



# Egyszerű, gyors változatos vacsora egy hónapra Vikitől

1.	Fokhagymás padlizsánkrém	17.	Kapros túrókrém
2.	Hagymás csirkemáj	18.	Házi pizza
3.	Juhtúrós kőrözött	19.	Tojáskrém
4.	Cukkini fasírt, fokhagymás mártogató	20.	Sült debreceni, saláta
5.	Tepertőkrém	21.	Zöld olívakerém
6.	Házi hamburger, saláta	22.	Lecsó (télen az eltett üvegesből)
7.	Sült paprikakerém	23.	Kéksajtos szendvicserém
8.	Héjában sült krumpli, snidlinges tejföl	24.	Házi amerikai hot-dog
9.	Pikáns fetakerém	25.	Guacamole
10.	Afrikai harcsa „töporlyú”	26.	Bundás kenyér/zsemle/kalács
11.	Humusz	27.	Tonhalkrém chilisen
12.	Házi tortilla vagy quesadilla	28.	Töltött gombafej
13.	Tökmagkerém	29.	Répakrém füstölt sajttal
14.	Meleg szendvics	30.	Házi gyros, saláta
15.	Házi sonkakerém	31.	Cukkinis szendvicserém
16.	Sült camembert, sült zöldségek, bagett		