

MOST VAN IDŐ A KÖZÖS FŐZÉSRE!

1

NOKEDLIK, NUDLIK ÉS SZTRAPACSKÁK

A felhalmozott liszt- és krumplikészletből olcsón, egyszerűen elkészíthetők a meglehetősen laktató nudlik, galuskák, illetve sztrapacskák. A feltéteket kedved szerint variálhatod, persze az nem árt, ha némi tejföl, szalonna, hagyma vagy éppen tojás van még otthon. A felsoroltakon kívül ajánlunk egy szintén liszt és krumpli alapú dödöllét is!



#otthonmaradok

Juhtúrós sztrapacska

ELKÉSZÍTÉS 50 PERC

KALÓRIA 1155 KCAL/ADAG

2

**HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:**

80 dkg burgonya

1 tojás

35 dkg liszt

só

frissen őrölt bors

olaj vagy zsír

30 dkg szalonna

30 dkg juhtúró

4 dl tejföl

1 A burgonyát meghámozzuk, megmossuk, majd kis lyukú reszelőn lereszeljük. Hozzáadjuk a tojást és a lisztet, galuskatésztánál kicsit sűrűbb masszát kapunk.

2 Sózzuk, borsozzuk a tésztát, majd lobogó vízbe szaggatjuk, kifőzzük. Ha feljön a víz felszínére, leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, kevés olajjal/zsírral átforgatjuk.

3 A szalonnát apróra vágjuk, serpenyőben ropogós-pirosra sütjük. A juhtúrót elkeverjük a tejföllel, a sztrapacska tetejére halmozzuk. Sütőben átmelegítjük, majd tálaláskor megszórjuk a pirított szalonnakockákkal.

#otthonmaradok

Lila hagymás sztrapacska

ELKÉSZÍTÉS 50 PERC

KALÓRIA 886 KCAL/ADAG

3

**HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:**

80 dkg burgonya

1 tojás

35 dkg liszt

só, frissen őrölt bors

20 dkg szalonna

4 fej lila hagyma

3 evőkanál olaj + a sztrapacska átforgatásához

1 csokor snidling

1 A burgonyát meghámozzuk, megmossuk, majd kis lyukú reszelőn lereszeljük. Hozzáadjuk a tojást és a lisztet, galuskatésztnál kicsit sűrűbb masszát kapunk.

2 Sózzuk, borsozzuk a tésztát, majd lobogó vízbe szaggatjuk, kifőzzük. Ha feljön a víz felszínére, leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, kevés olajjal/zsírral átforgatjuk.

3 A szalonnát apróra vágjuk, serpenyőben ropogós-pirosra sütjük, a visszamaradt zsírban a sztrapacskaát átforgatjuk.

4 A hagymát megpucoljuk, hosszú csíkokra vágjuk, majd az olajon üvegesre, szinte karamellesre pároljuk. A sztrapacskaival összeforgatjuk, majd tálaláskor megszórjuk a pirított szalonnakockákkal és az aprított snidlinggel.

#otthonmaradok

Szalonnás-hagymás tojásos galuska

ELKÉSZÍTÉS 45 PERC

KALÓRIA 851 KCAL/ADAG

4

**HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:****50 dkg liszt****7 tojás****1 evőkanál olaj | só****3-4 dl víz****1 nagy fej vöröshagyma****15 dkg füstölt szalonna****1 dl tej**

1 A lisztet keverjük el három tojással, az olajjal, 1 teáskanál sóval és a vízzel. A tisztított vöröshagymát és a szalonnát vágjuk egészen apróra. Mindegyiknek a felét adjuk a galuskatésztahoz, és addig keverjük, míg csomómentes, hólyagos állagú lesz. (Ennek megfelelően adagoljuk a vizet.)

2 Forraljunk fel egy nagyobb lábasban vizet, tegyünk bele egy teáskanál sót, majd galuskaszaggatóval 2-3 részletben szaggassuk bele a tésztát. Amikor feljönnek a galuskák, szűrővel szedjük ki, kevés hideg vízzel öblítsük le.

