

A jó gazdasszony holtig tanul

Mentás cukkinikrémleves

Hozzávalók: 4 db cukkini, 1 db nagyobb krumpli, 1 kis fej vöröshagyma, 1 db zöldségleveskocka, 1 csokor friss menta, 3 evőkanál olívaolaj, ízlés szerint só, bors, citromlé.

Elkészítés: A krumplit meghámozzuk és apróra vágjuk, a cukkinit szintén feldaraboljuk. Az olívaolajon a felaprított hagymát üvegesre dinszteljük, majd hozzáadjuk a cukkinit és a krumplit. Felöntjük kb. 1,5 liter vízzel, hozzáadjuk a leveskockát. A mentát lecsipkedjük a száráról, finomra vágjuk, és a felét a leveshez adjuk.

Addig főzzük, amíg a krumpli és a cukkini megpuhul. Ezután botmixerrel simára turmixoljuk. Ízlés szerint adhatunk hozzá egy kevés főzőtejszínt is. Sóval, borsal és néhány csepp citromlével ízesítjük.



Zöldséges-sajtos csirkemell

Hozzávalók: fél szelet csirkemellfilé, 1 paradicsom, 4-5 karika sárga paprika, néhány petrezselyemlevél, 15-16 darab bébi répa, olívaolaj, 1 kk. vaj, nagy marék reszelt sajt (ementáli, parmezán), só, bors, 1 gerzsd fokhagyma, 0,5 dl fehér bor.

Elkészítés: Teflon serpenyőben olajat hevítünk, majd hozzáadjuk a sóval, borssal fűszerezett csirkemellet, és elősütjük. Ezt követően rátesszük a vajat, és ráöntjük a fehér bort. 2-3 percig lefedve pároljuk. Közben előmelegítjük a sütőt. A megpárolódott csirkemellet kiszedjük egy fém serpenyőbe, és letakarjuk, hogy ne hűljön ki.

A serpenyőbe, amelyben megsütöttük a csirkemellet, beleborítjuk a mirelit bébi répát, adunk hozzá néhány

karika sárga paprikát és karikára vágott paradicsomot. Jól megforgatjuk, megsózzuk, adunk hozzá petrezselyemzöldet. 2-3 percig pároljuk, majd ráborítjuk a csirkemellre.



Reszelt sajttal megszórjuk, és a forró sütőben készre sütjük, vigyázva arra, hogy ne égjen meg a sajt.

Sárgabarackfagylalt

Hozzávalók: 250 g görög joghurt, 200 ml habtejszín, 8 darab sárgabarack (nagyobb), 2 evőkanál méz (vagy cukor), 1 kiskanál fahéj.

Elkészítés: A barackokat meghámozzuk, és a magjait eltávolítjuk, majd a húsát pépesítjük. A joghurtot elkeverjük a mézzel, a fahéjjal és a gyümölcs péppel, ezután hozzáforgatjuk a felvert tejszínt. A masszát fagyigépbe kanalazzuk, és kb. 15 percig kevertetjük a géppel (vagy amíg kellőképpen habos nem lesz), majd néhány órára fagyasztozóba tesszük a fagylaltot.



Ha nincs gépünk, akkor tegyük egy nagyobb edényben fagyasztozóba, és többször keverjük át. Friss sárgabarackkal és mentával kínáljuk.