



friss

ötletek
konyhája

SPAR

KAISER'S TI

INTERSPAR

Receptmagazin



Kuponok a magazinban!



Dényzöldségek,
gyümölcsök



Fűszernövények
Grillkonyhai tippek



Ki a szabadba
Vízparti élmények



Olaszország ízei



Hűsítő nyári ízek

a friss ötletek konyhájából



Termékajánló

Tudta Ön,

hogyan az ételek, amiket kínálunk finomak és kiváló minőségűek?

Termékeink valódi gyümölcsökkel és fűszerekkel készülnek, amelyeket:

- a nap sugarai a szabadban érlelték meg,
- a legérettebb állapotukban takarítottunk be,
- szárítással tartósítottunk, hogy megőrizzük kiváló ízüket.



Tudta Ön,

hogyan nem kell feltétlenül három lépésben panírozni?

A Knorr mesterszakácsai megalkották az izletes Knorr Ropogós Csirkefalatok alapot, és ezzel egy lépésre egyszerűsítették a hagyományos háromlépésű panírozást. A duplatasak szélesebb része mindent egyben tartalmaz, ami szükséges a ropogós bundához. A csirkefalatok mellé egy perc alatt mártogatást is készíthetünk a duplatasak vékonyabb részében található ínycsiklandó Mexikói vagy Fokhagymás alappal. A családi kedvenc rántott hús új, izgalmasabb köntösben biztosan a gyerekek nagy kedvence lesz.



Tudta Ön,

hogyan miben más a Knorr Házias Levesalap, mint a hagyományos leveskockák?

A Knorr Házias Levesalap a leveskockák legújabb generációja. Kiváló alapanyagokból (frissen fagyasztott zöldségek, fűszerek, hús- és húslé kivonat felhasználásával) készül, amelyeket magas hőfokon lassan összefőznek. Mivel a fagyasztott zöldségek íze mindig intenzívebb, mint a szárított zöldségeké, így a kész ételnek is frissebb, zöldségesebb ízt ad, mint a hagyományos leveskockák, amelyek szárított összetevőkből állnak. Emellett a Knorr Házias Levesalapból percek alatt kiváló minőségű alaplé készíthető, amely egyre több recept hozzávalói között tűnik fel mint szükséges alapanyag.





friss

ötletek
konyhája

Kedves olvasóink, kedves főzni vágyók!

A Friss Ötletek Konyhája második, nyári számát egy örömhírrrel kezdjük. A hatalmas érdeklődésnek köszönhetően magazinunk első, tavaszi száma olyan gyorsan elfogyott a kiemelt Spar-üzletekből, hogy olvasóinknak kedveskedve újra kinyomtattunk jó néhányat a magazinból, nyereményjátékunkra pedig több ezren küldték el kedvenc receptjüket.

Ezúttal a nyár ízeit szedtük egy csokorba, hogy receptgyűjteményünkkel kedveskedjünk a háziasszonyoknak és a főzni vágyóknak, hogy mindig változatos és ínycsiklandozó étel kerüljön a család asztalára.

Összegyűjtöttünk néhány zöldséget és gyümölcsöt, amelyet nyáron felhasználhatunk ételeink elkészítéséhez, és egy képzeletbeli kirándulást tehetünk a fűszernövények birodalmába, hiszen biztosak vagyunk abban, hogy megfelelő fűszerek használatával feldobhatjuk kedvenc ételeink ízét.

A nagy melegben nagyon jólesik egy hűsítő ital, amelyet házilag, természetes alapanyagokból is előállíthatunk. Magazinunkban ezek elkészítéséhez is találnak némi segítséget.

Ha nyár, akkor kezdődhet a strandszezon! Magazinunkban bemutatjuk a kicsiknek és az egész családnak élményt nyújtó tatabányai Gyémánt élményfürdőt, a tiszaujvárosi termál- és a miskolctapolcai barlangfürdőt, amely a szórakozás mellett az egészségünkre is jótékony hatással van, valamint a mogyoródi Aquarénát, amely a játék és a határtalan szórakozás élményét nyújtja a víz szerelmeseinek.

Amikor pedig összjön a család vagy együtt vagyunk barátainkkal, rendezhetünk egy hatalmas grillpartit a tiszteletükre. Mégis mindez hogyan? Ezt is megtalálja magazinunk, a Friss Ötletek Konyhája nyári számában.

a Friss Ötletek Konyhája csapata

Tartalom:

- 4 Idényzöldségek, idénygyümölcsök
- 5 Limonádék, szörpök, lekvárok
- 6 Fűszernövények otthon
- 7 Grillkonyhai tippek
- 8 Receptek
- 20 Ki a szabadba
- 22 Rejtvény
- 23 Tájak, városok, ízek – San Gimignano

A Seltmann Weiden tányérok az R&S I (1138 Bp., Váci út 177.) biztosította.

A Tefal-termékeket a Home&Cook üzlet (Home&Cook Mom Park, Home&Cook Home&Cook Premier Outlets) kaptuk.

Programmenedzser: Brodrák Szilvia • Lapmenedzser: Soós Márta • Kiadja az **Unilever Magyarország Kft.** 1138 Budapest, Váci út 182. Megjelenik a **Human Telex Kft.** gondozásában. 1037 Budapest, Perényi köz 9. • Nyomdai előkészítés: Human Telex Kft. • Nyomtatás: Printwork A&B Kft. • Levelezési cím: „Friss Ötletek Konyhája”, 1376 Budapest 62, Pf. 252. 06-40-400-400 • e-mail: info@frissotletekkonyhaja.hu. A kiadványban megjelent nyereményjártékban nem vehetnek részt az Unilever Magyarország Kft., a Human Telex Kft., az Innovativ Kft. és a Groupe SEB Central-Europe Kft. munkatársai és azok hozzátartozói.

