



Vega varázslatok



**Az Újpesti Bene Ferenc
Általános Iskola
osztályainak
kedvenc receptjei**

Az 1. a kedvence

Padlizsánkrém

Hozzávalók:

- 1 db padlizsán (350 g-os)
- 2 ek olívaolaj (extra szűz)
- 2 gerezd fokhagyma
(hajszálvékonyra szeletelve)
- 1 teáskanál mustár
- 1.5 kávéskanál só
- 1 kávéskanál őrölt fekete bors



Elkészítés:

A megmosott és szárazra törölt padlizsánt 180 °C-ra (légkeverésen) előmelegített sütőbe dugjuk, 25 percig sütjük, 1. átfordítjuk a másik oldalára és még egyszer 25 percig sütjük. (Akkor kész a padlizsán, amikor a héja ráncos, a húsát pedig be tudjuk nyomni.) A padlizsán szárát levágjuk, héját lehúzzuk, és húsát kisebb darabokra összevágjuk. Fa vagy műanyag késsel/villával 2. pépesítjük a sült padlizsánkockákat és hozzáadjuk a többi alapanyagot. Friss vagy pirított kenyérre kenve tálaljuk.



Az 1. b finomságai

Reform túrógombóc kukoricadarával

Hozzávalók 12 darabhoz:

- 150 g kukoricadara
- 500 ml víz
- 500 g tehéntúró (vagy növényi túró)
- vaníliás cukor
- 6 kanál cukor
- 50 g vaj
- 100 g zsemlemorzsa
- A tálaláshoz:
 - 200 ml tejföl (20%-os)
 - porcukor
 - (A képeken ennek a fele van.)



Elkészítés:

Előkészítjük az alapanyagokat, majd a vizet a csipetnyi sóval felforraljuk. A forrásban lévő vízbe beleszórjuk a kukoricadarát, állandó keverés közben. Addig főzzük - kis hőfokon! -, amíg a dara nagyon sűrű, nehezen keverhető nem lesz, kb. 4-5 perc alatt. Rakjunk cukrot bele, vaníliás cukrot is. A tűzről lehúzva, a forró darához morzsoljuk a túró. Alaposan összekeverjük. Vizes kézzel, nem túl nagy gombócokat formázunk a masszából. A vajat serpenyőben megolvasztjuk, és a zsemlemorzsát enyhén megpirítjuk rajta. Ebbe a pirított morzsába forgatjuk a kész túrógombócokat. Tálaláskor tejfölt és porcukrot teszünk a tetejére.

Az 1. b finomságai

Sütőtök-krémleves

Hozzávalók:

- 2 db újhagyma
- kevés vaj
- só, fehér bors
- 30 dkg sütőtök
- 1 nagy burgonya
- főzőtejszín (lehet növényi)



Elkészítés:

Az újhagymát felkarikázzuk, majd kevés vajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a már felkockázott sütőtököt és burgonyát. Fűszerezük. Felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. Mikor megfőtt, összeturmixoljuk egy kevés főzőtejszínnel. Forralunk rajta még egyet, és kész is.

Sajtos brokkoli

Hozzávalók:

- 1 fej brokkoli
- 2 szál répa vagy aszalt paradicsom
- sajt (legjobb kombináció: Gouda és parmezán sajt)
- só

Elkészítés:

A ropogósra párolt zöldségeket tegyük egy tűzálló tálba. Sózzuk meg és szórjuk meg sajttal. A sütőben pirítsuk össze.



