

NYÁRI MINI PROGRAM RECEPTEK



(NEM VAGYOK SEM SZAKÁCS, SEM ÉTELFOTÓS, SZÓVAL NÉZZÉTEK EL ITT-OTT A MEGFOGALMAZÁST ÉS A KÉPEKET 🤖)

REGGELIK

SERPENYŐS KAKAÓS GRANOLA

Hozzávalók:

- 1 db banán
- 50 g zabpehely
- 1 db tojás
- 1 tk kakaó
- 100 g natúr joghurt
- pár szem eper
- juharszirup

Elkészítés:

1. A banánt villával szétnyomkodjuk.
2. Hozzáadjuk a zabpehelyt, kakaót és tojást, majd jól összekeverjük.
3. Serpenyőbe öntjük és olaj nélkül megsütjük. Közben többször átforgatjuk.
4. Ha kész, kitesszük tányérra. Mehet mellé az eper, natúr joghurt és rájuk a juharszirup.



TOHNALKRÉMES PIRÍTÓS

Isteni, fehérjedús reggeli. Mi purpur kenyérrel szoktuk enni :)



Hozzávalók:

- 1 konzerv tonhal sós lében (kb. 130 g)
- 140 g görög joghurt
- 30 g light majonéz
- Csipet só
- 1 szál újhagyma
- 0,5 kk. pirospaprika

Elkészítés:

- 1.Csöpögtessük le a tonhalat.
- 2.Karikázzuk fel az újhagymát.
- 3.Egy tálban keverjük össze az összes hozzávalót.
- 4.Szükség esetén még botmixerrel is tovább krémesíthető.
- 5.Kenjük meg vele a pirítósunkat.

ZÖLDSÉGES-FETÁS ZABFRITTATA

Hozzávalók:

- 3 db tojás
- 30 g zabpehelyliszt
- 1 szál újhagyma
- só
- jégsaláta
- koktélparadicsom
- 30 g fetasajt

Elkészítés:

1. A tojásokat a zabpehelyliszttel és az újhagymával, sóval elkeverjük.
2. Egy serpenyőt épp csak picit olajjal ecsettel megkenünk és eloszljatuk rajta a tojásos keveréket.
3. Megsütjük mindkét oldalát.
4. Mehet rá a jégsali, paradicsom és a kockázott fetasajt.



DATOLYÁS-PROSCIUTTOS LEVELES



Hozzávalók:

- 1 csomag light leveles tészta
- 1 db tojássárgája
- datolya
- dió
- 1 csomag prosciutto
- light camembert
- juharszirup
- rukkola

Elkészítés:

1. A leveles tisztát 6-8 részre osztjuk.
2. Részenként 2 db datolyát teszünk rá és 2 szelet camembert teszünk.
3. Ráhajtogatunk fél-fél szelet prosciuttot.
4. Diót morzsolunk rá, majd a szélein végigkenjük tojássárgájával.
5. 180 fokra előmelegített sütőben sütőpapírra

téve kb. 15-20 perc alatt készre sütjük.

6. Ha kész, meglocsoljuk juharsziruppal (enélkül is isteni) és a tetejére mehet rukkola.

ZÖLDBORSÓS-RICOTTAKRÉMES PIRÍTÓS BUGGYANTOTT TOJÁSSAL

Hozzávalók (Ez 2 fő reggelije):

- 50 g ricotta
- 1 gerezd fokhagyma
- 100 g zöldborsó
- 25 g tejföl
- Fél lilahagyma
- Petrezselyem
- Só
- 1 ek. ecet
- Tojás

Elkészítés:

1. A borsót megfőzzük.
2. A krémhez a ricottát, a fokhagymát, tejfölt és a megfőtt borsót aprítógépbe tesszük.
3. Krémesítés után mehet bele a só, petrezselyem és az apróra vágott lilahagyma.

1. A buggyantott tojáshoz forraljunk vizet és tegyük bele egy ek. ecetet.



2. Ha felforrt, kanállal csináljunk az edényben örvényt, majd a lehető leggyorsabban törjük a közepébe a tojást.
 3. 3-4 percig főzzük. Érdemes a tojásokat egyesével készíteni.
-

LEVESEK

LEGEGYSZERŰBB HÚSLEVES

Ami ugye sok esetben életmentő tud lenni. Ez pedig most még a Te dolgodat is megkönnyíti, ugyanis pillanatok alatt elkészíthető és ezt észre sem fogod venni az ízén.



