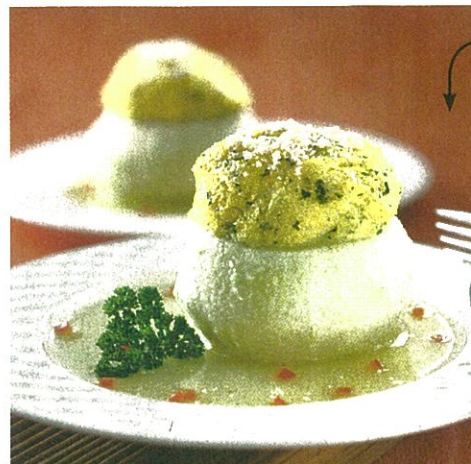




ZSENGE KARALÁBÉ PULISZKÁVAL TÖLTVE

HOZZÁVALÓK:
8 közepes karalábé
só, frissen őrölt bors
6 dl zöldséglevés
6 dl víz
16 dkg kukoricadara
6+8 dkg reszelt parmezán
1 kis csokor petrezselyem

SAJTOS

A karalábékat meghámozzuk, kiszedjük a közepüket, sózzuk, borsozzuk, és tepsibe tesszük. Mellészórjuk a kivájt karalábé-darabokat, aláöntjük a zöldséglevest, és alufóliával letakarva 180 fokos sütőben 20 percig pároljuk. A töltelékhez a sós vizet felforraljuk, beleszórjuk a kukoricadarát, lassú tűzön keverve addig főzzük, amíg besűrűsödik, a daraszemek megpuhulnak, és mielőtt lehűznánk a tűzről, beleforgatunk 6 deka reszelt parmezánt és az aprított petrezselymet. Végül a sajtos puliszkával megtöltjük a párolt karalábékat, fólia nélkül a forró sütőbe visszatéve 15 perc alatt megsütjük, és a levüket összeturmixoljuk a megpuhult apró karalábédarabokkal. Tálaláskor tányérra tesszük a karalábékat, körbelocsoljuk a szafttal, és megszórjuk reszelt parmezánnal. Forrón kínáljuk.
380 kcal/adag

TÖLTÖTT UBORKA SONKÁVAL ZÖLDFÜSZEREKKEL

HOZZÁVALÓK:
8 közepes fürtös uborka
só, frissen őrölt bors, fél dl olaj
a töltelékhez: 2 zsemle
30 dkg füstölt húsos sonka
2 tojás, 2 evőkanál tejföl
2 gerezd fokhagyma
frissen őrölt bors
1 csokor petrezselyem
16 dkg trappista sajt



GOMBÁS TÖLTÖTT ÚJBURGONYA TEJSZÍNES SAJTMÁRTÁSBAN



HOZZÁVALÓK:
80 dkg egyforma újburgonya
só, fél dl olívaolaj
1 hagyma
50 dkg csiperkegomba
frissen őrölt bors
1 csokor petrezselyem
3 szál kakukkfű
2 tojás
3 dl tejszín
20 dkg natúr krémsajt

A megmosott burgonyát sós vízben megfőzzük, leszűrjük, kihűtjük, és meghámozzuk. Hosszában félbevágjuk, vékony talpukat vágunk nekik, és kiszedjük a belsejüket. Sózzuk, olajozott tepsibe tesszük, majd a töltelékhez forró olajon megfuttatjuk az aprított hagymát, hozzáadjuk a cikkre darabolt gombát, magas tűzön megpirítjuk, és sóval, borssal, aprított petrezselyemmel, kakukkfűvel ízesítjük. Lehúzzuk a tűzről, belekeverjük a tojásokat, és az előkészített burgonyákba töltjük. Végül a tejszínt elkeverjük a krémsajttal, sózzuk, borsozzuk, és a burgonyák alá öntjük. 180 fokos sütőben 20 perc alatt pirosra sütjük. Forrón tálaljuk.
490 kcal/adag

TÖLTÖTT ZÖLDSÉGEK



PULKÁVAL TÖLTÖTT VÖRÖSHAGYMA

HOZZÁVALÓK:
4 vöröshagyma, fél dl olívaolaj
60 dkg darált pulykahús
só, frissen őrölt bors
6 friss zsályalevél
1 csokor petrezselyem
1 evőkanál mustár
60 dkg paradicsom
fél dl extra szűz olívaolaj
8 dkg reszelt edami sajt

