



Tízperces vacsorák a dobozból

Kedves Olvasó!



Ugye Önnel is többször előfordult már, hogy munka után szinte beesett a konyhába és gyorsan valami finomat kellett összedobni vacsorára a családnak?! Ehhez azonban először be kell vásárolni, meg kell előre tervezni a menüt és egy finom, meleg vacsora elkészítése akár órákba is telhet.

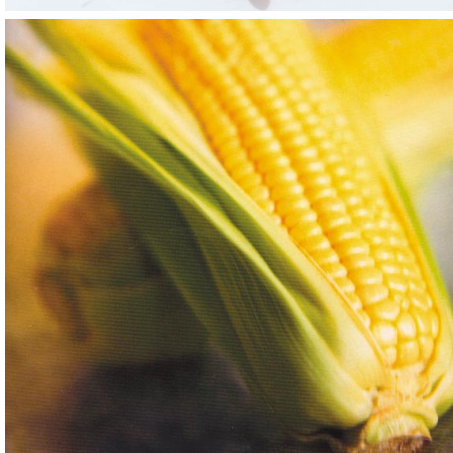
Pedig nem kell mindig a legbonyolultabb ételekre gondolnunk, ha finom, meleg vacsorát szeretnénk készíteni. És biztosan akad a kamra polcán valamilyen üveges, vagy dobozos konzerv: gurulós-zöldborsó, mosolygós bab, sárgálló kukorica, vagy illatos gomba. És ezekből a konzervekből gyorsan és egyszerűen varázsolhatunk az asztalra valami ínycsiklandó finomságot!

Ebben a kis szakácskönyvben Ön olyan recepteket talál, melyekhez fő alapanyagként a kamra polcon nyugvó konzerv szükséges, de a többi hozzávaló is nagy eséllyel „éppen van otthon”. Így nem kell előre nagybevásárlást szervezni, elég, ha a legközelebbi hétvégi beszerzőúton néhány doboz zöldborsót és gombát bedob még a kosárba. A receptekből készült ételek nagyon finomak, és előkészületekkel együtt nagyjából 15 perc alatt elkészíthetők. Így mindenki jól jár – Ön időt spórol a vacsora elkészítésekor, a család pedig több időt tölthet Önnel esténként, ráadásul együtt egy igazán finom vacsorát fogyaszthatnak el!

Küldje el bátran ismerőseinek is ezt a kis elektronikus szakácskönyvet, és próbálja ki Ön is valamennyi receptet. Jóízű főzőcskézést, sikeres vacsorákat kívánok Önnek.

ZSIDEK LÁSZLÓ
gasztronómiai szakértő

Tippek a konyhában



Bizonyára Ön is gondban van, ha borral kell főzni, de csak 1-2 dl kell belőle. Ilyenkor vagy megisszuk a maradékot, vagy eltesszük a hűtőbe későbbre. Azonban van egy kiváló módszer, mellyel eltehetjük a következő főzésig a kimaradt borunkat. A vendégségből megmaradt, jégkoc-ka tartóban lefagyasztott fehérbort halakhoz, savanyú levesbe, francia hagymalevesbe, káposztás ételekbe, párolt zöldségbe és fehér húsokhoz adjuk hozzá az elkészítés alatt. A lefagyasztott vörösbort pörköltet, húsokhoz készült mártásokat ízesíthetünk - így legalább nem kell megbontani egy egész üveget, és a maradékot ügyesen felhasználhatjuk. A lefagyasztott vörösbort vagy fehérbort tehetjük bőléba, teába, meleg nyári estéken pedig hűsítő fröccsöt készíthetünk belőlük egy kis szódával.

A mindentudó só

Ételeink ízét adja az egyszerű fűszer. Semmi különös, mégis élvezhetetlen nélküle az élet. De mi mindent tud még ez az egyszerű kis ételízesítő?

A só tisztítja a süttőt. Ha valami kifutott, azonnal sót kell rászórni, majd ami odaégett, kihűlt állapotban könnyedén letörölhető.

Tegyük a hűtőbe egy kis tálka sót. Kiváló szagtalanító és nedvesség szívó.

