

Ételek a Nyírségből



Kelkáposztaleves gazdagon

🕒 90 perc 🍴 4 főre – könnyű

- HOZZÁVALÓK:**
- ▶ 1 fej vöröshagyma
 - ▶ 3 gerezd fokhagyma
 - ▶ 2 db sárgarépa
 - ▶ 20 dkg zellergumó
 - ▶ 1 db paradicsom
 - ▶ 2 db burgonya
 - ▶ 2 db tv paprika
 - ▶ 1,5 ek. sertészsír
 - ▶ 35 dkg sertéslapocka
 - ▶ 1 kis fej kelkáposzta
 - ▶ 1,5 tk. fűszerpaprika
 - ▶ 1 tk. majoránna
 - ▶ 1,5 tk. só
 - ▶ 2 l víz
 - ▶ 1 tk. őrölt bors

Elkészítés:

- 1** A vöröshagymát és a fokhagymát megpucoljuk, finomra vágjuk.
- 2** A sárgarépát a zellerrel és a burgonyával együtt megpucoljuk, majd 1,5 cm-es kockákra vágjuk.
- 3** A paradicsomot és a paprikákat kicsumázzuk, és 1 cm-es kockákra metéljük.
- 4** A kelkáposztát - torzsája nélkül - 2 cm-es kockákra vágjuk.
- 5** A húst 1,5 cm-es darabokra vágjuk.
- 6** Egy fazékban kevés zsíron a hagymákat a paprikával és paradicsommal megdinszteljük.
- 7** A zöldséges hagymához a sárgarépát, zellert és a húst hozzáadjuk, fűszerekkel átpároljuk, majd annyi vízzel engedjük fel, amennyi éppen ellepi (5,5 dl).

Szabolcsi almás palacsinta

🕒 70 perc 🍴 4 főre – könnyű



- HOZZÁVALÓK:**
- ▶ 1 fej vöröshagyma
 - ▶ 6 gerezd fokhagyma
 - ▶ 2 ek. zsír

- ▶ 1 ek. liszt
- ▶ 5 db sertésköröm
- ▶ 1,3 kg fejes édes káposzta

- ▶ 2 dl tejföl
- ▶ 2 tk. pirospaprika
- ▶ 1 tk. őrölt fekete bors

Elkészítés:

- 1** A vöröshagymát és fokhagymát megpucoljuk, finomra vágjuk.
- 2** A sertéskörmököt többszöri váltás vízzel átmossuk, a szőröket lekapargatjuk és egy fűrésszel 4 cm-es darabokra felvágjuk.
- 3** A káposztát - torzsája nélkül - vékony szeletekre metéljük, lesózzuk és állni hagyjuk.
- 4** Egy fazékban, kevés zsíron a hagymákat és a húst megdinszteljük, fűszerekkel átforgatjuk, vízzel felengedjük, és félig puhára főzzük.
- 5** Amikor a hús félig megpuhul, akkor a káposztát kicsavarjuk, az ételhez adjuk, majd puhára főzzük.
- 6** Tejfőllel kínáljuk.

TÉSZTÁHOZ:

- ▶ 20 dkg liszt
- ▶ 2 dl tej
- ▶ 1 db tojás
- ▶ 1 kk. só

- ▶ 1 tk. cukor
- ▶ 1,5 dl étolaj (sütéshez)

ALMÁHOZ:

- ▶ 5 db alma
- ▶ 8 dkg cukor

- ▶ 1 tk. őrölt fahéj
- ▶ 1 kk. só

PANÍROZÁSHOZ:

- ▶ 15 dkg liszt
- ▶ 2 db tojás

- ▶ 10 dkg darált dió
- ▶ 5 dkg zsemlemorzsa
- ▶ 3 dl tejföl
- ▶ 2 ek. porcukor

Elkészítés:

- 1** A tészta hozzávalóit csomómentesen összekeverjük, majd fél óra pihentetés után, egy forró serpenyőben - kevés olajon - a palacsintákat kisütjük.
- 2** Az almákat megpucoljuk, vékony szeletekre vágjuk, cukorral, fahéjjal és sóval összekeverjük.
- 3** A kész palacsintákat az almával megtöltjük, majd négyszögre hajtjuk. Ezt követően a palacsintákat lisztbe, tojásba és a diós morzsába forgatjuk, és végül forró, bő olajban kisütjük.
- 4** A sütés után a palacsintákat papírtörőn lecsepegtetjük.
- 5** Porcukros tejfőllel meglocsolva, forrón tálaljuk.