

AKTUÁLIS

STÍLUS

DOSSZIÉ

TEST ÉS LÉLEK

OTTHON

ÉLETMÓD

Lakás

Kert

Könyha

Receptek

Hírek

Horoszkóp

Tesztek

Fórum

Ascendens-számítás

## Receptek

## Egyszerű gyümölcsös finomságok

Egy jó háziasszony minden hétfőjén készít valami finom desszertet. Ha unja már a megszokott édességeket, válogasson gyümölcsös finomságaink közül, és rukkoljon el valami újjal a következő hétfőjén.



## Mirinda torta

Hozzávalók 12 szelethez

A tésztához: 3 tojás, 3 evőkanál liszt, 3 evőkanál porcukor, 1 evőkanál kakaópor, 0,5 dl olaj, 1/2 zacskó sütőpor

A krémhez: 25 dkg tehéntúró, 15 dkg porcukor, 10 dkg vaj, 1 evőkanál citromlé, 1 citrom reszelt héja

A tetejére: 3 narancs, 4 dl narancslé, 6 dkg kristálycukor, 1 zacskó vaníliás pudingpor

Elkészítés:

- A tésztához a tojások sárgáját a porcukorral habosra keverjük. Hozzáadjuk a lisztet, a sütőport meg a kakaóport. Belecsorgatjuk az olajat, majd beleforgatjuk a kemény habbá vert tojásfehérjét is.
- A tésztát 26 cm átmérőjű, sütőpapírral kibélelt tortaformába simítjuk, és előmelegített sütőben, közepes lángon 18-20 perc alatt megsütjük.
- A krémhez a porcukrot a puha vajjal habosra keverjük. Hozzáadjuk az áttört túró. Reszelt citromhéjjal és kevés citromlével ízesítjük. A túrókrémet a kihűlt tésztára simítjuk. Hűtőszekrényben 30 percig dermedtjük.
- A mázhoz a pudingport meg a cukrot kevés narancslével kikeverjük, majd a maradék folyadékot is hozzáadjuk, és kevergetve sűrűre főzzük.
- A megtisztított narancsokat felkarikázzuk és a torta tetején elrendezzük. Rákenjük a kihűlt narancsos krémet és további fél órára behűtjük.



## Vaníliakrémes palacsinta bogyós gyümölcsökkel

Hozzávalók 4 személyre

A palacsintához: 10 dkg liszt, 2 tojás, 2 dl tej, olaj

A töltelékhez: 40 dkg bogyós gyümölcs (ribizli, málna, fekete ribizli), 6 dl tej, 2 tojássárgája, 10 dkg cukor, 2 evőkanál

búzakeményítő, 1 zacskó vaníliás cukor, 2 evőkanál rum

Elkészítés:

- A lisztet, tojást, tejet robotgéppel tésztává keverjük.
- Annyi szódavízzel hígítjuk, hogy palacsintatészta sűrűségű legyen. 20 percig állni hagyjuk.
- A tésztából a szokásos módon, kevés, megforrósított olajon 8

I'm sorry but your browser doesn't support the IFRAME element.

## - A legjobb saláta

Hogy mit? "Jó" egy saláta? Természetesen attól, hogy finom. És még jobb, ha egészséges is. Dietetikusok megkomponálták a - tápértéke és összetevői alapján - "legjobb" salátát, amelyben minden fontos alapanyag megtalálható, amire szervezetünknek szüksége van. Ráadásul tökéletesen illeszthető bármilyen diétába vagy fogyókúrába. Íme a recept, próbálja meg Ön is!

## - Eper, a tavasz első csodája

Mindenki szereti, nem csak azért, mert finom, illatos, hanem talán azért is, mert a tavasz első gyümölcse. Friss, lédús, ízes. Legszívesebben kilószámra ennénk, csak úgy magában, vagy porcukorral meghintve, az édesságjuk tejszínhabbal. De készíthetünk belőle süteményt, bort, különleges lekvárt is. Ehhez adunk most néhány ötletet.

**- Tésztamánia**

Több mint 2000 éve ismerjük és esszük, a lehető legkülönbözőbb módokon elkészítve. Lehet lukas vagy dömblös, csavart vagy kagylós, szinte képtelenség ismerni minden fajtáját. Szeretjük, mert finom. De gyakran megtagadjuk magunktól - alakunkat kímélendő. Pedig - a hiedelemmel ellentétben - a tészta nem hízlal. Álljon itt most öt nyomós érv a tészta mellett!

palacsintát sütünk.

- A krémhez a tejet a cukorral felforraljuk. Folyamatosan kevergetve beleszórjuk a búzakeményítőt és egy-két perc alatt sörre főzzük. A tészta levéve belekeverjük a tojások sárgáját, és vaníliás cukorral meg egy kevés rummal ízesítjük.

- A palacsintákat megkenjük a kihűlt vaníliás krémmel, és ráhalmozzuk a megtisztított gyümölcsöket.

**Dinnyebólé**

Hozzávalók 4 személyre

1 kis sárgadinnye, 1 kis zöldbeli dinnye, 1 dl félédes muskotályos fehérbor, 2 evőkanál porcukor, mentaág

Elkészítés:

- A kétféle dinnyét keresztben kettévágjuk.

Belsejét kikaparjuk, a gyümölcs húsából

karalábévájával kis gömböket vágunk ki.

- A maradék gyümölchúst robotgépbe tesszük, hozzáadjuk a cukrot, majd felöntjük a borral. Összeturmixoljuk, majd visszatöltjük a dinnyehéjba. Beletesszük a dinnyegolyókat is.

- Jégbe hűtve kínáljuk, mentaággal díszítjük.



HÖLGYVILÁG

Kisgyed

mindmegette.hu

astronet

tvr-hét online

Lakáskultúra

autó-motor

VILÁGGAZDASÁG

figyzz.hu

Megyei lapok: **Petőfi Népe** | **Somogyi Hírlap** | **Tolnai Népszás** | **Dunántúli Napló** | **Békés Megyei Hírlap**  
**Heves Megyei Hírlap** | **Új Néplap** | **Nógrád Megyei Hírlap** | **24 óra**

Az oldalak tartalmának másodközlése, felhasználása csak a jogtulajdonos engedélyével lehetséges.  
 Amennyiben bármilyen problémát észlel az oldalon, kérjük, üzenjen!

Copyright

Axel Springer Budapest Kft. 2000-2003.

Impresszum

Média Ajánlat

[webmester](#)

Oldalainkat támogatja:

