



MECSEK ZÖLDÚT

1. Tárkonyos raguleves krumpligombóccal

Hozzávalók:

- hagyma
- zsír
- szürkemarhahús
- sárgarépa
- petrezselyem
- zeller
- tárkony
- só
- bors
- sertéshús
- főtt krumpli
- tojás
- tejföl
- liszt

Elkészítése:

A hagymát zsírban megdinszteljük, hozzáadjuk a feldarabolt szürkemarhahúst és fehérre pirítjuk. A petrezselyemmel, a zellerrel és a sárgarépával összefőzzük, majd felöntjük vízzel. Ízlés szerint fűszerezük tárkonnyal, sóval és borssal. Amikor a hús már $\frac{3}{4}$ részben megfőtt, hozzáadjuk a kockára vágott sertéshúst.

Közben elkészítjük a gombócokat: A főtt krumplit tojással, liszttel összedolgozzuk. A kész masszából gombócokat formázunk, majd beletesszük főni a levesbe. Amikor elkészült, az egészet tejfölösen behabarjuk. A végén „összerottyantjuk” az egészet.

2. Májpástétom:

Hozzávalók:

- zsír
- hagyma
- máj
- só
- bors
- petrezselyem
- tönköly kenyér

Elkészítése:

Sok hagymát olajon lepirítunk, rátesszük a májat. Ízesítjük sóval, borssal, petrezselyemmel. Ha elkészült, turmixszal pépesítjük, és tönköly kenyérré kenjük.

3. Sült cékla saláta:

Hozzávalók:

- cékla
- cukor
- ecet
- só
- őrölt édeskömény

Elkészítése:

A céklát héjában alufóliába tekerjük és parázson megsütjük. Ha megfőtt, a belsejét felaprítjuk és leöntjük a cukros, ecetes, sós lével, amit édesköménnyel ízesítünk.

4. Káposztás lecsós csirke:

Hozzávalók:

- paprika
- paradicsom
- hagyma
- zsiradék
- csirkeaprólék
- káposzta
- só
- bors

Elkészítése:

A hagymából, zsiradékból, paprikából és paradicsomból lecsós alapot készítünk, majd rátesszük a csirkeaprólékot. Tárcsán megpirítjuk. Ha majdnem kész van, hozzáadjuk a reszelt káposztát. Sóval, borssal ízesítjük.

5. Tárcsás grill

Hozzávalók:

- só
- bors
- paprika
- masala (egész vagy őrölt fűszerek keveréke)
- csipet curry (fűszerkeverék)
- kurkuma („indiai sáfrány”)
- olaj
- ujjnyi vastag szeletekre vágott lapocka
- sárgarépa
- paradicsom
- paprika
- hagyma

Elkészítése:

A fűszereket olajjal összekeverjük és 1 órán át pácoljuk benne a húst. Grillen sütjük sárgarépával, paradicsommal, paprikával és hagymával együtt. Edényben lezárva tároljuk, mert a gőztől lesz omlós.

6. Szürkemarhapörkölt („népi pöri”)

Hozzávalók:

- zsiradék
- hagyma
- só
- fokhagyma
- egész kömény
- egész paradicsom
- zöldpaprika
- marhahús
- fűszerpaprika
- krumpli

Elkészítése:

A hagymát zsiradékon megpirítjuk, csipet sóval, fokhagymával ízesítjük. Beletesszük az egészköményt, a paradicsomot és a zöldpaprikát, majd a marhahúst. Megsórjuk minőségi fűszerpaprikával. Csipet erős is mehet bele. Öntünk rá vizet és összefőzzük. A végén kockára vágott krumplit adunk hozzá és készre főzzük.