

MÉDIAAJÁNLAT 2025

NŐK LAPJA

KONYHA



Central
MÉDIACSOPORT



Nők Lapja Konyha - a piacvezető klasszikus gasztronómiai magazin

A lap szakmai hitelességét a Nők Lapja brandje mellett az elismert szakácsok, a neves gasztrobloggerek és a 100%-ban kipróbált receptek erősítik.

A havonta megjelenő magazin mindenre talál megoldást, legyen szó húsos, zöldséges, tésztás ételről, levesről vagy éppen desszetről. És csak olyan receptet közöl, amelyet kipróbált már a legjobb hazai séfekből, cukrászokból és gasztrobloggerekből álló csapat.

- Olvasottság: 88 ezer fő
- Példányszám: 19 000
- 40 000 FB követő

| Forrás: Kantar Hoffmann NOK 2024/1-2
| Példányszám adatok: Centrál Média csoport Zrt.
Facebook: 2025. január

TEMATIKÁK



- Aktuális: Az évszakhoz, ünnepekhez kapcsolódó anyagok, melyek praktikus tanácsokkal, ötletekkel látjuk el az olvasót
- Hogyan csinálják a profik?: Eláruljuk, hogyan, mitől lesz az étel olyan mutatós, mint az éttermekben, cukrászdákban
- Baba – és gyereksarok: A legkisebbeknek való finomságok és gyerekek által is készíthető receptek; egészséges finomságok kicsiknek
- Hírek, programajánló, újdonságok és érdekességek
- Olvasók receptjei: A legjobb recepteket megjelentetjük, díjazzuk

DEMOGRÁFIAI ADATOK



- 20-64 éves 57%
- Főbevásárló 81%
- Városi 70%
- ABC státuszú 74%
- Házasságban vagy párkapcsolatban él 64%

Gasztromagazin olvasóként főként a recepteket, főzéshez kötődő tippeket keresik 279 AFF

Forrás: TGI-NOK 2023/3-4 2024/1-2



Olvasóink az átlagosnál nyitottabbak az alábbi témákra, hozzájuk kapcsolódó hirdetésekre:

- Utazás **139 AFF**
- Lakás, otthon, kert **130 AFF**
- Egészséges életmód, diéta és fogyás **155 AFF**
- Gyógyászat **141 AFF**
- Szépségápolás **184 AFF**
- Ruhák és divat **175 AFF**

FOGYASZTÓI ATTITÜDÖK



Nyitottak az újdonságokra, olvasóink szakmai tanáccsal könnyen ösztönözhetők új termék kipróbálására, vásárlására:

- Szeretnek új élelmiszereket kipróbálni **145 AFF**
- Szeretnek sokféle márkát és terméket kipróbálni **138 AFF**
- Szakemberek ajánlása felbátorítja őket egyes termékek használatára **163 AFF**
- Szeretnek lépést tartani a divattal **168 AFF**

Forrás: TGI-NOK 2023/3-4 2024/1-2

FOGYASZTÓI ATTITÜDÖK



Tudatos fogyasztók:

- Sokszor hasznosnak tartják a lapokban elhelyezett reklámokat **267 AFF**
- Mielőtt új dolgokat vesznek, szeretnek tanácsot kérni **151 AFF**
- Törekednek az egészséges táplálkozásra **143 AFF**
- Készek többet fizetni olyan élelmiszerekért, melyk nem tartalmaznak mesterséges adalékokat **166 AFF**
- Sok pénzt költenek piperecikkekre és kozmetikumokra **150 AFF**

Forrás: TGI-NOK 2023/3-4 2024/1-2

ACUCSTÚSI KEDVENEK

Nefelyik a kedvenc hideg levesed?

VRÁBEL KRISZTA

Kedvenc nyári hideg levesem tulajdonképpen egy gurgapach, amely a borkonzervben megmaradt fűszereket, és a nyári zöldségekkel együtt is minálgyorsabbított.

