

Nagykanizsai Egyesített Bölcsőde



Belvárosi Bóbita Bölcsőde – Zöldségszobrászat

Bölcsődések Szakácskönyve

ism

Bor - sót főz - tem, jól meg - szó - stam,

Meg is pap - ri - káz - tam. Á - be - le, bá - be - le, füss!

The image shows a musical score on a yellow background. It consists of two staves of music in G major (one sharp) and 2/4 time. The first staff has a tempo marking 'ism' above it. The lyrics are written below the notes. The second staff continues the melody and lyrics. The entire score is surrounded by a decorative border of red hand-drawn scribbles.



Kisétkezősek ételei



Cukkinikrém

Hozzávalók 4 főre:

- cukkini: 300 gr
- margarin: 150 gr
- étolaj: 0,5 dl
- vöröshagyma: 150 gr
- fokhagyma: 10 gr
- só (jódozott): 10 gr



Elkészítés:

Az olajon megpirítjuk a felaprított vöröshagymát, hozzáadjuk a megmosott, kockára vágott cukkinit. Sóval, fokhagymával fűszerezzük, majd puhára pároljuk. Miután kihűlt, margarinnal habosra keverjük.

Snidlinges tojáskrém

Hozzávalók 4 főre:

- tojás: 3 db
- margarin: 100 gr
- vajkrém: 10 gr
- snidling: 0,5 csomó
- só (jódozott): 10 gr

Elkészítés:

A keményre főtt, megtisztított tojásokat villával összetörjük, hozzáadjuk a margarint, a vajkrémet, a sót és a felaprított snidlinget. Alaposan kikeverjük, majd kenyérre kenve tálaljuk.



Házi húskrém

Hozzávalók 4 főre:

- sertéshús: 300 gr
- margarin: 150 gr
- só (jódozott): 1 gr



Elkészítés:

A sertéshúst apróra felkockázzuk, majd kevés víz hozzáadásával megfőzzük. A megpuhult húst leszűrjük, ledaráljuk, margarinnal és sóval ízesítjük. Alaposan kikeverjük, és kenyérre kenve tálaljuk.

Almás céklasaláta

Hozzávalók 4 főre:

- céklarépa: 500 gr
- alma: 100 gr
- kristálycukor: 50 gr
- ecet: 0,5 dl
- őrölt köménymag: 10 gr
- só (jódozott): 10 gr

Elkészítés:

A nyers céklarépat meghámozzuk, és sajtreszelőn lereszeljük. Sózás után köménymaggal, kristálycukorral, ecettel ízesítjük. Az almát szintén meghámozzuk, lereszeljük, és hozzáadjuk a céklához. Az alapanyagokat összekeverjük, és 30 perc után tálaljuk.





Főétkezések ételei



Paradicsomleves

Hozzávalók 4 főre:

- paradicsompüré: 250 ml
- zeller friss: 15 gr
- betűtészta: 150 gr
- búzaliszt: 100 gr
- étolaj: 1 dl
- kristálycukor: 100 gr
- só (jódozott): 10 gr



Elkészítés:

A lisztet felhevített étolajon megpirítjuk, kevés vízzel felengedjük, majd a hozzáadott paradicsompürével simára keverjük. Sóval, kristálycukorral és a felkockázott zellerrel ízesítjük. Vizet öntünk hozzá, felforraljuk, majd beleszórjuk a betűtésztát, és puhára főzzük.

Sütőtök főzelék

Hozzávalók 4 főre:

- sütőtök: 1 kg
- burgonya: 300 gr
- tejföl: 2 dl
- búzaliszt: 150 gr
- étolaj: 0,5 dl
- só (jódozott): 10 gr



Elkészítés:

A meghámozott, megmosott sütőtököt nagyobb kockákra vágjuk. Annyi vízzel tesszük fel főni, hogy ellepje, majd hozzáadjuk a felkockázott burgonyát is. Sóval ízesítjük. Amikor a sütőtök megpuhult, akkor turmixgéppel az egészet simára pürésítjük. Ezután rántással sűrítjük, és tejföllel ízesítjük.

