



„A balkán nem földrajzi régió, hanem életforma” – a szólásban van valami, az tény, de szerencsére nem csak negatív dolgok jutnak eszünkbe a szó hallatán. Ha például a balkán népek konyhájára gondolunk, egészen ízletes fogások jutnak eszünkbe.

Szerbiában például nem csak lőni tudnak nagyon jól, de főzni is. A szerb tokány nálunk lecsó néven fut és egy alapvető, közkedvelt pontja a házas menünek. Most egy olyan szerb ételt készítettünk el, amit azok is jó ízzel fogyaszthatnak, akik a lecsó helyett inkább a káposzta és hús búvkörében élnek.

Szerb rostélyos

Hozzávalók: 80 dkg rostélyos (csont nélkül), só, 1 dl. Kunsági Éden olaj, 15 dkg vöröshagyma, 1 kávéskanál pirospaprika, 1-2 gerezd fokhagyma, 1 késhegynyi köménymag, 1 1/4 kg kelkáposzta, 15 dkg zöldpaprika, 10 dkg paradicsom.



Elkészítése: a felszeletelt rostélyosokat kiverem, bevagdossom, megsózom, kevés forró zsírban mindkét oldalukon elősütöm, majd félre teszem. A sütőzsírban üvegesre pirítom a finomra vágott vöröshagymát. Rászórom a fűszerpaprikát, és a zúzott fokhagymával együtt apróra

vágott köménymagot. Kevés vízzel vagy csontlével felengedem, felforralom, és ebben párolom az elősütött rostélyosokat.

Közben a megtisztított kelkáposztát cikkekre vágom, sós vízben félig puhára főzöm és leszűröm. A zöldpaprikát és a paradicsomot felszeletelem. Ha a hús majdnem puha, hozzáadom a kelkáposztát, a zöldpaprikát és a paradicsomot. Annyi vizet (vagy csontlevet) öntök rá, hogy az egészet ellepje. Készre főzöm. Az elkészült rostélyosokat utánízesítem. Tálaláskor a hússzeletekre halmozom a kelkáposztát. Sós burgonyával kínálom.



Jó tudni: főleg vacsorához, nagyobb baráti összejövetelre kiváló: ünnepi, kiadós étel, bátran locsolhatjuk borral, sörrel fogyasztás után. Az ízvilága közel áll a magyaros, székelyes ízléshez.

Figyeljünk arra, hogy a húst ne égezzük meg: előbb forgassuk lisztbe, pirítsuk olajon, és utána pároljuk, ne égezzük meg a lisztet, mert kellemetlen, keserű ízt ad. Nem nehéz elkészíteni, fedő alatt párolva 30 perc alatt szaftos, ízletes rostélyost kapunk.



Készíthetjük sertés, növendék, vagy akár bárányhúsból is.

Süsd ki olajban a szerencséd!

Válassz egy olyan receptet a merkuraruhaz.ro/receptek oldalról, amelyben a hozzávalók között szerepel az étolaj. A kiválasztott étel elkészítése előtt fényképezd le a hozzávalókat úgy, hogy jól látszódjon a Kunsági Éden étolaj a fényképen.

Miután elkészítetted, a kész, feltálatl ételt is fényképezd le a Kunsági Éden étolajjal. Ezt a két fényképet kell beküldened a **jatek@kunsagieden.ro** email címre, vagy az adataiddal (név, cím, telefonszám) ellátott borítékban bármelyik, az Elan Trio által működtetett Szuper, Merkúr vagy C+C raktáráruházba. A borítékra legyen ráírva: Kunsági Éden nyereményjáték.

Recepted 3 perces ingyen vásárlással, egy évre elegendő Kunsági Éden étolajjal, vagy Blaumann konyhai eszközökkel jutalmazza, ha neked kedvez a szerencse.

Beküldési határidő: **2014. június 15., 24:00.** A játék részletes szabályzatát [ide kattintva olvashatod el](#).