Bazsalikomos zöldségleves mozzarellával (főzés nélkül)

ELKÉSZÍTÉS 20 PERC • PÁCOLÁS KALÓRIA 290 KALÓRIA

HOZZÁVALÓK 4 SZÉLYEIRE:

- 50 dkg paradicsom
- 4 szál újhagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 25 dkg kígyóuborka
- 1 darab piros kaliforniai/kápia paprika
- 2 evőkanál fehérboracét
- 4 evőkanál olívaolaj
- 5 dl paradicsomlé
- 1 nagy csokor bazsalikom
- kb. 2-3 dl víz
- só, frissen őrölt bors
- 20 dkg mini mozzarella

1 A zöldségeket zöldség szerint tisztítsd meg, darabold fel. Öntsük rájuk az ecetet és az olívaolajat, szoruk. Hagyjuk állni 2-3 órát hűtőben. Az uborkát ötödébe, az újhagymát 1 szál és a kaliforniai paprikát ötödébe vágjuk fel.

2 A többi zöldséghez adjuk hozzá a paradicsomlevet, a bazsalikomot, majd turmixoljuk simára a levest. Adjunk hozzá fokozatosan vizet, higítsuk vele ha túl sűrű lenne. Kössük jól, és ízes szerint sózzuk, borsozzuk.

3 A felrelett uborkát, újhagymát és paprikát vágjuk fel egészen apró kockákra. A levest hűve tálaljuk, karastázzunk rá az uborkás-hagymás-paprikás keverékből, és szedjük a levest a lecsöpögtetett mozzarellával.

Minden hónapban felteszünk egy kérdést, amire állandó szerzőink egy-egy recepttel válaszolnak. Most azt kérdeztük tőlük, milyen levesvel hástít magukat a kánikulában.

6

NYK LAPJA 2019. 1. ÉVFOLYAM 2. SZÁM

Minden hónapban felteszünk egy kérdést, amire állandó szerzőink egy-egy recepttel válaszolnak. Most azt kérdeztük tőlük, milyen levessel hűsítik magukat a kánikulában.

AKGUSTUSI KEDVENCEINK

NAGY TÜNDE

Néhány nyáson minket a pudingleves követelt: a gyerekek, mindannyian nagyon szeretik, igazán frissítő finomság a kánikulában. Pálcacsővel előkészít, és bármilyen gyümölccsel kombinálható.

Vaníliás pudingleves nyári gyümölccsel

ELKÉSZÍTÉS: 10 PERC • HÖTÉS
KALÓRIA: 80 KILÓJÁRÉ

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

- 2 csomag vaníliás pudingpor
- 2 liter tej
- 10 dkg cukor
- 10 citrom leve
- 30 dkg friss málna, áfonya vegyesen

1 A pudingport: 1 liter tejjel és a cukorral simára keverjük, felforraltuk, majd felhígítjuk a másik liter tejjel. A citrom levet hozzáadjuk.

2 Átposzton szűrőjük, majd a friss gyümölccsel kínáljuk.

FOTÓ: VÁBEL KRISZTA, NAGY TÜNDE • KÖRMDÉNI IMRE
STYLING: FILEP KATA

SZATMÁRI FÉFI

Előve talán furdas az egyik legjobb kártyabírdón csak ezt enni is elég kellemes.

Hildegarde ropogós bun

ELKÉSZÍTÉS: 20 PERC
KALÓRIA: 362 KILÓJÁRÉ

HOZZÁVALÓK 4:
60 dkg burgonya
1 toásnál 30-35
3 di tejföl 1 di tej
1-2 evőkanál 10%-
s, frissen őrölt
6-8 szelet bacon

1 A hőmérőzt, feltűnőnk rá kb. 1 liter tisztított, meggyőzt majd 10-12 perc a 2 A tejfölt keverjük junk hozzá fél méh hártyák, be velle a alatta a tűzről. 3 Hagyjuk hűlni, rá uborka levevel sa sált baconnel tálal

SPÓR a strand

Manapság a strandokon (is) olyan árak vannak, hogy meglehetősen drága mulatság pancsolás után megebédelni a családot. Érdemes elővenni a hűtőszekrényt, és telepakolni ház finomságokkal, ehhez ad ötleteket VIGH KRISZTINA.

Rántott húsos szendvics pácolt lila hagymával

ELKÉSZÍTÉS: 30 PERC • PÁCOLÁS
KALÓRIA: 342 KILÓJÁRÉ

SPÓROLJUNK a strandon!

Manapság a strandokon (is) olyan árak vannak, hogy meg lehetõsen drága mulatság pancsolás után megebédel-
tetni a családot. Érdemes
elõvenni a hûtõtáskát, és
telepakolni házi finom-
ságokkal, ehhez ad ötleteket
VIGH KRISZTINA.

