

F<sup>OOD</sup> DRUS

# A kenyér második élete

*Receptkönyv*

nébih



Maradék nélkül  
maradeknelkul.hu



# A KENYÉR MÁSODIK ÉLETE

ÍZLETES MEGOLDÁSOK A KENYÉRHULLADÉK  
CSÖKKENTÉSÉRE

## FOODRUS

A receptkönyv elkészítésében közreműködött:



**FREE  
FOOD**



PODKYLAVA 188



Maradék nélkül  
maradeknelkul.hu



Készült a FOODRUS projekt részeként, amely az Európai Unió Horizon 2020 kutatási és innovációs programjából kapott finanszírozást a 101000617. sz. támogatási megállapodás alapján.



# TARTALOMJEGYZÉK

|   |    |
|---|----|
| <b>Előszó</b>                                   | 5  |
| <b>Tippek a kenyérpazarlás megelőzésére</b>     | 6  |
| <b>Receptek maradék pékáru felhasználásával</b> | 8  |
| <b>Sós falatok</b>                              | 9  |
| Abbahagyhatatlan vendégváró száraz kenyérből    | 10 |
| Egész csirke májas töltelékkel                  | 11 |
| Gazpacho  | 12 |
| Házi bake rolls                                 | 13 |
| Joghurtos tőkehal ropogós kéreggel              | 14 |
| Kenyerkrém                                      | 15 |
| Kenyérpalacsinta                                | 16 |
| Kroket száraz kenyérből és cukkiniből           | 17 |
| Lasagne szikkadt kenyérből                      | 18 |
| Maradékmentő zöldségfasírt                      | 19 |
| Nagyi-féle rakottas                             | 20 |
| Padlizsános szendvics                           | 21 |
| Panzanella saláta                               | 22 |
| Pirítós fehér arannyal                          | 23 |
| Pizza szikkadt kenyérből                        | 24 |
| Sajtos kenyérpalacsinta                         | 25 |



# TARTALOMJEGYZÉK

|  |           |
|--|-----------|
| Sajttal és szalonnával töltött cipó egyben sütve | 26        |
| Sonkás-sajtos tepsis száraz kenyérből            | 27        |
| Sós muffin szikkadt kenyérből                    | 28        |
| Stefánia vagdalt                                 | 29        |
| Tekercselt falatkák                              | 30        |
| Tészta maradék kenyérből                         | 31        |
| Tészta ropogós kenyérmorzsával                   | 32        |
| Tojásos pirítós                                  | 33        |
| Tojással sült kenyér                             | 34        |
| Töltött kiflik                                   | 35        |
| Vadas zsemlegombóccal                            | 36        |
| „Vidám nyomorúság” – kenyérleves                 | 37        |
| <b>Nyalánkságok</b>                              | <b>38</b> |
| Banános kenyérpuding                             | 39        |
| Briós puding                                     | 40        |
| Édes rakott kenyér                               | 41        |
| Fahéjas csemege                                  | 42        |
| Francia pirítós                                  | 43        |
| Máglyarakás                                      | 44        |
| Mákos guba vaníliásodóval                        | 45        |



# ELŐSZÓ



**Szeretettel nyújtjuk át az Olvasónak ezt a virtuális szakácskönyvet, amelyet a hulladékmentes főzésnek szenteltünk!**

Egyre többet hallunk az élelmiszerhulladékok környezetünkre gyakorolt negatív hatásairól, ezért elengedhetetlen, hogy keressük a megelőzés és csökkentés lehetőségeit. Szerencsére a saját konyhánk az a hely, ahol a legnagyobb változást érhetjük el e téren. Számptalan módja van, hogy az élelmiszereket minél kevesebb pazarlással használjuk fel, tiszteletben tartva az előállításba fektetett erőforrások anyagi és erkölcsi értékét.



A kenyér évezredek óta alapvető élelmiszerünk és az emberek döntő része rendszeresen fogyasztja. Sajnos a becslések szerint a világszerte előállított kenyér és pékáruk több mint egyharmada kárba vész. E szakácskönyv ezt a problémát próbálja kezelni. Olyan ínycsiklandó recepteket gyűjtöttünk össze, amelyekkel második esélyt adhatnak a kenyérnek, így elkerüljük, hogy a kukában végezze. Ezek a receptek nemcsak megmutatják, hogyan hasznosíthatjuk a kenyérmaradékot ízletes és tápláló módon, hanem jól tesznek a környezetünknek és a pénztárcánknak is.

Bízunk benne, hogy a receptek színes kínálata mind a kezdő, mind a tapasztalt szakácsokat maradékmentésre inspirálja, és kezük alatt a száraz kenyér kidobás helyett fűszeres kenyérpuding, ropogós kruton vagy illatos desszert formájában születik újjá.

Hasznosítsa szakácskönyvünket a hétköznapiakban, amely receptről receptre vezet végig a hulladékmentes életmód felé tartó úton! Használjuk ki a kenyérben rejlő lehetőségeket, teremtsünk fenntarthatóbb jövőt mindannyiunk számára!

*Jó étvágyat kívánunk!*

# TIPPEK A KENYÉRPAZARLÁS MEGELŐZÉSÉRE



A kenyér világszerte az egyik legkedveltebb alapélelmiszer. A pékáruk változatos kínálata iránti állandó kereslet miatt jelentős mennyiség megy veszendőbe minden egyes nap. Csak Európában minden másodpercben közel 300 szelet kenyér vész kárba. Ez nemcsak a környezetet károsítja, de a pénztárcánkat sem kíméli. Ebben a fejezetben összegyűjtöttünk néhány könnyen alkalmazható és hatékony tippet, amellyel csökkenthetjük a kenyérpazarlást és kihozhatjuk a legtöbbet ebből az élelmiszerből.

## Tervezz előre!

A pazarlás elkerülése érdekében elengedhetetlen az előre tervezés. Mivel a kenyér romlandó, ajánlatos gyakrabban vásárolni, kisebb mennyiséget. Amíg az otthoni kenyér el nem fogy, ne vásároljunk frisset.

## Vásároljunk kisebb kiszerelest vagy süssünk kisebb kenyeret!

Ha többször is azon kapjuk magunkat, hogy csaknem egy fél kenyeret kidobunk, fontoljuk meg, hogy kisebb kenyeret vásároljunk vagy süssünk. Így biztosíthatjuk, hogy csak az kerül a kosarunkba, amire szükségünk van. Ezzel csökkenthetjük a pazarlás valószínűségét.

## Fagyasszuk le a kenyeret!

Az egyik legegyszerűbb tartósítási módszer a kenyérpazarlás elkerülésére a fagyasztás. Ha tudjuk, hogy a kenyeret nem fogjuk elfogyasztani teljes egészében mielőtt megromlana, vegyük fontolóra a fagyasztást. Ezzel megőrizhetjük a frissességét akár 6 hónapon keresztül. A kenyeret fagyasztás előtt fel is szeletelhetjük, így lehetőséget teremtünk arra, hogy mindig csak annyit olvassunk ki, amennyire éppen szükség van.

## Ügyeljünk a megfelelő tárolásra!

Megfelelő tárolással megelőzhetjük, hogy a kenyér idő előtt kiszáradjon vagy megpenészedjen. Fontos, hogy ne tegyük a kenyeret a hűtőbe, mert ott gyorsabban kiszáradhat. Kerüljük a műanyag zacskó használatát is, mivel abban megrekedhet a nedvesség, így a kenyér megpenészedhet. A legjobb tárolási mód, ha pamutkendőbe csomagoljuk, és kenyértartóba helyezzük. A kendő segít felszívni a nedvességet és megakadályozza, hogy a kenyér túl gyorsan kiszáradjon. Egy másik lehetőség, hogy a kenyeret méhviaszba csomagolva tároljuk, amely hosszabb ideig puhán tartja.



## Használjuk fel a kenyérmaradékot!

A kenyérvégek és a kenyérhéj is felhasználható különböző receptekben. Kenyérmorzsát vagy krutont készíthetünk belőlük. Ne dobjuk ki a kenyérmaradékokat, mert ízletesebbé teheti az ételeket és érdekesebbé varázsolja azok textúráját is.

## Használjunk fel a szikkadt kenyeret is!

Ha van szikkadt, száraz kenyérünk, ne dobjuk ki! Egy kis kreativitással változatos fogásokat készíthetünk belőle. Újjá születhet kenyérpuding, bundáskenyér, leves, pizza vagy akár saláta formájában is. Ehhez rengeteg ötletet adunk ebben a szakácskönyvben.

