



# Dióval töltött pulykamell

Nem lehet melléfogni ezzel a gusztusos, „csupa egészséggel” töltött finomsággal. Ha még kicsi a babád, akkor neki csinálj egy diós töltelék nélküli sarkot a tepsiben.

## Hozzávalók

- 1 kiló pulykamell
- só, őrölt bors

## A töltelékhez:

- 2 zsemle
- 2 dl tej
- 15 deka darált dió
- 1 csokor petrezselyem
- 2 tojás
- őrölt szerecsendió
- sáfrány
- 2-3 evőkanál olaj



## A fahéjas hagymához:

- 25 deka gyöngyhagyma
- 1 kiskanál őrölt fahéj
- só, bors
- 2 evőkanál liszt
- 1 dl vörösbor
- 1 dl tejföl

## Elkészítés

Szúrd fel a pulykamellet és kívül-belül dörzsöld be sóval és borssal. A töltelékhez vágd kockákra a zsemleket, majd forrázd le tejjel. Add hozzá a szárazon megpirított diót, a tojásokat, a finomra aprított petrezselymet. Sóval, borssal, sáfránnyal és szerecsendióval fűszerezd, jól dolgozd össze, majd töltsd a felszúrt hús üregébe. A nyílást tűzd meg hústűvel.

Helyezd kikent tepsibe a töltött húst és a felforrósított olajjal öntsd nyakon. (Még jobb, ha van olajspriccelőd, mert akkor egyenletesen jut mindenhova és nem fogsz elszállni a mennyiséggel). Helyezd a tepsit lefedve forró sütőbe. 35-40 perc alatt kész is van, de olykor locsold meg a saját levéllel, nehogy kiszáradjon. Rakd köré a megtisztított gyöngyhagymát és fedő nélkül pirítsd meg a húst.

Amint a hús készen van, emeld ki, tedd egy tálra. A szaftot, a hagymákkal együtt öntsd kislábosba. Hintsd meg fahéjjal, öntsd fel a vörösborral és jól forrald fel. A tűzről tevéve tegyél bele tejfölt, sózd

és borsozd, ha szükséges. A húst szeld fel és tálald a fahéjas hagymával. Nagyon finom petrezselymes burgonyával avgy párolt rizzsel.

## Kacsamell ribizlis lilakáposztával

---

A kacs a karácsony elmaradhatatlan szárnyasa. A melle húsa nem olyan zsíros, pláne ha mellé ezt a különleges gyümölcsös káposzta csodát társítod.

### *Hozzávalók*

- 2 kacsamell
- Só, bors
- 2-3 evőkanál kacsaszír (majd a körettel spórolunk ☺ )
- 1 vöröshagyma
- 1 dc vörösbor

### *A párolt káposztához:*

- 1 kg lilakáposzta (az előreszeletelt időtakarékosabb)
- 3 evőkanál olaj
- Só, bor, őrölt kömény
- 1 evőkanál cukor
- 2 evőkanál borecet
- 20 dkg fagyasztott ribizli



### *Elkészítés*

A kacsamell bőrét sűrűn vagdald be, majd dörzsöld be sóval, borssal. Jól pirítsd át a felforrósított kacsaszíron, majd a vöröshagymával együtt tedd tűzálló tálba. Önts rá a vörösbor, fedd le és előmelegített sütőben 220 fokon 30-35 perc alatt süsd meg (közben néhányszor locsold meg a saját szaftjával.) Ha már puha a hús, fedő nélkül süsd ropogósra.

Gyaluld le a lilakáposztát – ha egészet vettél – és sózd be. Pár perc múlva jól nyomkodd ki. Olajon kevergetve párold meg és ízesítsd sóval, borssal, köménnyel, cukorral. Ha megpuhult vedd le a tűzről, keverd össze a ribizlit, és ízesítsd pikánsra a borecettel.

# Gesztenyés –aszalt meggyes és diós- aszalt barackos bejgli

---

Nem fogsz csalódní ebben a „lájtos” bejgliben. Tápláló, ízletes és még a nadrágodat is be tudod majd gombolni az ünnepek után. ☺

## *Hozzávalók a tésztához:*

- 60 dkg teljes kiőrlésű liszt (tönköly)
- 20 dkg vaj
- teáskanál méz
- 2 dkg élesztő
- 1 dl főző tejszín
- csipet só
- kevés tej

## *Töltelékhez:*

- darált dió
- méz - ízlés és lelkiismeret szerint ☺
- aszalt sárgabarack
  
- gesztenyemassza
- aszalt meggy
- kevés tejszín



## *Elkészítése*

Langyosítsd meg a tejszínt, adj hozzá egy teáskanál mézet, morzsold bele az élesztőt és hagyd állni picit. Közben a liszthez add hozzá a sőt és keverd össze a vajjal. Gyors mozdulatokkal gyúrd össze az összes - tésztához való - hozzávalót, majd rövid ideig pihentesd a tésztát.