**Rántott húsos szendvics
pácolt lila hagymával**
ELKÉSZÍTÉS 30 PERC + PÁCOLÁS
KALÓRIA 562 KCAL/ADAG

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:
 1 fej lila hagyma
 1 dl balzsamcet
 1 teáskanál méz | só
 4 szelet (kb. 40 dkg) sertéskaraj
 2 tojás | 5 dkg liszt
 5-10 dkg zsemlemorzsza
 olaj a sütéshez
 4 darab zsemle vagy buci
 4 darab salátalevél

1 A illagymat megcsúszol, uborka gyalum nagyon lekonyra szeleteljük. A balzsamot összekeverjük a mézzel és sóval, összekeverjük a hagymával. Találós előtt legalább egy órárt hűtőben pihenthetjük.

2 A húst kikapfoljuk, mindkét oldalát megmészük. A tojásokat csipet sóval felferjük. A húst megforgatjuk a lisztben, a tojásban, végül a zsemlemorzsában, és forró olajban mindkét oldalát 3-5 perc alatt megsütjük, papírtörölközőre lecsöpögtetjük.

3 A zsemlekéret, bucsit kettévágjuk, beleöntjük egy-egy kanállevelet, belehelyezük a húst, a tetejére pálcát hagyunk tesztünk.

SZÉP ÉTEL

SPÓROLJUNK London!

VIKTÓRIA KINCSTÁR
Egyszerű receptek

rántott
húsos szendvics
pácolt
lila hagymával

A vibrant photograph of a falafel meal. In the foreground, a pita sandwich is filled with several golden-brown falafel balls, sliced cucumbers, and fresh green herbs. To the left, a white bowl is brimming with more falafel balls. To the right, a small blue bowl contains a white, creamy sauce. The entire dish is set against a light blue background with fresh basil leaves scattered around.

Pestós húsgolyó pitában fokhagymás joghurttal

ELKÉSZÍTÉS 25 PERC
SÜTÉS 25-30 PERC
KALÓRIA 710 KCAL/ADAG

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:
1 nagy csokor bazsalikom | 5 dkg parmezán sajt
fél dl olívaolaj | 2 evőkanál fenyőmag
50 dkg darált sertéshús | 5 dkg zsemlemorzsza
néhány salátalevél | fél kigőlyűborka
fejenként 1-2 darab pita (méretől függően)

A szószhoz:
10 dkg natúr joghurt | 1 gerezd zúzott fokhagyma

1 A bazsalikomot, a reszelt parmezánt, az olívo

2A hűsóból diónyi golyókat formázunk, megforgatjuk zsemlemorzsában, és sütőpapírral kibéelt tepsire helyezzük.

4 Összeállításkor a kettévágott pitába 2 salátalevelet és néhány szelet uborkát teszünk, majd beleöltjük a megsült golyókat. Zúzott fokhagymával kevert joghurttal meglocsolhatjuk.

MEGJELENÉSEK

Lapszám	Megrendelési határidő	Anyagleadási határidő	Lemondási határidő	Megjelenés
01/25	2024.12.04	2024.12.09	2024.11.29	2025.01.07
02/25	2025.01.10	2025.01.16	2025.01.03	2025.02.04
03/25	2025.02.07	2025.02.13	2025.01.31	2025.03.04
04/25	2025.03.07	2025.03.13	2025.02.28	2025.04.01
05/25	2025.04.10	2025.04.17	2025.04.03	2025.05.06
06/25	2025.05.09	2025.05.15	2025.05.02	2025.06.03
07/25	2025.06.06	2025.06.12	2025.05.30	2025.07.01
08/25	2025.07.11	2025.07.17	2025.07.04	2025.08.05
09/25	2025.08.08	2025.08.14	2025.08.01	2025.09.02
10/25	2025.09.12	2025.09.18	2025.09.05	2025.10.07
11/25	2025.10.10	2025.10.16	2025.10.03	2025.11.04
11/25	2025.11.07	2025.11.13	2025.10.31	2025.12.02