3 Nagyobb serpenyőben olvasszuk meg a maradék szalonnát, pirítsuk meg rajta a maradék hagymát, és forgassuk hozzá a leszűrt galuskát.

4 A maradék 4 tojást verjük fel a tejjel és csipet sóval, majd öntsük a galuskára. Forgassuk össze, 1-2 perc alatt süsük készre. Friss salátát kínálunk mellé.

#otthonmaradok

„Carbonara” nokedli

ELKÉSZÍTÉS 35 PERC

KALÓRIA 865 KCAL/ADAG

5

**HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:****A nokedlihez:**

2 tojás

2,5-3 dl víz

50 dkg liszt

1 mokkáskanál só

A szószhoz:

25 dkg bacon

4 tojás

nagy csipet só

1 A nokedlihez elkeverjük tojásokat a vízzel, hozzáadjuk a lisztet, a sót, homogén tésztává keverjük. Nagy lábasban felforralunk 3-4 liter enyhén sós vizet, és nokedliszaggalatával beleszaggatjuk a tésztát. Miután újra felforrt, egy percre főzzük, majd leszűrjük.

2 A felkockázott bacont serpenyőben megpirítjuk, majd összekeverjük a meleg, leszűrt nokedlivel, és ráöntjük a felvert, sózott tojást is. Jól összeforgatjuk, ekkor már nem főzzük, hanem hagyjuk, hogy a meleg nokedli és a szalonna hője besűrítse a tojást. (Ha már nem elég meleg a tészta, akkor a legalacsonyabb hőfokon, folyamatos kevergetés mellett összemelegítjük az egészet, de nem sütjük meg a tojást.) Tálaláskor tehetünk rá még reszelt sajtot, de magában is nagyon finom!

#otthonmaradok

Gombás galuska

ELKÉSZÍTÉS 35 PERC

KALÓRIA 1004 KCAL/ADAG

**HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:****50 dkg gomba (erdei gomba vagy csiperke)****2 gerezd fokhagyma****10 dkg vaj****só, bors****80 dkg liszt****2 tojás****kb. 4 dl víz****1 csokor petrezselyem**

1 A gombát mossuk meg folyó víz alatt, majd konyhai papírtörlőn szárítsuk le. Aprítjuk fel nagyobb darabokra, majd a zúzott fokhagymával együtt a vajon dinszteljük meg, sóval és borssal fűszerezzük.

2 A galuskához a lisztet keverjük hozzá a tojást, adjunk hozzá sót és annyi vizet, hogy sűrű galuskatésztát kapjunk.

3 Lobogó, sós vízbe szaggassuk bele a masszát, főzzük ki, szűrjük le, tálaljuk a pirított gombával, szórjuk meg aprított petrezselyemmel.

Sajtos, lila hagymás Spätzle

ELKÉSZÍTÉS 40 PERC

KALÓRIA 753 KCAL/ADAG

7

**HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:****30 dkg liszt****2 tojás****só****2 evőkanál olaj****2 fej lila hagyma****25 dkg zsíros sajt****5 dl tejföl****1 nagy csokor snidling**

1 A lisztet összedolgozzuk a felvert tojással, sózzuk, majd folyamatos keverés mellett hozzáadagolunk kb. 1,5 dl vizet. Rugalmas, nem folyós tésztát kapunk.

2 A masszát lobogó vízbe szaggatjuk galuskaszaggatóval. Amikor feljönnek a vízfelszínre a galuskák, még 1 percet főzzük, majd leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük.

3 Az olajon megpároljuk a vékony csíkokra vágott lila hagymát, hozzáadjuk a reszelt sajtot, felolvasztjuk, majd belekeverjük a tejfölt és a galuskát. A tetejét tálaláskor gazon megszórjuk aprított snidlinggel.

#otthonmaradok

Hagymás nudli snidlinges tejföllel

ELKÉSZÍTÉS 45 PERC

KALÓRIA 749 KCAL/ADAG

8

**HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:**

1 kg burgonya
4 evőkanál olaj
2 nagy fej vöröshagyma
só
1 tojás
kb. 40 dkg liszt + a formázáshoz
3 dl tejföl
2 evőkanál snidling

1 A burgonyákat sikáljuk meg, héjában főzzük puhára. Közben az olajon dinszteljük meg a megtisztított, vékonyra szeletelt vöröshagymát, lassú tűzön süssük, míg kissé karamellizálódik. A burgonyát szűrjük le, mikor kihűlt, pucoljuk meg, burgonyanyomóval törjük össze.