Ha a vörösbort a textíliára csöppen, szórjunk rá sót, hagyjuk állni egy ideig, és csak azután mossuk ki - a folt nyomtalanul el fog tűnni!

Nem fröcsköl az olaj sütés közben, ha egy pici sót szórunk bele.

Keménytojás készítésekor rakjunk a főzővízbe egy pici sót, a gázzal levéve hideg vízben pihentessük pár percig. Sokkal szebben le tudjuk szedni a tojáshéjat.

Sót mindenfajta sütemény tésztájába kell tenni, még az édes tésztába is, mert e nélkül nem lesz finom.

Zöldséges tészta



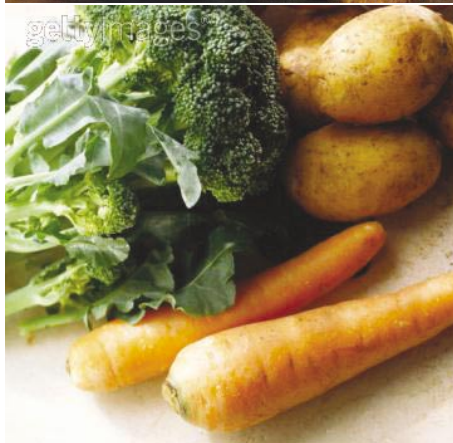
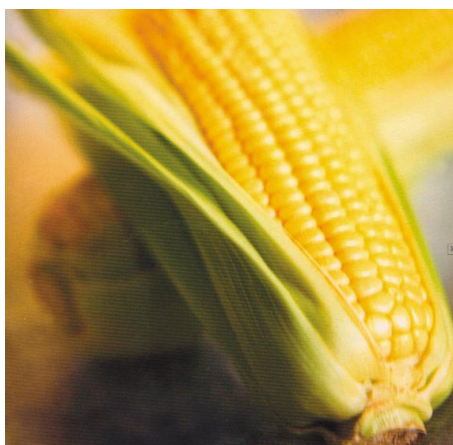
Hozzávalók 4 személyre

- 35 dkg olasz tészta (Farfalle)
- 1 doboz zöldborsó konzerv
- 1 doboz kukorica konzerv
- 1 doboz hámozott paradicsom konzerv
- 1 zacskó mini mozzarella sajt
- 5 ek olívaolaj
- egy pár levél friss bazsalikom
- ízlés szerint só, bors

Elkészítés:

Tegyük fel főni a tésztát. Amíg felforr a sós víz, addig csepegtessük le a mozzarellát, zöldborsót és kukoricát. A megfőtt, leszűrt tésztára tegyük rá a zöldségeket, a paradicsomot és a sajtot, öntözzük meg arany olívaolajjal és hintsük meg apróra tépkedett friss bazsalikom levéllel. Azonnal tálaljuk a friss, illatos és gyors vacsorát.

Könnyű kukorica leves



Ez a gyors étel egy kis teljes kiőrlésű pirítóssal könnyű és gyors vacsora lehet azoknak, akik este már nem vágnak kiadós étkezésre.

Hozzávalók 4 személyre

- 2 doboz kukorica konzerv
- egy pohár kefir
- egy ek kukoricaliszt
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 8 dl víz
- 2 dl tejszín
- 1 zöldségleves kocka
- vaj, só, fehérbors, szerecsendió

Elkészítés:

A kukoricát a vajon pár perc alatt megpárolom. Felöntöm 8 dl vízzel, beleteszem a leveskockát, a felvágott petrezselyemzöld felét, és fehérborssal, szerecsendióval ízesítem. Miután felforrt, hozzáadom a habarást: a kefirrel elkeverem 0,5 dl tejszínnel és egy evőkanál kukoricaliszttel. Felforralom, hozzáadom a maradék tejszínt, sózom, végül a tetejére hintem a maradék petrezselyemzöldet. Ízlés szerint reszelt füstölt sajttal megszórva a tetejét tálaljuk.