• ISSN 2062-5634



Idényzöldségek, idénygyümölcsök

Itt a nyár, amikor egyre több zöldséggel és gyümölcssel ajándékoz meg minket a természet. Egy csokorba szedtük azokat, amelyeket a legmelegebb évszakban fogyaszthatunk, és összegyűjtöttük ezek jótékony hatásait a szervezetünkre.



Zöldborsó

A benne megtalálható karotinoid vegyületekből szervezetünk A-vitamint állít elő, amely nélkülözhetetlen szervezetünk, többek között legnagyobb szervünk, a bőrünk egészséges működéséhez.



Paradicsom

A paradicsomban megtalálható likopin antioxidáns hatású vegyület segíthet szervezetünk egészségének megővésében.

Paprika

A magasabb C-vitamin tartalmú zöldségeink közé tartozik, ezért rendszeres fogyasztása segíthet testünk C-vitamin szükségletének fedezésében.



Cukkini

C-vitamint és béta-karotint tartalmaz, segíti az asztma kezelését, emellett védi szemünk egészségét.

Kukorica

Serkenti a bélműködést és nagyon hatékony a fogíny kezelésében.



Görögdinnye

Mivel kilencven százaléka víz, épp ezzel fejt ki jótékony hatását. Tisztítja a vért, valamint a veséket.



Sárgadinnye

Fogyasztása után megerősödik az immunrendszer és nő a szervezet ellenálló képessége.



Málna

Vértisztító hatású, csökkenti a vércukor-szintet és a magas vérnyomást, valamint kihat a szív működés szabályozására.



Cseresznye

Gazdag ásványianyag- és vitamintartalmának köszönhetően kiváló vértisztító.

Meggy

Jótékonyan hat a vérré, ezzel serkenti a máj és a vesék munkáját. A légzőszervek gyógyulására is hat, épp ezért meghűléses betegségek esetén is kiváló.



Limonádék, szörpök, lekvárok

A nyári hőségben nagyon jólesik egy-egy hűsítő ital, ám nem mindegy, hogy mit fogyasztunk. Ha arra törekszünk, hogy saját magunk és a családunk is minél egészségesebb ételleket, italokat fogyasszon, készítsünk házilag lekvárokat, limonádékat, szörpöket. Nézzünk néhány nagyon egyszerű elkészítési módot, amelyekbe még a kicsiket is bevonhatjuk, hogy segítsenek. Biztosak lehetünk abban, hogy örömtől csillogó szemmel kínálják majd a velük együtt készített szomjoltó finomságot.

Gyümölcsös limonádé

A kiválasztott gyümölcsöt lereszeljük vagy összeturmixoljuk, és hozzáadjuk 1 citrom reszelt héját. Mindezt összekeverjük a lehűtött cukorsziruppal és 3 citrom kifacsart levével. Az édes, gyümölcsös, citromos masszát végül felöntjük 1 liter szódavízzel. Különösen finom a zöld almás, körtés, málnás, epres, szedres, barackos és sárgadinnyés változat.

Bodzás limonádé

A cukorsziruphoz adjunk hozzá 1–2 dl bodzaszörpöt (a mennyiség a szörp cukortartalmától függ), majd facsarjuk bele 1–2 zöldcitrom levét, és öntsük fel ásványvízzel. Erőteljesebb bodzaíz eléréséhez áztassunk a limonádéba egy éjszakán át 4–5 fej bodzavirágot, majd másnap szűrjük le.

Bazsalikomos limonádé

Turmixoljuk össze a cukorszirupot, 3–4 citrom és 1–2 zöldcitrom levét egy csokor bazsalikommal, majd öntsük fel szódavízzel vagy szénsavmentes ásványvízzel.

Balzsamos eperdzsem

A megmosott, megtisztított kb. 1 kg epret tegyük egy nagy lábosba, szórjuk meg 35 dkg cukorral és forraljuk fel. Öntsük fel 80 ml balzsammal, és keverjük bele egy tasak **Knorr Dzsem tartósítót**. Botturmix segítségével pépesíthetjük az állagát, de maradjanak benne nagyobb darabok. A forró dzsemet töltsük át sterilizált üvegekbe, zárjuk le, és 10 percre fordítsuk át a tetejére. Csomagoljuk újságpapírba, törülközőbe, majd takarók közé, és hagyjuk állni egy-két napig, hogy kihűljön ebben a szárazdunsztban.



Málnalekvár

Mossunk meg 1 kg málnát. Botturmix segítségével pépesítjük és passzírozzuk át, hogy a magok többsége fennmaradjon a szűrőn. Adjunk hozzá 500 g befőzőcukrot, és állandó kevergetés mellett forraljuk fel. Főzzük további 15–20 percig, és még melegében töltsük befőttesüvegekbe, szorosan zárjuk le a tetejét, és fordítsuk a feje tetejére. Tíz perc után jöhet a szárazdunszt: bugyoláljuk be újságpapírba, majd törülközőbe, tegyük vastag takarók közé, és egy-két napig hagyjuk kihűlni.

A cukorszirup készítése

Öntsünk egy adag vizet egy kis lábosba, majd melegítés közben adjunk hozzá ugyanannyi cukrot, és forrásig kevergessük. Hagyjuk egy percig forni, majd vegyük le a tűzről, és hűtsük le. Kész!



Fűszernövények otthon

Ha szeretnénk családunknak különleges ízű ételeket készíteni, használjunk fűszernövényeket! Ezek egyik nagy előnye, hogy a házilag termesztett növényeink esetén biztosak lehetünk abban, hogy friss és vegyszermentes hozzávalókat használunk. Másrészt főzés közben sokkal nagyobb örömet jelent, ha a saját magunk által termelt hozzávalókat használjuk fel egy ételhez. Fűszernövényeket vásárolhatunk különböző kertészeti áruházakban, illetve többféle megtalálható az Interspar-üzletekben is.