A 2.a csemegéi

Túrófánk

Hozzávalók:

- 250 g liszt
- 250 g túró
- 3 tojás
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 evőkanál tejföl
- 2 evőkanál cukor
- 1 csomag sütőpor
- csipet só
- kb. 6 dl olaj



Elkészítés:

1. A tészta elkészítése pofonegyszerű: keverj össze mindent!
2. Az olajat a sütéshez öntsd egy magas falú serpenyőbe vagy lábosba, és forrósítsd fel. Vigyázz, ne legyen túl forró, mert akkor könnyen megég a tészta.
3. A tésztából olajos evőkanállal szaggasd a fánkokat az olajba. Az a jó, ha nincsenek a fánkok egymáshoz túl közel az olajban. Mivel a tészta sütés közben dagad, ne tedd tele a lábost.
4. Lassú tűzön süsd, hogy ne csak a külsejük legyen szép aranybarna, de belül is jól átsüljenek. Az azonban fontos, hogy mindig forró legyen az olaj, mert különben nagyon megszívják magukat a fánkok a zsiradékkal.
5. Sütés közben nem kell piszkálni őket, a fánkok maguktól átfordulnak, és akkor vannak készen, ha aranybarnára sültek.

Tippek és praktikák:

Ízesítsétek kedvetek szerint barack- vagy akár áfonyalekvárral az elkészült túrófánkokat, így még finomabb.

A 2.a csemegéi

Epres túrókrém

Hozzávalók:

- 25 dkg túró
- 2-3 dl natúr joghurt
- 15-20 dkg eper
- 2-3 kiskanálnyi méz
- vanília
- mentalevél a díszítéshez



Elkészítés:

- 1.Néhány darab epret félreteszünk a díszítéshez, a többit megfelezzük és az egyik felét apró darabokra vágjuk, míg a másik felét pürésítjük.
- 2.Egy tálkában a joghurtot elkeverjük a túróval, mézzel és kis vaníliát adunk hozzá.
- 3.A felvágott epret a fagyipohár aljára szórjuk, ráöntjük a tálkában elkevert joghurtos-vaníliás túrókat és a tetejére öntjük az eperpürét.
- 4.Az elkészült túrókrém tetejét félbevágott eperrel és mentával díszítjük.

Tippek és praktikák, ha még fokozni szeretnéd az ízvilágát az epres túrókrémeknek:

A hozzávaló túrókat, joghurtot megbízható forrásból piacon szerezd be, mert a házi tejtermékek (igaz, hogy magasabb zsírtartalmúak, de) sokkal ízletesebbek, mint a boltban kaphatóak.

A 3.a ínyencségei

Szójapörkölt tarhonyával

Hozzávalók:

- 200 g szójakocka
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 közepes hagyma, felkockázva
- 2 evőkanál édesnemes pirospaprika
- 1 teáskanál só (ízlés szerint módosítható)
- 1/2 teáskanál frissen őrölt fekete bors
- 1/2 teáskanál piros arany
- 1-2 evőkanál paradicsomlé
- 2-3 evőkanál víz
- friss petrezselyem- vagy korianderlevél (díszítéshez)



Elkészítés:

A szójakockákat forrásban lévő fűszeres vízben forraljuk 2 percre, majd szűrjük le. Egy nagy serpenyőben hevítjük fel az olívaolajat közepes lángon. Adjuk hozzá a felkockázott hagymát, és pároljuk üvegesre, ami körülbelül 3-4 percet vesz igénybe. Mehet a pirospaprika a hagymára. Keverjük össze, hogy a pirospaprika is megpiruljon, de vigyázzunk, hogy ne égjen meg, mert keserű lesz. Ez csak néhány másodpercig tart. Adjuk hozzá a leszűrt szójakockákat a hagymához és pirospaprikához, majd öntsük fel 2-3 evőkanál vízzel. Fűszerezzük sóval, borssal, majd adjuk hozzá a pirosaranyat. Fedjük le a serpenyőt, és hagyjuk főni közepes lángon 10-15 percre. Időnként keverjük meg, és ha szükséges, adjunk hozzá még egy kis vizet. A cél az, hogy a szójakockák felszívják az ízeket és megpuhuljanak. Amikor a szójakockák elkészültek, adjuk hozzá a paradicsomlevet, és keverjük össze. Ezzel a lépéssel még finomabbá és szaftossá tehetjük az ételt. Szolgáljuk fel friss petrezselyem- vagy korianderlevéllel megszórva, és tálaljuk köretként rizs, bulgur vagy akár tarhonya mellett.

