

GYÖRGY
OTTILIA

Finomságok Ottis konyhájából

Cukkini, a slágerzöltség

A cukkini íze tulajdonképpen semleges, nem tola-
dó, és mindenféle fűszerrel párosítható. Igen csekély
az energiatartalma, így a súlycsökkentő diéták ételei-
ben alap hozzávaló lehet. Elképesztő változatosságot
mutatnak elkészítésének módjai, a létező összes for-

mában isteni, mert az íze semleges, és úgy ízesítjük,
ahogy kívánjuk. Használhatjuk salátákhoz, leveshez,
köretnek, palacsintának, de akár süteményben is. Íme,
néhány remek lehetőség, amelyből kiderül, hogy nyer-
sen és főzve egyaránt finom.

Mandulás-csokoládés cukkinikenyér

Hozzávalók: 25 dkg liszt, 10
dkg mandulaforgács, 12 dkg cukor,
1 közepes cukkini, 1,25 dl olaj, 2 to-
jás, 1 teáskanál sütőpor, 10 dkg ma-
gas kakaótartalmú étcsokoládé.

Elkészítése: A cukkinit meg-

hámozzuk, belsejét kiszedjük,
majd nagy lyukú reszelőn lereszel-
jük. Egy kalácsformát kivajazunk,
és a sütőt előmelegítjük. A mandu-
lát száraz serpenyőben megpirít-
juk, és hűlni hagyjuk. A tojásokat

a cukorral és az olajjal elkavarjuk,
majd belekavarjuk a cukkinit, a
lisztet, a csokoládét és a mandulát,
a leírt sorrendben. A előkészített
formába öntjük a masszát, és kb.
45 percig sütjük. Hagyjuk kihűlni.



Diós cukkinisaláta



Hozzávalók: 1 darab cukkini,
1/2 citrom leve, 1 dl joghurt vagy
tejföl, 1 cikk fokhagyma, fél fej li-
la hagyma, egy nagy marék dur-
vára vágott dió, só, bors.

Elkészítése: A cukkinit meg-
mossuk és lereszeljük. Megsó-
zunk, és kicsit állni hagyjuk, majd

a levét kicsavarjuk. A hagymát
és a fokhagymát megpucoljuk,
majd szintén lereszeljük, és a
cukkinihez adjuk. Összekever-
jük a tejjel és citromlével, vala-
mint borssal ízesítjük. Végül a di-
ót belekavarjuk. Sült húsok mel-
lé kiváló.

Cukkinis rakott krumpli

Hozzávalók: 1 keskeny, hosz-
szúcsukkini, 4 darab krumpli,
4 darab tojás, 10 dkg reszelt sajt, 3
dl tejföl, só, bors, 5 dkg vaj.

Elkészítése: A krumplit meg-
mossuk, és héjában megfőzzük,
majd meghámozzuk és kariká-
ra vágjuk. A tojásokat kemény-
re főzzük és meghámozzuk,
majd szintén karikára vágjuk. A
cukkinit megmossuk, és vékony
karikára vágjuk. Egy hőálló tál
alját kivajazzuk, belefektetjük a
krumplikarikákat, megsózzuk,
borsozzuk, majd ráhelyezzük a
tojásokat, majd a cukkinit. A sajt
felét a tejföllel elkavarjuk, és rá-
öntjük a krumplira. Majd végül a
tetejét is megszórjuk sajttal. Elő-
melegített sütőben készre sütjük.



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