Vannak közöttük egynyáriak (kapor, koriander, bazsalikom, petrezselyem, körömvirág, borágó, turbolya, böjtfű, angyalgökor, borsfű), évelők (snidling, édeskömény, majoránna, menta, tárkony, oregano, sóska, lestyán, torma, illatos ibolya) és örökzöld évelők (babérlevél, kakukkfű, rozmaring, zsálya, téli borsika).

Termeszthetjük őket konyhakertben, virágládákban, cserépben, függőkosarakban vagy akár fémvödörökben is. A mediterrán fajták a napos, száraz, jó vízelvezetésű helyeket kedvelik, ezért tegyük őket napfényes teraszra, erkélyre, ablakpárkányra, vagy ültessük napos helyre a szabadföldi talajba. Termesztésükhöz nincs szükség nagy helyre, így akár egy lakásban is nevelhetjük őket, ám ekkor is ügyeljünk arra, hogy sok fényt kapjanak.



Néhány tanács a fűszernövények termesztéséhez:

A palántákat ültetés előtt mindig locsoljuk meg alaposan. Hasznos, ha néhány percig pihentetjük őket, hogy a talaj jól átszívja a vizet. Miután elültettük, újra jól locsoljuk meg őket.

A fűszernövények kiválóan társíthatók zöldségekkel, de virágágyak között is jól mutatnak.

A kényesebb fajtákat (babérfá, tárkony, koriander) télen vigyük be a lakásba vagy a lépcsőházba. Ha ez nem lehetséges, takarjuk be a növényt vagy a cserépet.

Ha fűszernövényeinket étkezés céljából termesztjük, akkor csak biotápanyagot és lehetőleg bio termőföldet vagy virágföldet használjunk.

A fűszernövények nem csupán haszonnövények, hanem díszítőelemek is lehetnek a kertben és az otthonunkban, hiszen különleges illatukkal a kertet és a lakást is felülíthetik.

Zsálya

Nemcsak húsok fűszerezésére használhatjuk, hanem az agyra is jótékony hatással van. Használhatjuk levesekhez, ragukhoz és csirkehúsból készült ételekhez.



Rozmaring

Gyulladásgátló hatásával az agyat is védi, emellett serkenti az agyi vérkeringést és javítja a koncentrációt. A húsetelek mellett kenyérsütéshez és péksüteményekhez is használhatunk rozmaringot.



Gyömbér

Antioxidáns és gyulladásgátló hatású, fogyaszthatjuk teaként, valamint levesekhez, wokban készült ételekhez és zöldségekhez.



Ha úgy döntünk, hogy összehozzuk a családjunkat vagy a barátainkat, és egy hatalmas grillpartit rendezünk a kertben, nem árt odafigyelni néhány dologra. A teljesség igénye nélkül összeállítottunk néhány fontos dolgot, amelyre nem árt figyelni a felhőtlen szórakozás közben.

Az előkészületek során többféle húst és zöldséget vásároljunk. Finomabb lesz a hús, sőt hamarabb el is készül, ha előző nap bepácoljuk. A fűszerezésnél ügyeljünk arra, hogy három fűszernövénynél többet ne tegyünk a pácba. Egészségesebb, ha hús helyett hal kerül az asztalra. A halfogyasztás ugyanis az egyéb kedvező tulajdonsága mellett csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedéseket, valamint növeli az átlagéletkort.

A grillezés sikerének titka a megfelelő hőfokú parázs, ezért a faszenet a sütés megkezdése előtt 30-40 perccel gyújtuk be. Akkor jó a parázs, ha izzóan vörös és csak vékony, szürke hamu borítja a felszínét.

A forró grillrácsot célszerű olajjal bekenni, de közben vigyázzunk, hogy ne csöpögjön a parázsra. Ügyeljünk arra, hogy egyszerre ne tegyünk túl sok nyersanyagot a grillrácsra, mert ha a sütnivalók összeérnek, grilleződés helyett párolódni fognak. Az ételt vegyük le időben a rácsról, hiszen a túlsült hús száraz és kemény, a megégett zöldségféle pedig keserű és élvezhetetlen lesz.



Sokkal egészségesebb, ha az ételeket fóliában sütjük. Az alufóliába csomagolt ételt a grillrácsra és a parázsba helyezve is süthetjük. Ehhez fontos, hogy annyi alufóliát vágjunk, hogy az ételt jól bele lehessen csomagolni. A fólia csillogó fele kerüljön kívülre, a belső felét enyhén olajozzuk be, ezt követően a húst és zöldséget tegyük az olajos papírra.

Figyeljünk arra, hogy a fóliában kevesebb só és fűszer kell, mint a rácson, mert a zárt légtérben a fűszerek aromája intenzívebben érvényesül. Ha a csomag felfűvődik, el is készült az étel.

Ha pedig minden elkészült, jöhet a jól megérdemelt pihenés, aztán máris meg lehet kérdezni, hogy ki szervezi a következő partit.



A grillezéshez a Tefal So Tasty grillserpenyőjét ajánljuk, hiszen tapadámentes felülete révén ellenáll a karcolásokkal szemben, ezáltal hosszabb ideig használható. Az öntött alumíniumból készült külső felülete tökéletesen elosztja a hőt, így az ételeket még ízletesebben készíthetjük el. Az üvegfedő és a gőzelvezető nyílás szintén hozzájárul ahhoz, hogy még finomabb falatokat készíthessünk a családnak, az ergonomikusan kialakított nyél pedig könnyebbé teszi a grillserpenyő használatát.



friss

ötletek
konyhája

Gazpacho

(hideg bazsalikomos paradicsomleves)



Energia
887 kcal

Elkészítési idő: 30 perc • Adag: 4

Egy adag étel tartalmaz: 44%*

Hozzávalók:

- 1 tasak KNORR Toszkán paradicsomleves bazsalikommal
- 200 g kígyóborka
- 100 g SPAR szeletelt magvas kenyér
- Fokhagyma ízlés szerint

Elkészítés:

1. Az előírás szerint elkészített KNORR Toszkán paradicsomlevest hidegvíz-fürdőben lehűtjük.
2. A tisztított uborkát apró kockára vágjuk a fokhagymával, majd a kihűtött paradicsomlevesbe tesszük, és jól elkeverjük.
3. Tetejét pirított barnakenyér-kockákkal megszórjuk.
4. Ízlés szerint mozzarella-kockákkal és friss ruccolával ízesíthetjük.