A 3.a ínyencségei

Vega zöldborsós gnocci

Hozzávalók:

- 1 csomag gnocci
- 500 g fagyasztott zöldborsó
- 5 dkg vaj
- só
- bors
- vegeta
- rizstejszín
- reszelt sajt



Elkészítés:

Sós, forrásban lévő vízben főzzük ki a gnocci, tegyük félre. Vajon forgassuk át a zöldborsót, engedjük fel annyi vízzel, amennyi ellepi. Sózzuk, borsozzuk, valamint adjunk hozzá vegetát ízlés szerint. Ha megfőtt a borsó, adjuk hozzá a gnocci és sűrítjük be rizstejszínnel, forraljuk át az egészet. Tálalásnál reszelt sajttal gazdagíthatjuk.

A 3.b specialitásai

Minestrone leves

Hozzávalók 6 adaghoz:

- fél dl olívaolaj
- 1 fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 darab póréhagyma
- 6-8 darab friss paradicsom (vagy 1 konzerv paradicsom)
- 1 sűrített paradicsomkonzerv (kb. 100 g)
- 3 darab sárgarépa
- 2 fehérrépa
- 2 darab szárzeller (angolzeller)
- 20 dkg kelkáposzta vagy fehér káposzta
- 1 közepes cukkini
- 1 fehérbab konzerv (kb. 400 g)
- ízlés szerint zöldborsó/zöldbab vagy egyéb zöldség
- ízlés szerint só, bors, cukor
- ízlés szerint bazsalikom, oregánó
- 10 dkg durumtészta, lehet bármilyen levestészta
- ízlés szerint parmezán



Elkészítés:

Az olívaolajon megdinszteljük a felkockázott vöröshagymát és fokhagymát, beletesszük a sárga- és fehérrépát, a majd a szárzellert és a paradicsomot. Sózzuk és lefedve 10 percre pároljuk a zöldségeket.

Hozzáadjuk a felcsíkozott káposztát, felkarikázott póréhagymát. Beleöntjük a paradicsomsűrítményt, felöntjük vízzel. Borssal, bazsalikkal, oregánóval ízesítjük, egy kevés cukrot adunk hozzá, és fedő alatt lassú tűzön főzzük az alapanyagokat.

Amikor már majdnem teljesen puhák a zöldségek, hozzáadjuk a fehérbabot, a felkockázott cukkinit és a tésztát, majd készre főzzük a levest.

Hidegen és melegen egyaránt ízletes, parmezánnal vagy friss bazsalikkal tálaljuk.

A 3.b specialitásai

Indiai vöröslencse dahl

Hozzávalók:

- 4 ek olívaolaj
- 4 vöröshagyma apróra vágva
- 8 gerezd fokhagyma apróra vágva
- 4 tk gyömbér
- 2 tk kurkuma
- 2 tk koriander
- 2 tk édeskömény
- 2 tk pirospaprika
- 2 tk garam masala
- 600 g vöröslencse
- 1560 ml alaplé
- 480 ml kókusztej (konzerv)
- 480 ml darabolt paradicsom (konzerv)
- só és bors
- 2 tk cukor
- 4-6 ek lime- vagy citromlé



Tálaláshoz:

- görög joghurt
- friss petrezselyem
- pita vagy tortillalap vagy naan-kenyér

Elkészítés:

1. Az olajat hevítjük fel a lábosban. A hagymát 2-3 percig pároljuk, amíg átlátszó nem lesz. Adjuk hozzá a fokhagymát és a gyömbért, mert egy percig pároljuk, amíg nem érezni az illatát. Jöhet a többi fűszer, amit néhány másodpercig átfogatunk, hogy összeérjenek az ízek.

2. A lencsét egy szűrőben átöblítjük hideg vízzel, majd a hagymára tesszük. Hozzáöntjük az alaplevet, jól megkeverjük és lassú forrásig hevítjük. Lefedve 8-10 percig hagyjuk, hogy a levet beszívja a lencse.

