



## "F?zz az egészségedért" 22. recept: Török makaróni

2009 szeptember 09. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

A blogomon sütik vannak többnyire, de arra gondoltam, ehhez a "f?zz az egészségedért" kampányhoz egy ételt készítek inkább. Ugyanúgy gyors is és könnyű is.

*Hozzávalók:*

50 dkg durum makaróni tészta,  
50 dkg gomba(csiperke),  
1 közepes vöröshagyma,  
4,5 dl (light ) tejföl,  
4 tojás,  
4-5 db piros(kápia,kaliforniai) paprika,  
ízlés szerint só,bors,  
20 dkg sajt



Az elkészítéséhez először a gombát megtisztítjuk és elszeljük. Kis olajon az apróra vágott hagymát üvegesre pároljuk, majd a gombát is hozzáadjuk, megsütjük.

A tésztát is megf?zzük hozzá. Amíg elkészülnek felkockázzuk a piros szín? paprikát. A tojás sárgákat kikeverjük a tejjel, s külön felverjük egy kis sóval a tojásfehérjét is.

Egybekeverjük a közben megsült gombát a tojásos tejjel, paprikával, megf?tt tésztával, s a legvégén a felvert fehérjével. Ha tartalmasabbra szeretnénk , felkockázott pulykasonkát tehetünk bele, mert illik hozzá. Tetejére sajtot reszelünk, s közepes h?fokon kb.40 perc alatt készre sütjük. Az előkészítéssel együtt kb. egy óra alatt készen van.

Szerző: Andi-cuki

<http://andi-cuki.blogspot.com>

DR. DRÁBIK JÁNOS  
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN  
DVD A trianoni gyaláatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden  
magyarnak látnia kell”

Ajánló