Hozzávalók:

- 2 db répa
- 60 g zöldborsó
- 250 g csirkemell
- Vegeta
- 1 kis fej vöröshagyma
- Só, egész bors

Elkészítés:

- 1.A hagymát és a répát megpucoljuk.
- 2.A répát felkarikázzuk, a vöröshagymát egyben hagyjuk.

3. Mehet bele egy kisebb lábosba a zöldborsóval együtt és fél liter vízzel felöntve elkezdem főzni.
 4. Időközben beleteszem a felkockázott csirkemellet is és elkezdem ízesíteni vegetával vagy húsleves kockával.
 5. Addig főzöm, míg minden megpuhul.
-

FEKETE BAB LEVES

Ez egy zöldségekkel teli, laktató, sűrű leves. Emellé a második már nem is feltétlenül fog hiányozni 😊



Hozzávalók (2 személyes adag):

- 10 g olívaolaj
- Fél vöröshagyma
- 3-4 gerezd fokhagyma
- 2 szál sárgarépa
- 2 szál zellerszár
- 1 konzerv feketebab
- 200 g koktélpáradicsom
- Néhány szem egész bors
- 600 ml zöldség alaplé

Elkészítés:

1. Az olívaolajon a felaprított vöröshagymát és fokhagymát megdinszteljük.
2. Hozzáadjuk a felkarikázott sárgarépát, szárazzellt és a kockákra vágott paradicsomot, majd 4-5 percig csak olajon kevergetjük, átforgatjuk.
3. Felöntjük a zöldség alaplével és hozzáadjuk a babot is.
4. Addig főzzük, ameddig minden zöldség megpuhul.
5. Szükség esetén utánsózzuk.

SPÁRGAKRÉM LEVES

A krémleveseket egyszerűen lehetetlen megenni. Meglepően laktatóak is tudnak lenni és nem is kalóriabombák, így nálunk gyakran az asztalra kerül.

Hozzávalók:

- 1 csomag zöldspárga (kb 450 g)
- 1 kisebb fej vöröshagyma
- 2-3 gerezd fokhagyma
- 10 g vaj
- Késhegynyi őrölt szerecsendió
- Vegeta
- Tökmag a tálaláshoz

Elkészítés:

1. A spárga fás végeit levágjuk.
2. A vajon a felaprított vöröshagymát a fokhagymával picit dinszteljük, majd hozzáadjuk az 2-3 cm-es darabokra vágott spárgát.



3. 2-3 percig pirítjuk, majd felöntjük annyi vízzel, ami éppen ellepi.
 4. Megszórjuk vegetával és hozzáadjuk a szerecsendiót.
 5. 15-20 perc alatt készre főzzük és leturmixoljuk.
 6. Megszórjuk tökmaggal.
-

CSICSERIBORSÓ CURRY LEVES

Na ez nem egy hagyományos leves, így az ízével is legyél nagyon nyitott, ha kipróbálsz. Eredetileg húsmentes, de nekem úgy nagyon üresnek tűnt, a csirkemell viszont snassz, így lett belőle darált pulyka 😊



Hozzávalók (2 személyre):

- 200 g csicseriborsó
- 100 g darált pulykahús
- 60 g quinoa
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 ek olívaolaj
- 1 kk kurkuma
- 1 tk currypor
- 100 g sűrített paradicsom
- 200 ml kókusztej
- 500 ml víz
- Só
- 1 szál újhagyma

Elkészítés:

1. A csicseriborsót és a darálthúst az olívaolajon a fokhagymával, kurkumával és a curryporral picit megpirítom.
 2. Felöntjük a kókusztejjel, hozzáadjuk a sűrített paradicsomot. Így kevergetjük 4-5 percig.
 3. Ezután felöntjük a vízzel, ízlés szerint sózzuk és beleszórjuk a quinoát.
 4. Főzzük nagyjából 20-25 percig kis tűzön, mire elkezd besűrűsödni.
 5. Ha kész, friss újhagymával tálaljuk.
-

MENTÁS ZÖLDBORSÓ KRÉMLEVES

Ha teheted, a mentát ne hagyd ki belőle, mert elképesztő jó, nyári friss ízt ad neki.

Hozzávalók (2 főre):

- 400 g fagyasztott zöldborsó
- 10 g olívaolaj
- 1 szál sárgarépa



1-2 babérlevél
Pár mentalevél
Fél vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
600 ml zöldség alaplé
Só, bors

Elkészítés:

1. Az olívaolajon a fokhagymával együtt a kockára vágott vöröshagymát megdinszteljük.
2. Hozzáadjuk a felkarikázott sárgarépát és 3-4 percig pirítjuk.
3. Felöntjük az alaplével.