## Használjunk a kenyeret sűrítőanyagként!

A kenyér remekül alkalmazható levesekben, főzelékekben, ragukban, mártásokban sűrítőanyagként. Egyszerűen csak tépjük a kenyeret apró darabokra, majd adjuk hozzá az ételhez. A kenyér lebomlik és besűríti a folyadékot, amely gazdag, krémes állagot eredményez.

## Készítsünk zsemlemorzsát!

Vágjuk a száraz kenyeret kisebb darabokra. Tegyük egy konyhai robotgépbe vagy turmixgépbe és pépesítsük, amíg el nem érjük a kívánt állományt. Ha finom zsemlemorzsát szeretnénk érdemes hosszabb, durva morzsa esetén pedig rövidebb ideig aprítani. Tároljuk az elkészült morzsát légmentesen záródó edényben, száraz, hűvös helyen. Így akár egy hónapig is eltartható. A zsemlemorzsát számos esetben felhasználhatjuk, ilyen például a sült, rakott ételekben, tésztaételek feltétjeként, húsgombócok vagy fasírtok kötőanyagaként való alkalmazása.

## Osszuk meg másokkal!

Ha van felesleges kenyérünk, amit nem tudunk felhasználni, ajándékozzuk a barátainknak vagy szomszédainknak. Emellett érdemes nyitott szemmel járni a környékünkön, lehet, hogy van olyan család, vagy egyedül élő idősök, akik örömmel fogadnák ezt a figyelmességet.

**Ha a mindennapjainkba be tudjuk építeni ezeket a praktikákat, nemcsak a kenyérpazarlást csökkenthetjük, de kiaknázzhatjuk a kenyérben rejlő lehetőségeket. A mi jelmondatunk az, hogy a maradék nem szemét, hanem bónusz. Kísérletezzünk a konyhában, főzzünk többet, pazaroljunk kevesebbet!**

# Receptek maradék pékáru felhasználásával

Ebben a fejezetben 35 olyan recept szerepel, amelyekben változatosan használhatók fel a különböző maradék pékáru félék, kezdve a sós ételekkel – például levesek, rakott ételek, saláták – egészen az olyan édes finomságokig, mint a kenyérpuding. Mindenki találhat számára kedves ötletet, függetlenül a konyhában való jártasságától.

A maradék kenyér felhasználása egy új, szórakoztató módja lehet az ízekkel és technikákkal való kísérletezésnek. Emellett tisztelgünk a kenyérhez kötődő hagyományok előtt is. A kenyér már az ősember óta az egyik legalapvetőbb élelmiszerünk, az élet és az otthon jelképeként mindig is kiemelkedő értéket tulajdonítottak neki. Ezt a szemléletet József Attila közel 100 éve íródott Isten című versének első versszakában megfogalmazott gondolat is tükrözi.



*Mikor a villamos csilingel,  
Vagy ha a kedves kenyeret szel  
S elvál a kenyér a karajtól,  
Az Isten megjelenik akkor.*



Merüljünk el közösen ebben a fejezetbe, és fedezzük fel, milyen sokoldalúan használhatjuk fel a kenyeret finom és tápláló ételek készítéséhez. Kis kreativitással, az új dolgok kipróbálása iránti nyitottsággal és lelkesedéssel a lehetőségeink végtelenek!







# sós falatok

*maradékmentő  
szuperhősöknek*

# ABBAHAGYHATATLAN VENDÉGVÁRÓ SZÁRAZKENYÉRBŐL



## Hozzávalók 1 adaghoz

1 szelet száraz kenyér  
1 evőkanál olívaolaj  
1 evőkanál parmezán vagy más kemény sajt  
reszelve  
Só, bors

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 336             |
| Zsírok/g     | 15,8            |
| Szénhidrát/g | 31,5            |
| Fehérje/g    | 13,4            |

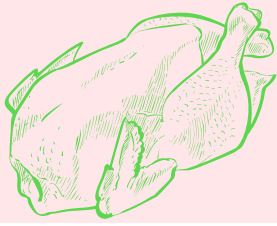
**Ropogós, fűszeres, sajtos.**  
**Mi kellhet még?**

## Elkészítés

- 1 Vágjuk a száraz kenyeret körülbelül 2x2 cm-es kockákra.
- 2 Tegyük tepsire, locsoljuk meg olívaolajjal és forgassuk át alaposan. Szórjuk rá a reszelt sajtot, fűszerezzük ízlés szerint sóval és borssal majd keverjük újra.
- 3 Tegyük 180 °C-ra előmelegített sütőbe, és süssük 10 percig. Ezután emeljük kicsit a hőmérsékletet, és pirítsuk további 1-2 percig, de figyeljünk oda, nehogy megégjen vagy túlságosan kiszáradjon a kenyér. A kenyérkockáknak kívül ropogósnak, belül puhának kell lenniük.
- 4 Fogyaszthatjuk rágcsálni valóként, szószokhoz mártogatóként, de salátához vagy leveshez adva izgalmas textúrával egészülnek ki az ételek.







# EGÉSZ CSIRKE MÁJAS TÖLTELÉKKEL

## Hozzávalók 4 adaghoz

3-4 szikkadt zsemle vagy kifli  
200 ml tej  
1 kis fej vöröshagyma  
100-150 g csirkemáj  
1 tojás  
Só, bors, fokhagyma, majoránna  
3 evőkanál petrezselyem  
1 egész csirke

|                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| <b>Tápanyag</b>           | <b>100 grammonként</b> |
| <b>Energia/kcal</b> ..... | 161                    |
| <b>Zsírok/g</b> .....     | 6,5                    |
| <b>Szénhidrát/g</b> ..... | 9,7                    |
| <b>Fehérje/g</b> .....    | 16,4                   |

**A töltelék nem csak a maradék kenyérnek lehet menedéke, hanem a gyakran mellőzött belsőségeket is remekül bele lehet csempészni.**

## Elkészítés

- 1 Először állítsuk össze a tölteléket. Ehhez áztassuk be a zsemlét a tejbe. A felkockázott vöröshagymát pirítsuk meg zsiradékon, majd adjuk hozzá az apróra vágott májat is pirulni.
- 2 Ha kész, adjuk a zsemlés masszához a tojással és a fűszerekkel együtt. Alaposan dolgozzuk össze. Ha túl folyós lenne a töltelék, adjunk még hozzá zsemlét vagy néhány kanál zsemlemorzst.
- 3 A csirke hasüregét és a mell bőre alatt is töltsük meg a masszával, cérnával varrjuk össze. A két lábát kössük össze, hogy sütés közben ne repedjen szét.
- 4 Süssük 190 °C-on lefedve 1 órán keresztül. Sütés közben locsoljuk meg a csirkét a saját levével, ha elfőné, pótoljuk vízzel. Fólia nélkül süssük további 15 percre, hogy megpiruljon a bőre.
- 5 Tálaljuk ízlésünk szerinti körettel.





# GAZPACHO

A nyár frissítő ízei elevenednek meg ebben a receptben.

## Elkészítés

- 1 Áztassuk be a kenyeret egy kis tál hideg vízbe legfeljebb 5 percig. Ezután nyomkodjuk ki a felesleges vizet tiszta kézzel.
- 2 Turmixgépben vagy botmixerrel turmixoljuk simára a kenyeret, a paradicsomot, az uborkát és a fokhagymát.
- 3 Ízesítsük sóval, adjuk hozzá az olívaolajat és minden további fűszernövényt, majd turmixoljuk újra.
- 4 Tegyük a hűtőbe körülbelül egy órára, amíg jól kihűl.
- 5 Tálaljuk finomra vágott lilahagymával.



## Hozzávalók 2 adaghoz

100 g szikkadt kenyér  
4 nagyobb méretű, puhább paradicsom nagy darabokra vágva  
1 kisebb uborka meghámozva, kockákra vágva  
2 gerezd fokhagyma  
Csipet só  
60 ml olívaolaj  
Finomra vágott friss fűszernövények  
Díszítésnek lilahagyma

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 159             |
| Zsírok/g     | 11,2            |
| Szénhidrát/g | 11,8            |
| Fehérje/g    | 1,9             |



# HÁZI BAKE ROLLS

**Nincs nasi a filmezéshez? Nézz bele a kenyértartóba!**

## Elkészítés

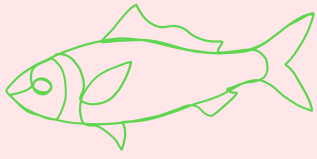
- 1 Először szeleteljük fel a kiflit vékony (2 mm-es) szeletekre, és bőségesen locsoljuk meg olívaolajjal.
- 2 Szórjunk meg a szeleteket egy kis sóval és kedvenc fűszereinkkel, például fokhagymaporral vagy zöldfűszerekkel.
- 3 Ezután 180 °C-os sütőben süssük aranybarnára.
- 4 Élvezzük a házi készítésű, ropogós falatok ízét, amely tökéletes nasiként vagy előételként mártogatós krémekhez egyaránt!



