

2013

SAJKODI KAJÁK





Rántott csirkemell filé uborka salátával



Kapros- tejfölös fejtettbab leves



Sült oldalas



**„Sajkodi” tojárántotta**



**Kapos- tejfölös tökfőzelék**



**Töltött paprika**



Sajkodi „dupla” szalonna



Rántott csirkemáj- tartár mártás



„Gerslis” lecsó

## PETREZSELYMES KRUMPLI, SÜLT OLDALAS

### KOVIUBIVAL

- HUSI:

1-1 **paprika, paradicsom, hagyma** feldarabolva, 6-7 gerezd **fokhagyma** félbevágva.

1-1,5 kg **oldalás, sóval tk, borssal tk, mustárral ek, majorannával tk és köménnyel tk** bekenve.

1 kg **sertészsírba** (feldarabolva) be, alá egy pohár víz kp, alufóliával letakarni, közepes sütőben 40 perc, majd fólia nélkül (megforgatva) még 40 perc.

- KRUMPLI:

1 kg **krumplit** feldarabolva sós vízben épphogy puhára főzők.

Az apróra vágott **petrezselymet**

**vajon** megfuttatom (kiengedi a zöld színét), erre szedem rá a krumplit.

Jól összekeverem, megsózom.

- KOVIUBI:

1,5 kg **ubi** megmosva, bevagdosva (végeit levágom). Langyos vízbe evőkanál **só, ubi, fokhagyma, meggylevél, 1 cseresznyepaprika.**

Tetejére szelet **kenyér.**

---

### TÖKFŐZELÉK

1 Kg gyalult **tököt** 3 cm darabokra szeletelem, besózom. Rövid állás után kifacsarom.

Az apróra vágott **kaprot** 4-5 gerezd lereszelt **fokhagymával**

3 evőkanál **olajon** megfuttatom.

Beleteszem a tököt (kevés vizet), fedő alatt roppanásra párolom.

Habarás:  $\frac{1}{2}$  **nagy tejföl**, evőkanál **liszt.**

Esetleg pici **ecet.**

---

### FEJTETTBAB LEVES

Az apróra vágott **kaprot** 4-5 gerezd lereszelt **fokhagymával**

3 evőkanál **olajon** megfuttatom.

A megfőzött 1 – 1,5 Kg **babot** levéllel együtt beleöntöm.

Habarás:  $\frac{1}{2}$  **nagy tejföl**, evőkanál **liszt.**

- **NOKEDLI: tojás,  $\frac{1}{2}$  kávé víz, csipet só, liszt.**

- Végül pici **ecetet** teszek bele.

---

### TÖLTÖTT PAPIKA

- **PARADICSOMLÉ: 3 doboz nagy paradicsompüré konzerv, kétszer-háromszor annyi víz, evőkanál cukor, makkás kanál só.**

- **TÖLTELÉK:**

Nagy fej apróra vágott **hagymát** besózom, 2 evőkanál **olajon** megdinsztelem. Bele makkás kanál **majoranna**, evőkanál **pirospaprika 2 tojás, 70 dkg darált hús** (esetleg pulyka) és 1 bögre **rizs.** (Vagy előre puhára főzött **árpagyöngy**). Összekeverem, (esetleg sózom) betöltöm a **paprikákba** (8 db) és a forrásban lévő paradicsomszószba teszem. Puhára főzöm.

Habarás:  $\frac{1}{2}$  **nagy tejföl**, evőkanál **liszt.**

---

## **RAKOTT CSIRKE**

### Hozzávalók:

filézett csirkemell szeletek  
gépsonka  
kolbászkarikák  
hagyma  
tejföl  
fokhagyma/ fokhagymasó  
sajt (trappista és füstölt)

### Elkészítés:

A csirkemell szeleteket megsózzuk, borsozzuk, majd az olajjal kikent tepsibe helyezük. Ráfektetjük a gépsonka, majd a kolbász szeleteket. A hagymát felkarikázzuk és rászórjuk az eddigi rétegekre. Megkenjük a fokhagymával kevert tejföllel, és a végén ráreszeljük a sajtokat. 200-220 °C-on addig sütjük, amíg a sajt pirulni kezd. Ezután átállítjuk a sütőt grillre és aranybarnára pirítjuk.

Amennyiben nincs grillezési lehetőség a sütőn, addig sütjük, amíg a sajt a szépen megpirul. (Sütési idő kb. 35-45 perc)

*Rizzsel, és kukoricával tálaljuk!*