4. Hozzáadjuk a zöldborsót és a babérlevelet.
5. Puhára főzzük.
6. Összeturmixoljuk.
7. A legvégén keverjük hozzá a felaprított mentaleveleket.

EBÉDEK

CSICSERIBORSÓS-VÖRÖSÁFONYÁS BULGUR

Ez egy nagyon könnyed, nyári ebédke, de akár még vacsorára is nyugodtan fogyasztható.

Hozzávalók:

- 50 g bulgur
- 30 g vörösfonya
- fél konzerv csicseriborsó
- 20 g kesudió
- pici szezámag
- 1 ek citromlé
- 1 kk morzsolt korianderlevél
- só

Elkészítés:

1. A bulgurt sós vízben kifőzzük.
2. Miután kihűlt, átöntjük egy tányérba.



3. Mehet hozzá minden más hozzávaló és már fogyasztható is.
-

HANGYÁK A FÁN - A MAJDNEM SZECSUÁNI TÉSZTA

Szeretem variálni az eredeti recepteket. Nálam azok inkább csak iránymutatások. Mondhatni soha nem is tartom meg teljesen, inkább a magam ízlésére alakítom. Így született meg ez a recept is.



Hozzávalók:

- 350 g darált pulyka
- 2 ek olívaolaj
- 1 nagyobb darab gyömbér
- 1/2 citrom reszelt héja
- 2 szál halványító zeller
- 2 szál újhagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- só, bors
- egész koriander
- chilipehely
- szójaszósz
- 250 g tészta (teljes kiőrlésű/soba/üveg/...)

Elkészítés:

1. A tésztavizet tegyük fel elsőként, mert pillanatok alatt elkészül ez az étel és a végén hozzá kell keverni a tésztát is.
 2. Reszeld le a gyömbért és fokhagymát, majd a chilipehellyel, borssal, citromhéjjal és tört korianderrel együtt dinszteld meg az olívaolajon.
 3. Amikor kellően illatozik, mehet hozzá a darálthús.
 4. Közben karikázd fel a zellerszárat és az újhagymát.
 5. Mikor a hús látszólag átsült, öntsük fel fél dl vízzel és 20 g szójaszósszal.
 6. Adjuk hozzá a zellerszárat és újhagymát.
 7. Nem kell így már túlsütni, az a legjobb ha a zellerszár még roppanós marad.
 8. A kész tésztát hozzákeverjük és adunk hozzá még 1-2 ek. szójaszószt. Átkeverjük és kész is.
-

ZÖLDBORSÓS CSIRKETOKÁNY



Hozzávalók:

- 500 g csirkemell
- 10 g kókuszszsír
- 60 g zöldborsó
- 1 db vöröshagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 1 tk. pirospaprika
- Só, bors, majoranna

Elkészítés:

1. A hagymát apróra vágjuk és a kókuszszsíron megdinszteljük.
2. A húst csíkokra vágjuk, sózzuk, borsozzuk.
3. Mehet rá a hagymára a hús és a fokhagyma.
4. A hús fehéredéséig sütjük, majd mehet rá a pirospaprika és felöntjük 1-1,5 dl vízzel.
5. Mehet hozzá a zöldborsó is, megszórkjuk majorannával, majd fedő alatt még kb 10 percig főzzük.

TONHALAS TÉSZTA

Nagyon egyszerű, könnyű ebéd.

Hozzávalók:

- 1 kis fej vöröshagyma
- 160-200 g tonhal olívaolajban
- 200-250 g teljes kiőrlésű tészta
- jégсалáta
- só

Elkészítés:

1. Kifőzzük a tésztát.
2. A tonhalról lábosba csöpögtetjük az olajat, azon megdinszteljük az apróra vágott vöröshagymát.
3. Hozzáadjuk a tonhalat is, enyhén sózzuk majd kicsit átkevergetjük.
4. Hozzáadjuk a kifőtt tésztát, össze
5. Felöntjük a tejszínnel, hogy még lágyabb legyen, abban is további 2-3 percig fedő alatt puhítjuk.
6. Tálalható bulgurral, de nélküle is.



