

Csirkepaprikás tésztával

Hozzávalók:

- 30-40 dkg csirkemell filé,
- Knorr csirkepaprikás alap,
- főzőtejszín,
- víz,
- só,
- étolaj,
- 250 g Gyermelyi copfocska tészta

A húst felkockázzuk, és szárazra csepegtetjük. A **2,8 literes Mesterszakács Füles Serpenyőt** előmelegítjük, majd a húst beleöntjük és hozzányomkodjuk az edény aljához, és így megpirítjuk. Először a hús hozzátapad az edény aljához, de mikor megpirult, akkor elválik. Ezután megkeverjük, és a hús másik felét is megpirítjuk. A **Maxi-Mix**ben összerázzuk a Knorr csirkepaprikás alapot és a főzőtejszínt. Összekeverjük a hússal, és egy kicsit pároljuk. Majd kb. 1 liter forrásban lévő vizet, 3 kávéskanál sót és 3 evőkanál olajat hozzáöntünk, és a copfocska tésztát is hozzáadjuk. Jó átkeverjük. (Fontos, hogy a víz teljesen lepje el a tésztát!) A fedőt ismét rátesszük. (A főzési idő a tetőn való gyöngyözéstől indul.) Kb. 20-25 perc alatt eltűnik a víz, és kész az étel.

Boruzsné Galamb Ágnes
Kaposvári Területi Képviselő

Zöldséges sült tészta

* Elkészítési idő: 30 perc vagy több

* Főzési idő: 15 perc

Hozzávalók:

- 25 dkg száraztészta (spagetti, gyufa, keskenyebb széles metélt),
- 2 evőkanál mogyoró olaj,
- 2 gerezd fokhagyma,
- 4 szelet gyömbér (őrölt gyömbér is lehet),
- 3-4 fej gomba,
- 2 evőkanál szójaszósz,
- 1 sárgarépa,
- 1 kaliforniai paprika (csíkokra vágva),
- 10 dkg ceruzabab,
- 5 szál újhagyma (1 cm-es darabokra vágva)

A tésztát **Tálalomester**ben megfőzzük, és félre tesszük. Előmelegített **Mesterszakács Wok**ban olajon megfuttatjuk a gyömbér szeleteket, majd a fokhagymát kissé megpirítjuk és kivesszük belőle. A julienn-re vágott sárgarépát beletesszük az edénybe, és 2-3 percig sütjük. Majd a felszeletelt gombát hozzátesszük, és 3-4 percig azzal is sütjük. Ezután beletesszük a

csíkokra vágott paprikát és végül a 3-4 cm-esre vágott ceruzababot, amivel 3-4 percig tovább sütjük. A végén hozzáadjuk az 1 cm-es újhagymát, ezzel 1 percig sütjük. Ha megsültek, akkor hozzákeverjük a már előkészített, megfőtt tésztát, ezzel átforgatjuk, és jól átsütjük. A gyerekek is szeretik. Kiváló sült húsok mellé.

Boruzsné Galamb Ágnes
Kaposvári Területi Képviselő

Szeletelt burgonya

* Elkészítési idő: 30 perc vagy több

* Főzési idő: 15 perc

Hozzávalók:

- 4 db közepes méretű burgonya,
- 1 fej vöröshagyma,
- 2 evőkanál liszt,
- 2 dl tej,
- 2 evőkanál vaj,
- só

A 4 db közepes méretű burgonyát az **Univerzális Zöldséghámozóval** meghámozzuk, megmossuk, majd **Konyhaművész Szeletelővel** a **3 literes Konyhaművész Tálba** vékonyra szeleteljük. A **2,8 literes Mesterszakács Füles Serpenyőbe** belerakjuk a burgonya felét. A vöröshagymát a **Kézi Aprítóval** felaprítjuk, és a felét a burgonyára szórjuk. A 2 kanál lisztet szintén rászórjuk, és ezt megismételjük. A **Mikro Kannában** a 2 dl tejet és a 2 evőkanál vajat 2 perc alatt 600-650 Watton megmelegítjük, és melegen ráöntjük a burgonya tetejére. Lefedve közepes hőfokon 3 percig főzzük, majd alacsonyabb hőfokon 10 perc után elzárjuk az energiát, és kb. 20 percig hagyjuk dolgozni az edényt energia nélkül.

