

Tankonyha szakkör éves munkaterve (egyforma a két csoportnak)

SZEPTEMBER

1-2. óra Tankonyha rendbetétele, elméleti ismeretek a konyháról, balesetvédelem

3-4. óra Gyümölcsös kekszes puding

Hozzávalók

- 1 l tej
- 2 csomag babapiskóta
- 2 tasak vaníliaízű pudingpor
- 2 tasak vaníliás cukor
- ízlés szerint édesítőszer (kristálycukor, barna cukor)
- gyümölcsök (mirelit, vegyes erdei gyümölcsöket, de lehet friss gyümölcs vagy kompot is)
- Elkészítés
- Mindent készítsünk elő, és akkor nem lesz gond, ha valami elmarad!
- A babapiskótát lerakjuk egy jénai tálba (csak azért abba, mert jól látszanak a rétegek és a színek).

Ezután az 1 liter tejből és a 2 csomag pudingporból elkészítjük a pudingot, amit ízesítünk cukorral és vaníliás cukorral. Az első sor babapiskótára lassan ráöntjük a pudingot (még melegen), majd gyümölcsöket rakunk rá.

Jöhet a következő réteg, ezt addig ismételjük, amíg el nem fogynak a hozzávalók.

A tetejére díszítésnek gyümölcs kerüljön. Nekem 3 sor lett a fenti hozzávalókból.

Összeállítás után néhány órát ajánlatos állni hagyni, hogy a babapiskóta jól megpuhuljon.

Október

5-6. óra Müzli szelet

Hozzávalók

(egy kb. 15x25 cm-es tepsizhez)

- 2 bögre (2x2 dl) gabonapehely - általában zab, de lehet vegyesen is rozs, búza, árpa
- 2 alma
- 1 nagy marék csonthéjas - dió, mogyoró, kesudió, mandula... ami van, vagy amit szeretsz
- 1 csésze (1 dl) mazsola
- 5 szem aszalt szilva
- 2 ek lenmag* vagy natúr szotyí, tökmag, szezámag...
- 1 ek cukor - elhagyható

- ½ dl víz
- 1 ek olaj a tepsi kikenéséhez
- csokidarabkák
- **Így készítsd!**
- A mosolygós **almákat** kockázva, héjastul dobd a **turmixba**, ugorjanak utánuk az **aszalt gyümik és a diófélék nagy része**. Öntsd nyakon a bandát **pici vízzel**. Nem baj, ha kicsit darabos marad a cucc.
- A megmenekült **csonthéjasok és aszalványok** se nagyon reménykedjenek, **vágd őket durván durvára**.
- A turmixolt pépet gyúrd össze egy nagy tálban, az ott figyelő gabonapehellyel és minden egyéb hozzávalóval.
- Pihengessen a massa kicsit, míg **beállítod a sütőt 170 fokra** és jól kiolajozol egy kisebb tepsit.
- A leendő fincsi müzlikeveréked simítsd a tepsibe és jól nyomkodd le, főleg a széleket, majd **süsd 20 percig!**

7-8. óra Kevert sütőtökös pite

Hozzávalók

- Hozzávalók:
- 30-40 dkg sütőtök
- 40 dkg liszt
- 4-5 evőkanál méz
- 2 tojás
- 1 teáskanál sütőpor
- 1 teáskanál szódabikarbóna
- 1 marék mazsola, dió és csokoládé
- Valamint ezen felül, hogy még gazdagabb legyen:
- aszalt gyümölcs
- mandula

Elkészítés

- Elkészítés: A sütőtököt felkockázva felteszem annyi vízben főni, amennyi épp ellepi. Mikor megfőtt, ***öreg-nagyjából***, hogy maradjon rajta lé is, leöntöm, és apránként hozzáadom a lisztet. Kevert, folyós kevert tészta állagot elérve mehet bele a tojás és a durvára vágott dió, a darabolt csokoládé és az előre beáztatott mazsola. Én készítettem régebben birsalma sajtot, jó 15 dkg-ot belekockáztam, és aszalt áfonya is került a sütimbe.
- Kapcsos tortaformába simítottam a tésztát, és 200 fokos sütőben 30 percig sütöttem.

November

9-10. óra Almás bögrés

Hozzávalók

- Hozzávalók:
- 4 egész tojás
- 1/2 bögre cukor (1 bögre=3 dl)
- 1/2 bögre étolaj
- 1,5 bögre liszt
- 1 kávéskanál szódabikarbóna
- 1 mokkáskanál őrölt fahéj
- fél citrom reszelt héja
- 4-5 db közepes alma lereszelve
- Elkészítés: Az egész tojásokat a cukorral habosra kevertem, majd a többi hozzávalókat is hozzákevertem - az alma kivételével. A reszelt almát utolján óvatosan egy fakanállal belekevertem.
- Előmelegített, közepes hőfokú sütőben túpróbaig sütöttem.