*Bundás kenyérrel, tükörtojással,
sült virslivel kiváló vacsora lehet
az egyszerű főzelék.*

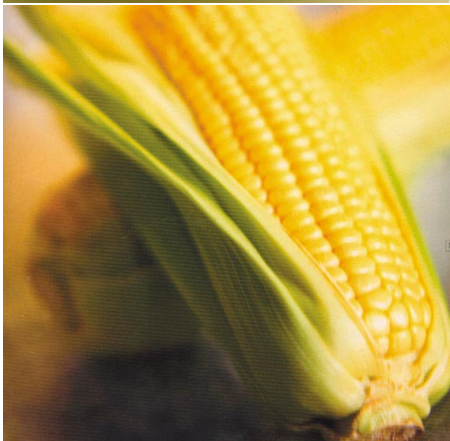
Hozzávalók 4 személyre

- 2 konzerv kukorica
- 1 pohár tejföl
- fél liter víz
- 2 dl tejszín
- 1 ek mustár
- 5 ek olaj
- 2 ek liszt
- 1 ek cukor
- majoranna
- vegeta
- só, bors

Elkészítés:

A lecsepegtetett kukoricát felteszem
a vízben főzni a fűszerekkel együtt.
Ha felforrt, akkor berántom (olaj és
liszt). Beleforgatom a tejszínt, beleteszem
a cukrot, a mustárt és a tejfölt és már
kész is az egyszerű és különleges főzelék.

Kukorica fasírt



Hozzávalók 4 személyre

- 2 doboz konzerv kukorica
- 2 tojás
- 1 ek olívaolaj
- só, bors
- 10 dkg liszt, egy kis sütőporral keverve
- egy gerezd fokhagyma apróra vágva

Elkészítés:

A hozzávalókat összekeverjük, majd forró olajba gombócokat szaggatunk kanállal, és ropogósra sütjük. Főzelékkel, friss salátával nagyszerű és gyors vacsora.

Kukoricás-borsós csirkemell



Hozzávalók 4 személyre

- 2 csirkemell filézve
- 1 doboz kukorica konzerv
- 1 doboz borsó konzerv
- 2 dl tejszín
- 10 dkg vaj
- só, bors, majoranna
- 25 dkg 8 perces olasz tészta

Elkészítés:

A csirkemellet előző este pácoljuk be fokhagymás tejben. Ha ez elmarad, akkor sincs baj, de így még sokkal ízletesebb. Dobjuk a tésztát forrásban lévő sós vízbe. Amíg fő forrásítsuk fel a serpenyőben a vaját és dobjuk rá a csirkemell szeleteket. Sütés közben szórjuk meg sóval, borssal és majorannával. Ha a hús megsült, vegyük ki a serpenyőből, dobjuk bele a lecsepegtetett konzerveket és pirítsuk át a maradék vajon. Öntsük fel tejszínnel, tegyük vissza a húsokat és rotyantsunk egyet rajta. A főtt tésztával körítve tálaljuk.

Mexikói csirkefalatok tortillával



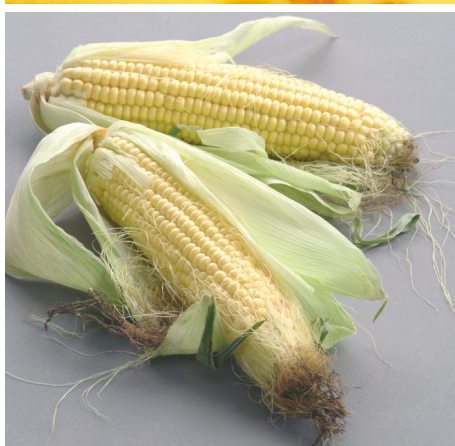
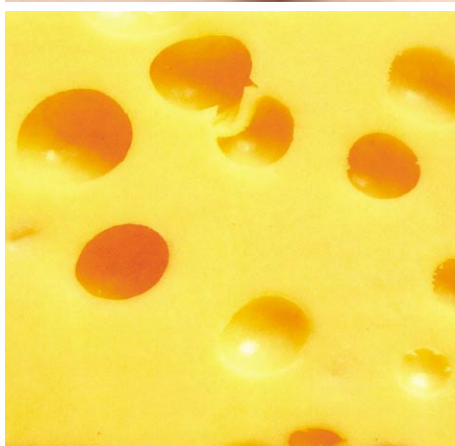
Hozzávalók 4 személyre

