

# **Idősek Hete Jánoshidán**

**2011. október 3-6.**

## **„Egészséges ételek versenye”**

- receptek -

## **Majonézes krumplisaláta**

1 kg apró krumplit héjában megfőzünk. 3 darab vöröshagymát elkarikázunk, majd forró vízzel leöntjük, ez elveszi a hagyma szagát. A krumplikat meghámozzuk, karikára vágjuk. A tálba lerakunk egy sor krumplit, rá a hagymát, majd felülre ismét krumplit. Cukros, sós, ecetes salátalevet készítünk, amit még melegen ráöntünk. Ha kihűlt, leszűrjük. Az elkészített majonézt ráöntjük és egy éjszakára a hűtőbe tesszük, hogy összeérjen. Főtt tojással gazdagíthatjuk.

Majonéz: 2 darab tojássárgája, 1,5 dl étolaj, 1 evőkanál cukor, 1 kanál mustár, kis só, kevés citromlé, 1 nagy tejföl.

A tojássárgájához cseppenként adjuk az étolajat, majd keverőgéppel sűrűre dolgozzuk. Utána tesszük bele a sót, a cukrot és a citromlevet. Csipetnyi fehér borssal ízesíthetjük, majd összedolgozzuk a tejföllel.

## **Tojásos virsli**

A tojásokat keményre főzöm, és a virslit is megfőzzük előre. Egy tálba összedaraboljuk mindet, majd majonézt öntünk rá. Egy éjszakára hűtőbe tesszük, hogy összeérjen.

## **Gyorsan elkészíthető céklasaláta**

Hozzávalók: 60 dkg cékla, 2-3 db közepes alma, 1 vöröshagyma,

2 evőkanál citromlé, 1 evőkanál méz, 2 evőkanál

Oliva olaj, és egy kis só.

Az alaposan megmosott céklát hámozd meg, öblítsd le, reszeld vékonyra egy tálba. Ezután a megmosott és meghámozott almát és vöröshagymát is reszeld hozzá. Sózd meg, add hozzá a citromlevet,

Oliva olajat, és a mézet. Forgasd, össze alaposan tedd egy órára a hűtőbe.

Önmagában is fogyaszthatod, de ízletes köret lehet a frissen elkészített sült hús mellé is.

## **Céklasaláta másképpen**

Hozzávalók: 1 üveg cékla vagy fél kg főzve, 1 doboz kukorica, 2-3 hagyma karikára vágva, megsózva, 1 nagy tejföl, pici cukor, citromlé, mustár

## **Hideg hal**

Felhasználás előtti napon készítjük el. A fagyasztott tonhalat feldolgozás előtt 2-3 órával tartsuk középhőmérsékletű helyen, hogy felengedjen. Az ízét elvehetjük, ha 2 óráig sós, tejes vízben áztatjuk és utána a szeleteket tiszta ruhával szárazra töröljük, vagy ráfacsarunk fél citrom levét.

1Az -2 kg halat besózzuk és mint a sonkát összekötözzük. 2-3 szál sárgarépat, petrezselyemgyökeret, egy fej karikára vágott hagymát, egy szál babérlevelet, szemes borsot, félig megfőzzük és a halat a forró páclében 6-8 percig csendesen forraljuk.

Ha a lé kihűlt 1-2 kanál ecetet teszünk bele. A halat kivesszük és másnapig hideg helyen tartjuk. Tálaláskor vékonyra szeleteljük, zöldséges alapra helyezük. A léből aszpikot készítünk és azzal fényezzük a halszeleteket. Kockára vágott aszpikkal, fényezett tojással, citromkarikákkal díszítjük. Tartármártással kínáljuk, de egészségesebb ecetes tormával és mustárral.

## **„Gomba” tojásból**

A főtt tojásnak csak az alapját vágjuk le. Bármivel tölthetjük, pástétommal, májkrémmel, ecetes tormával. A tetejére fél paradicsomot fektetünk, amit belül egy kis krémmel bekenünk, hogy ne essen le. Vajból apró fehér pettyeket nyomunk rá. Hidegtál díszítésénél igen mutatós, kivált ha a tojásokat előbb kétszer aszpikkal átfényezzük.