2 Adjuk hozzá a karamellizált vöröshagyma felét, sózzuk meg, majd keverjük hozzá annyi lisztet, hogy jól formázható tésztát kapjunk, dolgozzuk bele a tojást is. (Ha nagyon ragad, tegyünk hozzá még lisztet.)

3 Osszuk négy részre a tésztát, mindegyikből formáljunk hengereket lisztezett felületen, majd éles késsel vágjunk belőle 2 cm-es nudlikat.

4 Lobogó, sós vízben főzzük puhára a nudlikat. Amikor feljönnek a víz felszínére, szűrjük le, forgassuk össze a maradék sült vöröshagymával. Aprított snidlinggel kikevert tejföllel tálaljuk.

#otthonmaradok

Nudli mentás barackraguval

ELKÉSZÍTÉS 55 PERC

KALÓRIA 574 KCAL/ADAG

9

**HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:**

A nudlihoz: 1 kg burgonya | csipet só | 1 tojás | 25 dkg liszt + a nyújtáshoz
1 evőkanál olaj | 2 dkg vaj | 3 evőkanál zsemlemorzsa | 2 evőkanál porcukor
A barackraguhoz: 40 dkg sárga- vagy őszibarack
2 evőkanál méz | 6 levél menta | 1 evőkanál citromlé

1 A burgonyát megmossuk, héjastul puhára főzzük forró vízben. Leszűrjük, langyosra hűtjük, majd meghámozzuk és összetörjük. Keverőtálba tesszük, belekeverjük a sót, a tojást, végül a lisztet is.

2 A hűtőben pihentetjük 10 percet, majd lisztezett kézzel ujjnyi vastag, hosszú csíkokat sodrunk a tésztából. 3-5 cm-es darabokra aprítjuk, a nudlik végeit kicsit megso-dorjuk. Forró, kicsit olajos vízben kifőzzük, amikor feljönnek a víz tetejére, szűrőkanál-lal kiszedjük.

3 Teflonserpenyőben felhevítjük a vaját, rászórjuk a zsemlemorzsat, mikor pirulni kezd, belehempergetjük a nudlikat. Tányérra szedjük, megszórjuk a porcukorral.

4 A barackokat meghámozzuk, kimagozzuk, felkockázzuk. Edénybe tesszük, rácsor-gatjuk a mézet, rászórjuk a finomra vágott mentát. Meglocsoljuk a citromlével, össze-keverjük. Ezzel tálaljuk a meleg nudlit, kínálhatunk hozzá baracklekvárt is.

#otthonmaradok

Dödölle tejföllel és szalonnával

ELKÉSZÍTÉS 45 PERC

KALÓRIA 748 KCAL/ADAG

10

**HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:****50 dkg burgonya****só****kb. 20 dkg liszt****4 evőkanál sertés- vagy kacsaszír****2 fej vöröshagyma****15 dkg húsos szalonna****5 dl tejföl**

1 A megtisztított, felkockázott burgonyát puhára főzzük annyi sós vízben, amennyi épp ellepi. Mikor megfőtt, nem öntjük le róla a vizet, hanem alacsony lángon apránként adagolni kezdjük hozzá a lisztet. Fakanállal összedolgozzuk kb. 5 perc alatt, nehezen keverhető, sűrű, szaggatható masszává áll össze. (Ha túl híg, adagolunk hozzá még lisztet.)

2 A zsírt nagy serpenyőben megolvasztjuk, megdinszteljük benne az apróra vágott hagymát.

3 A krumplis masszából kanállal nagyobb galuskákat formázunk, és a serpenyőbe szaggatjuk őket, minden oldalukon megpirítjuk. A szalonnát csíkokra vágjuk, megpirítjuk. A dödöllét a szalonnával és tejföllel tálaljuk.

#otthonmaradok