DIÓBUNDÁS CSIRKEMELL SÜLT KÖRTÉVEL



Hozzávalók:

- 1 kisebb csirkemell
- Darált dió
- Zabpehelyliszt
- 1 db tojás
- 1 db körte
- Néhány szem egész dió
- 2 szelet camembert
- 2 tk méz

Elkészítés:

1. A csirkemellet szeletekre vágjuk, megsózzuk.
2. Először a lisztbe, majd a tojásba,

végül a darált dióba forgatjuk.

3. A körtét félbevágjuk, kivágjuk a belsejét.
4. A mélyedésbe 1-1 szelet camembert, pár darab egész diót teszünk és rácsurgatjuk az 1-1 tk. mézet.
5. Sütőpapírral bélelt tepsiben 20-25 perc alatt a húst és a körtét együtt megsütjük.

VACSORÁK

TÚRÓ ALAPÚ PIZZA

Egy igazi pizza élmény egészségesebb verzióban, ami még vacsorára is abszolút belefér, pláne ha ma még edzettél is, mivel fehérjében gazdag, a szénhidráttal pedig vissza is tudod tölteni az energiaraktáraidat.



Hozzávalók a tésztához:

- 250 g sovány krémtúró
- 100 g zabpehelyliszt
- 1 db tojás
- Só

Feltét:

- 1 ek. paradicsompüré
- 2-3 szelet prosciutto / 3-4 szelet

- csirkemell sonka
- Lilahagyma
- 30 g light trappista

Elkészítés:

1. A tészta hozzávalóit összegyűrjük, ebből egy igencsak ragacsos tészta kerekedik.
 2. Lapogassuk ki egy sütőpapírral bélelt tepsiben.
 3. Süssük elő 180 fokon 15 percig feltét nélkül.
 4. 15 perc után vegyük ki, kenjük meg a tetejét paradicsompürével.
 5. Tegyük rá a feltéteket és süssük még további 10-15 percig.
-

BLINI FÜSTÖLT LAZACCAL

Én csak sós amerikai palacsintának hívom.

Egy könnyű, mégis laktató falat, ami tökéletesen beleillik a kihívás napjaiba.

A cottage cheese és a füstölt lazac kombinációja nemcsak finom, de fehérjében gazdag is.

Ha valami gyors, de különlegesebb ételre vágysz, ez telitalálat! 🥰



Hozzávalók:

- 1 db tojás
- 50 g zabpehelyliszt
- 30 g tejföl/görög joghurt
- 30 ml zabtej
- Kb. 50 g cottage cheese
- 50 g füstölt lazac
- Icipici kókuszszír/olívaolaj
- Citromlé

Elkészítés:

1. A tojást, zabpehelylisztet, tejfölt/görög joghurtot a zabtejjel összekeverjük. Sózni nem érdemes, mert a cottage cheese is már enyhén sós ízt ad.
 2. A lazacot picit meglocsolom citromlével.
 3. Konyhai ecset segítségével minimális olajat eloszlatok a palacsintasütőn.
 4. Kisütöm a mini "palacsintákat".
 5. A kb 50 g cottage cheese elosztom a palacsintákon.
 6. Mehet rá a füstölt lazac.
 7. Nekem mániám, hogy valami zöld fűszer legyen a tetején, szerintem azért, mert úgy szebb 😊 Tehát meg lehet szórni petrezselyemmel, kaporral vagy amit el tudsz hozzá képzelni.
-

TOFU TORTILLA

Könnyű, mégis laktató, tökéletes választás egy gyors vacsorára.

A fűszeres tofu és a krémes, enyhén édeskés mézes-mustáros joghurtos szósz együtt igazán izgalmas ízvilágot ad 😊

Hozzávalók:

- 1 db teljes kiőrlésű / magvas tortilla lap
- Jégsaláta
- Lilahagyma
- Koktélpáradicsom
- 150 g natúr tofu
- Tetszőleges fűszerek a tofura
- 10 g olívaolaj
- 30 g natúr joghurt
- 1 tk. mustár
- 1 tk. méz

Elkészítés:

1. A tofut csíkokra vágom és befűszerezem. (Én sóval és Cayenne borssal szórtam meg)
2. 10 g olívaolajon serpenyőben kicsit megpirítom.
3. Feldarabolom a jégsalátát, koktélpáradicsmot és lilahagymát, majd ráteszem a tortillára.
4. Összekeverem a joghurtot a mézzel és a mustárral.
5. Az elkészült tofut is a tortillára teszem, összehajtom és leöntöm a joghurtos öntettel.