- 50 dkg csirkemell csíkokra vágva
- 1 kukorica konzerv
- 1 vörösbab konzerv
- 1 hámozott paradicsom konzerv
- csípős chili paprika
- szárított bazsalikom, rozmaring
- őrölt bors
- só
- olaj
- fokhagyma
- 1 zacskó fűszeres vagy natúr tortilla chips

Elkészítés:

Kevés olajban megpirítom a csirkemell falatokat, majd egy tálra kiszedem, alufóliával leborítom. A serpenyőbe beleteszem a hámozott paradicsom konzervet, a babot és a kukoricát, sóval, borssal, erős paprikával zöldségfűszerekkel és fokhagymával ízesítem, néhány perc alatt jól összefőzöm. A végén beleteszem a húsokat és még egyet rottyantok rajta. Egytálételként kukorica chipssal tálalom.

Sajtsaláta kukoricával



Hozzávalók 4 személyre

- 1 doboz kukorica konzerv
- 10 dkg trappista sajt
- 10 dkg füstölt sajt
- 10 dkg Pannónia sajt
- 10 dkg dióbél
- 1 csokor petrezselyem
- majonéz, só

Elkészítés:

A lecsepegtetett kukoricát tálba öntjük. Mellé dobáljuk a kis kockákra vágott sajtokat. A diót szárazon serpenyőben egy kicsit megpirítom, majd egy vágódeszkán egy picit megtöröm és a sajtokra öntöm. Rászórom a felaprított petrezselymet, megsózom és belekeverem a majonézt. Friss barna kenyérrel, hagymával és paradicsommal tálalom.

Selymes pulykamell falatok gombával és kukoricával



Hozzávalók 4 személyre

- 60 dkg pulykamell falatokra vágva
- 1 doboz kukorica
- 1 doboz gomba
- 1 fej hagyma
- 2 dl tejszín
- 1 pohár tejföl
- 10 dkg trappista sajt
- só, bors, oregánó
- vaj

Elkészítés:

A hagymát a vajon megdinszteljük, hozzáadjuk a pulykamell falatokat. Sóval, borssal, oregánóval ízesítjük, hozzáteesszük a gombát és a kukoricát, összepirítjuk. Ráöntjük a tejfölt, a tejszínt, rászórjuk a sajtot és főtt rizzsel már tálalhatjuk is.

Magyaros csirkemell



Hozzávalók 4 személyre

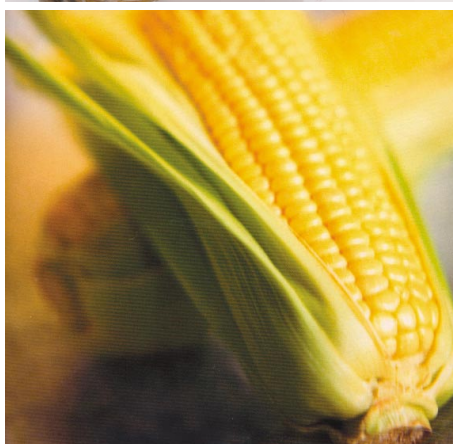
- 60 dkg kockára vágott csirkemell
- 1 doboz gomba
- 1 doboz kukorica
- pirospaprika, só, bors, őrölt kömény
- 1 doboz tejföl
- 1 dl tejszín
- 1 fej hagyma
- 1 paradicsom, 1 paprika
- 1 csomag petrezselyem
- pirospaprika

Elkészítés:

A vöröshagymát megpucolom, felvágom, olajon egy serpenyőben megfuttatom és pirospaprikával megszórom.

Rádobom a kockára vágott csirkemellet, átpirítom. Rádobom a felszeletelt paradicsomot és paprikát, hozzáadom a lecsöpögtetett gombát és a zöldborsót, összepirítom őket. Rádobom a fűszereket, felöntöm a tejszínnel, dúsítom a tejföllel és a végén rászórom a frissen vágott petrezselyemzöldet.

