

## 5 gyors és olcsó szendvicskrém



## Miért készítsünk szendvicskrémet?



Mert a házilag készített szendvicskrémek olcsók.



Az újdonság élményét hozzák a készen vásárolt kenyérrevalók között.



Új ízeket varázsolnak a reggelihez, a tízóraihoz, az uzsonnához vagy a könnyű vacsorához.



Gyorsak, egyszerűek, a kezdő háziasszonyok is el tudják készíteni.



Tudjuk mit eszünk.



Partykra és ajándékba is kiváló meglepetés egy szép üvegben.

# Tojáskrém



## Hozzávalók:

- 5 db tojás – kb. 150 Ft
- 1 db natúr sajtkrém – kb. 230 Ft
- 2-3 evőkanál szobahőmérsékletű vaj (5 dkg) – kb. 150 Ft
- 1 kanál mustár – kb. 20 Ft
- só, bors ízlés szerint, ha a gyerekek szeretik új hagymával is dúsítható – kb. 40 Ft

**Összesen: kb. 590 Ft-ba kerül, 5-6 fő részére**

## Elkészítése:

- A tojásokat 10 perc alatt keményre főzzük és megpucoljuk.
- Langyosan a tojások a tojás nyomón, mindkét irányból átnyomjuk, majd villával összetörjük, natúr krémsajttal és a vajjal kikeverjük.
- Mustárral, sóval, borssal ízesítjük.
- Ízlés szerint új hagymával dúsíthatjuk.

A krémet a kenyérrre kenjük, kedvünk szerint díszítjük

**Elkészítési idő:** 20 perc

## Sárgarépas szendvicskrém



### Hozzávalók:

- 220 g sárgarépa – kb. 50 Ft
- 200 g túró – kb. 250 Ft
- 1 narancs leve – kb. 70 Ft
- 1 kanál méz – kb. 50 Ft
- 6 evőkanál gyümölcsös müzli – kb. 30 Ft
- só

**Összesen: kb. 450 Ft-ba kerül, 5-6 fő részére.**

### Elkészítése:

- A sárgarépát megtisztítjuk, és finom reszelőn lereszeljük.
- A túró a narancslével és a mézzel elkeverjük.
- Belekeverjük a lereszelt sárgarépát és gyümölcsös müzlit. (Müzli helyett készítheted 2-2 kanál búzacsírával, zabpehellyel és mazsolával is.)
- Sóval ízesítjük és végül tiszta és száraz üvegben a hűtőbe rakjuk.

**Elkészítési idő:** 30 perc

A hűtőben, kb. 4-5 napig eláll.

## Burgonyás szendvicskrém



### Hozzávalók:

- 300 gramm burgonya – kb. 50 Ft
- 2 szál újhagyma – kb. 50 Ft
- 150 gramm tejföl – kb. 140 Ft
- 2 kanál olíva olaj – kb. 60 Ft
- só, bors

**Összesen: kb. 300 Ft**, minimum 6 adagnak elegendő.

### Elkészítése:

- A burgonyát meghámozva, felkockázva sós vízben puhára főzzük. Leszűrjük, villával szétnyomkodjuk és hűlni hagyjuk.
- Az új hagymát karikára vágjuk, akár a zöld szárával együtt (én a zöld részét már korábban felhasználtam, így az a képen nem látszódik). A olíva olajat a tejföllel és újhagymával elkeverjük, majd a burgonyát is hozzáadjuk és jól összekeverjük.
- Sóval, borssal ízesítjük, száraz üvegbe töltjük, és a hűtőbe rakjuk kihűlni.

**Elkészítési idő:** 30 perc

A hűtőben kb. 5 napig eláll, ha valami csoda folytán nem fogyna el hamarabb.

## Paprikás padlizsánkrém



**Összesen: kb. 1.030 Ft**

### Elkészítése:

- A sütőt 190- 200 fokra előmelegítjük. A padlizsánok és a paprikák héját, minden oldalról megszurkáljuk és 1 evőkanál olívaolajjal bekenjük. Tepsibe rakjuk és 45 -50 percig sütjük, amíg a héja barnulni kezd és a paprika összeesik.
- Utána 15 percig húlni hagyjuk. (Tiszta nedves konyharuha alatt vagy műanyagzacskóban.) Nagyon fontos, amíg hűl a paprika kifolyt finom levét tunkold ki fehér kenyérral! 😊 Egyszerűen fenséges.
- A padlizsánokat hosszába félbevágjuk, húsát kikanalazzuk és durvára vágjuk. A paprika magjait és ha szükséges az ereit eltávolítjuk, a húsukat durvára aprítjuk. (Elképzelhető, hogy a paprika héja magától leválik, akkor azt is távolítsuk el.)
- A maradék olívaolajat egy serpenyőben felforrósítjuk, majd a padlizsánt és a paprikát 5 percig pirítjuk, végül a fokhagymát is hozzáadjuk és még 1/2 – 1 percig pirítjuk.
- Húzd le a tűzről, keverd bele, a citrom reszelt héját és levét, a koriandert, ízesítsd ízlés szerint még pirospaprikával, sóval és borssal.