VÖVRÖSÁFONYÁS PULYKATEKERCS

Hozzávalók:

- 1 db teljes kiőrlésű tortilla lap
- 30 g ricotta
- 50 g pulykamell sonka
- 30 g aszalt vörösfonya
- jégsaláta

Elkészítés:

1. A tortilla lapot megkenjük vékonyan a ricottával.
2. Rátesszük a pulykamell sonkákat.
3. Mehet rá a jégsaláta és végül megszórjuk a vörösfonyával.
4. Feltekerjük és már fogyasztható is.



LAZAC SPÁRGÁVAL



Hozzávalók:

- 1-2 szelet lazac
- 20 g vaj
- 2-300 g spárga
- 50 ml tejszín
- 2 gerezd fokhagyma
- Só, bors, petrezselyem
- Citromlé

Elkészítés:

1. A lazacot sózzuk, borsozzuk és megszórjuk petrezselyemmel.
2. A vaj felén mindegy oldalát pár perc alatt megpirítjuk, a végén pici

citromlével leöntjük.

3. A spárgát, miután a fás végét levágtuk, feldaraboljuk.
 4. A vaj másik felén picit rápirítunk a fokhagymával együtt, majd felöntjük icipici vízzel és még 4-5 percig pároljuk.
-

ÉDES “NASIK”

MÉZES MAGOS RÁCSA

A magos rágcsa édesszájúaknak szóló változata.

Hozzávalók:

- 20 g zabpehely
- 20 g tökmag
- 20 g szezám-mag
- 20 g napraforgó-mag
- 20 g dió kis darabokra törve
- 2 ek méz
- ícipici víz

Elkészítés:

1. A hozzávalókat összekeverjük.
2. Sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük és kb fél cm vastagra elosztatjuk.
3. 130 fokon 40-50 percig sütjük.



MOGYORÓVAJAS SMOOTHIE



Hozzávalók:

- 1 db banán
- 1 ek mogyoróvaj (én a crunchyt szoktam)
- 20 g zabpehely
- 0,5 kk fahéj
- 200 ml növényi tej
- 1 ek juharszirup

Elkészítés:

1. Az összetevőket mind összeturmixoljuk és már kész is van.
-

MATCHÁS ENERGIAGOLYÓ

Ha gyors energiára van szükséged, csak dobj be egyet ebből. Edzés előtt, alatt, után :)

Hozzávalók 6 golyóhoz:

- 50 g datolya
- 30 g dió
- 30 g mogoróvaj
- 1 tk. Matcha por
- 40 g kókuszreszelék
- 20 g mandulaliszt

Elkészítés:

1. Az összes hozzávalót aprítógépbe tesszük.
2. Golyókat formázunk belőle.



ÉTCSOKIS CSICSERIBORSÓ

Az egészséges édes ropogós.



Hozzávalók:

- 1 tábla étcsoki
- 1 konzerv csicseriborsó

Elkészítés:

1. A csicseriborsót csepegtessük le.
 2. Sütőben vagy air fryerben pirítsd ropogósra.
 3. Közben olvaszd fel a tábla étcsokit.
 4. Amikor ropogósra pirult a csicseriborsó, keverd össze a megolvasztott étcsokival.
 5. Tegyél kupacokat egy tányérra sütőpapírra és mehet be a hűtőbe vagy akár a fagyasztóba dermedni :)
-

VÖRÖSÁFONYÁS-MOGYORÓVAJAS SZELET

Oda vagyok minden datolyából készült édességért, így elég gyakran kísérletezem furábbnál furább kombinációkkal. Ez is egyike a túl jól sikerült eredményeknek 😊

Hozzávalók:

- 1 csomag datolya (kb. 200 g)
- Egy marék tortilla chips (igen, komolyan, de ha ez túl bizarr, kihagyhatod)
- 100 g étcsokoládé
- 1 ek mogyoróvaj
- 1 kisebb marék aszalt vörös áfonya
- 20 g pirított földimogyoró

Elkészítés:

1. A datolyát aprítógépben vagy késsel, de pici darabokra vágjuk.
2. Sütőpapírral bélelt doboz (ételhordós) aljába lenyomkodjuk. Akkora legyen a doboz, hogy maga a datolya kb 1 cm vastagon legyen az alján.
3. Rámorzsoljuk a tortilla chipset.
4. Az étcsokoládét megolvasztjuk és elosztatjuk a tetején.
5. Rácsurgatjuk a mogyoróvaját, majd megszórjuk a mogyoróval és a vörös áfonyával.
6. Hűtőben hagyjuk megdermedni.