TARIFÁK ÉS MÉRETEK

Méret	Tarifa	Tükörméret	Vágottméret	Kifutóméret
1/1	1 550 000 Ft	182 x 243	200 x 276	210 x 286
1/2 álló	950 000 Ft	89 x 243	99 x 276	109 x 286
1/2 fekvő	950 000 Ft	182 x 117	200 x 134	210 x 144
1/3 álló	700 000 Ft	58 x 243	68 x 276	78 x 286
1/3 fekvő	700 000 Ft	182 x 77	200 x 93	210 x 103
1/4 DIN	465 000 Ft	89 x 117		
1/4 fekvő	465 000 Ft	182 x 57	200 x 73	210 x 83
2/1	2 600 000 Ft	380 x 243	400 x 276	410 x 286
Borító II	1 760 000 Ft	182 x 243	200 x 276	210 x 286
Borító III	1 700 000 Ft	182 x 243	200 x 276	210 x 286
címlaphírdetés	995 000 Ft	65 x 65 (befogó méret)	75 x 75 (befogó méret)	85 x 85



A Nők Lapja Konyha 2014-ben indította el prémium, glossy minőségű különszámát, a Nők Lapja Konyha Desszertet, mely évről évre hatalmas sikert arat mind a hirdetők, mind az olvasók körében. A kiadvány gyorsan az olvasók és a hirdetők kedvencévé vált. A lap a kiemelt, ünnepi időszakokban kerül a standokra – húsvét és karácsony előtt.

Tervezett megjelenések:

Desszert Tavaszi lapszám – 2025. március 13.

Desszert Téli lapszám – 2025. november 18.

KÜLÖNSZÁMOK



A 2025-ben megjelenő új különszámaink széleskörben biztosítanak tartalmi kapcsolódásokat és hirdetői lehetőségeket egyaránt:

- Vendégvárás felsőfokon Különszám
Megjelenés: 2025. május 6.
- Grill és kerti party Különszám
Megjelenés: 2025. június 17.
- Air fryer Különszám
Megjelenés: 2025. augusztus 19.
- Kenyerek, péksütemények Különszám
Megjelenés: 2025. szeptember 07.

KÜLÖNLEGES HIRDETÉSI ÖSSZEÁLLÍTÁS – S.A.S.

[illegible]

PROMÓCIÓ

Finom íz gyorsan

*ingyenes
karácsonyi
vacsora*

Karácsonykor a legtöbben hosszú órákat töltünk a konyhában, ezért állt jut időnk a fa felkészítésére vagy az ajándékok becsomagolására. A Knorr recepttáblái segítenek a főzésnél töltött idő leegyszerűsítésében, így már csak arra kell koncentrálnunk, hogy igazán szípek legyenek a szeretetteinket töltött évek.

Sült libacomb párolt káposztával és nudlival

HOZZÁVALÓK 4 SZÉMLÉRE:
 4 darab libacomb
 2-2 szál sárga- és fehérrépa
 1 gerezd fokhagyma
 só, frissen őrölt bors

3 darab Knorr
 fokhagymás-kocka
 A készítéséhez:
 1 késhegnyő tej
 1 késhegnyő libazsír
 1 tejlitra hagyma
 4 evőkanál barna cukor
 fél teáskanál őrölt kömény
 2 darab alma
 A nudlival:
 1 kg burgonya, 1 tojássárgája
 30 dkg liszt

- 1 A libacombokat megmossuk. A répákat megisztartjuk és felszelezzük. A fokhagymát megpucoljuk. Egy akkora edényben, amibe majd beleterem a combok is, a zöldségeket halmozgatjuk vízrel, beleadjuk a Knorr fokhagymás-kockákat, és felforraljuk a levest.
- 2 Közben a combokat borsal bedörzsöljük. Ha felforr a leves, beleszórjuk a combokat, és nagyjából egy óráig főzzük úgy, a víz kimeredjen nem halott a húsból főzők.
- 3 Ha megpuhult a hús, kivesszük. A combokat, az utóágyatral behélt szőlőmálna fedékűk ölet, borsó oldalát felforr. 200 °C-on nagyjából fél óra főzzük a burgonyát.
- 4 A liba káposztát kockázzuk, majd 1 evőkanál zsírral átforgatjuk. A libazsír helyett, a vésényi csészébe vágott liba hágyait megpucoljuk. Hozzáadjuk a káposztát, sózzuk, borsozzuk,

Magyaros halászlé petrezselymes halgóbóccal

- 1 A vész feltartjuk, majd feladjuk benne Knorr halászlé-kockákat. A halászlé kockáit vágjuk, majd az alapjában megfőzzük, szűrőkanállal kiveszjük, és félreszedjük. Fogazógéppel is, vagy késszel kinyomjuk a gombócokat a halból.
- 2 A halgóbóccát a halászlé vízával főzzük, sózzuk, borsozzuk. Hozzáadjuk a levest, az apróra vágott petrezselymet és a zsemlemorzával beszenvedett margarint, valamint a libát. A masszából gombócokat formázunk, és a libán 3 perc alatt kifőzzük őket.