Kaliforniai csirkesaláta



Hozzávalók 4 személyre

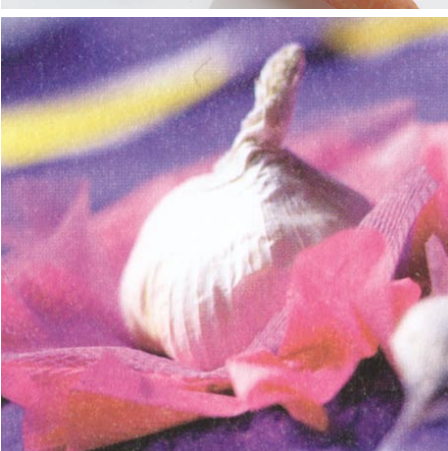
- 60 dkg csirkemell filé
- 2 zöldborsó konzerv
- 2 csemegekukorica konzerv
- 1 ananász konzerv
- 15 dkg pritaminpaprika
- 1 kávéskanál őrölt bors
- 1 mokkáskanál curry por
- 10 dkg só, citromlé
- 4 dl kész majonézmártás
- 4 szál francia petrezselyem

Elkészítés:

A csirkemell filét megsütjük, a pritamin paprikát és az ananászt kockára vágjuk. Összekeverjük őket a kukoricával és a zöldborsóval, megfűszerezzük, összekeverjük a kész majonézmártással és hűtőben lehűtjük. Tálaláskor a felszeletelt csirkemell filét a salátára tesszük és petrezselyemmel díszítjük.



Zöldségpaprikás



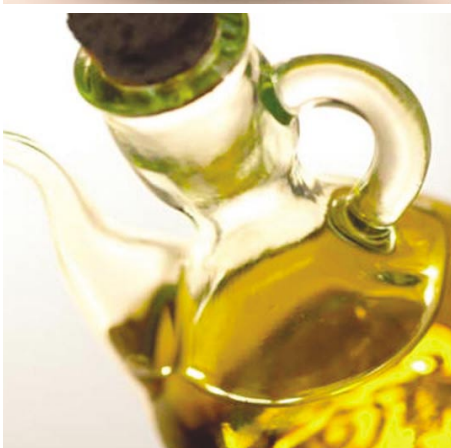
Hozzávalók 4 személyre

- 1 doboz gombakonzerv
- 1 doboz zöldborsó konzerv
- 1 doboz répakonzerv
- 1 doboz kukorica konzerv
- 1 doboz hámozott paradicsom konzerv
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 tv paprika
- pirospaprika, só, bors, őrölt kömény
- 1 doboz tejföl
- 1 csomag petrezselyem
- ételízesítő

Elkészítés:

Egy kis olajon megdinszteljük a felvágott vöröshagymát. Rádobjuk a lecsepegtetett zöldborsót, gombát, kukoricát, répát, ezután a paradicsom konzerv felét, beledobjuk az összedarabolt fokhagymát, a felszeletelt paprikát és fűszerezzük pirospaprikával, ételízesítővel, borssal, őrölt köménnyel. Néhány perc alatt összefőzzük, krémes tejföllel besűrítjük, tálaláskor frissen vágott petrezselymet szórunk a tetejére. Főtt tésztával, rizzsel tálalhatjuk, de önmagában, friss kenyér kíséretében is megállja a helyét.

Francia babsaláta (meleg)



Hozzávalók 4 személyre

- 1 piros babkonzerv
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 10 dkg füstölt sonka
- 1 pár virsli
- olívaolaj, só, petrezselyem

Elkészítés:

A sonkát csíkokra szeljük, az olajon megpirítjuk. Rádobáljuk a karikára szelt hagymát és puhára pároljuk.

Hozzáteesszük a babkonzervet és a karikára vágott virslit. A végén vágott petrezselyemzölddel és borssal megszórjuk. Melegen tálaljuk, friss kenyérrel nagyszerű vacsora és még egy hideg sörrel is lekísérhetjük.

