2019. JÚLIUS • II. ÉVF., 6. SZÁM • MEGJELENIK HAVONTA • INGYENES

Újpesti Piac

UJPEST.HU/PIAC

Mogyorókrémmel minden finomabb!

Bővebben a 10. oldalon.

Akciós ajánlatok

2019. július 1–31.

Görög hangulat a konyhában

Bővebben a 9. oldalon.

ÓRIÁS HOMOKOZÓ

Sport- és Közösségi Programok

2019. június 15 – 2019. augusztus 20.

Minden nap 9-19 óráig

Újpest, Szent István tér

óriáshomokozó | óriás társasjátékok | vizes játékok | foci | kosárlabda | tollas frizbi | pingpong | csocsó és még több tucat játék és sporteszköz

facebook.com/sportjatekkozossegujpest

A rendezvényen való részvétel ingyenes és saját felelősségre történik.
A szervezők a programváltozás jogát fenntartják.

SPORTOS ÚJPEST!

TAKE BACK YOUR STREETS

ÚJPEST ahol szeretünk élni

ÚJPESTI PIAC

NYITVATARTÁS

HÉTFŐ–PÉNTEK	06:00–18:00
SZOMBAT	06:00–14:00
VASÁRNAP	06:00–14:00

VÁRJUK KEDVES VÁSÁRLÓINKAT MINDEN NAP!

DOBOZBA ZÁRT VIRÁG

Sokan őrzik dobozban a múlt vagy éppen a jelen kincseit. Gyakran nem is érdekes, mi van – mi volt – benne, legyen az egy kalap, míves csokoládé, omlós keksz, illatos keleti tea, a díszes, formás dobozok önmagukban is mindig stílusosak, divatosak, a mai szóhasználattal trendik voltak, maga a doboz is felmelegítette a női szíveket. Csakúgy, mint egy csokor virág. Nem is értem, hogyan nem született meg hamarabb az ötlet, az utóbbi évek divatja, a két dolog kombinációja, a virágdoboz.

Virágdoboz. A legtrendibb, legrövidebb kulcs a nők szívéhez. Minden nő szereti, amikor a kedvese virággal, dobozba zárt virággal nyilvánítja ki kötődését. Ráadásul itt a „zárás” nem börtön, nem büntetés, a dobozban új életet, teret kap a rózsa, a mezei csokor. Legyen az születésnap, névnap, évforduló, eljegyzés, első randi vagy csak egy hétköznapi meglepetés, a virágdoboz mindig nyerő, mosolyt csal az éppen haragos arcra is. Egy profi dobozoló mindig friss virágokkal dolgozik, a dobozok mindig személyre szabottan készülnek, hiszen a lényeg a szépség és a frissesség mellett a doboz adta tartósságban rejlik. A leggyönyörűbb csokor is hervadásnak indul három nap elteltével, ám, ha dobozba kerül a virágkölteménye, az a megfelelő virágkötészeti technikák által hetekig friss illattal lengheti be a teret. Egy virágdoboz mindig telitalálat, egy varázslat a dobozban, szívből jövő varázslat a szívnek, a mosolynak, a gesztusnak.

SZERZŐ
Végh Attila

SZERZŐ
Végh Attila

Vadkolbász

Kolbász. Az igazi, fűszeres, füstölt kolbász hungarikum. Amit még lehet fokozni, mert a legszorgosabb ízvarázslók a vadászok.

Vadász Kamrája
123. üzlet

A vadkolbász alapja természetesen a vadhús, a szarvas és a muflon, az erdei patások húsának íze jellegzetesen aromás.