11-12. óra Sajtos rúd (sütőporos)

Hozzávalók

- Hozzávalók:
- 40 dkg liszt
- 20 dkg margarin
- 1 csomag sütőpor
- 2 kávéskanál só
- 3 tojás
- reszelt sajt
- A tetejére:
- 1 felvert tojás
- reszelt kemény sajt
- sütőpapír
- **Elkészítés**
- Elkészítés: 1.) A hozzávalókat összegyűrjük, kinyújtjuk, és derelyevágóval rudakra vágjuk.
- 2.) Sütőpapírral bélelt tepsire tesszük, megkenjük felvert tojással, megszórjuk reszelt kemény sajttal, és 200 fokon pirosra sütjük.

DECEMBER

13-14. óra Kókuszos kocka

A tésztához:

- 20 dkg vaj
- 10 dkg porcukor
- 2 tojássárgája
- 1 egész tojás
- 30 dkg liszt
- 1/2 csomag sütőpor

A töltelékhez:

- 4 tojásfehérje
- 20 dkg porcukor
- 15 dkg kókuszreszelék

A tészta hozzávalóit összegyűrjük, téglalap alakúra sodorjuk. A tojásfehérjéket a cukorral keményre verjük gőz felett, majd hozzákeverjük a kókuszreszeléket. Az így elkészült tölteléket a tésztalapra kenjük és feltekerjük, mint a bejglit. Ujjnyi vastagra felszeleteljük és 180°C-on megsütjük.

15-16. óra Mézeskalács

Hozzávalók

- Hozzávalók:
- 9 evőkanál kristálycukor
- 2 egész tojás + 2 tojás sárgája
- 1 mokkáskanál fahéj
- 7 dkg zsír
- 7 dkg vaj
- 2 kanál tejföl
- 9 evőkanál méz
- fél evőkanál szódabikarbóna
- 60 dkg liszt
- Elkészítés: A cukrot, a tojásokat, a fahéjat, a zsírt, a vajat és a tejfölt egy tálban összekavarom. A szódabikarbónát a mézzel felforralom, majd a masszához öntöm, és belerakom a lisztet, összedolgozom.
- Nagyon kicsi lisztet szoktam szórní a nyújtódeszkára, mielőtt kinyújtom. Félujjnyira nyújtom, kiszaggatom.
- Előmelegített sütőben, kb. 160-180 fokon pár perc alatt világosra sütöm, ne barnuljon meg nagyon, mert akkor nem marad puha.
- Különféle alakzatokat szoktunk kiszaggatni, amit pedig a fenyőfára szeretnénk tenni, abba hurkapálcikával szúrunk egy lyukat, hogy később át tudjuk rajta fűzni a cérnát. Díszítéshez 1 tojásfehérjét szoktam elkeverni annyi porcukorral, hogy folyós, szép fehér masszát kapjak. Pár óra alatt megszárad.

JANUÁR

17-18. óra Sárgarépa torta

Hozzávalók

a tésztához:

30 dkg Nagyi titka búzafinomliszt
1 csomag sütőpor
1 kiskanál őrölt fahéj
4 tojás
25 dkg cukor
2,5 dl olaj
40 dkg sárgarépa, lereszelve
10 dkg durvára vágott dió
1 citrom reszelt héja
1 evőkanál vaníliás cukor

a mázhoz:

15 dkg porcukor
2-3 evőkanál citromlé

a díszítéshez:

evőkanál natúr kakaópor

Elkészítés:

A tésztához a lisztet a sütőporral és a fahéjjal összeszitáljuk. A tojást a cukorral habosra kikeverjük, majd az olajat és a sárgarépát beleforgatjuk. A lisztes keveréket és a vaníliás cukrot a tojásos keverékbe szórjuk, majd a dióval a reszelt citromhéjjal összedolgozzuk. A masszát kerek tortaformába simítjuk, és 180 °C-ra előmelegített sütőben (légkeveréses sütőben 165 °C) szép aranyárgára sütjük.

Közben a mázat elkészítjük, a porcukrot annyi citromlével keverjük simára, amennyit felvesz, illetve nem folyik, majd a kész sütemény tetejére kenjük.

19-20. óra Kókuszos banános keksz

Hozzávalók

- 5 db [banán \(meghámozva\)](#)
- 250 g [kókuszreszelék](#)
- **Elkészítés**

- A banánt és a kókuszreszeléket egy aprítóba rakjuk és jól lepürésítjük.
- Kis gombócokat rakunk a sütőpapírral bélelt tepsibe és lelapítgatjuk őket korongokká, majd 165 C-os sütőben megsütjük őket, kb 30 perc alatt. Az alacsonyabb hőfokon vesz a nedvességtartalmából és nem ég meg a sütnk.