1 adagban: Energia: xxx kJ / xxx kcal • Fehérje: xxx g • Szénhidrát: xxx g • Zsír (össz.): xxx g

Hideg málnakrémleves mini túrógombócokkal



Tipp: Érdekesebbé teheti, ha a túrógombócokba lime héjat reszel!

Energia
405 kcal

Elkészítési idő: 30 perc • Adag: 4

Egy adag étel tartalmaz: 20%

Hozzávalók:

- 2 tasak KNORR Málnakrémleves
- 1 liter SPAR tej 1,5%-os
- 250 g SPAR félzsíros/zsírszegény túró
- 1 db SPAR tojás
- 1 evőkanál búzadara
- 1 diónyi vaj
- csipet só
- citromfűlevél ízlés szerint

Elkészítés:

1. A túrot keverjük össze a tojással, a vajjal, a búzadarával és egy csipet sóval. Hagyjuk állni néhány percig, majd formázzunk apró gombócokat, és gyöngyöző forrásban lévő vízben főzzük ki őket. Miután megfőtt, szedjük ki a gombócokat, és hideg vízben hűtsük le.
2. A KNORR Málnakrémlevest habverővel keverjük össze az 1 liter tejjel, és pihentessük pár percig a hűtőszekrényben.
3. Tálalásnál tegyünk a gombócokból a csészékbe, és szedjük rá a levest.
4. Ízlés szerint a levesek tetejét dekorálhatjuk apróra vágott citromfűvel vagy pirított mandulaszeletekkel.

1 adagban: Energia: xxx kJ / xxx kcal • Fehérje: xxx g • Szénhidrát: xxx g • Zsír (össz.): xxx g

*INBÉ: Irányadó Napi Beviteli Érték %-a a felnőttek számára, 2000 kcal-ás napi étrend alapján. Az egyéni szükséglet az életkortól, testtömegetől, nemtől és a fizikai aktivitás mértékétől függően változhat!

Cézár saláta bruscettával

friss

ötletek
konyhája



Tipp:

Az öntetet
tartalmasabbá
teheti, ha főtt tojást
veszel bele!

Energia
626 kcal

Elkészítési idő: 40 perc • Adag: 4

Egy adag étel tartalmaz: 31%*

Hozzávalók:

- 100 g Globus Majonéz
- 50 g RAMA margarin
- 20 g KNORR Szárnyas Fűszerarázs
- 1 fej római saláta
- 1 db KNORR Fokhagymás Ízbomba
- 1 db BIO NATUR*PUR citrom
- 300 g csirkemell
- 10 g (fél evőkanál) szardellaspaszta
- 50 g parmezán sajt
- 1 db bagett
- 200 g paradicsom

Elkészítés:

1. A KNORR Szárnyas Fűszerarázs fűszerkeverékkel befűszerezük a csirkemelleket, majd RAMA margarinban megsütjük. Lecsepegtetjük, vékony csíkokra vágjuk, és a felhasználásig félretesszük.
2. A Globus Majonézhez hozzákeverjük a szardellaspasztát, a zúzott fokhagymát, a citrom levét és a parmezán felét.
3. A megmosott, lecsepegtetett római salátát 3–4 centis darabokra vágjuk, összekeverjük a majonézöntettel és a csíkokra vágott csirkemellel.
4. Tányérra halmozzuk a salátát.
5. Olívaolajban megpirított bagett szeleteket kínálunk mellé, tetejükre pedig tegyünk apró kockára vágott paradicsomot.

1 adagban: Energia: xxx kJ / xxx kcal • Fehérje: xxx g • Szénhidrát: xxx g • Zsír (össz.): xxx g

Bébi-parajsaláta mozzarellával és paradicsommal



friss

ötletek
konyhájá



Energia
838 kcal

Elkészítési idő: 25 perc • Adag: 4

Egy adag étel tartalmaz:

42%

Hozzávalók:

Elkészítés:

- 1 db KNORR Bazsalikomos Ízbomba
- 1 db KNORR Fokhagymás Ízbomba
- 1,5 dl DESPAR EXTRA szűz olívaolaj
- 200 g mozzarella
- 200 g paradicsom
- 100 g bébiparaj
- 3 ek. ecet
- frissen őrölt bors

1. Az olívaolajba belemorzsoljuk a KNORR ízbombákat, és beleöntjük az ecetet.
2. Hozzáadjuk a cikkekre vágott paradicsomot, a mozzarellát és a megmosott, jól lecsepegtetett bébiparajleveleket.
3. Hűtőben fél órát állni hagyjuk, majd tálaljuk. Ízlés szerint frissen őrölt borssal, piritóssal kínáljuk.

1 adagban: Energia: xxx kJ / xxx kcal • Fehérje: xxx g • Szénhidrát: xxx g • Zsír (össz.): xxx g

*INBÉ: Irányadó Napivitelési Érték %-a a felnőttek számára, 2000 kcal-ás napi étrend alapján.
Az egyéni szükséglet az életkortól, testtölegről, nemtől és a fizikai aktivitás mértékétől függően változhat!