A vadhúst mindig keverni kell, házi sertéssel vagy marhával, legtöbbször fele-fele arányban. Aki a vadasabb ízeket szereti, megpróbálhatja a 2/3 vadhús, 1/3 sertésalapot, de ilyenkor a vadhús tulajdonságai miatt a kolbász nagyon kemény lesz, könnyen kiszáradhat. A vadhús megköveteli az erdő illatát a füstölésnél is, a bükkösök gallyai adják meg az erdei ízt. Fenyővel füstölni vétek, a gyanta gőze miatt csöpögős lesz a hús, ami nem csak az ízén ront, esztétikailag sem valami felemelő, a paprikás-gyantás szaftot semmilyen mosópor nem tünteti el.

A vadkolbász másik titka a fűszer. Nemcsak a magyaros kolbászba illő paprika és bors - persze ez az alap -, hanem az erdei húsokat megbolondító ízek kellenek bele, mint a boróka, a kakukkfű, zsálya, mustármag. Természetesen elmaradhatatlan a fokhagyma, a vadkolbász esetében egy picit erősebben meg lehet rázni a fűszerszórót, a vadíz megbolondításához több fűszer kell, mintha csak egy mezei kolbászt készítenénk. Az igazi ínyencek nem feledkeznek meg az erdő gyümölcseiről sem, ha már vadhúsról van szó. Egy kiló húsalaphoz, az arányokat nézve, elég egy kávéskanálnyi erdei gyümölcslekvár, áfonya, vadmálna vagy csipkebogyó, de ha csak valami jó minőségű szilvalekvárunk akad, az is megteszi. Ennyi édes betét nem rontja el a kolbász ízét, nem lesz belőle desszert, ellenben olyan plusz aromát, illatot kölcsönöz a húskeveréknek, amit nem lehet felülmúlni, mondhatni igazán vadító lesz az ízorgia.

vaddisznószalámi
(paprikás, csemege)
590 Ft/10 dkg

paprikás szarvasszalámi
495 Ft/10 dkg

csemege szarvasszalámi
585 Ft/10 dkg

szürkemarha-kolbász
420 Ft/10 dkg

Kalandok a rántottán túl – egyszerű és nagyszerű tojásételek

Ha unod a rántottát, jó hírünk van, a tojás más módon is elkészíthető. Aki rendszeresen eszi, jól is teszi, hisz elsőrendű fehérje-, vitamin- és ásványianyag-forrás. Alacsony kalóriatartalma ellenére energiához juttatja a szervezetet, zöldségekkel párosítva diétázók és fogyókúrázók is fogyaszthatják.

Tojásos tortillatekercs

Első ránézésre úgy tűnhet, mint egy bonyolult fogás, pedig elkészítése roppant egyszerű és az íze leírhatatlanul finom. Készíts egy omlettet 2-3 tojásból, ízlés szerint fűszerezd, majd a kész omlettet terítsd szét a tortillán. Szórhatsz rá reszelt sajtot, salátalevelet vagy felaprított kaliforniai paprikát, majd egyszerűen csavard fel, mint egy palacsintát. Már kész is az ízletes reggeli! Az pedig külön jó hír az anyukáknak, hogy a gyerekek imádják.

Tojásmuffin

Ha árválkodik otthon egy rég nem használt muffinsütő, elő vele, hisz ízletes sós étel készíthető vacsorára vagy reggelire. Rengetegféleképpen variálható, húsosan vagy zöldségesen, gyakorlatilag bármivel gazdagítható, ami a hűtőben található. Nemcsak, hogy egyszerűen és gyorsan készül, de mutatós is, így akár váratlanul betoppanó vendégeinket is elbűvölhetjük vele.
Kenjük ki a muffinsütőt zsiradékkal, verjük fel a tojást kis tejjel, adjunk hozzá csipet sót. A formákba öntjük a felvert tojást, majd hozzáadjuk a csíkokra vágott zöldségeket, baconszalonnát vagy kolbászkarikát. A tetejét megszórjuk reszelt sajttal, majd előmelegített sütőben sütjük, amíg a belseje is megszilárdul. Hagyjuk kicsit kihűlni, tálaljuk friss salátával.

