

Olcsó és gyors receptek

Ha valami kényeztető **édességre** vágysz, ami persze tele van kalciummal figyelmedbe ajánlom kis korunk kedvencét a tejbedarát.

Hozzávalók:

- 7dl tej
- 3dl víz
- 10ek búzadara
- 2ek cukor
- 1csom vaníliás cukor
- 1tk vanília aroma
- kakaópor



Elkészítés:

1. A tejbegríz elkészítéséhez a tejet feltesszük forni a vízzel, majd levesszük a hőfokot alacsonyra.
2. Hozzáadjuk a búzadarát, a cukrokat és a vanília aromát.
3. Állandó kevergetés mellett hagyjuk, hogy kissé besűrűsödjön, majd levesszük a tűzről és néhány percig állni hagyjuk.
4. Kakaóval megszórva tálaljuk.

Szeretném figyelmedbe ajánlani ezt a fantasztikusan ínycsiklandó virslisalátát, ami tápláló és bizonyára megtalálható minden hozzávaló a te konyhádban is.

Hozzávalók:

- 1dbvöröshagyma
- 4ekcukor vagy nádcukor
- 1dlect
- 1dlvíz
- 20dkgtejföl
- 3ekmajonéz
- 1ekmustár
- só
- bors
- 20dkgvirslis



Elkészítés:

1. A felaprított vöröshagymát összekeverjük a cukorral, az ecettel és a vízzel. Jól összedolgozzuk, majd másfél órát pihentetjük.
2. A tejfölt összekeverjük a majonézzel és a mustárral, ízlés szerint megsózzuk, megborsozzuk.
3. A virslit a csomagoláson található utasítás szerint megfőzzük, hagyjuk kihűlni, majd felkarikázzuk. A virslisalátához ezután hozzáadjuk a hagymás és a tejfölös keveréket. Átkeverjük, és tálalás előtt néhány órát hűtjük.

Ezt a sült húst mindenképp próbáld ki, ha nem szeretnél órákat a konyhában tölteni.

Hozzávalók:

- 1 kg sertéscomb
- 2 dl napraforgó olaj
- 4 közepes fej vöröshagyma
- 8 db paradicsom
- só ízlés szerint



Elkészítés:

1. Hazafelé beugrasz a kedvenc hentesedhez és kérsz tőle 1 kg sertéscombot
2. Hazaérve gyorsan bekapcsolod a sütőt a legmagasabb fokozatra, előkapsz egy tepsit, öntesz bele olajat és vizet, megsózod, ráhelyezed a húst, azt is megsózod.
3. Beteszed a forró sütőbe és elmész átöltözni.
4. 10 perc múlva visszaszaladsz és takarékra kapcsolod a sütőt (100 fokra).
5. Nyugodtan intézd tovább a tennivalóidat még legalább fél óráig, aztán pucold meg a hagymát, vágd négybe és a paradicsomot is, tedd a hús mellé. Ha elfőtt a víz önts még rá.
6. 20 perc múlva megnézed, ha nem elég piros a hús, megint teljes lángra (200 fokra) kapcsolsz és megpirítod.
7. Tálalás előtt alufóliával letakarva pihenteted.