Palócleves

Hozzávalók 4 főre:

- sertéshús: 400 gr
- burgonya: 500 gr
- mirelit zöldbab: 300 gr
- vöröshagyma: 150 gr
- fokhagyma: 10 gr
- tejföl: 2 dl
- búzaliszt: 150 gr
- étolaj: 1 dl
- babérlevél: 50 gr
- fűszerpaprika: 5 gr
- só (jódozott): 10 gr



Elkészítés:

A sertéscombból pörköltet készítünk: kevés olajon megpirítjuk a vöröshagymát, amit fűszerpaprikával meghintünk, és hozzáadjuk az apróra felkockázott sertéscombot. Ízlés szerint fűszerezzük só, fokhagyma és babérlevél hozzáadásával. Közben kevés vízben megfőzzük a zöldbabot és a burgonyát. Amikor elkészült a pörkölt, a megpuhult zöldbabbal, burgonyával összekeverjük. Ezután felengedjük vízzel, fokhagymás rántással besűrítjük, és hozzáadjuk a tejfölt. Forralás után fogyasztható.

Gulyásleves

Hozzávalók 4 főre:

- sertéscomb: 500 gr
- burgonya: 500 gr
- sárgarépa: 150 gr
- zeller: 30 gr
- petrezselyemzöld: 0,5 csomó
- vöröshagyma: 20 gr
- zöldpaprika, paradicsom: 100-100 gr
- petrezselyemgyökér: 50 gr
- étolaj: 1 dl
- őrölt kömény: 10 gr
- fűszerpaprika: 10 gr



- sómentes ételízesítő: 10 gr
- só (jódozott): 10 gr

Elkészítés:

Étolajon üvegesre pároljuk az apróra vágott vöröshagymát. Ezután hozzáadjuk a felkockázott sertéshúst, amit fehéredésig pirítunk. Amikor kifehéredett, megszórjuk pirospaprikával, sóval, ételízesítővel, és pár percig kevergetve pároljuk. Annyi vizet teszünk hozzá, ami éppen ellepi a húst, majd félpuhára főzzük. Ezután hozzáadjuk a köményt és az ízlés szerint felvágott sárgarépát, petrezselymet, zellert, paprikát és paradicsomot, s még egy kevés vízzel felöntjük. Amikor a hús már majdnem puha, hozzáadjuk a kockára vágott krumplit, és készre főzzük a levest.

Daragaluska leves

Hozzávalók 4 főre:

- karalábé: 150 gr
- zeller: 50 gr
- étolaj: 1 dl
- petrezselyemgyökér: 150 gr
- petrezselyemzöld: 1 csomó
- sárgarépa: 300 gr
- vöröshagyma: 20 gr
- búzadara: 200 gr
- tojás: 2 db
- sómentes ételízesítő: 10 gr
- só (jódozott): 10 gr



Elkészítés:

Egy nagyobb lábasban megdinszteljük a finomra vágott vöröshagymát a zellerrel és a közel egyforma méretűre aprított sárga- és fehérréppával. Felengedjük kb. 2 l vízzel, hozzáadjuk a csokorba kötött petrezselyemet, a felkockázott karalábét. Sót és ételízesítőt adunk hozzá. Amíg a zöldségek megpuhulnak, elkészítjük a daragaluskát: a tojásokat villával habosra keverjük, és hozzáadjuk a búzadarát, majd legalább 30 percig pihentetjük, a legvégén pedig sózzuk. Amikor a zöldségek megpuhultak, nokedli szaggatóval a levesbe szaggatjuk a daragaluskát. Amint a galuskák feljöttek a leves felszínére, kész is az ételünk.

Karotta-krémleves leves gyönggyel

Hozzávalók 4 főre:

- mirelit bébirépa: 500 gr
- tejföl: 2 dl
- főzőtejszín: 1 dl
- levesgyöngy: 200 gr
- búzaliszt: 200 gr
- sómentes ételízesítő: 10 gr
- só (jódozott): 10 gr



Elkészítés:

A mirelit bébirépat kevés vízzel feltesszük főni, sóval, ételízesítővel fűszerezzük. Amikor a bébirépa megpuhult, botmixerrel pürésítjük. A lisztből és tejfölből készült habarással besűrtjük, majd főzőtejszínnel felforraljuk. Levesgyönggyel tálaljuk.

Paradicsomos káposzta

Hozzávalók 4 főre:

- fejes káposzta: 1,5 kg
- vöröshagyma: 150 gr
- paradicsompüré: 250 gr
- búzaliszt: 150 gr
- étolaj: 0,5 dl
- kristálycukor: 100 gr
- babérlevél: 10 gr
- őrölt kömény: 15 gr
- só (jódozott): 10 gr



Elkészítés:

A fejes káposztát legyaluljuk, és annyi vízzel, ami ellepi, feltesszük főni. Sózzuk, hozzáadjuk a paradicsompürét, kristálycukrot, babérlevelet, köményt és az apróra felkockázott vöröshagymát. Amikor a káposzta megpuhult, rántással besűrítjük.