FEBRUÁR

21-22. óra Farsangi fánk

- 5 dkg liszt
 - 3 evőkanál porcukor
 - 2 dl tejföl
 - 6 g sütőpor
 - 1 tojás
 - 1/2 teáskanál vaníliaaroma
- késhegynyi szódabikarbóna

Elkészítés:

Öntsd egy tálba a porcukrot, add hozzá az egész tojást, a tejfölt, a rumot és a vaníliaaromát, majd keverd alaposan össze. A lisztet vegyítsd a sütőporral, a szódabikarbónával, és szitáld a tejfölös-cukros keverékhez. Ezután jól gyúrd össze. Ha túl lágy lenne a tészta, adj még hozzá kevés lisztet. Nyújtsd ki körülbelül 3 milliméter vastagra lisztezett felületen. Szaggasd ki a tésztát egy körülbelül 8 centi átmérőjű szaggatóval, majd szúrd ki a közepét. A maradékot ismét gyúrd össze, és szaggasd ki.

Egy serpenyőben hevíts körülbelül 1/2 liter olajat, majd amikor már elég forró, helyezz bele néhány fánkot. Mérsékeld a lángot, és kisebb hőfokon kezd el sütni. Közben többször fordítsd át a fánkokat, hogy egyenletesen süljenek. Ha minden oldaluk szép piros, szedd ki. Tedd papírtörlőre, hogy az a felesleges olajat felszívja. Tálalás előtt ízlés szerint szórd meg porcukorral, majd lekvárral kínáld.

23-24. óra Zabpelyhes tallér

Hozzávalók

- Hozzávalók:
- 12,5 dkg puha vaj
- 12,5 dkg cukor
- 1 tojás
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 teáskanál vanília-aroma
- 12,5 dkg zabpehely
- 15 dkg liszt
- 0,5 teáskanál sütőpor

- 15 dkg étcsokoládé

Elkészítés

- A csokoládét felvágjuk apró kockákra.
- A vaját, a vaníliás cukrot és a cukrot habosra keverjük, ehhez jön a tojás, majd az aroma. Végül hozzáadjuk a sütőporos-lisztes zabpelyhet, és addig keverjük, amíg jól formázható masszát nem kapunk.
- Pici golyókat formálunk, majd sütőpapírral kibélelt tepsibe nyomkodjuk őket, majd 200°C-ra előmelegített sütőben 10-15 percig sütjük. Akkor van készen, amikor a széle aranybarnára sült. Nem baj, ha kicsit még puha, amint kihűl, megkeményedik!

MÁRCIUS

25-26. óra Almás muffin

- Hozzávalók:
- 1 pohár cukor
- 2 db tojás
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 pohár tejföl
- 1 kis csipet só
- 0,25 pohár olajvagy olvasztott vaj
- 0,5 csomag sütőpor
- 2 pohár liszt
- 3-4 db alma
- 1 mokkáskanál fahéj

- 2-3 evőkanál cukor a szóráshoz

- muffin papír

Elkészítés: A cukrokat a tojásokkal habosra (világosra) kikeverjük. Hozzáadjuk a tejfölt és egy csipet sót, majd eldolgozzuk benne a fahéjjal és sütőporral elkevert lisztet.

Az almákat meghámozzuk, kicsumázzuk, és kb. 5*5 milliméteres kockákra vágjuk (lehet nagyobb / kisebb is, ahogy sikerül - vagy ha ahhoz van kedvünk, akkor a le is reszelhetjük). Beleforgatjuk a tésztába.

A masszánkat muffinpapírral bélelt formákba kanalazzuk, úgy 3/4-ig töltve azokat. Mindegyik tetejét megszórjuk egy kis kristálycukorral.

175°C-ra előmelegített sütőben kb. 20-25 perc alatt megsütjük. (Figyeljük, hogy aranybarna legyen a tetejük, mert ha sötétebb lesz, megéghet a cukor a tetején.)

