



## CUKKINIFASÍRT

Sokan talán idegenkednek a cukkinitől, de garantáljuk, hogy ennek a pofonegyszerű, gyors és olcsó ételnek – mely köretnek, csipegetnivalónak és főételnek egyaránt kiváló – sem tök-, sem zöldségíze nincs, ráadásul pénteken és egyéb böjti napokon is fogyaszthatjuk!

**HOZZÁVALÓK:** • 1 db cukkini (nagy) • 3 db tojás • 1 gerezd fokhagyma • 1 csokor petrezselyem • 10 dkg reszelt sajt (parmezán, de másféle is lehet) • zsemlemorzsa • só, olaj

### ELKÉSZÍTÉS:

1. Alaposan mossuk meg a cukkinit, reszeljük le, sózzuk-borsozzuk, hagyjuk állni negyedórát, majd konyharuhában jól nyomkodjuk ki a nedvességet belőle.
2. Egy tálban keverjük össze a cukkinit a tojással, zúzott fokhagymával és az aprított petrezselyemmel, reszelt sajttal, majd annyi zsemlemorzst adjunk hozzá, hogy szépen formázható legyen.
3. Formáljunk tetszés szerinti méretű golyókat, pogácsákat vagy lepényeket, és bő olajban süssük ki. Fokhagymás tejföllel a legfinomabb. A masszát tetszés szerint lehet ízesíteni más fűszerekkel, de cukkini helyett használhatunk krumplit, répát, tököt vagy ezek kombinációját is.

## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!



## MÁRTON-NAPI SÜLT LIBACOMB PÁROLT KÁPOSZTÁVAL

**HOZZÁVALÓK:** 6 db libacomb (vagy amennyi kell) • só, bors • 1 tubus mustár • 3-4 dl olaj • 2 vöröshagyma karikára vágva • 2-3 (erő)leveskocka  
A párolt káposztához: 1 fej káposzta • olaj • cukor • só • bors

### ELKÉSZÍTÉS:

1. Megmossuk és besózzuk a libacombokat, majd egy műanyag tálba tesszük és letakarjuk őket. Legalább öt órát állni hagyjuk a húst a hűtőben, majd egysevel megkenjük őket mustáros-hagymás páccal, jól megborsozzuk, és egy éjszakára állni hagyjuk az egészet.
2. Másnap reggel kuktába tesszük a libacombokat, és felöntjük annyi vízzel, amennyi épp ellepi. Tetszés szerint néhány gerezd fokhagymát és két-három erőleveskockát is a vízbe tehetünk, hogy a húsnak még jobb íze legyen, majd a forrástól számított egy órán át takaréklángon főzzük. Utána kieresztjük a gőzt a kuktából.
3. Miután kieresztettük a gőzt a kuktából, ellenőrizzük a húst. Majdnem puhának kell lennie! A levet félretesszük, a combokat pedig sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük. Picit megsózzuk, majoránnával megszórjuk, és a kifőtt zsíros lével alaposan meglocsoljuk, hogy álljon a lében.
4. A tepsit 200 fokon egy órán át sütjük, hogy alulról-felülről kapja a liba a hőt, majd fél órára légkeverésre állítjuk a sütőt (ha van ilyen a sütőnkön). Fontos, hogy sütés közben, 10-15 percenként a zsíros lével meglocsoljuk a combokat, hogy jó ropogóság legyenek, és nehogy kiszáradjanak. Tálaláskor ez a szaft külön ínycsengés lesz a húsról öntve. Petrezselymes vagy csak sima tört krumplival és párolt káposztával tálaljuk.
5. A párolt káposzta elkészítése: Mikor a combok az utolsó fél órájukat töltik a sütőben, jól besózzuk a megmosott és vékony csíkokra vágott káposztát. Tíz perccel állni hagyjuk. Ezalatt 2-3 evőkanál cukrot karamellizálunk, majd mikor teljesen fölolvadt, a konyharuhában jól kinyomkodott káposztát ráteszünk az olvadt cukorra. Borsozzuk, sózzuk és sötétre piritjuk. Forrón tálaljuk a krumplival és a libacombbal.



## ŐSZI GYÜMÖLCSÖS SÜTEMÉNY

**HOZZÁVALÓK:** • 15 dkg vaj • 30 dkg porcukor/édesítő • 1 csomag sütőpor • 5 tojás • 30 dkg rétesliszt • különféle őszi gyümölcsök, pl. szőlő, szilva, őszibarack, körte

### ELKÉSZÍTÉS:

1. A vajat a porcukorral és a tojássárgákkal habosra keverjük. Hozzáadjuk a réteslisztet, a sütőport, végül a tojások fehérjéből vert kemény habot. A masszába belekeverünk valamennyi mosott, apróra vágott gyümölcsöt.
2. A masszát sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük, és a tetejét megrakjuk a mosott, apróra vágott gyümölcs-csel. (Fahéjjal meg lehet szórni – aki szereti.)
3. Előmelegített sütőben, 180-200 fokon megsütjük. Porcukorral megszórvva, felszeletelve tálaljuk.

