



BÜKKÖSDI ÖKOPARK

1. Tárkonyos csirkeraguleves:

Hozzávalók:

- étolaj
- csirkeaprólék
- hagyma
- fokhagyma
- vegyes zöldség
- pulykamáj
- zöldség alaplé
- só
- bors
- tárkony
- citromlé

Elkészítés:

A csirkeaprólékot lepirítjuk a hagymával és a fokhagymával, majd hozzáadjuk a kockára vágott vegyes zöldséget és pulykamáját. Felöntjük zöldség alaplével. Tetszés szerint ízesítjük sóval, borssal, tárkonnyal, a legvégén pedig citromlével.

2. Szüreti zöldséges marharagu:

Hozzávalók:

- sárgarépa
- fehérrépa
- paprika
- lilahagyma
- zsír
- marhahús
- vöröshagyma
- só
- bors
- fokhagyma
- aszalt sárgabarack, szilva és vörös áfonya
- áfonyalekvár

- mustár
- krumpli

Elkészítése:

A felszeletelt fehér - és sárgarépát, a paprikát és a lilahagymát zsíron lepirítjuk. Sütés után kivesszük a zsiradékból, majd azon lepirítjuk a csíkokra vágott marhahúst. Erre rátesszük a finomra vágott vöröshagymát. Ízesítjük sóval, borssal és fokhagymával. Ha a hús $\frac{3}{4}$ részig már puha, akkor belekerülnek az aszalt gyümölcsök, az áfonyalekvár és a mustár. Készre főzés után hozzáadjuk az előre lepirított zöldséget és összeforraljuk. Köret: félbevágjuk a héjas krumplit, sózzuk, borsozzuk, majd alufóliába csomagolva parázson készre sütjük.

3. Kakukkfüves pincepörkölt:

Hozzávalók:

- hagyma
- zsír
- paprika
- paradicsom
- kakukkfű
- só
- bors
- fokhagyma
- lapocka
- répa
- fehérrépa
- krumpli
- fűszerpaprika

Elkészítése:

A finomra vágott hagymát zsíron lepirítjuk, majd hozzáadjuk a szeletekre vágott paprikát, paradicsomot. Kakukkfűvel, sóval, borssal, fokhagymával, piros paprikával ízesítjük. Kevés vízzel felöntjük. Ha „összerottyant”, hozzá adjuk a kockára vágott lapockát. Amikor már $\frac{3}{4}$ részben megfőtt, hozzáadjuk egészben a répát, a fehérrépát és a krumplit. Készre főzzük. Ha elkészült, kivesszük belőle a zöldségeket, felkockázzuk és megszórjuk fűszerpaprikával. Ez lesz a köret.