Arab babsaláta (hideg)



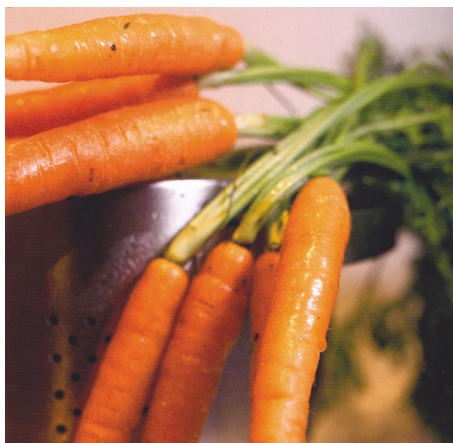
Hozzávalók 4 személyre

- 2 fehérbab konzerv
- 1 hámozott paradicsom konzerv
- fél dl olíva olaj
- mentalevelek
- friss koriander
- fahéj, só, bors, citromlé, egy pici csípős paprika

Elkészítés:

A paradicsom konzervet robotgéppel pürésítjük. Hozzáadjuk a fél dl olívaolajat, a sót, fahéjat, apróra vágott menta és koriander levelet, egy pár csepp citromlevet egy kis erős paprikát, borsot és belekeverjük a lecsöpögtetett babot. Hűtve, pitával kísérve tálaljuk. Izgalmas ízű, könnyű vacsora.

Szupergyors bableves

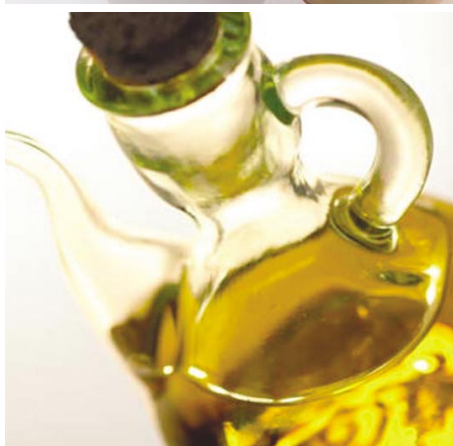
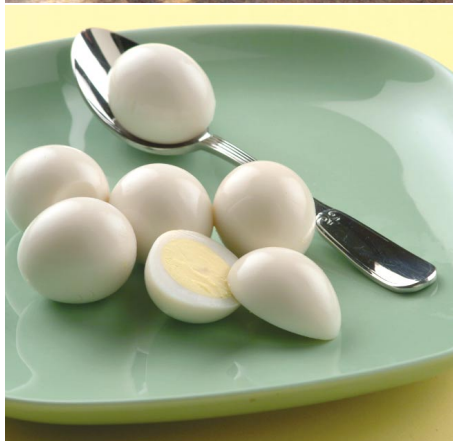


Hozzávalók 4 személyre

- 3 doboz nagy szemű fehérbab konzerv
- 30 dkg füstölt sonka
- 10 dkg füstölt kolbász
- 1 doboz répa konzerv
- 1 fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 csomag szárított csipetke
- pirospaprika, ételízesítő, őrölt kömény
- 1 doboz tejföl

Elkészítés:

Egy kis olajon dinszteljük meg az apróra vágott vöröshagymát. Dobjuk rá a pirospaprikát, az összevágott fokhagymát és öntsük fel vízzel. Tegyük bele a konzerveket (bab és répa), szeljük bele nagyobb darabokba a füstölt sonkát, tegyük bele a karikára vágott kolbászt, ízesítsük ételízesítővel, köménnyel, tegyük bele a csipetkét és főzzük össze. A végén keverjük hozzá a tejfölt. Forrón, ropogós fehér kenyérrel tálaljuk.



Hozzávalók 4 személyre

- 2 doboz nagy szemű fehérbab konzerv
- 3 kemény tojás
- 1 evőkanál libazsír (vagy olívaolaj)
- 1 fej vöröshagyma
- só, bors, fokhagyma ízlés szerint

Elkészítés:

A babkonzervek tartalmát lecsöpögtetjük, majd alaposan összetörjük villával.

A vöröshagymát apróra vágjuk és a zsíron sárgára dinszteljük. Hozzáadjuk a hagymát a babhoz. A 3 keménytojást apróra vágjuk, ezt is a babhoz adjuk. Sóval és borssal ízesítjük, pirítóssal, finom vajjal fogyasztjuk.