Receptek

11



friss

ötletek
konyhája

Grillezett csirkemell idénysaláta, majonéses paprika-padlizsán mártogatósval



Energia
582 kcal

Elkészítési idő: 30 perc • Adag: 10 (1 tepszi)

Egy adag étel tartalmaz: 29%*

Hozzávalók:

- 1 db KNORR Fokhagymás Ízbomba
- 8 ek. Globus Majonéz
- 1/2 tasak KNORR Szárnyas Fűszerarázsszal
- 1 db közepes padlizsán
- 2 db paradicsompaprika
- 1 csomag rucicola
- 1 csomag retek
- 1 db avokádó
- 1 ek. citromlé
- SPAR őrölt bors
- asztali só
- 2 ek. DESPAR EXTRA szűz olívaolaj
- 400 g csirkemellfilé

Elkészítés:

1. A padlizsánt és a kicsumázott paradicsompaprikát kevés olívaolajjal forró serpenyőben megsütjük, sütés után a héját leszedjük.
2. A csirkemelleket befűszerezzük a KNORR Szárnyas Fűszerarázsszal, és szintén megsütjük.
3. A padlizsánt és a paprikákat pürésítjük. Sóval, borssal, a KNORR Fokhagymás Ízbombával és a citromlével ízesítjük. Belekeverjük a Globus Majonézt, és hűtőbe tesszük a közben megsült csirkemellel együtt.
4. Ezután megmossuk, és daraboljuk az idényszökeket, valamint a salátákat.
5. Tányérra halmozzuk, az összekevert zöldségeket ízlésesen elrendezzük, a tetejére szeleteket vágunk a csirkemellekből.
6. Külön kis edényben kínálunk mellé a kihűlt paprikamártogatósból.

1 adagban: Energia: xxx kJ / xxx kcal • Fehérje: xxx g • Szénhidrát: xxx g • Zsír (össz.): xxx g

Bélszínjava

pirított kerti zöldségekkel



friss

ötletek
konyhájá



Tipp: Isgalmasabbá
teheti vörösboros
mártással!

Energia
247 kcal

Elkészítési idő: 30 perc • Adag: 16

Egy adag étel tartalmaz:

12%

Hozzávalók:

Elkészítés:

- 60 g RAMA margarin
- 20 g KNORR Borsos-mustáros Villámpác
- 600 g marhabélszín
- 200 g cukkini
- 200 g padlizsán
- 200 g kaliforniai paprika, színes
- 200 g laskagomba
- só, bors, ízlés szerint

1. A darabolt vegyes zöldséget RAMA margarinon megpirítjuk, sózzuk, borsozzuk.
2. A bélszínjavákat a KNORR Borsos-mustáros Villámpác fűszerkeverékkel befűszerezzük, majd a maradék RAMA margarinon tetszés szerinti módozatra sütjük.
3. A pirított zöldségekkel tálaljuk a bélszínjavákat.

1 adagban: Energia: xxx kJ / xxx kcal • Fehérje: xxx g • Szénhidrát: xxx g • Zsír (össz.): xxx g

*INBÉ: Irányadó Napi Beviteli Érték %-a a felnőttek számára, 2000 kcal-ás napi étrend alapján.
Az egyéni szükséglet az életkortól, testtömegetől, nemtől és a fizikai aktivitás mértékétől függően változhat!

Receptek

13

friss

ötletek
konyhája

Tipp: Pácolja be
a húst egy szál
rozsmaringgall!

Energia
355 kcal

Egy adag étel tartalmaz: 18%*

Elkészítési idő: 60 perc • Adag: 4

Hozzávalók:

- 20 g KNORR Grill Fűszervarázs
- 50 g RAMA margarin
- 2 dl habtejszín
- 100 g csiperkegomba
- 100 g cukkini
- 100 g baconszalonna
- 100 g kaliforniai paprika
- 800 g sertésszűzpecsenye
- színes borskeverék ízlés szerint

Elkészítés:

1. A megtisztított és darabolt sertésszűzeket bepácoljuk a KNORR Grill Fűszervarázzsal, és baconszeletekbe tekerjük.
2. A paprikát, a cukkinit és a gombát cikkekre vágjuk.
3. A habtejszint kemény habbá verjük a színes borssal. Habzsákból egy papírra rózsákat formázunk, tálalásig a hűtőbe rakjuk.
4. A húst az olvasztott RAMA margarinban megsütjük. Zsírjában megpirítjuk a paprikát, a cukkinit és a gombát.
5. Tálaláskor a tányérra öntjük a gombás pecsenyeszafot, rátesszük a húst és a sült zöldségeket.
6. Tetejére helyezzük a fűszerhabot, ami a forró húsról olvad majd.
7. Külön röstiburgonyával tálaljuk.

1 adagban: Energia: xxx kJ / xxx kcal • Fehérje: xxx g • Szénhidrát: xxx g • Zsír (össz.): xxx g

Roston sült lazac svájci rakott burgonyával



friss

ötletek
konyhájá



Energia
687 kcal

Elkészítési idő: 70 perc • Adag: 4

Egy adag étel tartalmaz: 34%

Hozzávalók:

Elkészítés:

- 20 g KNORR Fokhagymás Villámpác
- 400 g RAMA margarin
- 1 tasak KNORR Rafinéria Tejszínes fokhagymás csirke alap
- 600 g bőröslazac-filé
- 1 evőkanál DESPAR EXTRA szűz olívaolaj
- ízlés szerint frissen őrölt bors
- 600 g SPAR burgonya
- 8 db SPAR tojás
- 2 dl főzőtejszín
- 1 dl víz
- 200 g SPAR trappista sajt

1. A RAMA margarinnal kikent tepsibe tegyük bele rétegezve a karikára vágott főtt burgonyát és a karikára vágott főtt tojást. Az egyes rétegeket szórjuk meg a reszelt sajt felével.
2. A tetejére öntsük rá a tejszínnel elkevert KNORR Rafinéria Tejszínes fokhagymás csirke alapot és a megmaradt reszelt sajtot. Előmelegített sütőben 170-180 fokon 30-35 perc alatt süssük készre.
3. Egy serpenyőben forrósítsuk fel az olívaolajat, tegyük bele a KNORR Fokhagymás Villámpáccal befűszerezett lazacfilét a bőrös felükkel lefelé.
4. A sütés idejének 3/4 része a bőrös oldalon történik. Ha elkészült, vegyük ki, és csepegtessük le a filétet.
5. Tálalásnál vágjunk egy kockát a burgonyából, és helyezzük mellé a roston sült lazacot.
6. Frissen őrölt borsal szórjuk meg a tányért, és olívaolajjal csepegtessük körbe.

