

MOST VAN IDŐ A KÖZÖS FŐZÉSRE!

1 FŐZD A CSALÁD KEDVENCEIT!

Nálatok se egyszerű úgy főzni, hogy a család minden tagja ugyanúgy lelkesedjen egyetlen fogásért? Ha se kedved, se időd főzni, készítsd el a garantált befutókat, azokat az ételeket, amiket mindenki egyformán szeret. Húsleves, bolognai, sült krumpli és csirke, sajtszósos csirke – nálatok is ezek a legnépszerűbbek? Mutatunk néhány szuper receptet!



A CSALÁDI KEDVENCEK ELKÉSZÍTÉSÉT ÖRÖMMEL TÁMOGATTA A



#otthonmaradok

Tyúkhúsleves

ELKÉSZÍTÉS 5 ÓRA
KALÓRIA 698 KCAL/ADAG

2



Tipp: Ha nincs időd megfőzni, próbáld ki a **MAGGI Tyúkhúsleves-kockát**, aminek segítségével gyorsan és egyszerűen varázsolhatod az asztalra a hétvégék népszerű levesét. Szép arany színt és finom, telt ízt kölcsönöz a levesnek. Levesek, alaplevek, húsok, főzelékek és köreték készítéséhez egyaránt ajánlott.



HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

1 egész tyúk (kb. 1,5 kg) | 3 szál sárgarépa (kb. 15 dkg)
3 szál fehérrépa (kb. 10 dkg) | 1 darab karalábé (kb. 20 dkg)
1 fej vöröshagyma | 1 fej fokhagyma
1-1 csokor petrezselyem és lestyán
só | olaj | 1 evőkanál egész bors
1 teáskanál sáfrányos szeklice
fél kávéskanál őrölt gyömbér
10 dkg lúdgége tészta

1 A vöröshagymát megmossuk, a héjában hagyjuk és úgy vágjuk ketté. Serpenyőben, nagyon kevés olajon barnára pirítjuk a vágott felét. Közben a tyúkot kb. 4 liter hideg vízben elkezdjük melegíteni, amikor felforrt, alacsony láng-ra vesszük és így főzzük tovább.

2 A habját szűrőkanállal leszedjük, hozzáadjuk a fűszereket és a tisztított, felvágott zöldségeket, valamint a pirított hagymát, majd kis lángon főzzük tovább 4 órát. A végén steril pelenkán keresztül, merőkanál segítségével leszűrjük a levest. A lábosban maradt zöldségeket és a tyúkhúst csak ekkor vesszük ki belőle. Főtt tésztával kínáljuk.

Maggi

Bolognai húsraguval és gombával töltött cukkini

ELKÉSZÍTÉS 50 PERC + FŐZÉS
SÜTÉS 30 PERC
KALÓRIA 716 KCAL/ADAG

3



Tipp: Kezdőknek és időhiányban szenvedőknek egyaránt érdemes használniuk a **MAGGI Bolognai Spagetti** alapot, amivel pillanatok alatt elkészíthető a népszerű olasz ragu. A szárított paradicsom és a fűszerek mediterrán ízharmoniót adnak az elkészült ételeknek. A tasak olyan összetevőket tartalmaz, amik a konyhában is megtalálhatóak – szárított paradicsom, fokhagyma, zöldfűszerek.



HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

- 1 fej vöröshagyma
- olaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 szál sárgarépa (kb. 20 dkg)
- 50 dkg darált sertéslapocka
- 40 dkg hámozott, darabolt paradicsom (1 konzerv)
- só, bors, oregánó
- 20 dkg csiperkegomba
- 4 kisebb cukkini (egyenként 20-25 dkg-os)
- 20 dkg reszelt sajt (pl. trappista, edami, gouda)

1 A bolognai raguhoz a finomra vágott vöröshagymát megpirítjuk olajon, majd hozzáadjuk a reszelt fokhagymát és sárgarépát. Pár percre pirítjuk, majd rádobjuk a darált húst is. Miután elfőtt a leve és kissé megpirult a hús, ráöntjük a hámozott paradicsomot, megsózzuk, oregánóval és borssal fűszerezzük. Kis lángon készre főzzük kb. 1 óra alatt, ha szükséges, kevés vizet adhatunk hozzá. (A hosszú főzéstől lesz igazán finom, mély íze.)