## Hozzávalók 1 főre

1 kifli vagy zsemle  
1 evőkanál olívaolaj  
Egy kis csipet só  
1 teáskanál fokhagymapor  
Fűszernövények

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 372             |
| Zsírok/g     | 18,21           |
| Szénhidrát/g | 44              |
| Fehérje/g    | 7,2             |



# JOGHURTOS TŐKEHAL ROPOGÓS KÉREGGEL

## Hozzávalók 4 adaghoz

4 szelet fagyasztott tőkehal filé  
½ teáskanál só  
2 dl natúr joghurt  
4 szelet szikkadt kenyér (a friss kenyér is működik)  
20 g parmezán vagy más kemény sajt  
Egy marék petrezselyem  
1 kezeletlen citrom héja  
20 g vaj

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 168             |
| Zsírok/g     | 6,2             |
| Szénhidrát/g | 13,8            |
| Fehérje/g    | 14              |

**Tápláló, halas főétel, mennyei bundába öltöztetve, hogy ne fázzon a sütőben.**

## Elkészítés

- 1 Helyezzük egy tepsibe a tőkehalfiléket, sózzuk meg, és egyenletesen öntsük rá a joghurtot.
- 2 Egy robotgépben aprítsuk finomra a kenyeret, a parmezánt, a petrezselymet és a citromhéjat.
- 3 Ezzel a keverékkel szórjuk meg az előkészített filéket, tegyünk a tetejére vékony vajszeleteket, és süssük 200°C-on aranybarnára.
- 4 Tálaljuk főtt vagy tört burgonyával, párolt zöldségekkel.



# KENYÉRKRÉM

-Mi lesz ma a reggeli?

-Zsemle kenyérkrémmel.

*Furcsán hangzik? Elsőre talán igen, de ha adunk neki egy esélyt, akkor visszatérő vendég lesz a konyhánkban ez a maradékmentő recept. Bónusz, hogy kedvünkre ízesíthetjük, így ezer arcot ölthet.*

## Elkészítés

- 1 Kockázzuk fel a kenyeret és picit olajjal meglocsolva süssük aranybarnára 160 °C-on.
- 2 Közben a hagymát és a fokhagymát is aprítsuk fel, és egy serpenyőben karamellizáljuk.
- 3 A megpirult kenyérkockákat tegyük fel főni a zöldséglevessel egy fazékba.
- 4 Miután felforrt, vegyük le a tűzről, hagyjuk kihűlni, majd turmixoljuk simára. Ha szükséges, adjunk hozzá vizet az állag tökéletes beállításához, és ízesítsük sóval.
- 5 Tálaljuk zöldséges mártogatósként.



## Hozzávalók 4 adaghoz

200 g maradék kenyér  
2 fej vöröshagyma  
1 gerezd fokhagyma  
300 ml zöldségleves  
Olaj  
Só

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 112             |
| Zsírok/g     | 3,41            |
| Szénhidrát/g | 17,4            |
| Fehérje/g    | 2,4             |



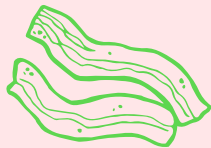


# KENYÉR- PALACSINTA

*Ebben a receptben a kenyér  
tésztája teljesen új testet ölt.*

## *Elkészítés*

- 1 Áztassuk be a kenyeret vízbe, majd tiszta kézzel nyomkodjuk ki a felesleget.
- 2 Ezután turmixoljuk simára a kenyérmasszát a tojással, a liszttel, a hagymafélékkel, a sóval és a többi fűszerrel. Ez a keverék adja majd a palacsintatésztát.
- 3 A szalonnát pirítsuk meg egy serpenyőben, majd vegyük ki egy tányérra. A visszamaradt zsiradékon készítjük el a palacsintákat.
- 4 Tálalásnál halmozzuk a szalonnát a palacsintára, készíthetünk mellé tükörtojást is.



## *Hozzávalók 1 adaghoz*

2 szelet száraz kenyér  
1 tojás  
2 evőkanál sima liszt  
1 fej vöröshagyma  
2 gerezd fokhagyma  
Só, bazsalikom, kakukkfű, fekete bors, kömény,  
majoránna  
1 evőkanál zsiradék  
2 db vékony szelet füstölt szalonna

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 201             |
| Zsírok/g     | 9,11            |
| Szénhidrát/g | 20,8            |
| Fehérje/g    | 7,4             |





# KROKETT SZÁRAZ KENYÉRBŐL ÉS CUKKINIBŐL

## Hozzávalók 3 adaghoz

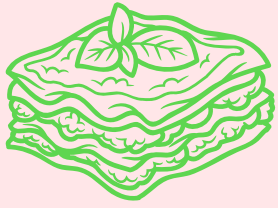
500 g száraz kenyér  
200 ml tej  
1 fej vöröshagyma  
100 g szalonna  
1 cukkini  
2 tojás  
2 evőkanál tejföl  
1 csésze (200 ml) zsemlemorzsa  
50 g reszelt sajt  
Só, bors

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 221             |
| Zsírok/g     | 5               |
| Szénhidrát/g | 35,6            |
| Fehérje/g    | 7,5             |

## Elkészítés

- 1 Kezdjük azzal, hogy a kockára vágott kenyeret tejbe áztatjuk. Ezt tegyük félre, amíg a többi alapanyag előkészítésével foglalkozunk.
- 2 Egy serpenyőben kevés olajon dinszteljük meg a felkockázott hagymát és a szalonnát. Amíg pirulnak, reszeljük le a cukkinit, sózzuk, majd 15 percig hagyjuk állni. Ezután csavarjuk ki a felesleges folyadékot.
- 3 Egy külön tálban verjük fel 2 tojást tejföllel, sóval, borssal. Most már minden összetevő készen áll, összekeverhetjük a krokett masszáját: a beáztatott kenyér, a pirított hagymás szalonna, a reszelt cukkini, a tojásos tejföl, a reszelt sajt, a zsemlemorzsa.
- 4 Ha a keverék túl nedves, adjunk még hozzá zsemlemorzsát, amíg formázhatóvá válik. Ízesítsük sóval, borssal.
- 5 Egy serpenyőben forrósítsuk fel zsiradékot, és süssük aranybarnára a krokettet. Ízlés szerint hosszúkás vagy kerek formákat formálhatunk belőlük.





# LASAGNE SZIKKADT KENYÉRBŐL

## Hozzávalók 5 adaghoz

- 1 fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál olaj vagy vaj
- 200–250 g paradicsomszósz (vagy püré)
- 250 ml tejszín
- Só, bors
- 1 egész száraz kenyér szeletekre vágva (vagy 1 csomag toast kenyér)
- 500 g mozzarella szeletekre vágva
- 500 g sonka szeletekre vágva
- Reszelt sajt

| Tápérték           | 100 grammonként |
|--------------------|-----------------|
| Energia/kcal ..... | 193             |
| Zsírok/g .....     | 9,6             |
| Szénhidrát/g ..... | 15,4            |
| Fehérje/g .....    | 11              |

**Ezt a receptet ne mutasd meg az olasz barátaidnak. Ehelyett inkább próbáld ki és örülj, hogy milyen jó, hogy megtetted.**

## Elkészítés

- 1 Az apróra vágott hagymát és fokhagymát pirítsuk meg kevés olajon. Ezután adjuk hozzá a paradicsomszószot.
- 2 Ha felforrt, adjuk hozzá a tejszínt, és alaposan keverjük össze. Folyamatos kevergetés mellett hagyjuk újra felforrni, fűszerezzük sóval és borssal ízlésünk szerint, majd tegyük félre.
- 3 A tepsit kenjük ki kevés olajjal vagy vajjal. Ezután kezdjük rétegezni: alulra kerülnek a kenyérszeletek, majd a paradicsomos-tejszínes szósz, sonka, mozzarella, majd újra kenyér.
- 4 Addig ismételjük ezt az eljárást, amíg az összes hozzávalót el nem használjuk. A tetejére reszelt sajt kerül.
- 5 Süssük 220 °C-os hőmérsékleten, amíg a sajt meg nem olvad és a lasagne teteje aranybarnára sül.