27-28. óra Gyors túrós pogácsa

hozzávalók

- 50 dkg liszt
- 50 dkg margarin
- 50 dkg túró
- 1 ek só
- 1 db tojás 1 db a lekenéshez
- sajt a tetejére

elkészítés

1. A lisztet, a margarint, a túrót, a tojást és a sót összedolgozzuk.
 2. Lisztezett deszkán kinyújtjuk, kiszaggatjuk, és sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük.
 3. A tetejüket lekenjük felvert tojással, szezámmaggal megszórjuk, és 180 fokon sütjük.
- sütési hőfok: 180°C
 - sütési mód: alul-felül sütés

ÁPRILIS

29-30. óra Meggyes-tejfölös sütemény

Hozzávalók:

- 75 dkg kimagozott meggy
- 2 tojás
- 2 dl tej
- 12,5 dkg puha vaj
- 12 dkg cukor
- 25 dkg liszt
- 1/2 sütőpor
- csipet só

A tetejére:

- 4 dl tejföl
- 3 tojás
- 8 dkg cukor
- vaníliás cukor

31-32. óra Kefires lángos

Hozzávalók

- 40 dkg liszt
- 1/2 cs. sütőpor
- 1 tk só
- 3 ek olíva olaj
- 2 ek kefir
- 1,5-2 dl víz

- Elkészítése:
- A lisztet a sütőporral, a sóval, és a fűszerrel elkeverjük. Hozzáadjuk az olajat, a kefirt, majd hozzáöntjük a vizet, és összeállítjuk a tésztánkat.
- Kis darabokat vágunk belőle, amit nyújtófával könnyen koronggá tudunk nyújtani (kicsit könnyebb, mint kézzel, de rátok van bízva) lisztezett felületen.
- Ezeket bő, forró olajba helyezzük, megsütjük előbb az egyik, majd a másik oldalukat. Papírtörőre helyezzük, hogy lecsepegjen a felesleges olaj. Az íze isteni finom lesz!

MÁJUS

33-34. óra Kókuszgolyó

Hozzávalók

- 50 dkg darált háztartási keksz
- 10 dkg vaj
- 10 dkg porcukor
- 2 evőkanál kakaópor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 mokkáskanál rumaroma
- 10 dkg kókuszreszelék
- 2 dl tej
- meggybefőtt

Elkészítés

- A háztartási kekszet elkeverjük a szobahőmérsékletű vajjal, porcukorral, a vaníliás cukorral, a kakaóval, a tejjel, és a rumaromával.
- Nedves kézzel golyókat formálunk a masszából, középebe meggyet rakunk, és egyenként megforgatjuk őket a kókuszreszelékben.

JÚNIUS

35-36. óra Madártej

hozzávalók

- 1.5 l [tej](#)
- 4 csomag [vaníliás cukor](#)
- 1 csomag [vaníliás pudingpor](#)
- 4 ek [cukor](#)
- 4 db [tojás](#)
- 1 teáskanál [vanília aroma](#)

elkészítés

- A tejet 2 cs. vaníliás cukorral és a sima cukorral feltesszük forralni.
- Közben a tojásokat kettéválasztjuk. A fehérjét szintén 2 cs. vaníliás cukorral felferjük. A sárgáját kikeverjük a vaníliás pudingporral, kevés tejet kiveszünk a forralásra szántból, és csomómentesre keverjük.
- Amikor forni kezd a tejecske, két kanál segítségével galuskákat szaggatunk a tetejére, amikor szépen megnövekedtek kiszedjük egy tálra. Miután kifőztük az összes habgaluskát, folyamatos keverés mellett (én habverővel csinálom) beleöntjük a tojássárgákat igyekezve, hogy ne csomósodjon. Finom sűrűségűre főzzük, és amikor forr, elzárjuk.
- Egy szűrő segítségével átöntjük egy nagyobb tálba a lét, és rákanalazzuk a habgaluskákat. (Isteni az illata.)
- Hidegvízbe állítva hűtjük le, vagy kirakjuk egy kicsit a konyhaablakba (így télen), ezután a **hűtőbe**. Amikor kellően lehűlt, tálaljuk kisebb tálkákban, isteni finom így hidegen.

37-38. óra Joghurtos eperfagyi

hozzávalók

- 20 dkg [eper](#)
- 1 dl [joghurt](#) (natúr)
- 10 dkg [cukor](#) (ízlés szerint)
- 2 csepp [citromlé](#) (ízlés szerint)

elkészítés

1. A megtisztított epret pépesítjük, öntsük hozzá a joghurtot és a cukrot, majd csurgassunk rá pár csepp citromlevet, és jól turmixoljuk össze az egészet.
2. Tegyük be a fagyasztoóba, időnként kevergessük át, pár óra múlva már tálalható is. Fontos, hogy a **fogyasztás előtt kb. 20 perccel** vegyük ki a mélyhűtőből, ne legyen annyira „kockára” fagyva.
3. Ha egy kicsit krémesebbre vágyunk, akkor a joghurt helyett tejszínnel készítsük: azt habbá verve adjuk a pépes eperhez, a többi ugyanaz, mint a diétásabb változatnál.