SÓS “NASIK”

TÚRÓS PUFFANCS

Hozzávalók:

- 150 g zsírszegény rögzös túró
- 80 g zabpehelyliszt
- 2 db tojás
- Pici só
- Tökmag a tetejére

Elkészítés:

1. A hozzávalókat a tökmag kivételével egy tálba teszem és összegyúrom. Igen, ez ilyen ragacsos.
2. Gombócokat formálok belőle, teszem pár szem tökmagot a tetejére és sütőpapírra teszem.
3. 180 fokra előmelegített sütőben 20-25 perc alatt készre sütöm.



MAGOS RÁGCSA

Mi csak így hívjuk egyszerűen. Vigyázz, mert abbahagyhatatlan!



Hozzávalók:

- 1 dl szezám-mag
- 1 dl napraforgó-mag
- 1 dl tökmag
- 0,5 dl lenmag
- 1 dl kukorica keményítő
- 0,2 dl olívaolaj
- 2 dl forró víz
- Só

Elkészítés:

1. A kimért magokat, a keményítőt, a sót és az olívaolajat egy tálban összekeverem.
2. Forralok 2 dl vizet és ráöntöm, így is összekeverem.
3. Hagyom pihenni kb. 15 percet.

4. Egy tepszi aljára sütőpapírt teszek és ráborítom, majd egy újabb sütőpapírt teszek a tetejére.
 5. Kinyújtom olyan vékonyra, amilyenre a magok vastagsága engedi, ez tényleg 1-2 mm.
 6. Leveszem óvatosan a tetejéről a sütőpapírt.
 7. 150 fokon 50-60 percig sütöm. Akkor jó, ha megpirult és ropogós.
 8. Hagyd kihűlni, majd törd össze kicsi darabokra és már kész is :)
-

HAGYMÁS TÖNKÖLYKEKSZ

Ropogós, sós nasi, ami tökéletes alternatívája a bolti ropogtatnivalóknak.

A pirított hagyma és a magok gazdag ízt adnak, közben pedig laktató és rágcsa igényeket kielégítő.

Hozzávalók:

- 100 g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
- 20 g pirított hagyma
- 30 g teavaj
- 1 kk. sütőpor
- 1 kk. fokhagymapor
- 1 tk. lenmag
- 1 tk. szezámag
- 1 kk. mák
- 30-40 ml víz
- só

Elkészítés:

1. A lisztet a sütőporral, sóval, fokhagymaporral és a magokkal elkeverjük.
 2. A vajat megolvasztjuk, hozzáadjuk.
 3. Elkezdjük összegyúrni és szakaszosan öntjük hozzá a vizet.
 4. Ha összeállt, korongokat formázunk belőle. A tetejét is megszórhatjuk még magokkal.
 5. Sütőpapírral bélelt tepsiben 180 fokon 20 percig sütjük.
-



VÖRÖSLENCSE GRISSINI

Egy ropogós, tápláló alternatíva a sós rágcsák helyett.

A vöröslencsének köszönhetően magasabb fehérjetartalmú.



Hozzávalók:

- 200 g vöröslencse liszt / darált vöröslencse
- 2 ek olívaolaj
- 70 ml víz
- 1 kk. só
- 1 tk. bazsalikom
- 1 kk. Cayenne bors (aki szereti a csípőset)

Elkészítés:

1. A hozzávalókat összegyúrom.
2. Kézzel rudakat sodrok belőle. Ez nem könnyű, mert széttöredezik, így a türelmesebbek csinálhatnak hosszabbat, az enyém inkább pici és tömzsi lett 😊
3. Sütőpapírral bélelt tepsiben 180 fokon 20 percig sütjük alsó felső sütésen, majd 10 percig légkeverésen.
4. Hagyjuk kihűlni.

KUKORICÁS RÚD

Hozzávalók:

- 1 konzerv kukorica
- 1 db tojás
- 1 ek kukorica keményítő
- Fél csomag (6 g) sütőpor
- Só
- Szezámag a szóráshoz

Elkészítés:

1. A lecsepegtetett kukoricát a tojást, a sütőport és a kukorica keményítőt és sót aprítógépbe tesszük és pépesítjük.
2. Zsákba öntjük és csíkokat nyomkodunk egy sütőpapírral bélelt tepsibe.
3. Szezámaggal megszórjuk a tetejét.



4. 200 fokra előmelegített sütőben 20 perc alatt készre sütjük.

CSODÁS NYARAT!