2 A megmosott gombát felszeleteljük, a felforrósított olajon megpirítjuk. Sózzuk, borsozzuk, majd a bolognai raguhoz keverjük.

3 A cukkinit hosszában félbevágjuk, a magházát kikaparjuk. A mag helyére kissé púposan betöltjük a húsos-gombás töltelékkel, gazdagon megszórjuk reszelt sajttal. 170 °C-ra előmelegített sütőben 30 perc alatt készre sütjük.



Paradicsomos-darált húsos lasagne bazsalikommal

ELKÉSZÍTÉS 45 PERC + FŐZÉS ÉS SÜTÉS
KALÓRIA 1181 KCAL/ADAG

4



Tipp: Villámgyors megoldás, ha éhes vagy!
A **MAGGI Klasszikus bolognai szósz** szabadföldön termesztett, nap-érlelte paradicsomból készül, melyet a répadarabokkal és a szárított paradicsommal úgy alkottak meg, hogy a család minden tagja rajongjon érte! Tálalható spagettivel, csinálhatsz belőle lasagnét, a siker garantált.



HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

1 fej vöröshagyma | 4 evőkanál olívaolaj
2 gerezd fokhagyma | 50 dkg darált hús
só, frissen őrölt bors | 1 dl száraz vörösbor
80 dkg hámozott, darabolt paradicsom (2 konzerv)
6-8 levél bazsalikom
12 darab zöld lasagnelap (helyettesíthető „simával” is)
12,5 dkg mozzarella | 10 dkg parmezán, reszelve

A besamel mártáshoz:

5 dkg vaj | 5 dkg liszt
7 dl tej | frissen őrölt szerecsendió

1 A finomra vágott hagymát megpároljuk az olajon, hozzáreszeljük a fokhagymát, hozzáadjuk a darált húst, sózzuk, borsozzuk. Fehéredésig pirítjuk, majd belekeverjük a bort és a paradicsomot, kb. 15 perc alatt összefőzzük. A végén belekeverjük a felaprított bazsalikomot.

2 Közben elkészítjük a besamel mártást: a vajat felolvasztjuk, a lisztet kissé megpirítjuk rajta, majd félrehúzzuk, kevergetve felhígítjuk a tejjel. Sózzuk, borsozzuk, szerecsendióval ízesítjük. Visszatéve a lángra besűrítjük.

3 Egy 20x30 cm-es kerámiatál aljára simítunk a mártásból, egy réteg (nyers) lasagnelapot fektetünk rá, majd ragu, mártás, ismét tészta, ragu, mártás következik. A tetejére mártás és felkarikázott mozzarella kerül, ráreszeljük a parmezánt. 200 °C-ra előmelegített sütőben sütjük 45 percig, míg a sajt megolvad és rásül a tetejére.

Sáfrányos rizottó pirított garnélával

ELKÉSZÍTÉS 40 PERC
KALÓRIA 778 KCAL/ADAG

5



Tipp: A rizottók közül talán az egyik legklasszikusabb ízesítésű a parmezános, sáfrányos verzió. Ízekkel teli, mégis egyszerű, akár csak az elkészítése! Ha a **MAGGI Rizottó Parmezános sáfrányos szósszal** termékét használod, biztosan sikerül, elrontani sem lehet. Az alapja a Carnaroli rizs, ami a parmezános, hagymás szósztól válik krémessé, melyet a világ egyik legértékesebb fűszere, a sáfrány varázsol igazán egyedivé.



HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE:

0,5 teáskanál valódi sáfrány
1 kisebb fej vöröshagyma
3 dkg vaj
15 dkg rizottónak való rizs (pl. arborio, carnaroli)
1 dl száraz fehérbor
6 dl leszűrt hús- vagy zöldségleves
só, frissen őrölt bors
5 dkg parmezán
15 dkg hámozott garnéla
2-3 evőkanál olívaolaj
1 gerezd fokhagyma
1 kis csokor petrezselyem

1 A sáfrányt tegyük pohárba, öntsünk rá 0,5 dl vizet, és hagyjuk állni egy éjszakát. A finomra vágott vöröshagymát dinszteljük puhára 1 evőkanál olívaolaj és 1,5 dkg vaj keverékén. Adjuk hozzá a rizst, pároljuk üvegesre. Öntsük fel a borral, folyamatosan kevergetve főzzük, amíg a rizs felszívja a bort.

2 Ekkor adjunk hozzá 1 evőkanál levest, főzzük tovább kevergetve, míg a rizs ezt is felszívja. A harmadik kanállal adjuk hozzá a beáztatott sáfrányt az áztatóvízzel együtt. Folytassuk így a rizs főzését, az utolsó adag levest már ne engedjük teljesen felszívódni.

3 Sózzuk, borsozzuk, ha szükséges (alaplétől függ). Keverjük el benne a maradék vaját és a reszelt parmezánt. Közben a garnélát pirítsuk át hirtelen egy serpenyőben, forró olívaolajon a zúzott fokhagymával együtt. Forgassuk össze a finomra vágott petrezselyemmel. Azonnal tálaljuk a rizottóba forgatva.

Maggi

Sertésszűz zöldborsós „bulgurrizottóval”

ELKÉSZÍTÉS 45 PERC + SÜTÉS
KALÓRIA 931 KCAL/ADAG

6



Tipp: Nem csak rizsből lehet rizottót készíteni – ha azt már unod, próbáld ki bulgurból vagy éppen árpagöngyből! A MAGGI új, Kaszotto termékei egyedülálló újdonságnak számítanak a magyar piacon, a **MAGGI Kaszotto Árpa rizottó gombás szósszal** olyan finomság, amit érdemes elkészíteni. A rég elfeledett árpagöngy új köntösben, zamatos gombákkal és rozsmaringgal karöltve biztos siker a konyhában!



HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

80 dkg sertésszűz
2 evőkanál olívaolaj
só, bors
2 evőkanál vaj
1 fej vöröshagyma
20 dkg zöldborsó
1 gerezd fokhagyma
2 dl főzötejszín
40 dkg bulgur
5 dkg parmezán, reszelve

1 A húst megtisztítjuk, és serpenyőben, olívaolajon minden oldalát körbepirítjuk. Sózzuk, borsozzuk, 180 °C-ra előmelegített sütőbe tesszük 8-10 percre (minél vastagabb a szűz, annál tovább). Ezután lekapcsoljuk a sütőt, és nyitott ajtó mellett pihentetjük 10 percig.

2 Magasabb falú lábosban a vajon megpirítjuk a finomra vágott vöröshagymát, majd hozzáadjuk a zöldborsót és a zúzott fokhagymát. Kicsit dinszteljük, majd felengedjük a tejszínnel, sózzuk, borsozzuk. Botturmixszal pürésítjük úgy, hogy kissé darabos maradjon.

3 Egy másik lábosban, sós vízben megfőzzük a megmosott bulgurt, amikor megpuhult, leszűrjük, összekeverjük a zöldborsós krémmel. Reszelt parmezánt keverünk hozzá. Tálaláskor ujjnyi szeleteket vágunk a húsból, a bulgurra halmozva tálaljuk.

Hasábburgonya rozmaringos fűszersóval és aszalt paradicsomos tartármártással

ELKÉSZÍTÉS 30 PERC + SÜTÉS
KALÓRIA 515 KCAL/ADAG

7



Tipp: Amikor krumplit sütsz, szórd meg előtte a **MAGGI Sültkrumpli fűszerkeverékkel**, ami a zöldségek és a fűszerek természetességével teszi izgalmassá a jól megszokott alapanyagot. Harmonikus ízek, mindez tartósítószeres és ízfokozók nélkül.



HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

1,5 kg sütni való burgonya

4-5 evőkanál olívaolaj

A fűszersóhoz:

fél teáskanál szárított rozmaring (vagy 1 ág friss)

2 evőkanál durva szemű só

A tartármártáshoz:

1 dl majonéz

2 dl tejföl

1 gerezd fokhagyma

5 dkg aszalt paradicsom

1 A burgonyát megtisztítjuk, hasábokra vágjuk, és átforgatjuk az olajjal. Sütőpapírral bélelt sütőlemezre szórjuk, ha nagyon sűrűn vannak, több részletben sütjük. Légkeveréses sütőben, 200 °C-ra előmelegítve kb. 45 perc alatt pirosra sütjük.

2 A fűszersóhoz a szárított rozmaringot elkeverjük a durva sóval, ha frisset használunk, akkor előbb érdemes morzsában áttörni fél evőkanál sóval. A krumplit ízesítjük vele, miután kisült.

3 A tartármártáshoz a majonézt elkeverjük a tejföllel, a zúzott fokhagymával, sóval ízesítjük, végül belekeverjük az apróra vágott aszalt paradicsomot.



8

„Lollipop” csirkeszárny rántva

ELKÉSZÍTÉS 30 PERC
KALÓRIA 857 KCAL/ADAG



Tipp: A fűszerezéshez vedd be a **MAGGI Csirkés Fűszerkeveréket**, ami a megszokott MAGGI minőség, tartósítószeres és ízfokozók nélkül. Használatával gyorsan és könnyen ízletessé teheted a csirkés ételeket!



HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

16 darab csirkeszárny
2 evőkanál sült csirke fűszersó
15 dkg liszt
2 tojás
15 dkg zsemlemorzsza
olaj a sütéshez

1 A szárnyakat megtisztítjuk, a tollmaradványokat leszedjük, a csontos résznél kettőbe vágjuk. A szárnyvégeket (a vékonyabb részt) félretesszük. A vastagabb részt lehúzzuk a csonttól, kissé visszafordítjuk, így gömb alakja lesz.
2 Bedörzsöljük a fűszersóval, majd a hagyományos módon bepanírozzuk: lisztbe, a felvert tojásba, végül zsemlemorzsába forgatjuk. Forró olajban kisütjük, papírtörőn lecsepegtetjük. Kínálhatjuk salátával, párolt zöldségekkel, főtt rizzsel.

Túrós nudli csirkemellel és márványsajtos szósszal

ELKÉSZÍTÉS 50 PERC
KALÓRIA 1260 KCAL/ADAG



Tipp: Ha szereted a sajtszószos fogásokat, feltétlenül próbáld ki a **MAGGI Tejszínes négysajtos csirkemell alapját!** Ízvilágának köszönhetően széleskörűen felhasználható más tejszínes fogásokhoz is, a négyféle sajtból készült szósznak pedig ki tudna ellenállni?



HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

A nudlihoz:

50 dkg túró
25 dkg liszt + a nyújtáshoz
só

6 dkg vaj
15 dkg zsemlemorzsa

A szószhoz:

70 dkg csirkemellfilé
1 evőkanál olívaolaj
5 dkg vaj
frissen őrölt bors
25 dkg márványsajt
3 dl főzőtejszín
1 csokor snidling

1 A nudlihoz a túrókat összegyúrjuk a liszttel és sóval, vékonyra nyújtjuk lisztezett deszkán, és 3 cm-es darabokra vágjuk, majd kézzel megsodorjuk a darabokat. Lobogó sós vízben kifőzzük (míg feljön a víz tetejére, plusz egy perc), leszűrjük. Az olvasztott vajon megpirítjuk a morzsát, megforgatjuk benne a nudlikat.

2 A csirkemellet felkockázzuk, az olaj és a vaj keverékén pirosra sütjük, közben sózzuk, borsozzuk.

3 A morzsolt márványsajtot hozzáadjuk, felöntjük a tejszínnel, összefőzzük. Aprított snidlinggel ízesítjük, a nudlival tálaljuk.