Oszd háromfelé, mindegyiket nyújtsd téglalap formájúra, majd töltsd meg a töltelékekkel (lent). Hosszanti végüknél kezdve tekerd fel a tésztát, majd kend meg a tetejüket mézes tejjel. A süttőt melegítsd elő 180 °C-ra, a rudakat az oldaluknál villával kicsit szurkáld meg és szép aranybarnára süsd meg.

## *Töltelékek:*

A diót keverd el a mézzel és az előzetesen beáztatott, majd felaprított barackkal.

A felengedett gesztenyemasszát törd át, lazítsd kevés tejszínnel, majd add hozzá az előzetesen beáztatott aszalt meggyet.

# Diétás székelykáposzta

---

Én már jó ideje ezt a változatot főzöm, ha káposztáról van szó. Egészséges, finom és villámgyorsan összedobhatod. (A főzési ideje már hosszabb, de azalatt tudsz mást csinálni)

## *Hozzávalók*

- 60 deka csirkemellfilé
- egy darab sovány füstölt sonka
- 1 kiló savanyú káposzta
- olaj
- bors, piros paprika
- vöröshagyma
- babérlevél
- tejföl



## *Elkészítése*

Tisztítsd meg a hagymát, vágd kockára, és pirítsd üvegesre. Dobd rá az apró kockákra vágott húst, és a pirospaprikát. Kicsit pörköld, majd adj hozzá annyi vizet, hogy épphogy ellepje. Adj hozzá borsot és főzd 10 percig, majd add hozzá a savanyúkáposztát is (én nem szoktam átmosni, szeretem, ha jó savanyú). Keverd össze, tedd bele a füstölt sonkát és a babérlevelet. Takaréklángon főzd puhára a káposztát (addigra a hús is teljesen megfő). Tejföllel meglocsolva tálald.

## Sáfrányos halleves

---

Frissítő ínyencfogás lehet, ha tele a hócipőd az ünnepi halászlé-áradattal.

### Hozzávalók

- ½ kilogramm tőkehalfilé
- 2 citrom leve
- 1 deci tejszín
- 1 vöröshagyma
- 2 evőkanál vaj
- 2 evőkanál liszt
- 1 liter hal-alaplé (kockából)
- 1 deci fehérbor
- 1 teáskanál sáfrány
- só, fehérbors, kapor



### Elkészítése

Csepegtesd a citromok levét a halakra, majd tedd félre. Pucold meg és aprítsd fel a hagymát, majd vajon diszteld üvegesre. Hintsd meg liszttel, állandó kevergetés mellett öntsd fel a hallével és a borral, majd 15 percig főzd kis lángon. Szűrd le, majd add hozzá a sáfrányt és a kisebb darabkákra vágott tőkehalat. Főzd együtt 10 percig, öntsd rá a tejszínt, ízesítsd sóval, borssal. Kaporral díszítve kis csészékben tálald.

## Fácánleves sajtos piskótával

---

Ezt a gyorsan elkészíthető, figurás fácánlevest biztosan nem kell majd rátukmálnod gyermekekre. ☺

### Hozzávalók

- 1 fácán
- 1 nagy csomó vegyes leveszöldség
- 1 kisebb vöröshagyma
- 4-5 szegfűszeg és borókabogyó
- 1 kiskanál szemes feketebors, só
- őrölt szerecsendió

### A sajtos piskóthoz:

- 2 tojás





- 3 dkg vaj
- 2 evőkanál liszt
- őrölt szerecsendió
- 8 dkg reszelt sajt
- Só

### Elkészítés

A fácánt alaposan tisztítsd meg, darbold fel és hideg vízben tedd fel főni. Ha felforrt, add hozzá a zöldségeket, a szegfűszeggel megtúzdelt hagymát, a fűszereket és alacsony tűzön, fedő alatt főzd puhára a húst.

A kész levest szűrd le. A benne főtt zöldségeket és húst külön tálban kínáld, a levest pedig tálald sajtos piskótákkal. Mialatt a leves fő, a következőképpen készítsd el a piskótákat:

A tojássárgáját a puha vajjal, csipetnyi sóval és a szerecsendióval keverd habosra. Apránként addj hozzá lisztet, reszelt sajtot és végül forgasd bele a tojásfehérjéből vert habot.