# MARADÉKMENTŐ ZÖLDSÉGFASÍRT

*Ha főtt zöldségeket használunk, adjunk hozzá néhány nyers zöldséget a jobb állag érdekében; felhasználhatjuk a maradék zöldségeket, például brokkoliszárat, konzervkukoricát, húsleves zöldségeket is.*

## *Elkészítés*

- 1 Aprítsuk össze a zöldségeket, a fokhagymát, a hagymát, a friss fűszernövényeket és a kenyeret aprítógépben.
- 2 Adjuk hozzá a sót, a reszelt sajtot és ízlés szerint további fűszereket, valamint a tojást.
- 3 Formázzunk a masszából gombócokat kézzel és helyezzük sütőpapíros tepsire. Kenjük meg a zöldségfasírtokat vékonyan olajjal, és 200°C-on süssük aranybarnára.
- 4 Tálaljuk fokhagymás, tejfölös mártogatóssal.



## *Hozzávalók 2 adaghoz*

200 g zöldség  
½ gerezd fokhagyma  
1 kis fej vöröshagyma vagy 1-2 szál újhagyma  
Szárított vagy friss fűszernövények  
40-50 g maradék kenyér  
½ teáskanál só  
50 g reszelt sajt  
1 tojás  
Olaj

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 175             |
| Zsírok/g     | 11,5            |
| Szénhidrát/g | 9,4             |
| Fehérje/g    | 7,4             |





### Hozzávalók 3 adaghoz

600 g száraz kenyér  
1 kanál olaj  
2 evőkanál paradicsompüré vagy ketchup  
100 g tetszőleges hús (például maradék pörkölt, sonka, szalonna)  
4 fej gomba  
Finomra vágott petrezselyem  
150 g reszelt sajt  
3 tojás  
300 ml tej  
1 kanál mustár  
1 teáskanál vegeta  
Só  
40 g vaj

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 191             |
| Zsír/g       | 8,1             |
| Szénhidrát/g | 20,7            |
| Fehérje/g    | 8,2             |

# NAGYI-FÉLE RAKOTTAS

Ezzel az étellel felidézhetjük gyermekkorunk házas ízeit.

## Elkészítés

- 1 Vágjuk a kenyeret szeletekre, majd kockákra. Kenjük ki egy tepsit vajjal, és rakjuk bele a kenyér felét.
- 2 A kenyeret locsoljuk meg olajjal, kenjük rá 1 kanál paradicsommasszát, szórjuk rá a húst és a felszeletelt gombát. Ezután tegyük rá a maradék kenyeret, és kenjük meg a maradék paradicsommasszával, szórjuk meg petrezselyemmel és reszelt sajttal.
- 3 Egy külön tálban keverjük össze a tojást a tejjel, a mustárral, vegetával, sóval és ízlés szerint egyéb fűszerekkel.
- 4 A keveréket egyenletesen öntsük a kenyeres alapra, végül vékony vajszeleteket helyezünk a tetejére.
- 5 Tegyük előmelegített sütőbe, és süssük 200 °C-on körülbelül 35 percig.

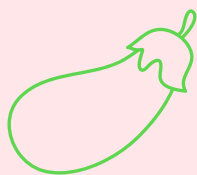




# PADLIZSÁNOS SZENDVICS

## Elkészítés

- 1 Készítsünk pácot a padlizsánhoz: egy tálban keverjük össze az olajat a paprikával, a fokhagymaporral és a sóval.
- 2 Szeleteljük fel a padlizsánt körülbelül fél centi vastag szeletekre, kenjük be a páccal a szeletek mindkét oldalát. Tegyük a padlizsánszeleteket egy tálba, és öntsük rá a maradék pácot. Fedjük le, és hagyjuk pácolódni a hűtőszekrényben legalább 6 órán át, ideális esetben egy éjszakán át.
- 3 Ha letelt az idő, hevítsünk fel egy serpenyőt nagy lángon, és hirtelen pirítsuk meg a padlizsánszeletek mindkét oldalát. Vegyük ki a padlizsán szeleteket a serpenyőből, és tegyük félre. Ugyanabban a serpenyőben pirítsuk ropogósra a kenyérszeleteket.
- 4 Állítsuk össze a szendvicseket: a kenyérszeleteket kenjük meg mustárral, majd tegyük rá a megpirított padlizsánszeleteket, salátalevelet, paradicsomszeleteket, néhány karika savanyú uborkát, a vékonyra szeletelt lilahagyma karikákkal egészítsük ki és még melegen tálaljuk.



## Hozzávalók 4 adaghoz

### A páchoz:

2 dl olaj  
25 g édes fűszerpaprika  
25 g fokhagymapor  
Só

### A szendvicshoz:

2 nagyobb padlizsán  
4 szelet kenyér  
Mustár ízlés szerint  
Salátalevelek ízlés szerint  
2 paradicsom  
200 g savanyú uborka  
1 fej lilahagyma  
Só

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 135             |
| Zsír/g       | 8,6             |
| Szénhidrát/g | 11,9            |
| Fehérje/g    | 1,8             |



# PANZANELLA SALÁTA

*Kihagyhatatlan a kenyérmentő recepteket felsorakoztató szakácskönyvünkéből az olaszok közkedvelt kenyérsalátája, a panzaella. Számos változata közül mi most egy görögdinnyés variációt osztunk meg. Természetesen a hozzáadott zöldségeket és gyümölcsöket kedvünkre variálhatjuk.*

## Elkészítés

- 1 Kockázzuk fel a kenyeret és tegyük tepsire, és locsoljuk meg 1 evőkanál olívaolajjal. Süssük 180°C-on kb. 10-12 percig, amíg a kenyér ropogós és aranybarna nem lesz.
- 2 A lilahagymát vékonyan szeleteljük fel, a görögdinnyét és a fetát pedig vágjuk apró kockákra.
- 3 Egy nagy tálban keverjük össze a sült kenyeret, a felszeletelt lilahagymát, a felkockázott görögdinnyét és feta sajtot.
- 4 Az öntethez egy kis tálban keverjük össze a citromlevet egy evőkanál olívaolajjal és ízlés szerint sóval, borssal. Öntsük nyakon a salátát az öntettel, és szórjuk meg fűszernövényekkel, például mentával.



## Hozzávalók 1 adaghoz

2 szelet kenyér  
2 evőkanál olívaolaj  
1 fej lilahagyma  
150 gramm görögdinnye  
70 gramm feta sajt  
2 evőkanál citromlé  
só, bors, mentalevél ízlés szerint

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 137             |
| Zsírok/g     | 4,81            |
| Szénhidrát/g | 18,5            |
| Fehérje/g    | 4,4             |



# PIRÍTÓS FEHÉR ARANYAL

## Hozzávalók 2 adaghoz

1 fej fokhagyma  
2 evőkanál olívaolaj  
2 evőkanál friss petrezselyem  
120 gramm reszelt sajt  
110 gramm szobahőmérsékletű vaj  
2 szikkadt zsemle vagy szelet kenyér  
Só, fűszerek ízlés szerint

| Tápanyag           | 100 grammonként |
|--------------------|-----------------|
| Energia/kcal ..... | 351             |
| Zsírok/g .....     | 21,4            |
| Szénhidrát/g ..... | 29              |
| Fehérje/g .....    | 10              |

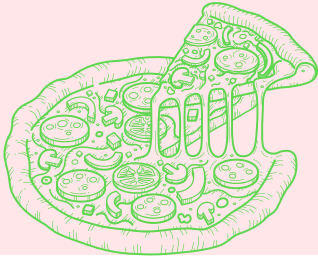
**Ezt a fogást a fehér arany, vagyis a sütőben krémesre karammelizált fokhagyma édes íze teszi különlegessé. Randevúra nem ajánljuk, de megfelelőbb időzítéssel muszáj kipróbálni.**

## Elkészítés

- 1 Tisztítsuk meg fokhagymafejet, vágjuk le a tetejét, úgy hogy lássuk az egyes gerezdeket.
- 2 Egy kisebb tepsit béleljünk ki alufóliával, és helyezzük bele az előkészített fokhagymafejet. Kenjük meg olívaolajjal, és tegyük 170 °C-ra előmelegített sütőbe körülbelül 50 percre. Hagyjuk hűlni egy kicsit, majd préseljük ki a puhára sült gerezdeket a fokhagyma hájából.
- 3 A petrezselymet mossuk meg és vágjuk apróra. Ezután állítsuk össze a fokhagymás krémet: keverjük össze a sült fokhagymát, a reszelt sajtot, a puha vajot és a petrezselymet. Ízesítsük a keveréket sóval és borssal ízlésünk szerint.
- 4 A fokhagymás keveréket kenjük a kenyérszeletekre, és tegyük sütőpapírral bélelt tepsire. 240 °C-ra előmelegített sütőben, grill funkcióval 3-4 percig süssük.