3. Hozzáadjuk a darabolt paradicsomot, kókusztejet és további 5-10 percig főzzük. Miután a lángról levettük, mehet bele a citrom, cukor, só, bors.

A 4.a eledele

Hummusz

Hozzávalók:

50 dkg száraz csicseriborsó
4 tk szódabikarbóna
40 dkg tahini
10 ek friss citromlé
6 gerezd fokhagyma apróra vágva
2 tk őrölt kömény
só, bors ízlés szerint
14 ek jéghideg víz



Elkészítés:

Áztassuk be a száraz csicseriborsót kétszeres mennyiségű vízbe, és adjunk hozzá 2 teáskanál szódabikarbónát. Áztassuk legalább 8 órát, majd öntsük le róla a vizet, és öblítsük le.

Újabb 2 teáskanál szódabikarbóna hozzáadásával, fedő alatt, bő, sós vízben főzzük puhára. Ez kb. 45 percet vesz igénybe. Utána ellenőrizzük a csicseriborsókat: akkor vannak kész, ha két ujjal könnyedén szét tudjuk nyomni őket.

Szűrjük le őket, tegyük át egy aprítógépbe, és 2 perc alatt pürésítsük krémesre.

Adjuk hozzá a tahinit, a citromlevet, a fokhagymát, a köményt, a sót és a borsot, és dolgozzuk őket össze további 2-3 perc alatt.

Közben járó motor mellett adagoljuk hozzá a jéghideg vizet, egyszerre mindig csak 1 evőkanálnyit.

Ha a krém elérte a kívánt textúrát és sűrűséget, kóstoljuk meg, és adjunk hozzá további fűszereket, ha szükségét érezzük.

A 4.6 csemegéje

Magvas ropogós

Hozzávalók:

10 dkg lenmag
10 dkg szezám-mag
5 dkg napraforgó
5 dkg tökmag
5 dkg zabpehely
30 dkg liszt (+ amennyit felvesz)
1 teáskanál só
2 dl víz
1,3 dl étolaj



Extrák: lehet bele mandulapelyhet, fokhagymaport, reszelt sajtot, zúzott mogyorót tenni. Mindegyikkel nagyon finom!

Elkészítés:

A szárazanyagokat összekeverjük, majd hozzáadjuk a vizet és az olajat. Jól gyúrható tésztát kell kapnunk, ezért ha lágy, a lisztet pótoljuk. A kigyúrt tésztát 3 részre osztjuk, gombócokat formálunk belőlük. A gombócot 2 sütőpapír (lehetőleg szilikonos, akkor biztosan nem ragad rá) közt tepszi (nagy gáztepsi) nagyságúra nyújtjuk. A magok miatt nem könnyű a nyújtás. A felső sütőpapírt levesszük, a tésztát eligazgatjuk. Késsel, pizzaszeletelővel, derelyevágóval stb...2-3 centis téglalapokra vágjuk és így, emeljük át a sütőlapra. 200 °C - fokon kb. 20 percig világosbarnára sütjük.

Az 5. a finomsága

Házi lángos

Hozzávalók:

- 50 dkg liszt
- 1 kis pohár tejföl
- 1 tojás
- ízlés szerint só
- 1,5 dl tej
- fél kocka élesztő (nem az instant)

Elkészítés:

A lisztet összekeverjük a sóval, tejföllel, tojással. A tejet egy bögrében meglangyosítjuk, majd megkelesztjük benne az élesztőt. Az egészet összekeverjük, jól kidagasztjuk. Egy zacskóba kevés olajat öntünk, beletesszük a lángostészta és hűtőbe tesszük. Itt napokig eláll. Alkalmanként annyit sütünk belőle, amennyi épp elfogy.



Az 5. b kedvencei

Joghurtos gyümölcssaláta

Hozzávalók:

- natúr görög joghurt
- alma
- banán

Összekeverve, hidegen tálalható.

