

MOST VAN IDŐ A KÖZÖS FŐZÉSRE!

1

HASZNÁLJUK A KONZERVEKET: KUKORICÁS FINOMSÁGOK

A főtt, morzsolt csemegekukorica igazi aduász, ha gyerek van a közelben, szinte minden fogást „el lehet adni” vele!
A receptgyűjteményben kicsiknek és nagyoknak is találsz recepteket, a sajtlevest is könnyedén gyerekbaráttá tudod tenni, ha csili nélkül készíted! Szerezz a párodnak is egy jó napot, öt lepd meg a texasi BBQ-csilivel!



#otthonmaradok

Texasi BBQ-csili házi steakburgonyával

ELKÉSZÍTÉS 60 PERC + FŐZÉS

KALÓRIA 772 KCAL/ADAG

2

**HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:**

1 nagy fej vöröshagyma | kukoricaolaj (helyettesíthető olívaolajjal) | 50 dkg darált marhahús
2-3 gerezd fokhagyma | só
1 mokkáskanál őrölt Cayenne-bors (kiváltható nagyobb mennyiségű csilivel)
1 evőkanál frissen őrölt római kömény | 1 evőkanál őrölt pirospaprika
1 dl paradicsomszószt | 2 dl BBQ-szószt | 25 dkg morzsolt, főtt kukorica (konzerv)
1 teáskanál csilikrém vagy 1 csilipaprika, aprítva
A körethez: 1 kg burgonya | 5 dkg liszt | 3 evőkanál steakfűszer
1 evőkanál őrölt pirospaprika | napraforgóolaj a sütéshez

1 A finomra vágott vöröshagymát dinszteljük meg a kukoricaolajon. Adjuk hozzá a darált marhahúst, a zúzott fokhagymát, fűszerezük sóval, Cayenne-borssal, római köménnyel, pirospaprikával, pirítsuk körbe. Öntsük rá a paradicsomszószt, a BBQ-szószt és 2 dl vizet.

2 Lefedve főzzük a ragut 45-50 percre, majd adjuk hozzá a lecsöpögtetett kukoricát. Forraljuk össze, ízesítsük sóval, csilivel.

3 A körethez a burgonyát hámozzuk meg, vágjuk nagyobb cikkekre. Sós vízben főzzük elő (ne puhuljon meg teljesen). Keverjük össze egy nagy tálban a lisztet a fűszerekkel, rázogatva forgassuk meg benne a leszűrt, lecsöpögtetett burgonyacikkeket. Bő, forró olajban süssük ropogósra, kínáljuk a ragu mellé.

#otthonmaradok

Kukoricakrémés, bazsalikomos farfalle

ELKÉSZÍTÉS 25 PERC

KALÓRIA 734 KCAL/ADAG

3

**HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:****30 dkg csemegekukorica (fagyasztott)****2 dl főzőtejszín****só****12 levél bazsalikom****50 dkg farfalle (masnitészta)****5 dkg vaj****1 kis póréhagyma****2 szál újhagyma**

1 A kukoricát forró, sós vízben megfőzzük 2 perc alatt, majd leszűrjük. Felöntjük a tejszínnel, sózzuk, majd beletesszük a bazsalikomlevelek felét. Botturmixszal összepürésítjük.

2 A tésztát sós, lobogva forró vízben megfőzzük, majd leszűrjük. Ezután összedolgozzuk a vajjal, enyhén megsózzuk. Tálaláskor tányérokba szedjük, leöntjük a kukoricakrémmel, és megszórjuk a maradék, finomra vágott bazsalikommal, a karikára vágott póréhagyma és újhagyma keverékével.

#otthonmaradok

Csípős sajtleves kukoricával

ELKÉSZÍTÉS 25 PERC

KALÓRIA 436 KCAL/ADAG

4

**HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:**

3 evőkanál olívaolaj | 1 kis fej vöröshagyma
1 evőkanál őrölt pirospaprika | 1 gerezd fokhagyma
2 evőkanál liszt | 1 liter leszűrt zöldséglevés
2 dl főzőtejszín | 10 dkg tömlős (natúr) krémsajt
10 dkg cheddar sajt | 15 dkg főtt kukorica (konzerv)
1 kisebb csilipaprika | só, bors

1 Az olívaolajon dinszteljük puhára a finomra reszelt vöröshagymát, adjuk hozzá az őrölt pirospaprikát, a zúzott fokhagymát, pirítsuk át finoman. Szórjuk rá a lisztet, majd fokozatosan öntsük fel a zöldséglevessel, kevergessük csomómentesre.

2 Adjuk hozzá a tejszínt, a tömlős és a lereszelt sajtot (keveset tegyünk félre a tálaláshoz), a lecsöpögtetett kukoricát és a felkarikázott csilit. Forraljuk össze a levest, sózzuk, borsozzuk, majd tálaljuk a félretett reszelt sajttal.

#otthonmaradok

Kukoricás-csirkés curry

ELKÉSZÍTÉS 45 PERC

KALÓRIA 343 KCAL/ADAG

5

**HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:**

- 1 fej vöröshagyma, olaj
- 40 dkg csirkemellfilé
- 1 evőkanál paradicsompüré
- 40 dkg morzsolt kukorica
- 1 darab cukkini, só
- 1 teáskanál garam masala és őrölt gyömbér vegyesen
- fél dl főzötejszín
- 1 csokor petrezselyem

1 A finomra vágott vöröshagymát kevés olajon lepirítjuk, hozzáadjuk a 2x2 cm-es kockára vágott csirkemellet. Amikor a csirke elvesztette nyers színét, hozzáadjuk a paradicsompürét, lepirítjuk.

2 Beletesszük a kukoricát és a kockázott cukkinit, kb. 1 dl vizet adunk hozzá, sózzuk, megszórjuk a fűszerekkel. Lassan főzzük (kb. 20 perc), ha szükséges, óvatosan pótoljuk az elpárolgott vizet, hogy ne hígítsuk túl.

3 Amikor a kukorica megpuhult, hozzáadjuk a tejszínt, egyet forralunk rajta, végül frissen vágott petrezselymet szórunk rá. Naan kenyérrel, főtt rizsszel tálalhatjuk.

#otthonmaradok

Kukoricás, kurkumás tészta sertésszűzzel

ELKÉSZÍTÉS 30 PERC

KALÓRIA 893 KCAL/ADAG

6

**HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:**

1 fej vöröshagyma

3 dkg vaj

3 gerezd fokhagyma

60 dkg sertésszűz

4 cső kukorica

1 púpozott teáskanál kurkuma

2, 5 dl főzőtejszín

só, frissen őrölt bors

1 csokor petrezselyem

40 dkg szarvacska tészta

1 Az apróra vágott hagymát dinszteljük meg a vajon, adjuk hozzá a zúzott fokhagymát és a tisztított, felcsíkozott sertésszűzet. 5-7 perc alatt pirítsuk körbe a húst.

2 A kukoricacsövekről vágjuk le a szemeket, adjuk a húshoz, szórjuk rá a kurkumát is, majd dinszteljük 5 percet.

3 Öntsük fel a tejszínnel, sózzuk, borsozzuk. Tegyük bele a finomra vágott petrezselymet, forraljuk össze.

4 A tésztát főzzük ki lobogó, sós vízben, szűrjük le, keverjük el a kukoricás raguval, és azonnal tálaljuk.

#otthonmaradok