A masszát simítsd sütőpapírral bevont tepsibe 1 cm vastagon, és előmelegített sütőben 10-15 perc alatt süsd aranyárgára. Még melegen húzd le róla a papírt és sütemény formákkal szúrj belőle különböző formákat (például csillagokat, kis karácsonyfákat, de a gyerekeknek néhány állatkását is csinálhatsz ☺). Még az alapanyagok összekeverésénél ételszínezéket is tehetsz a masszába és akkor színesek is lehetnek a piskóták.

## Mézes pulykamell pikáns mártással

Nem túlzok, ha azt állítom, mennyei fogás ez az édes-mézes pulyka.

### Hozzávalók

- 60 deka pulykamellfilé
- mustár
- méz
- bors
- só
- olaj



### Elkészítése

Szeleteld fel vékonyan a pulykamellet. Sózd, borsozd, majd a hússzeletek mindkét felét kend meg gazdagon mustárral és mézzel, és tedd egy tálba. Forró olajon süsd pirosra a pulykamelleket. A tálban visszamaradt páchoz tegyél még mustárt és mézet, borsozd meg, és főzd ezt a mártást ugyanabban a serpenyőben addig, míg egy kicsit besűrűsödik. A méztől a mártás barna színt kap, de ez csak még pikánsabbá teszi az ételt. Tálaláskor a mártást öntsd a hússal. Jól passzol párolt rizssal.

# Lime-os, rumos banán

---

Kézenfekvő, mégsem hétköznapi desszert igazi banánfalóknak. Az adaggal csínyján! ☺

## Hozzávalók

- 4 banán ( 4 személyre)
- 2 lime leve
- 2 teáskanál cukor (helyettesítheted steviával)
- 1 evőkanál rum (rumaroma is jó)
- Olaj a sütéshez

## A tésztához:

- 100 g finomliszt
- ¼ teáskanál sütőpor
- Csipet só
- 2 evőkanál szezámag



## Elkészítés

Hámozd meg a banánokat, majd vágd ketté azokat hosszában, majd keresztben. Finoman keverd össze a banánszeleteket a lime levével, a cukorral és a rummal egy magas falú tálban, amit aztán hagyj lefedve fél órára, hogy az ízek összeérjenek.

Ezalatt elkészítheted a tésztát. Keverd össze a lisztet és a sót és önts hozzá 1 deci vizet, majd habverővel verd, amíg sima, sűrű tésztát nem kapsz. Keverd bele a szezámagokat.

Forró, bő olajban süsd aranybarnára az előzőleg a tésztában átfogatott banánszeleteket. Itasd fel a felesleges olajat törlőkendővel, és tálald azonnal. Vaníliafagylalttal nagyon finom.



## Hússaláta almával

---

Fontos feladat az ünnepek maradékainak eltakarítása ☺ Ilyenkor már frissebb, könnyedebb ízekre vágyik az ember.

### Hozzávalók

- 30-40 dkg maradék sült szárnyashús
- 2 alma (plusz 1-2 szem más gyümölcs)
- 2 lilahagyma
- bors, só
- evőkanál ecet és mustár
- 1 csokor metélőhagyma
- Salátalevelek



### Elkészítés

Vágd a sült kacsacsirke/pulyka húst csíkokra és keverd össze a felkarikázott almával, hagymával és egyéb gyümölcsökkel. Szórd meg a finomra vágott metélőhagymával.

Az ecetet keverd el a mustárral és vízzel hígítsd a kétszeresére. Sózd meg, majd locsold a húsos zöldségekre. Forgasd át alaposan, majd halmozd kis tálkákra, amelyeket előzőleg kibélelted a salátalevéllal. Tedd hűtőbe kicsit, hogy összeérjenek az ízek. Pirítóssal kínáld.

## Forraltbor bor nélkül

---

Szoptató anyukák és nagyobb gyerekek is ihatják ezt a forraltborhoz hasonló ízvilágú meleg italt.

### Hozzávalók

- 1 liter cseresznye - vagy meggylé
- 5 dl tea
- 2 evőkanál barnacukor (vagy néhány csepp stevia)
- 1-2 teáskanál fahéj
- 10 szem szegfűszeg 2 fél citromba szúrkodva
- 4 - 5 szem szegfűbors

Az összes fenti hozzávalót öntsd lábosba és forrald fel.



**KELLEMES KARÁCSONYI ÜNNEPEKET!**