Parajfőzelék

Hozzávalók 4 főre:

- mirelit parajpüré: 500 gr
- burgonya: 500 gr
- fokhagyma: 10 gr
- tej: 250 ml
- tejföl: 250 ml
- búzaliszt: 150 gr
- étolaj: 1 dl
- só (jódozott): 10 gr



Elkészítés:

A mirelit parajt felengedjük, a burgonyát felkockázzuk. Az étolajból és lisztből világos rántást készítünk, amit tejjel felengedünk. Hozzáadjuk a parajpürét és a burgonyát, sóval, fokhagymával ízesítjük. Amikor a burgonya megpuhult, tejfölt adunk hozzá, és felforraljuk.

Sárgarépas cukkini főzelék

Hozzávalók 4 főre:

- cukkini: 500 gr
- sárgarépa: 200 gr
- tej: 2 dl
- tejföl: 250 ml
- búzaliszt: 150 gr
- étolaj: 0,5 dl
- só (jódozott): 10 gr



Elkészítés:

A cukkinit és a sárgarépát megtisztítjuk, nagylyukú reszelőn lereszeljük. A zöldségeket kevés vízzel feltesszük főni, sóval ízesítjük. Amikor megpuhult, a lisztből és étolajból készült rántással besűrítjük, tejjel és tejjel hígítjuk, majd összeforraljuk.

Saláta főzelék

Hozzávalók 4 főre:

- fejes saláta: 1 db
- burgonya: 500 gr
- vöröshagyma: 100 gr
- fokhagyma: 10 gr
- tej: 250 ml
- tejföl: 200 ml
- búzaliszt: 150 gr
- étolaj: 1 dl
- só (jódozott): 10 gr



Elkészítés:

A fejes salátát megmossuk, a burgonyát meghámozzuk. A leveleire szedett salátát és a felkockázott burgonyát kevés vízzel feltesszük főni. Ízesítjük sóval, fokhagymával, felaprított vöröshagymával. Amikor a burgonya megpuhult, a főzelék alapot turmixszoljuk. Visszahelyezzük a tűzhelyre, és a búzalisztból, étolajból készült világos rántással besűrítjük. Hozzáadjuk a tejfölt, tejet, felforraljuk, és fogyasztható a főzelék.

Zöldségmártás

Hozzávalók 4 főre:

- pulyka felsőcomb filé: 200 gr
- burgonya: 200 gr
- petrezselyemgyöké, zeller: 100-100 gr
- petrezselyemzöld: 0,5 csomó
- sárgarépa: 150 gr
- fokhagyma: 10 gr
- tejföl: 2 dl
- búzaliszt: 100 gr
- étolaj: 1 dl
- ecet: 0,1 dl
- citromlé: 0,5 dl
- babérlevél: 5 gr
- mustár: 0,1 dl
- só (jódozott): 10 gr



Elkészítés:

A megtisztított zöldségeket felaprítjuk, és a pulykahússal feltesszük főni - tulajdonképpen húslevest készítünk, kevés vízzel. Ízesítjük sóval, babérlevéllel. Amikor a zöldségek megpuhultak, botmixerrel pürésítjük, majd visszatesszük a tűzre, és rántással besűrítjük. Újra felforraljuk, hozzáadjuk a citromlevet és a mustárt, legvégül tejföllel ízesítjük. A mártást főtt hússal és kifőtt tésztával tálaljuk.

Kukoricalisztbe forgatott csirkemell filé sütőben sütvé, rizi-bizivel

Hozzávalók 4 főre:

- csirkemell filé: 500 gr
- kukoricaliszt: 250 gr
- étolaj: 1 dl
- só (jódozott): 10 gr

Elkészítés:

A csirkemell filét megmossuk, kiklopfoljuk. Sóval ízesítjük, kukoricalisztben megforgatjuk, és az étolajjal kikent tepsiben 160 °C-on 30-40 perc alatt készre sütjük. Félidőben megforgatjuk.

Hozzávalók 4 főre:

- mirelit zöldborsó: 150 gr
- rizs: 300 gr
- étolaj: 0,5 dl
- sómentes ételízesítő: 10 gr

Elkészítés:

A mirelit zöldborsót kevés sós vízben puhára főzzük. Az étolajon megpirítjuk a rizst, ezután kétszeres mennyiségű forró vízzel felengedjük, és fedő alatt, lassú tűzön puhára főzzük. Amikor elkészült a rizs, hozzáadjuk a megpuhult zöldborsót, és ételízesítővel ízesítjük.