Gyümölcsrizs

Hozzávalók:

- rizs
- tej
- cukor
- gyümölcsök vagy szörp

Tejberizst készítünk, majd belekeverjük a gyümölcsöket. Tetejét díszíthetjük csokival, kakaóporral vagy fahéjjal.

Fahéjas alma

Hozzávalók:

- alma
- fahéj
- cukor

A mikróban megpuhított almaszeleteket cukros fahéjjal megszórjuk.



A 6.a különlegessége

Medvehagyma-krémleves

Hozzávalók:

- 2 csokor friss medvehagyma
- 1-2 szem burgonya
- 80 g vaj
- 1 ek olaj
- só, bors, szerecsendió
- 200 ml növényi tejszín
- parmezán sajt
- alaplé vagy víz



Elkészítés:

A megtisztított medvehagymát vágjuk apróra, a megtisztított krumplit közepes kockákra.

A vaját olvasszuk meg kevés olíva olajjal, majd dobjuk rá a finomra vágott medvehagymát. Rendszeres kevergetés mellett, körülbelül 2-3 perc után a krumplit is forgassuk a hagymához. Gyakori kevergetés közben sóval és borssal szerecsendióval ízesítsük, majd öntsük fel alaplével vagy vízzel és főzzük addig, amíg a krumpli megpuhul (körülbelül 18-25 perc).

A kész levest botmixerrel pürésítsük, majd tegyük vissza a tűzhelyre, öntsük rá a főzőtejszínt, szórjuk bele a lereszelt parmezán sajtot és 2-3 perc alatt forraljuk egybe.

Feltétnek lehet rá készíteni medvehagymás olívás sajtos sült vajás tészta változatokat vagy pirítóst.

A medvehagyma virága csodás díszítő lehet

A 6. b ínyencségei

Avokádókrém

Hozzávalók:

- 2 közepes db avokádó (érett)
- 2 gerezd fokhagyma
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 0,5 citromból nyert citromlé

Elkészítés:

1. Az avokádót megpucoljuk. Félbevágjuk hosszanti irányban, és a magját kivesszük. A belsejét egy tálba kanalazzuk.
2. Az avokádót villával összetörjük. Mindenki annyira törje, amennyire pépesre szeretné (mi egy kicsit darabosabban szeretjük, ezért nem használok botmixert, de ha valakinek a krémesebb állag szimpatikusabb, akkor azzal is lehet bátran).
3. Hozzáadjuk a sót, a borsot és a fokhagymaprésen átnyomott fokhagymákat. Ízlés szerint akár a fokhagyma mennyisége növelhető vagy csökkenthető. Jól összekeverjük, és végül mehet bele egy fél citrom leve. Azzal is összekeverjük.



A 6. b ínyencségei

Krémes szilvás pite

Hozzávalók 22 cm-es tortaformához

A szilvához

- 500 g kemény szilva
- 1 tk fahéj
- 2 ek búzadara
-

A tésztához

- 250 g liszt
- 1 ek cukor
- 1 nagy csipet só
- 110 g hideg vaj
- 1 db tojás
- 1 - 2 ek hideg víz

A krémhez

- 110 g cukor
- 3 db tojás
- 2 ek keményítő
- 160 g tejföl
- 1 ek vaníliaaroma



Elkészítés:

A szilvát elfelezzük, kimagozzuk, és összeforgatjuk a fahéjjal.

A tésztához a lisztet összekeverjük a cukorral és a sóval, majd elmorzsoljuk a hideg vajjal, és a tojással tésztává gyúrjuk. Ha szükséges, egy kevés vizet adunk hozzá. Fóliába csomagoljuk, és fél órára a hűtőbe tesszük.

A krémhez egy kicsit kihabosítjuk a cukrot a tojásokkal, majd belekeverjük a többi hozzávalót.

A tésztát 6-8 mm vékonyra nyújtjuk. A tortaforma alját használjuk sablonnak, aminek a külső oldalánál körbevágjuk. Megszurkáljuk egy villával és 180 fokon 12 percet elősütjük egy sütőpapírral borított tepsin. Közben a krémhez a cukrot a tojásokkal fehéredésig habosítjuk, majd belekeverjük a többi hozzávalót is csomómentesen.