# PIZZA SZIKKADT KENYÉRBŐL

## Hozzávalók 3 adaghoz

500 g száraz kenyér  
Olívaolaj  
Ketchup/Pizzakrém  
Só, bors, bazsalikom  
300 g mozzarella  
100 g paradicsom

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 153             |
| Zsírok/g     | 3,4             |
| Szénhidrát/g | 23,4            |
| Fehérje/g    | 6,1             |

**Extra tipp:** Feltétként szinte bármilyen hűtőben árválkodó maradékot felhasználhatunk. Például maradék sonka, szalámi, főtt tojás, gomba, egy fél doboz kukoricakonzerv, olívaolaj. A pénteki pizzarendelés helyett inkább nézzük meg, mi az, amit még megmenthetünk a hűtőből és készítsük el magunknak ezt a maradékmentő pizzát.

## Elkészítés

- 1 Vágjuk a kenyeret körülbelül 1 cm vastag szeletekre, és áztassuk egy tál vízbe egy percre, amíg meg nem szívja magát.
- 2 Ezután helyezük a szeleteket egy előzőleg olívaolajjal kikent tepsire és kicsit nyomkodjuk szét úgy, hogy minden rést kitöltsenek a kenyérszeletek.
- 3 Ezután kenjük meg ketchuppal vagy pizzakrémmel a kenyérszeleteket és szórjuk meg borssal, bazsalikkal.
- 4 A tetejére tegyünk mozzarellát és paradicsomot, majd süssük 180°C-on 20 percig.







# SAJTOS KENYÉRPALACSINTA

## Hozzávalók 2 adaghoz

4 szelet szikkadt fehér kenyér  
4 nagyobb tojás  
1 és ½ teáskanál kömény  
½ teáskanál édes paprika  
30 g apróra vágott metélőhagyma  
30 g apróra vágott petrezselyem  
50 g juhsajt (bryndza)  
Só és fekete bors  
1 evőkanál napraforgóolaj

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 191             |
| Zsír/g       | 7               |
| Szénhidrát/g | 21,5            |
| Fehérje/g    | 9,5             |

## Elkészítés

- 1 Áztassuk a kenyeret hideg vízbe 1 percre, majd jól nyomkodjuk ki és morzsoljuk össze egy nagy tálban.
- 2 Adjuk hozzá a tojást, a fűszereket és a sajtot, majd alaposan keverjük el.
- 3 Egy serpenyőben forrósítsunk fel 1 evőkanál napraforgóolajat. Amikor az olaj felforrósodott, egy kanállal formázzuk a serpenyőben kicsi palacsintákat, és süssük mindkét oldalát 2-3 percre aranybarnára.
- 4 Alternatív megoldásként megsüthetjük az egész keveréket egy nagy serpenyőben egy nagy sós süteményként is.
- 5 Tálaljuk tetszés szerint mártogatós szósszal, savanyú káposztával vagy friss zöldségekkel.



# SAJTTAL ÉS SZALONNÁVAL TÖLTÖTT CIPÓ EGYBEN SÜTVE



## Hozzávalók 4 adaghoz

1 egész szikkadt kenyér  
Sajt  
Szalonna  
Fűszernövények  
Só, bors, foghagyma  
Olívaolaj

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| Tápanyag           | 100 grammonként |
| Energia/kcal ..... | 191             |
| Zsírok/g .....     | 8,1             |
| Szénhidrát/g ..... | 20,7            |
| Fehérje/g .....    | 8,2             |

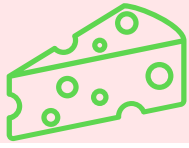
**Ezt a receptet mindenképpen  
próbáld ki!**

## Elkészítés

- 1 Vagdossuk be a kenyeret a képen látható módon, és a résekbe dugdossuk be a sajt és szalonna szeleteket.
- 2 Szórjuk meg az egészet fűszernövényekkel, sózzuk és locsoljuk meg a cipót olívaolajjal.
- 3 Gazdagíthatjuk az ízeket, ha keverünk az olívaolajba zúzott fokhagymát.
- 4 Süssük 200-220 °C-on aranybarnára.
- 5 Amikor a sajt kezd olvadni, vegyük ki a kenyeret és tálaljuk közvetlenül utána.



# SONKÁS-SAJTOS TEP SIS SZÁRAZKENYÉRBŐL



## Hozzávalók 2 adaghoz

5 szelet száraz kenyér  
170–200 g sonka  
170–200 g reszelt sajt  
200 ml tej  
4–5 tojás  
Só, bors  
Finomra vágott petrezselyem

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 166             |
| Zsírok/g     | 6,5             |
| Szénhidrát/g | 13,1            |
| Fehérje/g    | 13,4            |

## Teendő lista:

- finomat enni gyorsan
- maradékot menteni

## Elkészítés

- 1 A kenyeret és a sonkát kockázzuk fel. Egy kevés sonkát és sajtot tegyünk félre, hogy az étel tetejére szórjuk később.
- 2 Egy külön tálban verjük fel a tojásokat a tejjel, sóval, borssal és petrezselyemmel, majd szórjuk bele a kenyeret, a sonkát és a reszelt sajtot.
- 3 Kenjünk ki egy tepsit vagy más tűzálló edényt zsiradékkal, és oszlassuk el egyenletesen benne a keveréket. A tetejét szórjuk meg a félretett sonkával és reszelt sajtjal.
- 4 Fedjük le az edényt alufóliával, és 200 °C-os előmelegített sütőben süssük 10 percre, majd süssük további 10–15 percre fólia nélkül, amíg a teteje aranybarna nem lesz.
- 5 Tálaljuk friss salátával vagy kedvenc öntetünkkel.







# SÓS MUFFIN SZIKKADT KENYÉRBŐL

## Hozzávalók 2 adaghoz

5 szelet szikkadt kenyér  
4 tojás  
1 csésze tejföl (kb. 2 dl)  
2 gerezd fokhagyma  
250 g reszelt mozzarella (vagy más zsíros sajt)  
Só és fekete bors

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 192             |
| Zsírok/g     | 13,5            |
| Szénhidrát/g | 15,4            |
| Fehérje/g    | 8,7             |

## Elkészítés

- 1 Vágjuk a kenyeret kisebb kockákra.
- 2 Egy tálban keverjük össze a tojást, a tejfölt, a zúzott fokhagymát és a reszelt mozzarellát.
- 3 Sózzuk, borsozzuk, és tegyük bele a kenyérdarabokat.
- 4 A muffinformát vajazzuk, és halmozzuk a lyukakba a tojásos keveréket.
- 5 Süssük 200 °C-on körülbelül 15 percig.



# STEFÁNIA VAGDALT

Szívből ajánljuk a klasszikus ízek kedvelőinek.

## Elkészítés

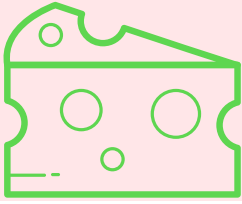
- 1 Főzzünk 4 tojást keményre és hámozzuk meg. A hagymát dinszteljük meg az olajon, és hagyjuk kihűlni.
- 2 A zsemlet/kenyeret áztassuk a tejben 5 percig, majd csavarjuk ki a felesleges folyadékot. Egy nagy tálban keverjük össze a darált húst, a fűszereket (só, bors, fokhagyma, paprika, petrezselyem), a nyers tojást, a kicsavart zsemlet/kenyeret és a párolt hagymát.
- 3 Tegyük sütőpapírt egy tepsire és a húsos massa feléből formázzunk egy hosszúkás lapos téglalapot. Erre a téglalapra tegyük hosszában egymás után a főtt tojásokat, majd a tetejére menjen a maradék hús, úgy, hogy betakarja a tojásokat.
- 4 Alufóliával takarjuk le és süssük 180-200 °C-on, 90 percig. Az utolsó 5-10 percben levehetjük a fóliát, ha még nem elég pirult a külső kéreg.
- 5 Szeletelve, burgonyapürével vagy hagymás tört burgonyával és savanyúsággal tálaljuk.



## Hozzávalók 6 adaghoz

5 db tojás  
1 fej vöröshagyma  
1 evőkanál olaj  
1-2 db szikkadt zsemle vagy 1-2 szelet  
maradék kenyér  
200 ml tej  
500 g darált sertéshús  
2 teáskanál só  
1 teáskanál fekete bors  
4 gerezd fokhagyma (reszelve) vagy  
fokhagymapor  
2 teáskanál édes fűszerpaprika  
3 evőkanál szárított petrezselyem

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 161             |
| Zsírok/g     | 7               |
| Szénhidrát/g | 5               |
| Fehérje/g    | 21              |



## Hozzávalók 3 adaghoz

6 szelet toast kenyér  
6 szelet sajt  
2 tojás  
Só  
1 csésze kukoricapehely  
Olaj

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 303             |
| Zsírok/g     | 12,9            |
| Szénhidrát/g | 34,1            |
| Fehérje/g    | 13              |



# TEKERCELT FALATKÁK

Útravalónak is kiválók ezek a tekercekt falatkák.

