



GYÖRGY OTTILIA

Finomságok Ottis konyhájából

Szezonja van az egészséges ribizlinek

Itt van a ribizliszezon ideje, és bizony ez a gyümölcs igazi vitaminbomba, kalóriatartalma pedig alacsony, ezért érdemes kihasználni ezt az időszakot, és minél többet fogyasztani belőle, amíg tart a szezon. Ételeinkhez is használhatjuk bátran, hiszen főzhetünk

belőle levest, mártást, de használhatjuk saláta-alapanyagként, készíthetünk belőle gyümölcskocsonyát és szörpöt is akár. A ribizlit kiválóan használhatjuk desszertek készítéséhez is, nagyon jól passzol a túróhoz, joghurthoz is.

Ribizlis csirkemellsaláta

Hozzávalók 2 személyre: 25 dkg csirkemell, 1 nagy marék ribizli leszemezve, fél fej zöld saláta, 10 dkg sajt (pl. mozzarella), néhány levél bazsalikom, kevés olívaolaj és balsamecet, só, friss kakukkfű, kevés vaj.

Elkészítése: A csirkemellet egészben hagyjuk, megsózzuk, majd friss, apróra vágott kakukkfűvel alaposan bedörzsöljük. A vajat egy serpenyőben felhevítjük, alacsony lángon jól átsütjük, majd felszeleteljük kisebb dara-

bokra. A salátát, a bazsalikomleveleket és a ribizlit megmossuk. A sajtot darabokra vágjuk. Az olívaolajat és a balsamecet összekeverjük. A salátához valót két tálba elrendezzük, elosztjuk, és meglocsoljuk az öntettel.



Tejfölös-ribizlis desszert



Hozzávalók: babapiskóta (kb. 22 darab), 3 dl tejföl, 2 dl tejszín, 8-10 evőkanál cukor, 1 tasak vaníliás cukor, ribizli.

Elkészítés: A tejfölt elkeverjük a kétféle cukorral. A tejszínt kemény habbá verjük, majd óvatosan beleforgatjuk a tejfölös krém-

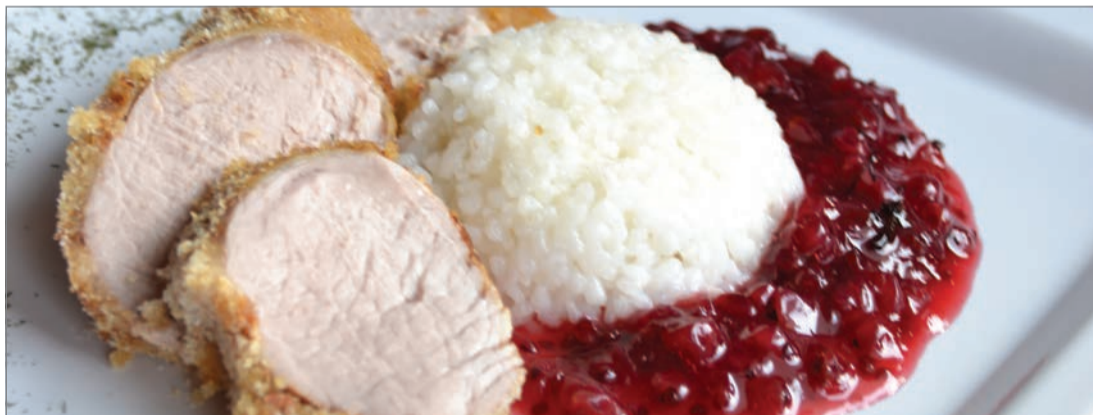
be. A ribizlit leszemezzük, és a krémbe forgatjuk. Egy kalácsformát vagy jénai tál alját kirakjuk babapiskótával, rákenjük a krém felét, majd ismét egy sor piskóta jön és a tetejére a krém másik fele. Egy éjszakára hűtőbe rakjuk, utána szépen szeletelhető.

Morzsás szűzpecsenye ribizlimártással

Hozzávalók: 1 darab sertésszűzpecsenye, 1 evőkanál magos mustár, 1 evőkanál édes chili szósz, zsemlemorzsás, olaj a sütéshez, só, bors; **a mártáshoz:** 25 dkg fagyasztott ribizli (lehet üvegben eltett cukros ribizli is, de akkor már nem kell cukor bele), 1 narancs héja és leve, 1 fahéjrúd, 2-3 szegfűszeg, cukor ízlés szerint, 1 evőkanál étkezési keményítő.

Elkészítése: A húst előző este bekenjük a mustár és a chili szósz keverékkel. Másnap egy serpenyőben olajat he-

vítünk, és a húst körös-körül kérgesen sütjük, ezután belehempergetjük vastagon zsemlemorzsába, és hőálló tálba rakjuk a serpenyőben visszamaradt olajjal együtt. Előmelegített sütőben, alufólia alatt készre sütjük. A mártáshoz egy edényben a ribizlit cukorral, narancslével, fahéjjal, szegfűszeggel és narancshéjjal összeforraljuk, majd hozzákeverünk egy kis keményítőt, és lassú tűzön kissé besűrítjük. A húst felszeleteljük, a mártással és párolt rizszel tálaljuk.



REKLÁM



GYERGYÓSZENTMIKLÓS:
Virág negyed 42/C,
Szabadság tér 4-es szám,
Kossuth Lajos 239-es szám

CSÍKSZEREDA:
Kossuth Lajos 17-es szám

SZÉKELYUDVARHELY:
Merkur, Szuper és egyéb
élelmiszerboltok

MAROSVÁSÁRHELY:
Tudor negyed, Testvériség út 11/1,
1918 dec. 1 sugárút 251-es szám

Felejthetetlen ízek!

www.benedek.com.ro  Benedek

