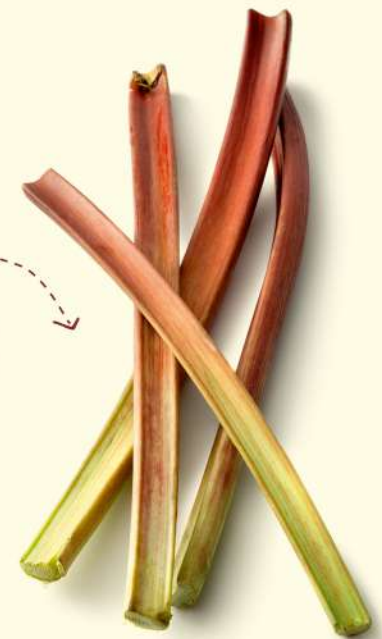


180° C



TIPP:
HA NINCS OTTHON
MUFFIN SÜTŐPAPÍR, KEND
BE VAJJAL VAGY ZSÍRRAL A
MUFFIN FORMÁKAT, ÉS ÚGY
SÜSD KI A CSIGÁKAT

rebarbarával



Egyszerű Rebarbarás csigák MUFFIN FORMÁBAN

Hozzávalók 12 db csigához:

- 1 cs. Tante Fanny friss leveles tészta 270 g
- Alternatív: 1 cs. Tante Fanny friss tönkölyös leveles tészta 270 g
- 250 g rebarbara
- 125 g barna cukor
- 1 tk. fahéj vagy kardamom
- 100 g porcukor a mázhoz

1. A sütőt alsó-/felső sütésen 220° C-ra előmelegítjük és tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A rebarbarát körülbelül 1 cm-es darabokra vágjuk és összekeverjük a barna cukorral és a fahéjjal.
3. A tésztát sütőpapírral együtt egy tepsire kitekerjük, majd a rebarbarás töltelékkel megkenjük úgy, hogy felül kb. 4 cm-es csíkot szabadon hagyunk. Alulról indulva szorosan feltekerjük a tésztát, majd késsel 12 egyforma darabra vágjuk.
4. A csigákat a sütőpapírral bélelt muffin formákba helyezzük, majd a sütő középső sínén kb. 20 perc alatt aranybarnára sütjük.
5. Miután kihűlt, a porcukrot összekeverjük két evőkanál vízzel és ezzel a mázzal díszítjük a rebarbarás csigákat.



kb 15 perc



kb 20 perc



220° C



200° C



sárgabarackkal →



Édes Sárgabarackos falatok „TÜKÖRTOJÁS MÁSKÉPP“



Hozzávalók 18 sárgabarackos falathoz:

- 1 cs. Tante Fanny
friss vajás leveles tészta 270 g
- 400 g zsírszegény túró lecsepegtetve
- 2 tojás
- 60 g porcukor
- 1 konzerv sárgabarack félbe vágva,
lecsepegtetve

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 220° C-ra előmelegítjük és tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A tojásokat szétválasztjuk. A túrót a tojások sárgájával és a cukorral összekeverjük.
3. A tésztát a sütőpapírral együtt a tepsire kitekerjük, majd vékonyan megkenjük a tojásfehérjével.
4. Vágjuk a tésztát 18 részre (hosszában 3, széltében 6 részre), majd tegyünk egy evőkanál túrót mindegyik tésztadarab közepére. A túróra helyezzünk egy fél sárgabarackot úgy, hogy a sárgabarack belső fele kerüljön a túróra.
5. A sárgabarackos falatokat a sütő középső sínén 15 - 20 perc alatt aranybarnára sütjük.
6. Ha van otthon egy kevés sárgabaracklekvár, akkor 1 - 2 evőkanál vízzel simára keverhetjük, és a még forró leveles tésztára csepegtethetjük.



15 - 20 perc.



kb. 15 perc



220° C



200° C

Töltsd LE A *többi* RECEPTFÜZETÜNKET IS!