1 adagban: Energia: xxx kJ / xxx kcal • Fehérje: xxx g • Szénhidrát: xxx g • Zsír (össz.): xxx g

*INBÉ: Irányadó Napi Beviteli Érték %-a a felnőttek számára, 2000 kcal-ás napi étrend alapján.
Az egyéni szükséglet az életkortól, testtölegről, nemtől és a fizikai aktivitás mértékétől függően változhat!

Receptek

15

Panírozott csirkefalatkák mexikói mimózasalátával

friss

ötletek
konyhájá



Tipp: A salátát
szórjuk meg pirított
olajos magvakkal!

Energia
168 kcal

Elkészítési idő: 60 perc • Adag: 4

Egy adag étel tartalmaz: 8,4%

Hozzávalók:

- 300 g filézett csirkemell
- 4 ek DESPAR EXTRA Szűz olívaolaj
- 5 ek Globus Ketchup
- 1 db fejes saláta
- 2 db SPAR tojás
- 2 ek KNORR DELIKÁT8 ételízesítő
- 1 tasak KNORR Ropogós Csirkefalatok Alap Mexikói mártogatással

Elkészítés:

1. Keverjük össze a mártogatós alapot (a tasak vékonyabb része) a Globus Ketchuppal. Tálalásig tartsuk hűtőben. A tojásokat főzzük keményre, tisztítsuk meg, és tegyük a hűtőbe.
2. A csirkemelleket vágjuk 3x3 cm-es szeletekre, és fűszerezzük meg KNORR DELIKÁT8 ételízesítővel.
3. A szeleteket vizes kézzel forgassuk össze, ez segít abban, hogy a panír a hús felületére tapadjon. Ezután egyesével forgassuk meg a bundaalapban (a szélesebb tasak), és nyomkodjuk a felületére a panírt.
4. A felhevített zsiradékban közepes lángon süssük aranybarnára a falatkákat.
5. A csirkefalatok mellé egy perc alatt finom mártogatóst is készíthetünk a duplatasak vékonyabb részében található Mexikói vagy Fokhagymás alappal.
6. A forró húsfalatokat külön tányéron tálaljuk mellé.

1 adagban: Energia: xxx kJ / xxx kcal • Fehérje: xxx g • Szénhidrát: xxx g • Zsír (össz.): xxx g

Marcipános sárgarépatorta

Carte d'Or Madártejfagylalttal



Elkészítési idő: 15 perc • Adag: 4

Egy adag étel tartalmaz: **27%** Energia **543 kcal**

Hozzávalók:

Elkészítés:

- 2 tasak KNORR Burgó-nyapüré-pehely (110 g)
- 100 g RAMA margarin
- 1 BIO Natur*Pur citrom héja
- 100 g őrölt dió
- 100 g fehér marcipán
- 100 g BIO Natur*Pur sárgarépa
- 1 tasak sütőpor
- 0,5 liter SPAR tej 2,8%-os
- 5 db SPAR tojás
- Carte d'Or Madártejfagylalt

1. A tojások fehérjét kevés porcukorral verjük kemény habbá.
2. A tojás sárgáját, a citromhéjat, a tejet, a diót, a reszelt sárgarépát, az apró kockára vágott marcipánt, a maradék porcukrot és a KNORR Burgonyapüré-pehellyel elkevert sütőport óvatosan keverjük hozzá.
3. Tegyük bele a kimargarinozott kerek tortaformába, és 170 fokon 45-50 percig süssük.
4. Amikor megsült, vágjunk cikketek a tortából, és porcukrozzuk meg a tetejét.
5. Egy gombóc Carte d'Or Madártejfagylalttal tálaljuk.

1 adagban: Energia: xxx kJ / xxx kcal • Fehérje: xxx g • Szénhidrát: xxx g • Zsír (össz.): xxx g

*INBÉ: Irányadó Napi Beviteli Érték %-a a felnőttek számára, 2000 kcal-ás napi étrend alapján. Az egyéni szükséglet az életkortól, testtölegről, nemtől és a fizikai aktivitás mértékétől függően változhat!

Epres Mozartkugeln shake



friss

ötletek
konyhája



Tipp: Próbálja ki
Carte Dor Citrom
Sorbet fagyalattal is!

Energia
454 kcal

Elkészítési idő: 50 perc • Adag: 4

Egy adag étel tartalmaz: 23%*

Hozzávalók:

- 200 g földi eper
- 7 dl tej
- 4 gombóc Carte d'Or Mozartkugeln
- 1 dl tejszín

Elkészítés:

1. Az epreket megmossuk, zöld szárát eltávolítjuk és félbe vágjuk. 4 szép eper szemet félreteszünk a díszítéshez.
2. Turmix gépbe tesszük az előkészített epret, a tejet és jól összeturmixoljuk
3. Üvegpoharakba töltjük az epres turmixot és egy gombóc Carte d'Or Mozartkugeln fagyalattot teszünk bele.
4. Felezett eperrel és menta levéllel dekorálva kínáljuk.