100 KALÓRÁK
 100 KALÓRÁK

Knorr

JÖL KIFŐZTEM!
www.jolufoztem.hu

**60 PERC • FŐZÉS
30 PERC
571 KALORIA**

NŐK IADJA K

KÜLÖNLEGES HIRDETÉSI ÖSSZEÁLLÍTÁS

EGÉSZSÉGES ÜNNEPI FINOMSÁG

FOTÓ: ALNATURA, VSCOM FOTOGRAFIE

A dmBio termékeket
keresse a dm üzleteiben!

EGÉSZSÉGES anyagegyesekből is készíthetünk aprósüteményeket. Érdemes kipróbálni karácsonykor a különféle tonkölygüzéből készült termékeket, nádcukrokat, illetve a juharszirupot. A dmBio juharszirup „A” és „C” minőségben kapható, előbbi világos színű, lágyabb ízű, utóbbi később színezett, ezért színe sötétebb, íze intenzívebb lesz. A mézhöz hasonlóan számtalan vitamint és ásványi anyagot tartalmaz.

Narancsos-juharszirupos hókifli

HOZZÁVALÓK 60 DARABHOZ:

- 20 dg dmBio tonkölygüz
- 15 dg darált mandula, 5 dg tonkölygüz
- 2 csipet só, 15 dg vaj
- 10 dg dmBio nádcukor
- 2 evőkanál dmBio „C” típusú juharszirup
- 2 csomag narancsle
- A beforgatáshoz: 15 dg nád porcokor
- 2 csomag narancsle

- ELŐKÉSZ: 30 PERC • PRÉZENTÉS
- KÉSZÜLT: 12 PERC
- KALÓRIA 90 KAL/DAJG

- 1 A tonkölygüzt keverjük össze a darált mandulával, a tonkölygüzzel és a sóval. Adjuk hozzá a vajat, a nádcukrot, a juharszirupot és a narancslejt.
- 2 Készítsük el közeli méretekű keverőt, majd közeli gyújtás alá tesszük.
- 3 Formázzuk 4 cm átmérőjű hengereket, csomagoljuk transzparens fóliába, majd helyezzük hűtőbe 2 órára.
- 4 Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra, szételjük rajt az előkészített 1 cm széles darabokra, és szaggassuk belőle kiffliket.
- 5 Helyezzük őket sütőpapírral beült sütőlapra, és sütjük kb. 12 perig.
- 6 A beforgatáshoz keverjük össze a porcokat a narancslejjel.
- 7 és forgassuk meg benne a langyos kiffliket. Sütőóránál hagyjuk őket teljesen kihűlni, majd szorgos meg újra porcokkal.

NŐK LAPJA KONYHA 49

SZPONSZORÁCIÓS MEGOLDÁSOK

ROVATSPONSZORÁCIÓ



SZEPTEMBERI KEDVENCEINK

Diós bundában sült karfiol paradicsomlekvárral

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:
1 kg karfiol, só, 12 dkg liszt, 2 tojás
15 dkg darált dió, 5 dkg zsemlemorzsza
eny a sóhoz
A paradicsomlekvárhoz:
2 kg paradicsom, 40 dkg cukor
2 csomag lekvárszárazítósó
10 teáskanál só
negyed teáskanál édesítősó
1 nagy csokor bazsalikom

1 A karfiolt tisztára szedjük, felvágjuk sós vízben 5-6 perc alatt előfőzzük. Szűrőpapírral kinyaljuk, először lisztbe, majd a felvert tojásba, végül a dióval kevert zsemlemorzsába forgatjuk. Forró, bő olajban pirósra sütjük, majd papírtörölközőre csúszoljuk.

2 A lekvárhoz a paradicsomokat megmoszuk, felvágjuk, karalábéjával kikészítjük a magokat és a leveit. A paradicsomot felkockozzuk, összekeverjük a cukorral, a lekvárszárazítósóval, a sóval, az édesítősóval, majd kevergetve feltesszük.

