

10 gyors és olcsó szendvicskrém



Miért készítünk 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 süttöt 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

Csirkemájás 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 hűlni 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.

Sütőtökrém



Hozzávalók:

- 2 db közepes burgonya – kb. 40 Ft
- 1 db kisebb sárgarépa – kb. 25 Ft
- ½ kisebb sütőtök (sonkatök) – kb. 100 Ft
- 1 kanál méz – kb. 50 Ft
- 1 evőkanál currypor – kb. 20 Ft
- 150 g margarin – kb. 150 Ft
- csipet só

Összesen: kb. 385 Ft, nagyon kiadós és finom.

Elkészítése:

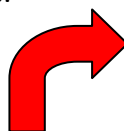
- A sütőtököt daraboljuk fel és süssük meg a sütőben.
- A burgonyát és a sárgarépát hámozzuk fel, vágjuk nagy darabokra és főzzük meg.
- A sütőtököt kaparjuk ki a héjából, és adjuk hozzá a lehűtött burgonyához és sárgarépához.
- A margarint olvasszuk meg, majd adjuk hozzá a curryporral és a mézzel együtt a zöldségekhez.
- Botmixerrel keverjük össze.
- Tegyük üvegbe és hagyjuk a hűtőben kidermedni.

Elkészítési idő: kb. 20 perc (a tök sütési idején kívül).

A hűtőben tárolva 3-4 napig is nagyon ízletes.

Teljes kiőrlésű, tömörebb kenyeret

javaslok hozzá.



Bevásárló lista

Sütőtökrém

- 2 db burgonya – 40 Ft
- 1 db sárgarépa – kb. 25 Ft
- ½ sonkatök – kb. 100 Ft
- méz – kb. 50 Ft
- 150 g margarin – kb. 150 Ft
- fűszerek: currypor, só

Ruccolás sajtkrém



Hozzávalók:

- 50 g ruccola – kb. 170 Ft
- 10 dkg füstölt sajt – kb. 300 Ft
- 25 dkg margarin – kb. 200 Ft
- 3 kanál fehérborecet vagy balzsam ecet – kb. 25 Ft
- só
- frissen őrölt bors

Összesen: kb. 695 Ft, 5-6 főre elegendő.

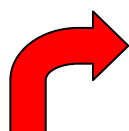
Elkészítése:

- Ruccolát mosd meg, rázd le a vizet róla és vágd apró darabokra.
- Sajtot reszeld le, mehet nagy lyukú reszelőn is.
- Turmixold össze a margarint (akár meg is olvaszthatod), a sajtot, az apróra vágott ruccola 2/3-át, az ecetet.
- A masszát ízesítsd sóval, borssal és add hozzá a maradék ruccolát.
- Tedd üvegbe és hagyd kidermedni.

Elkészítési idő: kb. 20 perc.

A hűtőben 4-5 napig tárolható.

Ruccola levéllel és gyöngyhagymával díszítve parti falatkáknak is kiváló.



Bevásárló lista

Ruccolás sajtkrém

- 50 g ruccola – kb. 170 Ft
- 10 dkg füstölt sajt – kb. 300 Ft
- 25 dkg margarin – kb. 200 Ft
- fehérborecet vagy balzsamecet
- fűszerek: só, bors

Cukkinis szendvicskrém



Hozzávalók:

- 50 dkg cukkini – kb. 80 Ft szezonban
- 1 fej vöröshagyma (nagyobb) – kb. 20 Ft
- 2 paradicsom – kb. 80 Ft
- 2 zöldpaprika – kb. 40 Ft
- kevés olaj – kb. 10 Ft
- 10 dkg margarin – kb. 100 Ft
- pirospaprika, só, bors, oregánó – kb. 50 Ft

Összesen: kb. 380 Ft, 4-5 főre elegendő.

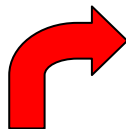
Elkészítése:

- A hagymát üvegesre pároljuk meg, szórjuk meg pirospaprikával és adjuk hozzá a felkockázott cukkinit, sózzuk, borsozzuk ízlés szerint. Amikor félig megpárolódott, adjuk hozzá még a felkockázott paradicsomot és zöldpaprikát is.
- Mielőtt levesszük, a tűzről még adjuk hozzá a frissen felaprított oregánót, és keverjük el. (Így fog az íze a legjobban kijönni)
- Hagyjuk szinte teljesen kihűlni.
- Majd a margarinnal összekeverjük, a langyos cukkinitől könnyedén fog menni.
- Üvegbe tesszük és hagyjuk kihűlni.