Shakshuka, a keleti tojásos lecsó

Ez a Közel-Keleten és Észak-Afrikában népszerű fogás hasonlít a mi lecsónkra, de mégis más! Az alapreceptben nincs hús, így vegetáriánusok is nyugodtan fogyaszthatják. Alapreceptje szerint egy hagymaágyon, köménnyel és chilivel fűszerezett paradicsomszószba ütött tükörtojás, melyet tovább gazdagíthatunk paprikával, padlizsánnal, cukkínivel vagy fetasajttal. A shakshukát fogyaszthatjuk ebédre vagy vacsorára, és persze egy vasárnapi kiadós reggelinek is isteni fogás!

Tóth Zoltán
A90–95. asztal

tojás
40 Ft/db

SZERZŐ
Dr. Kerényi Kata

AZ ÖRÖK MUMUS

SZERZŐ
Helmeczi Benjamin

Az iskolai menza és a kórházi étkeztetés mumusa a „kulimászos trutyiként” aposztrofált főzelék. Ha belegondolok, sokkal több olyan embert ismerek, aki falra mászik ezektől az ételektől, mint akinek felcsillan a szeme már a szó hallatán is. Pedig igazán könnyű elkészíteni, finomak, laktatók és nem is kell hozzá liszt.

Bármilyen furcsán is hangzik, elhagyhatjuk a lisztes rántást. Tulajdonképpen ez az az örök mumus, ami miatt nem kedvelik a főzelékeket. Csomós, odaégett, rossz íze van; leginkább ezeket hallom. Most megmutatjuk, hogyan készítsünk főzeléket rántás nélkül.

Sűrítsük önmagával!
Mikor megfőttek a zöldségek, a felét tegyük félre és attól függően, hogy milyen alapanyaggal dolgozunk, öntsünk hozzá tejet, tejfölt vagy tejszínt. Turmixoljuk le és máris tehetjük vissza a megfőtt zöldségekhez sűrítőanyagként.

Habarás keményítővel
Vegyünk egy pohár tejfölt, amihez hozzáadjuk a keményítőt és egy pici vizet. Ha megpuhult a zöldségünk, adjuk hozzá a habarást. Ha nem sűrűsödik be rendesen, adhatunk hozzá még egy kis keményítőt.

Kölessel is lehet
Ezt leginkább spenóthoz vagy sóskához javasoljuk. Főzzük meg a kölesmagokat, majd egy kis tejet is hozzáadva turmixoljuk össze a spenótlevelekkel és kész is.

TURPISSÁGOK A TÖKÉLETES FŐZELÉKHEZ:

- A krumplifőzelék akkor lesz igazán finom, ha a rántásba reszelt hagymát teszünk.
- Ha a lencséhez pár szelet paradicsomot adunk a főzéskor, sokkal hamarabb puhul.
- Ha azt szeretnénk, hogy a tök szép szálas maradjon a főzelékben, gyalulás után keverjünk hozzá egy kis ecetet.
- Ha a szárazbabhoz főzés közben egy fél zöldpaprikát adunk, jobban kihozza az ízét.
- Nem lesz csomós a rántásunk, ha a fazekat lehúzzuk a tűzről, felöntjük egy kis hideg vízzel, majd pár perc pihentetés után habverővel elkeverjük.

Pipi Ól Faloda
117. üzlet

főzelék
(lencse, zöldbab, sóska, spenót, tök, paradicsomos káposzta)
550 Ft/adag

nagy adag főzelék
(spenót, fejtett bab, tök, sóska)
600 Ft/adag

Ruzicska Étkezde
116. üzlet

kis adag főzelék
(spenót, fejtett bab, tök, sóska)
400 Ft/adag

főzelék
(gyömbéres-mézes sárgarépa, borsó, szemesbab, tök, kelkáposzta)
650 Ft/adag