A tortaformát alaposan kivajazzuk, beletesszük az elősütött lapot, a maradék tésztából pedig 3 cm széles csíkokat vágunk, és a forma szélére nyomkodjuk. Az alsó lapon szétszórjuk a búzadarát, majd rárakjuk a felezett szilvát és ráöntjük a krémet is, és további 50 percet sütjük, majd hagyjuk teljesen kihűlni. Ízlés szerint megszórhatjuk porcukorral.

A 7.a ajánlata

Zöldséges sajtos rakottas

Hozzávalók:

- 2 db piros kápia paprika
- 1 db padlizsán
- 50 dkg édesburgonya
- 1 db cukkini
- 2 ek olívaolaj
- 2 tk római kömény
- só
- frissen őrölt bors
- 15 dkg vöröslencse
- 3 dl zöldséglevés alaplé
- 25 dkg grillsajt
- 1 csokor petrezselyemzöld



Elkészítés:

A zöldségeket megtisztítjuk. A paprikát kimagozzuk, húsát nagyobb darabokra vágjuk, a padlizsánt és az édesburgonyát felkockázzuk, a cukkinit vékonyan felszeleteljük. Az előkészített zöldségeket kiolajozott tepsibe tesszük és meghintjük a köménnyel. Megsózzuk és megborsozzuk, majd alaposan összeforgatjuk.

A zöldségeket 200 fokos sütőben 15 percig sütjük. Hozzáadjuk a vöröslencsét, majd felöntjük az alaplével. További 15–20 percre visszatoljuk a sütőbe.

A sütőt grill fokozatra kapcsoljuk. Beborítjuk a zöldséges keveréket a felszeletelt sajttal, majd 5–8 perc alatt aranyszínűre grillezzük. Forrón tálaljuk, néhány levél petrezselyemmel.

A 7.b kedvencei

Sajtos rúd

A fagyasztott leveles tésztát szobahőmérsékleten felolvasztottuk (értsd: kb. fél napra kiraktuk a konyhapultra). A kiengedett tésztát megfeleztük, lisztezett szilikonlapon kinyújtottuk

A csomagolás szerint 200 °C-os előmelegített sütőben kell készre sütni, így a sütőt beprogramoztuk. Na, de térjünk vissza a tésztánkra. Egy egész tojást felvertünk, ezzel megkentük a vékonyra nyújtott tésztát. Mivel a tészta natúr, ezért a tojással lekent felületet egyenletesen megsóztuk. Trappistasajtot nagy lyukú reszelőn lereszeltünk, ezzel megszórtuk, majd szezámmaggal-, egy kis részét köménymaggal meghintettünk a készülő csemegének. Pizzaszeletelővel egyenletes (na jó, ez túlzás) téglalapokat vágunk, és sütőlemezre raktuk, majd ahogy kell a sütőbe toltuk. Érdekes volt látni, ahogy a tészta a sütőben hólyagosodik, emelkedik, az olvadt sajt "puttyog". Mennyei illata betöltötte az egész lakást. Ebből az 500 grammos csomagból két és fél gáztepsinyi mennyiség lett. Nagyon ízlett az elkészült sós rúd.