Elkészítési idő: kb. 25 perc.

A hűtőben 3-4 napig elállna,

ha nem fogyna el gyorsan!



Bevásárló lista

Cukkinis krém

- 50 dk g cukkini – 80 Ft
- 1 db nagy hagyma – kb. 20 Ft
- 2 db paradicsom – kb. 80 Ft
- 2 db zöldpaprika – kb. 40 Ft
- kevés olaj
- fűszerek: pirospaprika, só, bors, oregánó

Lencsekrém



Hozzávalók:

- 150 g vörös lencse – kb. 130 Ft (piacon 880 Ft kilója, más helyen majdnem a duplája)
- 300 ml zöldségleves – kb. 35 Ft
- 1 hagyma – kb. 10 Ft
- 1 mangó – kb. 400 Ft (érdemes puhábbat, érettebbet választani)
- 1 evőkanál currypor – kb. 20 Ft
- 2 evőkanál olívaolaj – kb. 60 Ft
- só
- frissen őrölt bors

Összesen: kb. 655 Ft, 4-5 főre elegendő.

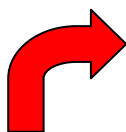
Elkészítése:

- A lencsét főzzük meg a zöldséglevesben. Kb. 12 perc, míg magába szívja a folyadékot. Hűlni hagyjuk és közben néhányszor megkeverjük és villával összenyomjuk.
- Míg a lencse fő, a hagymát apró kockákra vágjuk (ha nem szeretjük, az erős hagyma ízt forrázzuk is le).
- Mangó húsát is kockázzuk fel.
- Keverjük össze a kihűlt lencsét, a hagymát és a mangót. Az olíva olajt adjuk hozzá, curryport keverjük bele, és az egészet ízesítsük még, sóval és borssal.
- Üvegbe tesszük és hagyjuk kihűlni.

Elkészítési idő: kb. 30 perc.

A hűtőben 3-4 napig biztos eláll.

Teljes kiőrlésű kenyeret javaslok hozzá.



Bevásárló lista

Lencsekrém

- 150 g vörös lencse – 130 Ft
- 1 db hagyma – kb. 10 Ft
- 1 db mangó – kb. 400 Ft
- olívaolaj
- fűszerek: currypor, só bors
- zöldségleves (maradék vagy zöldségleves kocka)

Fotót készítette: Szöllősi-Kiss Orsi <http://www.foodfolio.hu/>

Recept és árkalkuláció: Fa Kinga Pénzügyi Órangyal <http://www.penzugyiterkep.hu/>

Gombakrém



Hozzávalók:

- 400 g gomba – kb. 320 Ft
- 1 nagyfej hagyma – kb. 15 Ft
- 20 dkg margarin – kb. 200 Ft
- kakukkfű és rozmaring ág (a legjobb, ha friss) – 50 Ft
- só
- frissen őrölt bors

Összesen: kb. 585 Ft, 5-6 főre bőségesen elegendő.

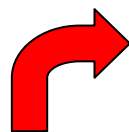
Elkészítése:

- Hagymát és a gombát tisztítsd meg és aprítsd apróra. (Póréhagymával is készítheted.)
- 3-4 kanál margarint olvassz meg, párold meg a hagymát, majd a gombát is add hozzá és együtt párold még kb. 10 percig. Ízesítsd kevés sóval és borsal. Majd hagyd langyosra hűlni.
- Ha teheted, akkor kakukkfűből és rozmaringból frisset használj, mert ettől lesz varázslatos íze. A fűszer ágakat mosd meg, rázd le a vizet róla, tépkedd le a leveleit és vágd apróra.
- A zöldfűszereket, az olvasztott margarinnal együtt add a langyosra hűlt gombás masszához és botmixerrel pépesítsd el!
- Üvegbe tesszük és hagyjuk kihűlni.

Elkészítési idő: kb. 30 perc.

A hűtőben 1-2 napig eláll, ha véletlenül nem fogyna el azonnal.

Friss fehér kenyérral is nagyon finom.



Bevásárló lista

Gombkrém

- 400 g gomba – kb. 320 Ft
- 1 db hagyma – kb. 15 Ft
- 20 dkg margarin – kb. 200 Ft
- friss zöldfűszer: kakukkfű és rozmaring
- fűszerek: só, bors

Fotót készítette: Szöllösi-Kiss Orsi <http://www.foodfolio.hu/>

Recept és árkalkuláció: Fa Kinga Pénzügyi Órangyal <http://www.penzugyiterkep.hu/>

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/>