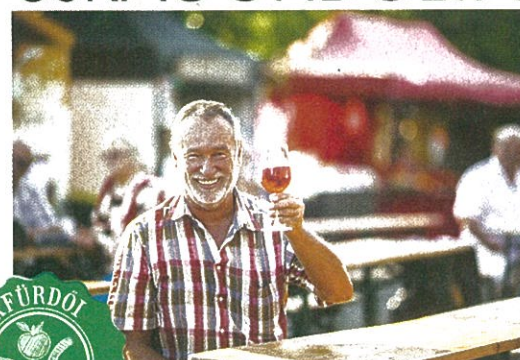
Vékony talpukat vágunk a hagymák aljára, és kiszedjük a közepüket. A darált húst sóval, borssal, zsályával, petrezselyemmel, mustárral ízesítjük, és összegyúrjuk. Megtöltjük a hagymákat, két deci vizet öntünk alájuk, és alufóliával letakarva 180 fokos sütőben 25 percig pároljuk. Mellé szórjuk a feldarabolt paradicsomot, a hagymákat megszórjuk a reszelt sajttal, és a forró sütőbe visszatéve fólia nélkül 15 perc alatt pirosra sütjük.
350 kcal/adag

KÜLÖNLEGES HIRDETÉSI ÖSSZEÁLLÍTÁS

Bükkfűrdői gasztro kalandok

- IDŐTÁLLÓ ÍZEK ÚJRAGONDOLVA

Bükkfűrdőről elsőként fantasztikus gyógyvize jut eszünkbe, de érdemes odafigyelni gasztronómiai kínálatára is. A sokoldalú fürdővárosban több mint 20 vendéglátóhely gondoskodik a terített asztalról. Különleges finomságok, helyi specialitások közül válogathatunk, amelyek ugyanakkor az egészséges táplálkozás híveinek is megfelelnek. Bükkfűrdőn ugyanis biztosak lehetünk abban, hogy csak kiváló és ízletes alapanyagokból főznek, amelyeket helyi termelők állítottak elő. Így aztán belekóstolhatunk a jellegzetes vasi ízekbe is. Aki megszerette a helyi ételkülönlegességeket, azoknak nagy öröm lesz péntekenként a termelői piac kínálata, április végétől október elejéig. Az idei szezontól már védjegy-oltalom alá került: Bükkfűrdői Esszencia logóval ellátott termékek közül válogathatunk. A Szent György napjától egészen Szent Mihály napjáig tartó KultúrWellness program-sorozat kiemelkedő fesztiválja a 2018. július 17 és 22. között megrendezett XIII. Gyógy-



Bor Napok – Büki Gasztrofesztivál, amit már most érdemes beírni a naptárunkba. A térségben nincs párja ennek a zenei és gasztronómiai fesztiválnak. Az itt látható recept a tavalyi Gyógy- Bor Fesztivál gasztroszínpadának egyik különleges fogása volt. A Mátyás korabeli ételnek most plusz apropója is van, hiszen Hunyadi Mátyás idén ünnepeli születésének 575., királyválasztásának 560. évfordulóját.
További infó: www.visitbuk.hu

Mátyás-pecsenye nyárson

– A Fekete Sereg (Kovács Lajos) receptje

HOZZÁVALÓK:
fiatal borjúcomb, szűzpecsenye, jércemell, füstölt hátszalonna, a páchoz: fokhagyma, bors, őrölt kömény, szerecsendió, só, rozsmaring, kakukkfű, mustár, olívaolaj, zöldségek: gomba, hagyma

A húsokat vágd apró falatokra, és tedd fél napra a pácba. Húzd nyársra szalonna, borjúhús, hagyma, szalonna, szűzpecsenye, gomba, hagyma, jércemell, szalonna sorrendben. Rakj nagy tüzet, tégy föléje egy jó nagy vas-pajzsot. Ha a pajzs már meleg, kend ki sertésnek zsírával. Az apró nyársakat szépen locsolgasd körbe az olvadt forró zsírral. A kész nyársakat bőven öntsd le sárfányos sárga mártással!