## Elkészítés

- 1 Vágjuk le a kenyérszeletek héját, és tegyük félre a zsemlemorzsa számára.
- 2 A héj nélküli kenyérszeleteket sodrófával simítsuk el.
- 3 Mindegyik lapított kenyérszeletre tegyünk egy szelet sajtot és tekerjük fel úgy, mint egy palacsintát.
- 4 Az így kapott kis hengereket mártsuk sóval fűszerezett, felvert tojásba, majd forgassuk zúzott kukoricapehelybe.
- 5 Az így bepanírozott rudacskákat süssük a forró növényi olajban aranybarnára. Tálaljuk tetszőleges mártogatós szósszal.

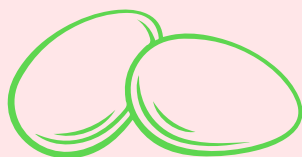


# TOJÁSOS PIRÍTÓS

*Klasszikus, egy kis csavarral.*

## *Elkészítés*

- 1 Kenjük meg zsiradékkal (olíva- vagy napraforgóolaj, zsír, vaj) a kenyér egyik oldalát. Tegyük a kenyeret a megkent oldalával lefelé egy felforrósított serpenyőbe és pirítsuk aranybarnára.
- 2 Ha megpirult, vegyük ki. Ugyanebbe a serpenyőbe üssük bele a tojásokat egyenletesen eloszlatva. Szórjuk meg sóval, és ízesítsük bármilyen más fűszerrel ízlés szerint. Óvatosan nyomjuk rá a kenyér pirítatlan oldalát a tojásra úgy, hogy az a kenyér teljes felületén elterüljön, és süssük így további egy percig.
- 3 Ha elkészült, kenjük meg a tojásos oldalt chiliszósszal vagy ketchuppal, és ízlés szerint díszítsük petrezselyemmel, zöldségekkel.



## *Hozzávalók 2 adaghoz*

5 szelet száraz kenyér  
Olívaolaj, zsír vagy vaj  
2 tojás  
Ízlés szerint: oregánó, őrölt fekete bors, só  
Ízlés szerint: chiliszósz, ketchup

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 219             |
| Zsírok/g     | 5,91            |
| Szénhidrát/g | 33              |
| Fehérje/g    | 7,4             |

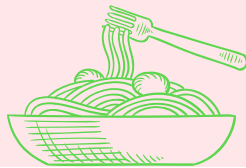
# TÉSZTA MARADÉK KENYÉRBŐL



## Elkészítés

Tegyük aprítógépbe a kenyeret.

- 21 Az így kapott morzsát elegyítsük a liszttel, majd a tojást is hozzáadva gyúrjunk belőle tésztát.
- 3 A tésztát olyan szélesre nyújtsuk vagy vágjuk akkora darabokra, hogy átférjen a tésztaanyújtó gépen.
- 4 Többször engedjük át a tésztát a gépen, amíg a tésztaalapok el nem érik a kívánt vastagságot.
- 5 Szárítsuk meg a lapokat és használjuk fel például lasagnehoz vagy túrós csuszához, de akár le is fagyaszthatjuk későbbre.



## Hozzávalók

Maradék kenyér  
Búzaliszt  
Tojás

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 266             |
| Zsírok/g     | 3,7             |
| Szénhidrát/g | 46,6            |
| Fehérje/g    | 9,4             |

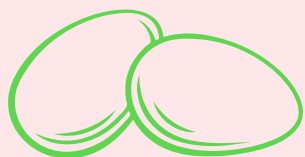


# TOJÁSSAL SÜLT KENYÉR

*Ha meguntuk a pirítóst vagy a melegszendvicset, érdemes kipróbálni ezt a nem mindennapi fogást.*

## *Elkészítés*

- 1 A kenyeret, a sonkát és a szalonnát is vágjuk kockákra. A szalonnát és a sonkát serpenyőben pirítjuk meg. A tojásokat törjük fel egy nagyobb tálba, adjuk hozzá a tejet, sózzuk és ízlés szerint fűszerezzük, majd alaposan keverjük össze.
- 2 A felszeletelt kenyérkockák felét terítsük ki egy kivajazott/kizsírozott tűzálló edényben (jénai vagy tepszi), oszlassuk el rajta a mustárt, a pirított szalonnát és sonkát, majd erre öntsük rá a tojásos keverék felét. Fedjük be a maradék kenyérrel és kézzel nyomkodjuk meg, majd öntsük rá a maradék tojást
- 3 Sütőben 180 °C-on süssük körülbelül 25 percig. Egy tűpróbával teszteljük, hogy elkészült-e az étel. Friss zöldségekkel, tetszőleges öntettel (ketchup, majonéz, tartármártás) tálaljuk még melegen.



## *Hozzávalók 2 adaghoz*

4 szelet száraz kenyér  
6 szelet sonka  
Egy maréknyi füstölt szalonna  
4 db tojás  
100 ml tej  
só, bors ízlés szerint  
1 evőkanál vaj vagy zsír az edény kikenéséhez  
2 evőkanál mustár (magos vagy hagyományos)  
Opcionális: sajt

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 201             |
| Zsírok/g     | 9,1             |
| Szénhidrát/g | 20,8            |
| Fehérje/g    | 7,4             |



# TÉSZTA ROPOGÓS KENYÉRMORZSÁVAL



## Hozzávalók

Maradék kenyér  
Olívaolaj  
Fokhagyma  
Tészta  
Szardella filé

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 170             |
| Zsírok/g     | 5,8             |
| Szénhidrát/g | 22,8            |
| Fehérje/g    | 6,4             |

## Elkészítés

- 1 A kenyeret tépjük nagyobb darabokra, majd daráljuk le robotgépben durvára. Egy nagy serpenyőben közepes lángon pirítsuk meg az így kapott morzszát, majd tegyük félre.
- 2 A serpenyőben hevítsünk olajat és dobjuk hozzá a fokhagymát, amelyet egy nagyobb kés pengéjének lapjával összepréseltünk, így ki tudja engedni az ízét az olajba.
- 3 Főzzük meg a tésztát, majd szűrjük le. A tésztát adjuk hozzá a fokhagymás olajhoz, majd mehet hozzá a feldarabolt szardellafilé is.
- 4 Az egészet keverjük addig, amíg be nem vonja az olaj az egész tésztát.
- 5 Tálalásnál szórjuk a tészta tetejére a pirított kenyérmorzszát.





# TÖLTÖTT KIFLIK

*Ínyenc finomságot keresel a baráti  
összejövetelre, de nincs időd boltba  
menni? Ezt a receptet mindenképp  
érdemes kipróbálnod!*

## *Elkészítés*

- 1 Felezzük el hosszában a kifliket, és belezzük ki egy kanál segítségével, hogy legyen helye a tölteléknek. A kikapart részből zsemlemorzsát készíthetünk, vagy más receptekhez is felhasználhatjuk.
- 2 Állítsuk össze a tölteléket. A sajtot reszeljük le, 2-3 evőkanálnyit tegyünk félre a megszóráshoz.
- 3 A sonkát vágjuk apróra, főzzük meg a tojást és reszeljük le. A paprikát is vágjuk apró kockákra, majd egy tálban mindent keverjük össze.
- 4 Végül adjuk hozzá az olvasztott vaját, a sót és a borsot. Egy kanál segítségével töltsük meg a kifliket és szórjuk meg sajttal.
- 5 Tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe, és süssük 180 °C-on addig, amíg a sajt aranybarnára pirul.