1 adagban: Energia: xxx kJ / xxx kcal • Fehérje: xxx g • Szénhidrát: xxx g • Zsír (össz.): xxx g

Joghurtos málnashake



friss

ötletek
konyhájá



Energia
279 kcal

14%

Elkészítési idő: 25 perc • Adag: 4

Egy adag étel tartalmaz:

Hozzávalók:

- 2 tasak KNORR Málnakrémleves
- Carte d'Or Madártejfagylalt
- 4 dl SPAR natúr joghurt
- 4 dl SPAR tej 1,5%-os
- 100 g málna

Elkészítés:

1. Az alapanyagokat tegyük turmixgépbe, és magas fokozaton turmixoljuk össze.
2. A poharakba tegyünk egy-egy gombóc Carte d'Or Madártejfagylaltot, és öntsük rá a shake-et.
3. Izgalmasabbá tehetjük, ha megszórjuk őrölt fahéjjal.

1 adagban: Energia: xxx kJ / xxx kcal • Fehérje: xxx g • Szénhidrát: xxx g • Zsír (össz.): xxx g

*INBÉ: Irányadó Napi Beviteli Érték %-a a felnőttek számára, 2000 kcal-ás napi étrend alapján.
Az egyéni szükséglet az életkortól, testtömegetől, nemtől és a fizikai aktivitás mértékétől függően változhat!

Ki a szabadba!

Tatabánya - Gyémánt élményfürdő



Az egykori Cseri strand kibővítésével létrehozott háromemeletes, 16 medencés fürdőt a gyerekekkel érkező családok igényei szerint alakították ki. A kicsiket külön gyerekmedence, egy óriási játszótér várja, valamint egész nap játszanak velük a fürdő animátorai, a kismamák részére pedig külön szoptatószobát rendeztek be. A felnőtteknek a fürdő parkjában strandröplabda- és focipályát hoztak létre, a medencékben a pedig többféle csúszda mellett hullámmedence, sportuszoda és raftingpálya is várja őket.

www.gyemantfurdo.hu

Orosháza - Gyopárosfürdő



Az ország délkeleti részén, Orosháza központjától három kilométerre, természetvédelmi területen található Orosháza-Gyopárosfürdő, közel hat hektáros területen. A csaknem háromezer négyzetméteren elterülő élményfürdő- és szaunapark-komplexum a klasszikus medencék mellett mintegy háromezer négyzetméteres füves területtel várja a pihenni vágyó vendégeket. Parkfürdőjét a Magyar Fürdőszövetség 2008 májusában négy csillaggal, azaz a legmagasabb minősítéssel jutalmazta.

www.gyoparosfurdo.hu

Keszthely - Városi Strand



A városi strand legjellegzetesebb épülete az 1864-ben épült szigetfürdő. A Balaton partján egyedülálló módon korhű stílusban felújított épület 2007-ben nyerte el ismét méltó formáját. A strand hátsó területén nyári hónapokban a trópusi hangulatot idéző, zenés, részben fedett szórakozóhely található, amelynek színpadán és sportpályáin nyaranta különféle rendezvényeket szerveznek. A városi strand igényes kiszolgáló egységekkel, több röplabda- és strandfocipályával, valamint modern játszótérrel várja a Balaton szerelmeseit. Az idelátogatók egyik kedvence a Balaton alakú feszített víztükrű, vízforgató, nyitott élménymedence.

west-balaton.hu/keszthely-balaton-strand/varosi-strand

Aquaréna, Mogyoród



Ha a nyugalmas fürdőzés helyett ezen a nyáron vízi kalandokra, különleges szórakozásra vágyunk, az egyik legjobb választás a Mogyoródi Aquaréna. Az élményparkban 21 csúszda, másfél kilométernyi csúszdapálya kanyarog a föld fölött és a föld alatt. A kilenc medence között élménymedence, jacuzzi, háromszintes ugrómedence, valamint a lassan hőmpölygő Lusta folyó várja a fürdők szerelmeseit. A vízi kalandok mellett röplabda-, foci- és tollaslabdapályák várják a sportolni vágyókat, a különleges kalandokra vágyók pedig az interaktív játékokban próbálhatják ki ügyességüket.

www.aquarena.hu

KONYHATÜNDÉR KERESTETIK!



Egy csipetnyi Toscana

Káptalanóti község határában, a Balaton-felvidéken vasárnap délelőttként várja látogatóit a Liliomkert piaca. Már maga a helyszín is varázslatos, hiszen a piac a helyi dísnövénykertészetben lett otthonra, és tavasztól őszig ott várja a különleges-segek kedvelőit.



A „szokásos” zöldségek és gyümölcsök mellett találunk egy hatalmas asztalt tele finomabbnál finomabb sajtokkal, kicsit odébb gyógynövénykivonatokból válogathatunk kedvűnkre. A friss gyümölcsök, zöldségek, húsaruk, savanyúságok, lekvárok, szörpök, sütemények, valamint igazi kuriózumok sokasága mellett kézművesek portékái és sok egyéb izgalmas holmi között lehet vásárolni, kincse vadászni.

Ha gyerekekkel megyünk, biztos meg kell állnunk a mézesnél, ahol különleges mézeket vásárolhatunk, vagy a másik asztalnál, ahol fenséges lekvárokat kóstolhatunk. Megnézhetjük a fafaragót alkotás közben, nem messze tőle pedig különleges, szintén házi készítésű szappanokat vásárolhatunk magunknak és az egész családnak.



Mindenhhez állandóan szól a zene, hiszen gyakori az élő muzsika, elvegyülhetünk az igazi békebeli vásári tarkaságban, és megfogadhatjuk, hogy legközelebb megint ellátogatunk a piacra.

Nyerjen kedvenc receptjével!



KÉSZÍTSE EL KEDVENC RECEPTJÉT TETSZŐLEGES UNILEVER-ÉLELMISZERTERMÉK* FELHASZNÁLÁSÁVAL, MAJD TÖLTSE FEL A RECEPTET HONLAPUNKRA VAGY KÜLDJE BE POSTACÍMÜNKRE!



