



## 3 menü szilveszterre

2013 december 31. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Szilveszterre ajánlunk három, más-más kategóriájú menüt – lesz egy ínycsokor, egy spórolós és gyors változatunk, legyen szó bármilyen kíváncsiságról!

### Spórolós

Ha ezúttal takarékosra vesszük a figurát, akkor sincs ok elkeseredésre: mint tudjuk, kevés pénzbe is lehet finomat! A lencsesaláta, a fűtt virsli és a sajtos pogácsa széles körben nagy népszerűségnek örvendenek, így bátran készíthetünk belőlük nagy adagot. Kis kreativitás, ráadásul a gyerekek is imádni fogják: a fasírt süni némi macerával jár ugyan, de garantáltan mosolyra fakasztja az asztal körül legyeskedőket.

*Virslis copfok recept*

Szerintem nagyon ötletes, és a tésztája is finom, puha, a virslivel pedig tökéletes az összehatás.



 közepes | előkészület: 20 perc | sütés: 20 perc

## hozzávalók / 4 adag

**A tésztához:**

- 2,4 dl tej
- 1 tk só
- 0,85 dl olaj
- 1 [tojás](#)
- 43 dkg liszt
- 1 ek cukor
- 1 cs szárított élesztő

**Egyéb:**

- 6 db [virsli](#) karikákra vágva
- 1 tojás

## elkészítés

1. A tészta hozzávalóit a fenti sorrendben megdagasztjuk a kenyérsütőgépben.
2. A tésztát lisztezett felületen átgyúrjuk, majd nyolc egyenlő részre osztjuk. Ezeket további három részre osztjuk.
3. A tésztákat összefonjuk, közben a fonatokba virsli karikákat teszünk.
4. A copfokat megkenjük tojással.
5. Elmelegített sütőben, 180 fokon kb. 20 perc alatt megsütjük.

- sütési hőfok: 180°C
- sütési mód: hőlégkeveréses
- költség: 1000 Ft

## Ínyenc

Mihez kezdünk akkor, ha minden tudomásunk szerint kifinomult ízléssel megáldott vendégek, esetleg kollégák érkeznek látogatóba, akiket mindenképpen szeretnénk lenyűgözni a szakácsművészetünkkel? Ha ezúttal megadjuk a módját, ne habozzunk tanúbizonyságot tenni remek ízlésünkről: jöhet az érlelt lazac, a gravlax, szerezzünk be kaviárt – számos tálalási tippet kínálunk hozzájuk. És hogy elkerüljük a só túladagolást, süssünk magunk chipset, tökéletes ropogtatnivaló más falatkák mellett!

### *Gravlax recept*

Tradicionalis svéd étel: a friss lazacot sóban-cukorban érlelik néhány napon át, mikor tálalásra kész, mustáros szósszal kínálják a hajszálvékonyra szelt nyers halat. Isteni. Első sorban vendégváró falatként, vagy ételként tudom elképzelni, de férjem bizonyította, hogy vacsoraként is be lehet vele lakmározni.



 könnyű | előkészület: 15 perc

**hozávalók / 8 adag**

## A lazachoz

- 500 g [lazac](#) (filé)
- 75 g [só](#) (tengeri)
- 50 g [cukor](#)
- 1 ek [kapor](#) (apróra vágott)
- 1 ek [fekete bors](#) (frissen őrölt)
- 10 ml [vodka](#) (1 ek)

## A dresszingshez

- 1 ek [dijoni mustár](#)
- 1 teáskanál [porcukor](#)
- 2 ek [fehérborecet](#)
- 1 ek [kapor](#) (apróra vágott)
- [só](#) ízlés szerint
- [bors](#) ízlés szerint
- 100 ml [napraforgó olaj](#)

## elkészítés

1. A fűszereket egy tálban összekeverjük. A lazac filét kettévágjuk.
2. A fűszerkeverék negyedét egy akkora tál aljára szórjuk, melybe pont belefér a lazac filé fele. Ezt b?rével lefelé helyezzük a tálba. A megmaradt fűszerkeverék kb. felét rászórjuk a halra, majd ráfektetjük a másik filét (b?rével felfelé), melyet a maradék fűszerrel borítunk. Fóliával letakarjuk a tálat, és nehezekként konzervet teszünk rá. **H?t?ben marináljuk minimum 24, maximum 48 órát, tizenkét óránként forgatva a szeleteket.** (Esetemben 40 órát érlel?dött a hal.)
3. A marinálási id? leteltével, szárazra töröljük a lazacot, és vékony szeletekre vágjuk. Rozskenyérrel és mustáros dresszingsgel kínáljuk.
4. Dresszing készítése: az összetev?ket addig keverjük, míg mindegyik elvegyül a olajjal.

## Gyors

És végül tippek azoknak, akik még december 31-én is rohannak és az utolsó pillanatban szereznek be pár hozzávalót a sarki üzletb?l: friss pékáru és sós kencék! Jöhet a körözött, a tepert?- és tojáskrém: ne habozzunk zöldségekkel kínálni, mint kukoricasaláta, uborka, retek... a sós krémelek kategóriában sok-sok variációját találjuk a gyorsan összedobható szendvicsfeltéteknek!

### *Pikáns avokádókrém recept*

Igyekszem minél több növényi eredet?, húsmentes fogást beiktatni a hétköznapiakba. Erre pedig az egyik legalkalmasabb az avokádókrém, ami pláne, nagyon egészséges is. Mivel rajongok az egzotikus ízekért, cayenne borssal dobom fel az isteni kencét. Én nem krémesítem teljesen, sokszor darabosra hagyva jobban esik.



 könnyű | előkészület: 10 perc

## hozzávalók / 6 adag

- 2 közepes db [avokádó](#) (csakis érettel dolgozzunk!)
- 2 dl [görög joghurt](#)
- 3 gerezd [fokhagyma](#)
- 2 ek [citromlé](#) (valódi citromból)
- 0.5 kávéskanál [cayenne bors](#)
- 0.5 kávéskanál [fekete bors](#)
- [só](#) ízlés szerint
- [snidling](#) ízlés szerint (a krém tetejére)

## elkészítés

1. Megtisztítjuk az avokádókat, darabokra vágjuk 2-3 darab, és beledobjuk egy tálba, melyben a hozzávalókat szeretnénk összedolgozni.
2. Mehet a fokhagyma és görög joghurt és a citromlé is bele.
3. A frissen őrölt fekete és cayenne borssal, valamint sóval összedolgozzuk a krémet - ekkor már nem turmixolunk.
4. **Hagyhatjuk pár óráig állni a hűtőben**, így az ízek jobban összeérnek.

<http://www.nosalty.hu>

**Tisztelt olvasók!** Legyenek olyan kedvesek és támogassák "lájkukkal" a **Flag Polgári Magazin** facebook oldalát, a következő címen: <https://www.facebook.com/flagmagazin>

- Minden "lájk számít, segíti a magazin működését!

Köszönettel és barátsággal!

[www.flagmagazin.hu](http://www.flagmagazin.hu) – Egy Jobb magazin az Értékek mellett!

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



„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

**Ajánló**

---