Rántott halrudacskák sütőben sütvé, burgonyapürével

Hozzávalók 10 főre:

- panírozott halrudacskák: 1000 gr
- étolaj: 1 dl

Elkészítés:

A panírozott halrudacskákat étolajjal kikent tepsibe helyezük, és előmelegített sütőben pár perc alatt készre sütjük.

Hozzávalók 10 főre:

- burgonya: 1000 gr
- tejföl, tej: 2-2 dl
- margarin: 150 gr
- só (jódozott): 10 gr

Elkészítés:

A meghámozott, megmosott burgonyát felkockázzuk, és feltesszük főni annyi vízzel, ami ellepi. Sóval ízesítjük. Amikor a burgonya megpuhult, leszűrjük, összetörjük, hozzáadjuk a tejet, tejfölt és a margarint. Erőteljes mozdulatokkal kikeverjük.



Szaftos csirkemell filé

Hozzávalók 4 főre:

- csirkemell filé: 500 gr
- vöröshagyma: 150 gr
- étolaj: 1 dl
- sómentes ételízesítő: 10 gr
- só (jódozott): 10 gr

Elkészítés:

A felhevített olajon megpirítjuk a felaprított vöröshagymát, hozzáadjuk az apró kockákra vágott csirkemell filét. Ízesítjük sóval, ételízesítővel, és egy kevés víz hozzáadásával puhára pároljuk. Kifőtt tésztával tálaljuk.



Sonkafelfúj

Hozzávalók 4 főre:

- gépsonka: 400 gr
- petrezselyemzöld: 0,5 csomó
- vöröshagyma: 100 gr
- tej: 1,5 dl
- búzaliszt: 150 gr
- tojás: 3 db
- margarin: 150 gr



Elkészítés:

A gépsonkát ledaráljuk. A margarinból, búzalisztból és a tejből besamel mártás készítünk, amihez hozzáadjuk a felvert tojásokat, a darált gépsonkát, a felaprított vöröshagymát és petrezselyemzöldet. Az elkészült masszát margarinnal kikent tepsibe öntjük, és 150 °C-on 30-40 perc alatt készre sütjük.

Rakott kelkáposzta

Hozzávalók 4 főre:

- darált sertéscomb: 500 gr
- kelkáposzta: 1 kg
- vöröshagyma: 150 gr
- rizs: 250 gr
- tejföl: 5 dl
- étolaj: 0,5 dl
- fűszerpaprika: 5 gr
- só (jódozott): 10 gr



Elkészítés:

A kelkáposzta torzsáját kivágjuk, majd nagy cikkekre aprítjuk, és sós vízben 15-20 percig főzzük. Leszűrjük róla a vizet, és a kelkáposztát lazán kinyomkodjuk. A rizst a szokott módon megpároljuk 2 rész vízben. Az olajon megdinszteljük a vöröshagymát, rátesszük a darált sertéshúst, sózzuk, megszórujuk a fűszerpaprikával, és kevés vizet aláöntve puhára pároljuk. A megfőtt rizst és az elkészült húst összekeverjük. A kevés olajjal kikent tepszi alján elrendezzük a kelkáposzta felét, ráterítjük a rizzsel összekevert húst, megkenjük tejföllel, és befedjük a maradék káposztával. Tetejét meglocsoljuk a tejföllel. Sütőben 180 °C-on 35-40 perc alatt készre sütjük.

Zabpelyhes halvagdalt

Hozzávalók 4 főre:

- halfilé: 500 gr
- vöröshagyma: 20 gr
- fokhagyma: 1 ogr
- zsemle: 1 db
- zabpehely: 150 gr
- tojás: 1 db
- só (jódozott): 10 gr



Elkészítés:

A halfilét kevés vízben néhány perc alatt készre főzzük. A zsemlet kevés tejbe beáztatjuk. A megfőtt halat ledaráljuk, hozzáadjuk a tojást, zabpelyhet, sót, felaprított vöröshagymát, fokhagymát és a kinyomkodott zsemlet. Összedolgozzuk a masszát, formázzuk, majd sütőpapírral bélelt sütőben 160 °C-on 30 perc alatt készre sütjük.



