

Brokkolis-sonkás tészta csőben sütve

Hozzávalók:

- 50 dkg brokkoli
- só
- 30-40 dkg aprótészta
- 1 fej hagyma
- 1 evőkanál margarin
- 2 tojás
- 4-5 dl tej
- 2 evőkanál liszt
- ételízesítő
- őrölt bors
- őrölt koriander
- 15-20 dkg sonka vagy sonkás felvágott, esetleg marha párizsi
- 10 dkg sajt

Elkészítése:

A rózsáira szedett brokkolit a szokott módon félig megpároljuk az **Ovális Tálalómesterben**. Közben a másik **Tálalómesterben** megfőzzük a tésztát. Ha finomabban akarjuk főzni a tésztát, akkor a brokkoli párolólevét ismét felforralva ráöntjük a tésztára. A 1,5 literes **Gyöngyszemben** a mikróban a margarinon megpároljuk a **Kézi Aprítóval** finomra aprított hagymát. A tojást, a lisztet, a tejet a **Maxi-Mixben** összerázzuk, ráöntjük a hagymára és félig besűrítjük a mikróban. Az ételízesítővel, borssal és korianderrel fűszerezzük, majd a kockára vágott sonkát beletesszük. Hozzákeverjük a megpárolt brokkolit és a kifőtt tésztát. A **Szilikon Hercegnő Forma** alját vékonyan bekenjük margarinnal, a keveréket beleöntjük és 200°C-on (gázsütőnél 4-es fokozaton) megsütjük. Az utolsó 5 percben rászórjuk a **Konyhai Malomban** lereszelt sajtot.

Egy adag: 3152 kJ / 754 kcal

Nehézségi fok: közepes

Alapanyag ára: közepesen drága

Kakukkfüves zöldségtorta

* Szezonális: Karácsony

* Elkészítési idő: 45 perc

* Főzési idő: 45 perc

Hozzávalók:

- cukkini
- 1 karalábé
- 1-2 tojás
- 6-8 dl joghurt
- kakukkfű
- őrölt bors
- szerecsendió
- só
- 4-5 gerezd fokhagyma

Elkészítése:

A megmosott, megtisztított káposztát, répát, petrezselyemgyökeret, cukkínit és a karalábét a **Konyhaművész Szeletelőn** lereszeljük, majd összekeverjük. Az egész tojásokat, joghurtot, és a fűszereket **Maxi-Mix**ben összerázzuk, majd a zöldségre öntjük, és összeforgatjuk. A zöldséges masszát a **Szilikon Hercegnő Formába** átöntjük, majd előmelegített sütőben 180°C-on 30-40 percig sütjük. Ha valaki Candida betegségben szenved, akkor is bátran fogyaszthatja. Egyszerű, gyors és nagyon finom!

Egy adag: 955 kJ / 229 kcal

Nehézségi fok: egyszerű

Alapanyag ára: olcsó

Juhtúrós teasütemény

* Szezonális: Kiemelt napok a naptárban

* Elkészítési idő: 30 perc vagy több

* Főzési idő: 10 perc

Hozzávalók:

a tésztához:

- 40 dkg juhtúró
- 40 dkg liszt
- 40 dkg vaj
- 1 tojás

a tetejére:

- szezámmag
- 10 dkg sajt
- köménymag

a nyújtáshoz:

- liszt

Elkészítése:

A túrót, a lisztet és a puha vaját összegyúrjuk. A kapott tésztát liszttel behintett **Gyúrólapon** 2-3 milliméter vastagra nyújtjuk. Derelyevágóval ujjnyi vastag rudacskákra vágjuk, és a felvert tojással megkenjük. A reszelt sajttal megszórjuk, és előmelegített sütőben ropogósra sütjük. Ha pogácsát szaggatunk a tésztából, 5-6 mm vastagra nyújtjuk. A sütemények tetejét köménymaggal vagy szezámmaggal is megszórhatjuk.

Az elkészítéshez a következő Tupperware termékeket ajánljuk:

Konyhai Malom, Nyújtó, Gyúrólap, Szilikon Kenőecset kétfajta fejjel, Csodatál

Egy adag: 1819 kJ /435 kcal

Nehézségi fok: egyszerű

Alapanyag ára: olcsó