3 A forrást követően 20 percig folyogatjuk, majd lekaramellázuk. A végén hozzáadjuk az aprított bazsalikomot. A lekvárt sterilizált, meleg üvegekbe adagoljuk, majd 5 percre lezárjuk őket. A karfiolt a paradicsomlekvárral tálaljuk.

LEKVÁRSZÁRAZÍTÓSÓ
■ KALÓRIA 111 KCAL/ADAG

MOI AZ OLDALT A MOI TÁMOGATTA

SZÁMÍT, HOVA ÖNTI A HASZNÁLT OLAJAT!
A KIJELELT MOI KUTAKON EGÉSZ ÉVBEN LEADHATJA A HASZNÁLT SÜTŐOLAJÁT.

Jövő Újratöltve

RECEPTSPONSZORÁCIÓ



DOLCE VITA

Kalácsfészek

HOZZÁVALÓK:
6 DARABHOZ:
50 dkg liszt
1 csomag Dr. Oetker Instant Élesztő
10 dkg porcukor
1 teáskanál só
1 dl natúr joghurt
5 dkg vaj, olvasztva kb. 2 dl langyos tej
6 tojás, 1 tojás 1 tojás a keményítőhöz
néhány evőkanál jégcukor

1 A lisztet keverjük el az instant élesztővel, a porcukorral, a sóval, adjuk hozzá a joghurtot, az olvasztott vajat és annyi langyos tejet, hogy gyúrható legyen a tészta. Dagasztjuk a tésztát simára, majd letakarva, szobahőmérsékleten kelesztjük 2 órát.

2 Osszuk hat egyenlő részre a tésztát, majd mindögyik 2-3 cm-es kerekre. Sodorjuk a darabokat kb. 20 cm hosszú rudakká, majd kettősével sodorjuk őket össze. Formázzunk belőlük karkakát (fészeket), a végüket nyomjuk össze, helyezzünk mindögyik középbébe 1-1 festett tojást.

3 Sütőpapírral bélelt sütőedényben kelesztjük egész 45 perccel, keng meg a felvert tojással, szórjuk meg a jégcukorral, majd 200 °C-ra előmelegített sütőben süssük közre 30-35 perc alatt.

A receptet a Dr. Oetker támogatja.
■ LEKVÁRSZÁRAZÍTÓSÓ 30 PERC • KELESTÉS
■ SÜTÉS 30-35 PERC
■ KALÓRIA 582 KCAL/DARAB

HOZZÁVALÓK:
50 dkg liszt + a nyújtáshoz
1 csomag szárított élesztő
2 teáskanál só, 1,5 dl natúr joghurt
5 + 2 dkg vaj, olvasztva kb. 1,5 dl langyos tej

A tésztához:
2 tojás, 15 dkg tojás
1 nagy csokor szőlőszőlő, 2 evőkanál tojás
1 tojás + 1 a keményítőhöz
só, 100 ml natúr joghurt

1 A lisztet keverjük el a szárított élesztővel, a sóval, adjuk hozzá a joghurtot, 5 dkg olvasztott vajat és annyi langyos tejet, hogy gyúrható legyen a tészta. Gyúrjuk dagasztjuk a tésztát simára, majd letakarva, szobahőmérsékleten kelesztjük 2 órát.

2 Lisztbe forgatjuk a tésztát, majd a tojással megkenjük. Sodorjuk a darabokat kb. 20 cm hosszú rudakká, majd kettősével sodorjuk őket össze. Formázzunk belőlük karkakát (fészeket), a végüket nyomjuk össze, helyezzünk mindögyik középbébe 1-1 festett tojást.

3 Sütőpapírral bélelt sütőedényben kelesztjük egész 45 perccel, keng meg a felvert tojással, szórjuk meg a jégcukorral, majd 200 °C-ra előmelegített sütőben süssük közre 30-35 perc alatt.