Drénné Icus
Nyíregyházi Területi Képviselő

Madártej

* Szezonális: Kiemelt napok a naptárban

* Elkészítési idő: 45 perc

* Főzési idő: 30 perc

Hozzávalók:

- 2 liter házi tehéntej,
- 6 tojás,

- 6 evőkanál kristálycukor,
- 2 csomag vaníliás cukor,
- 1 evőkanál étkezési keményítő,
- 2 evőkanál akácméz

Az **5,7 literes Mesterszakács Főzőedény**ben a 6 tojássárgáját, a 6 evőkanál kristálycukrot, 1 csomag vaníliás cukrot, az étkezési keményítőt, a 2 liter tej fokozatos hozzáadásával a **Mesterfogás Habverő**vel csomómentesre keverjük, majd felfőzzük. Míg fő, a 6 tojásfehérjét a **Gyorskeverő**ben keményre verjük, hozzákeverjük a másik csomag vaníliás cukrot és a mézet. Ha kész, és a tej is kezd főni, a habot rászaggatjuk a **Szilikon Keverő** segítségével, lefedjük és rögtön el is zárjuk az energiát. 10 perc után kész, hűtőbe tesszük, majd miután teljesen kihűlt tálalhatjuk.

Drénné Icus
Nyíregyházi Területi Képviselő

Bulguros töltött káposzta

- * Szezonális: Karácsony
- * Elkészítési idő: 1 óra vagy több
- * Főzési idő: 45 perc

Hozzávalók:

- 1 közepes fej káposzta,
- 80 dkg vegyes darált hús (csirke-sertés),
- 5 gerezd fokhagyma,
- 25 dkg bulgur,
- 2 db paradicsom,
- ízlés szerint jódozott só,
- bors,
- őrölt pirospaprika

A káposzta torzsáját a **Mesterszakács Filéző Késsel** kivágjuk, és a káposztát a kivágott résszel lefelé fordítva, 1 dl vízzel felöntve a **2,8 literes Mesterszakács Nyeles Főzőedény**ben puhára pároljuk. Miután készen van, a káposztát leveleire szedjük, 2-be vagy 3-ba szakítjuk, hogy csinos töltelékeket kapjunk. A húst, a fokhagymát, és a paradicsomot ledaráljuk, majd a **4 literes Frisztálba** tesszük. Ízesítjük pirospaprikával, sóval, a **Tupperware Asztali Fűszerőrő**vel frissen őrölt borssal, majd hozzákeverjük a bulgurt, és ezzel megtöltjük a leveleket. A **2,8 literes Mesterszakács Nyeles Főzőedény** aljára darabolt káposztát teszünk, és erre fektetjük a megtöltött káposztákat. Felengedjük annyi vízzel, hogy éppen ellepje, sóval ízesítjük, és lefedve főzzük, míg a fedőn megjelenik a gőz. Ez után takarékra vesszük az energiát, és 15 perc főzés után el is zárhatjuk, hagyjuk kb. fél órát, hogy az edény energia nélkül dolgozzon.

Ugyanezt készíthetjük bulgur helyett kukoricadarával, vagy rendes rizzsel.

Zöldségleves óriás kuskusz-gombóccal

- * Szezonális: Kiemelt napok a naptárban
- * Elkészítési idő: 1 óra vagy több
- * Főzési idő: 30 perc

Hozzávalók a kuskusz-gombóchoz:

- fél kg csirkemell,
- egy kis fej vöröshagyma,
- 2 gerezd fokhagyma,
- 2 tojás,
- 15 dkg kuskusz,
- só,
- bors,
- aprított petrezselyem

A fokhagymát, vöröshagymát és végül a csirkemellet apró lyukú darálón ledaráljuk. A **3 literes Konyhaművész Keverőtálba** a darált dolgokhoz adjuk a többi hozzávalót, ízesítjük sóval, borssal, és jól összekeverjük. Kézzel óriás gombócokat készítünk belőle, amit frissen a levesbe főzünk. Ezt előre is elkészíthetjük, és felhasználásig a **Hópelyhes Fagyasztó Edényeink** egyikében le is fagyaszthatjuk.

Hozzávalók a zöldségleveshez:

- mindenféle zöldségből egy kevés (borsó, fehér- és sárgarépa, zellerszár, karfiol, brokkoli, karalábé, kelbimbó, vöröshagyma),
- ízlés szerint jódozott só,
- 1 dl szőlőmag olaj

A vöröshagymát **Kézi Aprítóval** felaprítjuk, a fehér- és sárgarépát, a karalábét felszeleteljük a **Mesterszakács Szeletelő Kés** segítségével. A karfiolt és a brokkolit rózsáira szedjük, a leveleit és a szárait is felhasználjuk. A **7,6 literes Mesterszakács Főzőedényben** felmelegítjük az 1 dl szőlőmag olajat, és ebben kissé átpirítjuk a hagymát, majd az összes zöldséget beleforgatjuk és átpároljuk. Felengedjük vízzel az edény 6 litereses jelzéséig. Tetszés szerint ízesítjük, lefedjük, és mihamarabb a fedőn a gőz lecsordul, belefőzzük a gombócokat. 5 perc főzés után el is zárhatjuk a főzőlapot, kb. 20 perc után fogyasztható.