Desszertek



Almás rizsfelfűjt

Hozzávalók 4 főre:

- alma: 250 gr
- tej: 0,5 l
- rizs: 250 gr
- zsemlemorzsa: 1 evőkanál
- tojás: 3 db
- margarin: 150 gr
- kristálycukor: 150 gr
- vaníliás cukor: 1 csomag
- őrölt fahéj: 10 gr



Elkészítés:

A rizst a tejben alacsony hőfokon megfőzzük. A tojások sárgáját a kristálycukorral és vaníliás cukorral habosra keverjük, majd hozzáadjuk a kissé kihűlt rizshez. A tojásfehérjékből vert kemény habot szintén a rizshez adjuk. Reszelt citromhéjjal, fahéjjal ízesítjük. Margarinnal kikent és zsemlemorzsával meghintett tepsibe simítjuk a masszát. A vékony cikkekre vágott almát a tetejére halmozzuk és 120 °C-on 30-45 perc alatt készre sütjük.

Köles felfújt meggy öntettel

Hozzávalók 4 főre:

- köles: 300 gr
- kristálycukor: 100 gr
- margarin: 150 gr
- vaníliás cukor: 1 csomag
- tojás: 3 db
- tej: 1 l
- citrom: 100gr

Elkészítés:

Az ételkészítéshez hántolt kölest használunk. A kölest hideg vízben megmossuk, hideg tejben elkezdjük főzni, hozzáadjuk a kristálycukrot. Közben a tojásokat szétválasztjuk, a tojások sárgáját a margarinnal habosra keverjük, a tojások fehérjét pedig habbá verjük. Az elkészült kölest összekeverjük a tojások felvert habjával és a margarinnal kikevert tojássárgájával. Hozzáadjuk a vaníliás cukrot és a megmosott citrom reszelt héját. Margarinnal kikent tepsibe öntjük, és 160 °C-on 30-40 perc alatt készre sütjük.

Hozzávalók 4 főre:

- mirelit meggy: 300 gr
- kristálycukor: 100 gr
- őrölt szegfűszeg: 10 gr
- őrölt fahéj: 10 gr

Elkészítés:

A mirelit meggyet feltesszük főni annyi vízzel, ami éppen ellepi. Ízesítjük kristálycukorral, őrölt fahéjjal és őrölt szegfűszeggel. Felforraljuk, és el is készült az öntet.



Boci túrós sütemény

Hozzávalók 4 főre:

Tésztához:

- tej 2 dl
- búzaliszt: 250 gr
- kakaópor: 2 evőkanál
- tojás: 2 db
- étolaj: 1 dl
- kristálycukor: 200 gr
- sütőpor: 1 csomag

Túrós foltokhoz:

- tehéntúró: 500 gr
- búzadara: 4 evőkanál
- tojás: 1 db
- kristálycukor: 150 gr
- citrom (héja): 1 db
- vaníliás cukor: 1 csomag

Elkészítés:

A süttőt előmelegítjük 180 °C-ra.

A tésztához való száraz anyagokat vegyítjük, majd azt, az olajjal és a tejjel alaposan kikeverjük.

A foltokhoz a túrót villával összetörjük, és a többi hozzávalóval jól összekeverjük. A tésztát sütőpapírral kibélelt tepsibe öntjük, a túrós töltelékből kiskanállal apró galuskákat szaggatunk bele. Sütőben kb.30-40 perc alatt készre sütjük.



Sajtos pogácsa

Hozzávalók 4 főre:

- tej: 2 dl
- tejföl: 2 dl
- trappista sajt: 250 gr
- búzaliszt: 500 gr
- ráma margarin: 150 gr
- élesztő: 4 gr
- tojás: 2 db
- kristálycukor: 30 gr



Elkészítés:

Langyos, cukros tejben felfuttatjuk az élesztőt. A lisztbe belemorzsoljuk a margarint, a reszelt sajt egy részét, hozzáadjuk az élesztős tejet, a tojást és a tejfölt. Lágy tésztát gyúrunk, amit kb. 30-60 percig meleg helyen kelni hagyunk. A megkelt tésztát lisztezett deszkán ujjnyi vastagságúra nyújtjuk, és kiszaggatjuk. A pogácsák tetejét megkenjük a felvert tojássárgájával, és meghintjük a reszelt sajttal. A tésztát sütőpapírral bélelt tepsiben 15-20 percig pihentetjük, majd 150-160 °C-os sütőben arany barnára sütjük.



Napraforgó Bölcsőde – Kóstolgató

Készítette: Nagykanizsai Egyesített Bölcsőde
8800 Nagykanizsa, Rózsa u. 7/a