## *Hozzávalók 2 adaghoz*

4 szikkadt hotdog kifli vagy zsemle  
150 g füstölt sajt  
100 g sonka  
2 főtt tojás  
1 zöld és 1 piros piritaminpaprika  
60 g vaj  
½ teáskanál só  
Egy csipet fekete bors

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 228             |
| Zsírok/g     | 13,6            |
| Szénhidrát/g | 15,3            |
| Fehérje/g    | 10,8            |





# VADAS ZSEMLE- GOMBÓCCAL

## Elkészítés

### Vadas

- 1 Egy nagy serpenyőben hevítsünk fel 2 evőkanál olajat, és pirítsuk körbe a marhahúst, majd tegyük félre. Ezután ugyanebben a serpenyőben pirítsuk a hagymát (vágott felével lefelé), a sárgarépát, a paszternákot és a zellert 8-10 percig.
- 2 Közben egy kis lábasban karamellizáljuk a 2 teáskanál cukrot, majd adjunk hozzá annyi vizet, amennyiben feloldódik.
- 3 A zöldségekre öntsük annyi alaplevet, ami ellepi, majd adjuk hozzá a karamellizált cukrot, a mustárt, a babérleveleket, a citromhéjat, és tegyük vissza húst is.
- 4 Főzzük az egészet közepes lángon, amíg a hús megpuhul. Vegyünk egy tányért, és tegyük rá a marhahúst. Távolítsuk el a babérleveleket. Botmixerrel turmixoljuk simára fel a szószt.
- 5 Kóstoljuk meg, ha szükséges, adjunk hozzá sót, borsot, cukrot, mustárt vagy citromlevet. A szósz ízét lágyíthatjuk egy kis tejföllel. Tálaljuk a húst bő szósszal és a hagyományos zsemlegombóccal.

## Hozzávalók 8 adaghoz

### Vadashoz:

- 1 kg marhahús (oldalas)
- 4 evőkanál olaj
- 1 vöröshagyma – félbevágva
- 5 sárgarépa – nagyobb darabokra vágva
- 1 paszternák – nagyobb darabokra vágva
- 1 kis zeller – kockákra vágva
- 1500 ml csirkealaplé vagy húsleves
- 2 teáskanál mustár
- 2 teáskanál cukor
- Fél kezeletlen citrom héja és kifacsart leve
- 2 babérlevél



### Zsemlegombóchoz:

- 6 db szikkadt zsemle
- 3 evőkanál olaj
- 100 ml tej
- 3 db tojás
- 150 g liszt
- 2 evőkanál zsemlemorzsa
- 1 teáskanál só
- 1 teáskanál őrölt bors

## Zsemlegombóc

- 1 Kockázzuk fel a zsemlet, és pirítsuk meg egy serpenyőben olajon pár perc alatt. Hagyjuk kihűlni.
- 2 Következő lépésként a tejet keverjük össze a tojással, sózzuk, borsozzuk, majd forgassuk bele a kihűlt kenyérkockákat, hagyjuk kicsit állni. Ezután adjuk még hozzá annyi lisztet, hogy kézzel formázható gombócokat kapjunk. Ha lágy az állaga, adjunk hozzá továbbá 2 evőkanál zsemlemorzsat.
- 3 Ha szeretjük, ízesíthetjük a keveréket apróra vágott petrezselyemmel is. A gombócokat forrásban lévő, enyhén sós vízben főzzük ki. Amikor a gombócok felúsznak a víz tetejére (körülbelül 2 perc), fordítsuk meg és főzzük még őket 2 percig. A kész gombócokat vegyük ki a vízből, és kínáljuk a vadas mellé köretként.

| Tápérték           | 100 grammonként |
|--------------------|-----------------|
| Energia/kcal ..... | 156             |
| Zsírok/g .....     | 3,8             |
| Szénhidrát/g ..... | 21              |
| Fehérje/g .....    | 8               |





## „VIDÁMNYOMORÚSÁG” KENYÉRLEVES

*Ebben a receptben a kenyér a leves sűrítését szolgálja, amely először kicsit furcsának tűnhet. Ha valaki elég bátor a kísérletezéshez, egy igazán melengető élményben lehet része, különösen egy hideg, téli estén.*

### *Elkészítés*

- 1 Ha szárított gombánk van, már érdemes a főzés elején beáztatni.
- 2 A leveshez langyos vízzel töltünk meg egy fazekat, tépkedjük bele a kenyeret és kezdjük el főzni.
- 3 Ha felforrt, húzzuk le a tűzről, turmixoljuk simára és adjuk hozzá a fűszereket (só, őrölt fekete bors, fűszerkömény).
- 4 Ha felforrt, húzzuk le a tűzről, turmixoljuk simára és adjuk hozzá a fűszereket (só, őrölt fekete bors, fűszerkömény).
- 5 Közben egy serpenyőben karamellizáljuk az apróra vágott hagymát. A hagymához adjuk hozzá a tojásokat, és süssük meg, majd öntsük a hagymás-tojásos keveréket a leveshez.
- 6 Ha friss gombával dolgozunk, száraz serpenyőben pirítsuk barnára és adjuk azt is a leveshez. Kóstoljuk meg, ha szükséges, finomítsuk az ízét ecettel.



### *Hozzávalók 3 adaghoz*

Száraz kenyér, zsömlé vagy kifli (kb. 3 szelet kenyér)  
1 liter víz  
Gomba, frissen vagy szárítva  
Só, őrölt fekete bors, fűszerkömény  
1 evőkanál zsír vagy olaj  
1 kis hagyma  
6 tojás  
Ecet szükség esetén

| Tápanyag           | 100 grammonként |
|--------------------|-----------------|
| Energia/kcal ..... | 61              |
| Zsírok/g .....     | 2,81            |
| Szénhidrát/g ..... | 4,9             |
| Fehérje/g .....    | 3,4             |



# nyalánkságok

*édesszájnaknak*





# BANÁNOS KENYÉRPUDING

**A szikkadt kenyérnek és a pöttyösre érett banánoknak is jó helye lesz ebben a desszertben.**

## Elkészítés

- 1** A kenyeret pirítsuk meg és kenjük meg vajjal, majd minden szeletet vágjunk 6 egyenlő részre.
- 2** A vajas oldalával felfelé rétegezzük a kenyérdarabokat a banánnal egy mikrohullámú sütőben is használható edénybe (kb. 23 cm széles és 5 cm mély).
- 3** A tojást, a tejet, a cukrot és a fahéjat egy kancsóban keverjük habosra. Egy kis tálkában keverjük simára a kukoricalisztet kevés tejjel, majd adjuk hozzá ezt is a tojásos-tejes keverékhez.
- 4** Öntsük az egészet a kenyérre és a banánra, majd szórjuk meg a tetejét is cukorral.
- 5** Fedő nélkül süssük a mikrohullámú sütőben, magas fokozaton 8–10 percig. Tálalás előtt 5 percig hagyjuk állni.



## Hozzávalók 2 adaghoz

4 vastag szelet fehér kenyér  
50 g vaj  
1 nagy banán  
2 tojás  
450 ml tej  
85 g (barna) cukor  
Nagy csipet fahéj  
1 evőkanál kukoricaliszt

| Tápérték           | 100 grammonként |
|--------------------|-----------------|
| Energia/kcal ..... | 172             |
| Zsírok/g .....     | 6,1             |
| Szénhidrát/g ..... | 24,6            |
| Fehérje/g .....    | 4,2             |

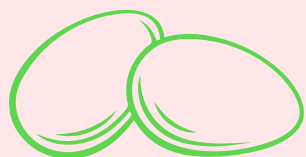


# BRIÓS PUDING

*Extra tipp: ha kevésbé édes pékáruból van maradék otthon, adhatunk pluszba cukrot a pudinghoz, vagy vaníliás cukrot, de egy csipet fahéj is fokozhatja az édes íz érzetét.*

## Elkészítés

- 1 Áztassuk a briósokat tejbe.
- 2 A tojásokat válasszuk szét sárgájára és fehérjére. A tojásfehérjét verjük kemény habbá egy csipet sóval.
- 3 A vaját habosítsuk fehéredésig a tojássárgájával, majd keverjük hozzá a beáztatott brióshoz és óvatosan forgassuk a keverékhez a felvert tojásfehérjét.
- 4 Pároljuk a keveréket alacsony lángon 40 percig a tűzhelyen, és kész is lesz a puding.
- 5 A tetejére friss bogyós gyümölcsöket, csokidarabokat is tehetünk.



## Hozzávalók 4 adaghoz

4 briós  
4 tojás  
80 g vaj  
Csipet só

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 309             |
| Zsírok/g     | 19,51           |
| Szénhidrát/g | 25,5            |
| Fehérje/g    | 9,4             |



# ÉDES RAKOTTKENYÉR

*Nyam, nyam, nyam és már el is fogyott.*

## *Elkészítés*

- 1** A vaját olvasszuk fel, és a tejszínnel, valamint a tojással keverjük össze, majd adjuk hozzá az aszalványokat, diót, kókuszreszeléket és a reszelt narancshéjat is.
- 2** Tépjük apró darabokra a megmaradt kalácsot és öntsük rá a vajás-tojásos-tejszínes keveréket, úgy hogy minden darabkát alaposan bevonjon.
- 3** Az így kapott masszát tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe, majd süssük 180°C-on körülbelül 45 percig.
- 4** Tálaljuk vanília szósszal vagy pudinggal.