Zöldséges cukkinicsónakok

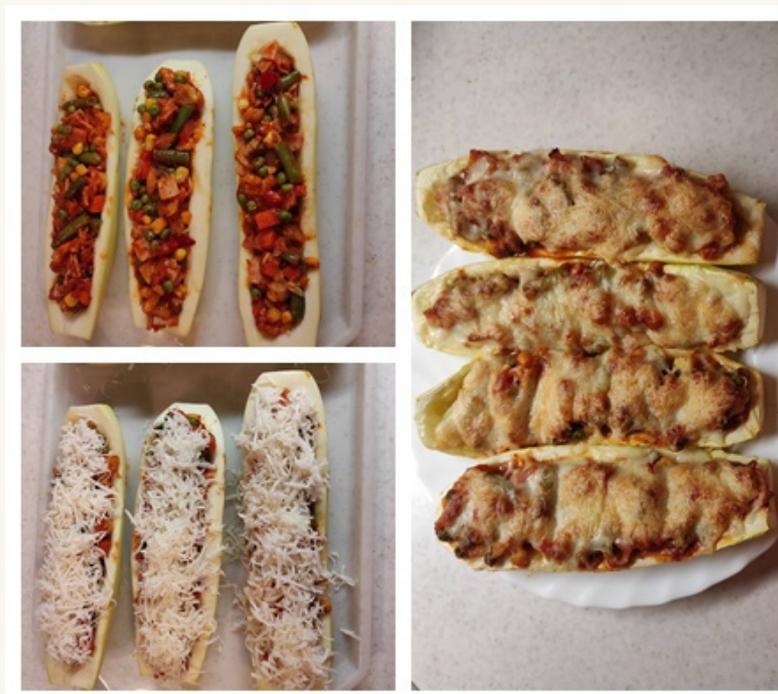
Hozzávalók:

- 50 dkg cukkini
- 15 dkg fagyasztott zöldségkeverék
- 1 kis fej vöröshagyma
- 1 kis doboz paradicsompüré
- bármilyen maradék zöldség feldarabolva
- 5 dkg trappista sajt
- ízlés szerint fűszer: só, bors, szerecsendió, kömény, pirospaprika

Elkészítés:

A cukkiniket meghámozzuk, végüket levágjuk, kettévágjuk. Kanállal óvatosan kiszedjük a belsejét (ez lereszelve, besózva, kifacsarva mehet majd a töltelékbe, vagy cukkinifasírt is készülhet belőle).

A hagymát apróra vágjuk, kis olajon megpirítjuk, hozzátegyük a zöldségeket, a paradicsompürét, és ízlés szerint megfűszerezzük. Krémesre összefőzzük, majd beletöltjük a cukkinicsónakokba. Reszelt sajttal megszórjuk a tetejét, és 180 fokon 15-20 perc alatt aranybarnára sütjük.



A 8.a csemegéje

Gyümölcssaláta

Hozzávalók:

- áfonya
- szőlő
- banán
- mandarin
- arany kiwi

Elkészítés:

1 lépés: Megvesszük a gyümölcsöket.

2. lépés: Megmossuk őket, áttöröljük.

3. lépés: Előveszünk egy vágódeszkát, késeket.

4. lépés: Megpucoljuk a gyümölcsöket, majd darabokra vágjuk őket.

5. lépés: Ízlésesen tálaljuk és jóízűen megesszük a salátánkat.



A 8. b harapnivalója

Töltött burgonya

Miből készül:

- 5-6 nagy szemű burgesz
- egy kis vaj
- 20 dkg juhtúró
- egy kis zellerzöld
- 2 gerezd fokhagyma
- bors
- 2 tojássárgája
- 2 paradicsom
- reszelt sajt
- ja... meg só!



Hogyan készül:

A burgeszeket mossátok meg, majd sós vízben főzzétek félkeményre! (Szerintünk 20 perc) Ezután hámozzátok meg (nem fog fájni nekik!), hosszában vágjátok ketté őket és óvatosan vájjátok ki a belsejüket! Tegyétek a burgonyokat tepsibe sütőpapírra!

A kivájt burgeszt törjétek meg villával, keverjétek hozzá a juhtúrót a finomra vágott zellerzölddel, a zúzott fokhagymával, borssal (mennyi jelölt teljes hasonulás!), a nyers tojássárgájával és persze vigyázva sózzátok!

Töltsétek vissza a masszát a burgonyákba, a tetejére egy-egy szelet paradicsomot tegyetek, végül szórjátok meg reszelt sajttal a tetejét! Forró sütőben (200 °C) 25 percet süssétek! Azután meg mmmm!