A HÁROM LEGKREATÍVABB RECEPT BEKÜLDÖJE EGY **TEFAL ULTRA COMPACT GRILLEZŐVEL** LESZ GAZDAGABB!

A HIVATALOS JÁTÉKSZABÁLYZATOT ÉS A VERSENY EGYÉB FELTÉTELEIT MEGTALÁLJA A HONLAPUNKON, ILLETVE HÍVJA A 06-40-400-400-AS HELYI TARIFÁS TELEFONSZÁMOT MUNKANAPOKON 8-19 ÓRA KÖZÖTT VAGY ÍRJON E-MAIL CÍMÜNKRE: INFO@FRISSTOLETEKKONYHAJA.HU

A JÁTÉK KEZDETE:
2011. MÁJUS 5., 08:00
BEKÜLDÉSI HATÁRIDŐ:
2011. JÚLIUS 31., 24:00



www.frisstoletekkonyhaja.hu

UNILEVER MAGYARORSZÁG KFT./FRISS ÖTLETEK
KONYHÁJA, 1376 BUDAPEST 62. PF. 252.

* A JÁTÉKBAN KIZÁRÓLAG OLYAN ÉTELRECEPTTEKKEL LEHET RÉSZT Venni, AMELYEK TARTALMAZZÁK AZ UNILEVER ÁLTAL A KISKERESKEDELEMBEN FORGALMAZOTT ÉLELMISZERIPARI-TERMÉKEK VALAMELYIKÉT. A LIPTON ICE TEÁK NEM VESZNEK RÉSZT. A GLOBUS-TERMÉKEK KÖZÜL CSAK A KETCHUP, A MUSTÁR, A MAJONÉZ ÉS A SALÁTAÖNTETEK VESZNEK RÉSZT. A JÁTÉKBAN CSAK A BERTOLLI ÜVEGES ÉS ÁLLÓTASAKOS SZÖSZÖK ÉS A MARGARINKRÉM VESZNEK RÉSZT.



Rejtvény

Képpárosító: Az itt látható városképeket párosítsa össze a meghatározásokkal, találja ki, hogy melyik mondat melyik helységre utal.

1. Milánó - a divat fővárosa
2. Róma - minden út ide vezet
3. Velence - a gondolák városa
4. Firenze - itt található a híres Uffizi galéria
5. Torino - a FIAT-gyár székhelye



Árnyjáték:

Nézzétek meg az itt látható konyhai eszközöket, és találjátok meg, hogy melyiknek



Rajzos képrejtvény:

Tegyétek helyes sorrendbe a képkockákat, és máris láthatjátok az ebédkészítés helyes sorrendjét.

1. Anyu olvassa a Friss ötletek konyhája magazint.
2. Anyu krumplit pucol.
3. Knorr öntése a fazékba.
4. Az asztalon a gőzölgő étel.
5. Közös családi ebéd.



Tájak, városok, ízek – San Gimignano



Olaszország középső vidékén egymást érik a középkori hangulatot árasztó városok. Termésköves falak, csipkézett-lőréses párkányzatú házak, várcsarnokokhoz hasonló terek és szűk utcácskák.

Ezek közül is az egyik legszebb San Gimignano, a tornyok városa. Hullámos, olajfák ezüst patinájával bevont vidéken, egy kis domb tetején húzódik meg tenyérnyi területen, sűrűn egymás mellett ágaskodó 13 bástyájával.

A hely egész arculatán látszik, hogy várból alakult várossá. Attila hunjainak dúlásától Szt. Gimignano modenai püspök védte meg, innen ered a városka neve is. Központja a Piazza della Cisterna, körülötte csoportostul a legtöbb tornyos ház. A város fénykora idején még 50-70 ilyen torony dacolt egymással, ám ezek a politikai hanyatlás századaiban leomlottak.

Bolognai penne alla mamma

3-4 adag, elkészítési idő: 30-35 perc

HOZZÁVALÓK:

- 35 dkg darált sertés- vagy marhahús vagy ezek keveréke,
- 15 dkg gomba,
- 1 dl főzőtejszín,
- 25 dkg penne tészta,
- 5 dl víz,
- 1 pirított paradicsom konzerv (40 dkg),
- 1-2 ek olaj

A város egy 1626-ban hozott rendelettel elrendelte, hogy a megmaradt 13 tornyot a haza nagyságának emlékére karban kell tartani. A családi tornyok magassága nem érhette el a városét, így a legmagasabb a két városháza bástyája. A régebbi, a Palazzo Antica del Podesta 1239-ben épült tömbjéből 51 méter magasra nyúló Rognasa, valamint a Palazzo Nuovo del Podesta 1300 körül épült 54 méteres tornya, a Grossa. A térre néz a főtemplom, a XII. században épült Collegiata. A quattrocento idején bővítették S. Fina kápolnájával, amelynek falain Ghirlandaio gyönyörű freskója meséli el a helyi szent történetét, akinek a nevét sehol másutt nem ismerik. A palota tornyáról nézve térképszerűen tárul fel e különös település, amelynek utánozhatatlan hangulata miatt a romantikát kedvelők egyik kedvenc városa lett.



ELKÉSZÍTÉS:

1. Az olajon pirítsuk barnára a darált húst, közben szeleteljük fel a gombát, majd adjuk a húshoz és pirítsuk még egy-két percig.
2. Adjuk hozzá a paradicsom konzervet, 5 dl vizet és a tasak tartalmát. Keverjük el, forraljuk fel és adjuk hozzá a száraz penne tésztát.
3. Fedővel lefedve főzzük 15-20 percig, gyakori kevergetés mellett. Tálalás előtt keverjük hozzá a tejszínt.

Knorr Ropogós csirkefalatok mártogatóssal

 **RAFINÁLTAN EGYSZERŰ**



Minden közös étkezés egy lehetőség