LEKVÁRSZÁRAZÍTÓSÓ 30 PERC • KELESTÉS
■ SÜTÉS 30-35 PERC
■ KALÓRIA 582 KCAL/DARAB

TIPPBOX



VENDÉGVÁRO DESSZERTEK

Rigócsúcs

HOZZÁVALÓK 20-25 DARABHOZ:
A pisztoláshoz:
3 tojás
6 dkg cukor
fél csomag sütőpor
2,5 dkg sólt, cukrozatlan kakaópor
5 dkg liszt
A töltelékhez:
6 dl hideg habtejszín
5 dkg porcukor
1 teáskanál zsírsó
1 evőkanál sólt, cukrozatlan kakaópor
A bevonsáshoz:
15 dkg étcsokoládé
2-3 evőkanál olaj

1 A pisztolához kettőfelvágjuk a tojásokat, a fehérjét kemény habbá verjük a cukorral. Hozzáadjuk a sárgáját, majd bekeverjük a sütőporral és kakaóporral elkevert lisztet.

2 Sütőpapírral bélelt sütőedényben kelesztjük 2-3 cm-es lapot, majd 170 °C-ra előmelegített sütőben 6-8 perc alatt megsütjük. Ha kihűlt, 3-4 cm átmérőjű korongokkal szeljük ki belőle.

3 A töltelékhez a tejszínt kemény habbá verjük a cukorral, majd bekeverjük a felvert tojásba, majd hozzáadjuk a sót, a zsírsót, a kakaót, az étcsokoládét és az olajat. Összekeverjük a csokoládéval, majd a kakaóporral.

4 A kakaós tejszíntől csillagszerűen nyomjuk a karkakát 3-4 cm magas halmakká, nyomjuk a karkakát a karkakát, majd a kakaóporral bekenjük a karkakát.

5 Hűtőben dermedeztük, majd virgót formájú karkakát csúszoljuk a csokoládéval és az olajjal. Összekeverjük a csokoládéval és a kakaóporral, majd a kakaóporral bekenjük a karkakát.

A receptet a Meggle támogatja.

TIPP
Érdemes kipróbálni Meggle Cukrászhabbal is, ami pillanatok alatt felverhető, és nagyon könnyű, mert felverésénél a karkakát töltéséhez nem kell hozzáadni a karkakát töltéséhez. Használatakor a karkakát először a karkakát és a karkakát, majd a karkakát is tartósan megőrzi!

LEKVÁRSZÁRAZÍTÓSÓ 30 PERC • KELESTÉS
■ SÜTÉS 30-35 PERC
■ KALÓRIA 582 KCAL/DARAB

MOI AZ OLDALT A MOI TÁMOGATTA

4-8 OLDALAS SZPONZORÁLT MELLÉKLET

A receptet a **PULISKEPÜZTA** támogatja.

Süssünk-főzzünk krémsajttal!

Egy finom krémsajt nem csak csodálatos kávéhoz vagy csirizs falat, de a felhasználásának még sokféle módját is kitalálhatunk. Ajánlunk néhány receptet vacsoránkat, valót, két főzött, illetve egy laktató desszertre.



ESZTERLAKS SAJTOKRA

ELKÉSZÍTÉS	20 PERC
FOJTÁS	10-15 PERC
MÉRTÉK	1000 KALÓR
EGYEDJÁRÓ	2000 KALÓR

58 2012. DECEMBER 10. JÁNYÓ

[illegible][illegible]

Philadelphia-Tiramisu

Hmm...

kóstolta már?

Adagolás: 6
Elkészítési idő: 20 perc
Hűtési idő: 2 óra

Hozzávalók:
100 ml frissen főzött kávé
5 db. mandulaliszter
400g Philadelphia sajtos szennyesecskőben
200 g joghurt
2 csomag vaníliás cukor
1 db krémsajtkrém
125 g csokoládé (kb. 20 db)
Mégmindegyik karakalper

1. Hozzávalók a kávéba jól keverjük hozzá a mandulaliszter.
2. Botmixerrel keverjük simára a Philadelphia-t a joghurttal, a vaníliás cukorral, a cukorral és a kávé. 8 szennyesecskőbe keverjük hozzá a mandulaliszter keverékét.
3. Kétféleképpen is egy szilárd formába belehelyezhetjük. Keverjük ki az alját csokoládéval és csopogtatjuk rá a maradék kávé-mandulaliszter keverékét felét.
4. Törtszék a teljes a torta felét és lefedjük meg az egész egy műanyag fólia szennyesecskővel. Legalább 2 órára át hűtjük a tiramisut, tálalás előtt hűtjük meg karakalperrel.

Tipp: Alkoholfüggősen változtathatod a kávé helyett egy csokoládé keverékkel, a kávé helyett egy csokoládé keverékkel.