**Elkészítési idő** (sütés és hűtési idő nélkül): kb. 20 perc

Melegen vagy hidegen is tálalható, fehér kenyeret vagy pirítóst javaslok hozzá.

### Hozzávalók:

- 2 db padlizsán (nagyobb) – kb. 400 Ft
- 2 db paprika (lehetőleg piros és/vagy sárga legyen, kaliforniai vagy az itthon ismert kápia) – kb. 400 Ft
- 4 evőkanál olíva olaj – kb. 100 Ft
- 2 gerezd fokhagyma– kb. 10 Ft
- 1/2 citrom reszelt héja és leve – kb. 70 Ft
- 1 evőkanál koriander– kb. 50 Ft (Végső esetben helyettesíthető, petrezselyemmel vagy zellerrel is.)
- ízlés szerint: pirospaprika, bors, só



## Csirkemájas szendvicskrém



**Összesen: kb. 475 Ft kerül,** kb. 5-6 főre elegendő.

### Hozzávalók:

- 250 g csirkemáj kb. 225 Ft
- 1 hagyma kb. 10 Ft
- 125 g vaj – kb. 200 Ft
- babérlevél
- borókabogyó (kicsit drágább fűszer, de csak kevés kell belőle)
- só
- bors
- kakukkfű
- reszelt citromhéj – fűszerek összesen kb. 40 Ft

### Elkészítése:

- A csirkemájat megmossuk, hártyákat eltávolítjuk.
- Hagymát megtisztítjuk és felkockázzuk.
- 2 kanál vajat serpenyőben felolvasztunk, rajta a hagymakockát megpároljuk. Hozzáadjuk a májat, babérlevelet, összetört borókabogyót. A májat minden oldalról 3-5 percig sütjük, sóval, borssal, kakukkfűvel fűszerezzük és húlni hagyjuk.
- A babérlevelet kivesszük, a májat a puha vajjal pépesítjük, belekeverjük a citromhéjat, sóval, borssal ízesítjük. Összetörheted villával, vagy akár erősebb botmixerrel is. Első esetben a képen látható rusztikusabb krémet kapsz, míg a második esetben, egy szép simát. Nálam hangulat és eszközfüggő, hogy éppen melyiket választom.
- Tisztára mosott száraz üvegekbe töltjük, és a hűtőben lehűtjük.

**Elkészítési idő:** kb. 25 perc

Hűtőben tárolható: kb. 3 nap.

## Bevásárló listák



### Tojáskrém

- 5 db tojás – kb. 150 Ft
- 1 db natúr sajtkrém – kb. 230 Ft
- 2-3 evőkanál vaj – kb. 150 Ft
- 1 kanál mustár – kb. 20 Ft
- só
- bors
- újhagyma – kb. 40 Ft

### Sárgarépas szendvicskrém

- 220 g sárgarépa – kb. 50 Ft
- 200 g túró – kb. 250 Ft
- 1 narancs – kb. 70 Ft
- 1 kanál méz – kb. 50 Ft
- 6 evőkanál gyümölcsös müzli – kb. 30 Ft
- só

### Paprikás padlizsánkrém

- 2 db padlizsán – kb. 400 Ft
- 2 db paprika – kb. 400 Ft
- 4 evőkanál olíva olaj – kb. 100 Ft
- 2 gerezd fokhagyma – kb. 10 Ft
- 1/2 citrom – kb. 70 Ft
- 1 evőkanál koriander – kb. 50 Ft
- pirospaprika
- bors
- só

### Burgonyás szendvicskrém

- 300 g burgonya – kb. 50 Ft
- 2 szál újhagyma – kb. 50 Ft
- 150 g tejföl – kb. 140 Ft
- 2 kanál olíva olaj – kb. 60 Ft
- só
- bors

### Csirkemájás szendvicskrém

- 250 g csirkemáj - kb. 225 Ft
- 1 hagyma - kb. 10 Ft
- 125 g vaj – kb. 200 Ft
- babérlevél
- borókabogyó
- só
- bors
- kakukkfű
- citrom - kb. 40 Ft

Nemcsak olcsó és finom szendvicskrémeket szeretnél készíteni?

Hanem a konyhapénzedet is szeretnéd okosan, egyszerűen beosztani?

**Jelentkezz a Konyhapénz-virtuóz Képzőbe!**

Ez lesz életed legjobb befektetése!

[http://penzugyiterkep.hu/konyhapanz/virtuoz\\_kepzo/](http://penzugyiterkep.hu/konyhapanz/virtuoz_kepzo/)