Húsos spárgaragu

- * Szezonális: Kiemelt napok a naptárban
- * Elkészítési idő: 45 perc

* Főzési idő: 30 perc

Hozzávalók:

- 50 dkg csirkemell,
- 3 evőkanál olaj,
- 1 db póréhagyma,
- 1 piros kaliforniai paprika,
- 30 dkg spárga (fehér),
- 2 dl tejszín,
- 1 evőkanál petrezselyem,
- 2 kávéskanál citromlé,
- só,
- fehérbors

A **Mesterszakács Nagy Nyeles Serpenyőt** felforrósítjuk, beletesszük a csíkokra vágott húst, és megpirítjuk. A húshoz hozzáadjuk a felcsíkozott paprikát és a karikákra vágott póréhagymát, majd néhány perc múlva a spárgát. Sózzuk, borsozzuk, és rövid idő alatt összepirítjuk, majd kevés vizet hozzáadva, lefedve pároljuk 6-8 percig. Amikor a zöldségek puhák, de a spárga még roppanós, ráöntjük a tejszínt, megszórjuk petrezselyemmel, és meglocsoljuk citromlével. Összeforraljuk és tálalhatjuk. Köretnek főtt tészta illik hozzá.

Dr. Csiszár Gusztávné
Nyíregyházi Területi Képviselő

Dunántúli sertéspecsenye

* Elkészítési idő: 1 óra vagy több

* Főzési idő: 45 perc

Hozzávalók:

- 70 dkg sertés comb, vagy tarja,
- 1 fej vöröshagyma,
- 30 dkg gomba (csiperke),
- 1 dl száraz fehérbor,
- 1 dl olaj,
- 1 kanál sűrített paradicsom,
- 1 mokkáskanál mustár,
- 1 kiskanál liszt,
- só,
- őrölt bors

A körethez:

- 1 kg burgonya,
- 15 dkg füstölt tarja vagy sonka,
- 1 nagy fej vöröshagyma

A húst felszeleteljük 8 szeletre, enyhén megklopfoljuk, sózzuk, borsozzuk, majd a **Mesterszakács Nagy Nyeles Serpenyőben** kevés olajon megsütjük, és fedő alatt puhára pároljuk. Ha kész, kiemeljük a hússzeleteket, és a zsírban kis ideig pirítjuk a paradicsompürét, majd megszórjuk liszttel, felforraljuk és hozzáadjuk a mustárt. Kb. 1 dl fehérborral ízesítjük. A hagymát **Kézi Aprítóval** finomra vágjuk, kevés olajban üvegesre pároljuk, rátesszük a vékonyra szeletelt gombát, ezt is megpároljuk, és zsírára sütjük. Ha kész, hozzákeverjük a peccsenyemártáshoz.

A körethez a burgonyát héjában megfőzzük, kihűtjük, hámozás után a **Konyhaművész Reszelőn az Univerzális Reszelőbetét** segítségével lereszeljük a **Konyhaművész Tálba. Kézi Aprítóval** megapírítjuk a hagymát, megpirítjuk, majd hozzáadjuk a kockára vágott, megpirított sonkát, és végül a reszelt burgonyát is beleforgatjuk. Tálalás előtt a hússzeleteket a gombaraguban rövid ideig pároljuk.

Kleizerné Kovács Katalin
Győri Területi Képviselő

Wokban készült egytálétel

* Elkészítési idő: 30 perc vagy több

* Főzési idő: 15 perc

Hozzávalók:

- 50 dkg csirkemell,
- 1 póréhagyma,
- 20 dkg brokkoli,
- 20 dkg zöldborsó,
- 20 dkg sárgarépa,
- 20 dkg gomba,
- 1 piros kaliforniai paprika,
- 1-2 evőkanál szójaszószt,
- 1-2 evőkanál olívaolaj,
- kevés reszelt gyömbér,
- só,
- bors

A póréhagymát és a sárgarépát csíkokra szeleteljük, a brokkolit rózsáira szedjük, a gombát felszeleteljük. A **Mesterszakács Wokban** az olívaolajat felforrósítjuk, beletesszük a csirkemell csíkokat, és fehéredésig pirítjuk. Ez után először a sárgarépát adjuk hozzá, majd a többi zöldséget is. Beleöntjük a szójaszószt, reszelt gyömbérral és borsal ízesítjük, és lefedve pároljuk. Önállóan is felér egy főfogással.

Dr. Csiszár Gusztávné
Nyíregyházi Területi Képviselő