



GÓBÉK

1. Székelykáposzta (gulyás)

Hozzávalók:

- szálas savanyú káposzta
- zsír
- hagyma
- fűszerpaprika
- csombor (más néven borsfű, borsikafű, bécsi rozmarin)
- tejföl

Elkészítése:

Hagyományos pörköltalapot készítünk, majd beletesszük a káposztát és csomborral fűszerezzük. Felöntjük vízzel. A végén tejföllel ízesítjük.

2. Zöldségleves csirkével:

Hozzávalók:

- csirkeaprólék
- sárgarépa
- fehérrépa
- hagymaszár
- petrezselyemzöld
- fokhagyma

Elkészítése:

A csirkét feltesszük főzni. Lehabozzuk, majd beletesszük a zöldségeket.

3. Marhasteak:

Hozzávalók:

- bazsalikom
- oregano
- pirospaprika
- kömény
- só
- bors

Elkészítés:

A húst bepácoljuk a fűszerekkel olaj hozzáadása nélkül, majd grillen megsütjük.

4. Májas csirkemell:

Hozzávalók:

- máj
- csirkemell
- só
- bors

Elkészítése:

A májat belegöngyöljük a csirkemellbe, majd borsozzuk. Tárcsán megsütjük és utólag sózzuk.

