

# Az egészség a konyhában kezdődik...

November 21-én negyedik lakalommal rendezték meg Szarvason, a Vajda Péter Művelődési Központ és a Szarvasi Rákbetegek Klubja szervezésében „A rák ellen, az emberért, a holnapért” Társadalmi Alapítvány egészségmegőrző, rehabilitációs tevékenységet szolgáló, gyógyulást segítő Egészségkonyha programját.

Az Alapítvány dietetikusai Kisa Judit és Somogyi Gyöngyi előadást tartott a teljes értékű táplálkozásról, a táplálkozás egészséges alapanyagairól, a főzési modulokról, melyekkel ezek biológiai értéke megmenthető.

Az előadás után a résztvevőkkel együtt elkészítették az alábbi ízletes és finom ételeket, melyeket most közreadunk: Sütőtökös, paradicsomos bableves - Mustáros, hagymás hal - Zöldséges rétes - Zabos-kókuszos golyó - Sajtos tallér

**Zsém**

## Sütőtökös, paradicsomos bableves

**Hozzávalók:** 15 dkg száraz bab, 30 dkg sütőtök, 2 fej vöröshagyma, 5 dl tartósítószer nélküli paradicsomlé, 4 gerezd fokhagyma, 1 kicsi zeller, 1 szál sárgarépa, 1 teáskanál kakukkfű, 1 teáskanál oregánó, 2 babérlevél, 2 csapott teáskanál só, 4 evőkanál hidegen sajtolt napraforgóolaj.

**Elkészítés:** A babot beáztatjuk, majd félpuhára főzzük, annyi vízzel amennyi ellepi. Az apróra vágott hagymát, a sóval az olajon megpároljuk, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, kis darabokra vágott zellert és sárgarépát. Pár percig még együtt pároljuk. Hozzáadjuk a fűszereket, majd felöntjük a paradicsomlével, egy liter vízzel, s beletesszük a babot a főzővizével együtt. 10-15 percnyi forralás után beletesszük a felkockázott sütőtököt is, majd készre főzzük.

**Tipp:** Száraz bab helyett használhatunk lencsét, vörös lencsét is. A vörös lencse főzési ideje sokkal kevesebb, mint a babé vagy a lencsée, ezért a sütőtök után tegyük bele a főzővizbe.

## Mustáros, hagymás hal

**Hozzávalók:** 40 dkg tengeri halfilé, 2 csapott teáskanál só, 5 dkg kukoricaliszt, 2 evőkanál hidegen sajtolt olaj, 1 közepes fej vöröshagyma, 2 evőkanál tartósítószer nélküli mustár.

**Elkészítés:** A halfilét megmossuk, enyhén besózzuk, liszttel forgatjuk. A vöröshagymát meghámozzuk, megmossuk, apró kockákra vágjuk, és alaposan összekeverjük a mustárral. Az előkészített halszeleteket kiolajozott tűzálló tálba fektetjük, és rákenjük a hagymás, mustáros krémet. 210°C-ra előmelegített sütőben 15 perc alatt megsütjük.

**Tipp:** Előre 1 nappal is előkészíthető, és másnap, csak ki kell sütni a sütőben. A halat a sózás mellett citrom levéllel is megcsepegtethetjük, így szelídhető a hal illata és íze.

## Zöldséges rétes

**Hozzávalók:** 30 dkg reszelt répa, 30 dkg reszelt zeller, 40 dkg más zöldség (borsó, zöldbab, brokkoli), 4 evőkanál hidegen sajtolt napraforgóolaj a pároláshoz, és olaj a réteslapok kenéséhez, 1 csokor petrezselyemzöld, 2 csapott teáskanál só, 1 teáskanál borsikafű, 2 tojás, 1 csomag 6-8 db-os réteslap

**Elkészítés:** A sárgarépát és a zellert nagy lyukú reszelőn megreszeljük, a többi zöldséget, ha szükséges nagyobb darabokra vágjuk. A felaprított zöldségeket olajon átpároljuk. Ha kihűlt, ízesítjük, s hozzákeverjük a tojásokat. A réteslapokat vizes konyharuhán egyenként beolajozzuk kicsit, s hármat, négyet egymásra fektetve csikban rátesszük a töltelék felét. A konyharuha segítségével felgöngyöljük, tepsibe tesszük. Közepes hőfokon (villany: 180-200°C, gáz: 4-es fokozat) 15-20 perc alatt készre sütjük.