## *Hozzávalók 4 adaghoz*

Fél kg édes pékáru maradék (például foszlós kalács, kuglóf, stollen)  
100 g vaj  
200 ml habtejszín  
2 tojás  
100 g aszalt gyümölcs (pl mazsola, vörösáfonya, barack)  
100 g dió  
50 g kókuszreszelék  
1 db kezeletlen narancs héja

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 352             |
| Zsírok/g     | 22,2            |
| Szénhidrát/g | 30,6            |
| Fehérje/g    | 6,4             |

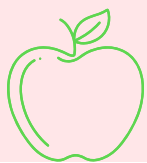


# FAHÉJAS CSEMEGE

Édes, gyümölcsös, maradékmentő  
falatok kuckózós napokra.

## Elkészítés

- 1 Az almát negyedeljük, vágjuk ki a magházat, és vékonyan szeleteljük fel, körülbelül 3-5 mm-es szeletekre. A kenyérszeleteket vágjuk félbe.
- 2 Egy lapos tepsit kenjünk ki vajjal, majd a kenyér- és az almaszeleteket rakjuk bele felváltva, függőlegesen elhelyezve.
- 3 Egy külön tálban keverjük habosra a tojást 2 evőkanál cukorral és a tejjel. Öntsük a keveréket a kenyérre és az almára.
- 4 Szórjuk meg az egészet mandulareszeléssel, 1 evőkanál cukorral és őrölt fahéjjal. Helyezzük 180°C-ra előmelegített sütőbe és süssük 30 percig.
- 5 Tálaljuk porcukorral megszórva, vagy locsoljuk meg vaníliás pudinggal vagy vaníliás cukorral felvert tejszínhabbal.



## Hozzávalók 2 adaghoz

2 kisebb alma  
250 g maradék toastkenyér  
Vaj a tepszi kikenéséhez  
1 tojás  
3 evőkanál cukor  
100 ml tej  
2 evőkanál g mandula pehely  
1 teáskanál fahéj

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 181             |
| Zsírok/g     | 4               |
| Szénhidrát/g | 29,5            |
| Fehérje/g    | 5,5             |



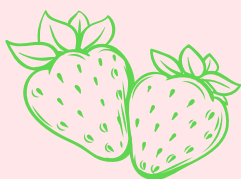


# FRANCIA PIRÍTÓS

*Kényeztető, hétfégi reggeliötlet  
maradékmentő szuperhősöknek.*

## *Elkészítés*

- 1 Egy tálban keverjük simára a tojást, a tejet, a kristálycukrot és a fahéjat. Egy serpenyőben forrósítsuk fel a vaját.
- 2 Mártuk bele a kenyérszeleteket a fűszeres tojásos keverékbe, és süssük a serpenyőben mindkét oldalukat aranybarnára.
- 3 Közben egy másik serpenyőben olvasszuk fel a nádcukrot. Adjuk hozzá gyümölcsöket kisebb darabokra vágva.
- 4 A gyümölcskeveréket melegítsük fel, és rétegezzük az elkészített pirítós tetejére.



## *Hozzávalók 4 adaghoz*

4 tojás  
60 ml tej  
75 g kristálycukor  
1 teáskanál fahéj  
2 evőkanál vaj  
8 szelet állott kenyér  
2 evőkanál nádcukor  
400 g erdei gyümölcs

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 192             |
| Zsírok/g     | 5,8             |
| Szénhidrát/g | 27,8            |
| Fehérje/g    | 4,9             |



# MÁGLYARAKÁS

## Hozzávalók 4 adaghoz

- 4 db tojás
- 6 dl tej (magasabb zsírtartalmú tejjel készítve finomabb)
- 10+5 dkg cukor
- 1 csomag vaníliás cukor vagy 1 rúd vanília kikapart magja
- 8 db szikkadt kifli
- 4 közepes db alma (meghámozva)
- 1 evőkanál fahéj
- 5 dkg vaj
- 2 evőkanál zsemlemorzsa
- 5 dkg dió durvára vágva
- 6 evőkanál barack- vagy szilvalekvár (ebből 2 a tojásfehérjéhez)

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 137             |
| Zsírok/g     | 3,8             |
| Szénhidrát/g | 22              |
| Fehérje/g    | 3,6             |

Csak még egy utolsó villával...

## Elkészítés

- 1 A tojásokat válasszuk ketté. A fehérjét tegyük félre, a sárgáját a cukorral (10 dkg) pedig dolgozzuk el a vaníliával és keverjük simára a tejjel.
- 2 Karikázzuk fel a kifliket, és locsoljuk meg a tojásos-tejes keverékkel.
- 3 Az almákat hámozzuk meg és magozzuk ki, vágjuk vékony cikkekre, hintsük meg fahéjjal és két evőkanál cukorral (körülbelül 5 dkg), majd egy serpenyőben vajon pároljuk pár percig.
- 4 Egy közepes méretű hőálló edényt vajazzunk ki, szórjuk meg zsemlemorzzával és kezdjük el rétegezni az alapanyagokat: beáztatott kifli, lekvár elkenve, dió, alma. Ezt folytassuk addig, amíg elfogynak az összetevők (a lekvárból tegyünk félre a tojásfehérjéhez), majd süssük húsz percig 180 °C-on.
- 5 Eközben a tojásfehérjéből verjünk kemény habot, óvatosan forgassuk bele a maradék lekvárt. 20 perc után vegyük ki az edényt a sütőből, a tetejére pedig kenjük rá a habot, és pár percre tegyük vissza, amíg egy kis színt kap a teteje.





# MÁKOS GUBA VANÍLIASODÓVAL

**Guba mellé jár a mosoly :)**

**Tipp: Ha a mákot nem kedveljük, dióval is finom.**

## Elkészítés

### Mákos guba

- 1 A tejet lassú tűzön forraljuk fel a vaníliás cukorral vagy a vaníliarúd kikapart magjával (a rudat is hozzáadhatjuk a tejhez, abban is van még ízanyag).
- 2 Szeleteljük fel a kiflit kis karikákra és tegyük egy nagy tálba.
- 3 Amikor a tej felforrt, öntsük rá a kiflire, hagyjuk ázni néhány percig. A fölösleges tejet szűrjük le (Ne öntsük ki! Használjuk fel tejeskávéhoz vagy kakaóhoz, különleges lesz.).
- 4 A mákot és a porcukrot alaposan keverjük össze. A tejbe áztatott kiflit rétegezzük egy hőálló tálba, és rétegenként szórjuk meg a mákos-cukros keverékkel. Ezt addig folytassuk, amíg a hozzávalók el nem fogynak.
- 5 Ha szeretjük, hogy picit pirult a teteje, tegyük a tálat 180 °C-ra előmelegített sütőbe 3-5 percre. Vaníliás sodóval vagy pudinggal tálaljuk.



## Hozzávalók 6 adaghoz

**Mákos gubához:**

15 evőkanál darált mák

10 db száraz kifli

1 l tej (magasabb zsírtartalmú tejjel készítve finomabb)

7 evőkanál porcukor

1 db vaníliarúd vagy 1 csomag vaníliás cukor

**Vaníliás sodóhoz:**

2 db tojássárgája

2 csomag vaníliás cukor

½ l tej

1 evőkanál liszt

## Vaníliásodó

- 1 A tojások sárgáját keverjük ki a vaníliás cukorral. Adjuk hozzá a lisztet és közel 100 ml tejjel keverjük csomómentesre.
- 2 A maradék tejet forraljuk fel, majd adjuk hozzá a tojássárgás keveréket. Folyamatos keverés mellett főzzük alacsony lángon, addig amíg besűrűsödik.
- 3 Extra tipp: A tojások fehérjét kevés cukorral habbá verve rásimíthatjuk a mákos guba tetejére, mielőtt betesszük a sütőbe. Így egy igazán különleges, ünnepi desszertet kapunk.

| Tápanyag     | 100 grammonként |
|--------------|-----------------|
| Energia/kcal | 229             |
| Zsírok/g     | 8,5             |
| Szénhidrát/g | 29              |
| Fehérje/g    | 7,2             |



# FOODRUS

*Jó étvágyat kívánunk!*

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal  
1024 Budapest, Keleti Károly utca 24.

[www.maradeknelkul.hu](http://www.maradeknelkul.hu)  
[maradeknelkul@nebih.gov.hu](mailto:maradeknelkul@nebih.gov.hu)

nebih



Maradék nélkül  
[maradeknelkul.hu](http://maradeknelkul.hu)