## Zabos-kókuszos golyó

**Hozzávalók:** (16-20 db-hoz): 10 dkg zabpehely, 10 dkg kókuszreszelék, 6-8 dkg aszalt gyümölcs, 2 dl víz vagy tej, 1 kávéskanál őrölt fahéj, 3-5 evőkanál méz, 5-6 dkg darált dió, v. kókuszreszelék, v. mandula lapocskák

**Elkészítés:** A zabpehelyt szárazon világosra piritjuk. Hozzáöntjük a vizet, vagy tejet, az aprított aszalt gyümölcsöket, s pár perc alatt sűrűre főzzük. Hozzákeverjük a kókuszreszeléket, a mézet. Vizes kézzel gombócokat formázunk belőle, s meghempergetjük kókuszban, dióban vagy mandulában.

## Sajtos tallér

**Hozzávalók a tésztahoz:** 1 teáskanál szódabikarbóna, 40 dkg teljes kiőrlésű liszt, 1 csapott mokkáskanál só, 10 dkg vaj, kb.: 2 dl tejföl

**Hozzávalók a krémhez:** 30 dkg reszelni való sajt (pl.: trappista, eidami), 10 dkg vaj, 1 evőkanál friss vagy szárított petrezselyemzöld, 1/2 mokkáskanál őrölt szerecsendió, kb.: 2 evőkanál tejföl

**Elkészítés:** A szódabikarbónával elkevert lisztet tálba szórjuk, megszózzuk, a vajjal elmorzsoljuk, és annyi tejfőllel gyúrjuk össze, hogy az edény falától elváló tésztát kapjunk. A krémhez a sajtot az apró lyukú reszelőn lereszeltjük, összekeverjük a puha vajjal, fűszerekkel, és annyi tejfőllel, hogy könnyen kenhető masszát kapjunk. A tésztát lisztezett deszkán vékonyra nyújtjuk, rákenjük a tölteléket, feltekerjük. Hosszabb időre (10-12 óra) hideg helyre tesszük. Hűtés után a tekercsből nagyon vékony szeleteket vágunk, majd ezeket sütőpapírral bélelt tepsibe rakosgatjuk, és 200°C-ra előmelegített sütőben 8-10 perc alatt készre sütjük.

**Tipp:** Ha kevesebb időnk van a hűtésre, tegyük egy kicsit a fagyasztóba a feltekerett tésztát, mert csak így tudjuk vékonyra szeletelni. A töltelék fűszerezését bárhogy variálhatjuk, készíthetünk például piros paprikás vagy köményes tallérokat is.

## TOP VIDEO SHOP

I.J. ÉS AZ ELVESZETT FRIGYLÁDA  
G.I. JOE - A KOBRA ÁRNYÉKA  
JCVB - A VAN DAMME MENET



SZENT PÉTER ESERNYŐJE  
G-FORCE - RÁGCÁVÓK  
MUTÁNS KRÓNIKÁK  
GÖRÖGBE FOGADVA  
HAJRÁ BOLDOGSÁG  
SZERV



**Kettőt fizet, hármat vihet!**

Szarvas, Szabadság út 28/2 Tel.:215-582  
Nyitva: H-SZ:10-21, V:15-21

A

„SZARVASI FIATALOK A  
HOLNAPÉRT”

egyestület  
szeretettel vár minden kedves  
érdeklődőt

„KARÁCSONYVÁRO”  
rendezvényére:

2009. december 21-én

16 órától a Fő térre

egy kis közös éneklésre,  
teázásra, gesztenyesütésre.