A BUNDÁS
118. üzlet

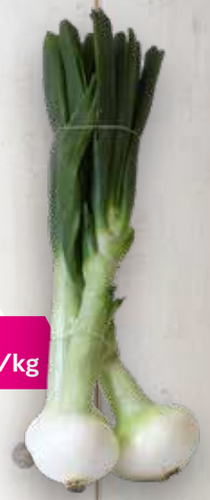
ÚJPESTI PIAC

AKCIÓS AJÁNLATOK

Tóth Zoltán
A90-95. asztal

lila hagyma
400 Ft/kg

magyar pöszméte
700 Ft/kg



főzőhagyma
350 Ft/kg

új borsó
400 Ft/kg

kovászolni való uborka
250 Ft/kg

új kelkáposzta
300 Ft/kg

cseresznye
980 Ft/kg

PÉTER-YNWA
47/2. sziget

csemegeszalonna
1600 Ft/kg

mangalicaszalonna
1900 Ft/kg

Andalúz Bt.
A56. hűtőpult

kenyérszalonna
1600 Ft/kg

Nyársra fel!

A SZALONNASÜTÉS REJTELMEI

Valószínűleg kevés olyan ember akad, akit nem mozgat meg egy jó szalonnasütés a barátokkal vagy a családdal. Hiszen mi jobb lehet annál egy nyári estén, mint hogy kiülünk együtt a tűzhöz, beszélgetünk és közben elkészítjük a vacsoránkat. Jöjjön tehát néhány tipp és fortély a szalonnasütéshez, de figyelem, lehet, hogy korgó hassal lapozunk majd tovább!

Húsos vagy zsíros?

Persze, ahogy minden ételnél, itt is fontos maga az alapanyag. Működik a jól bevált sózott zsírszalonna is, de mi mégis inkább a füstölt szalonnát ajánljuk, hiszen ennek még inkább füstös íze van, így még tökéletesebb lehet a végeredmény. Ha a gyomrunk kevésbé bírja a nehéz ételeket, válasszunk a húsosabb fajtákból, a hentesek készséggel segíteni fognak. Válogassunk, ha lehet a mangalicából, amelynek köztudottan egészségesebb a zsírja.

Kenyér mint köret

Már több lapszámunkban is ajánlottuk a Lipóti Pékség nagyszerű termékeit, és ez most sincsen másképpen. Kicsit hanyagoljuk a diétát, és válasszunk a fehér kenyerek közül egy szimpatikusat. Sütés közben csöpögtessük rá a zsírt, és már készen is van a hamisíthatatlan zsíros kenyér.

Egy kis zöld

Ne feledkezzünk meg a vitaminokról sem. Nézzünk körbe a sorokon, és dobjuk fel az ételünket friss zöldségekkel. Paradicsom, uborka és lila hagyma a jól bevált, de választhatunk akár valami újat is. Például az avokádó különleges íze teljesen új értelmet adhat egy zsíros, szalonnás kenyérnek.

TIPP

Legyünk türelemmel! Sokan túl akarnak esni a sütögetésen, minél hamarabb bele akarnak harapni a sült szalonnába. Várjuk meg, míg a nagy lángok lecsitulnak és a parázs fölé helyezhetjük a nyársunkat. Így jobban átsül az étel és még a kormos széleket is elfelejthetjük.

SZERZŐ
Héjja Krisztián

Görög hangulat a konyhában

A görög konyha története több, mint 4000 éves múltra tekint vissza és számos gasztronómiai különlegességet tartalmaz. Ide tartozik többek között az igazi görög gyros, amelyet akár otthon is elkészíthetünk.

Kétség sem fér hozzá, hogy az igazán jó gyros zsíros húsból készül, de nyáron inkább a könnyebb húsokat részesítjük előnyben, ezért csirkével vagy pulykával is dolgozhatunk.
A házi gyros készítésekor talán a hús sütése a legnehezebb feladat. Ehhez két otthoni megoldást javaslunk:

- Vágjuk csíkokra a húst, fűszerezzük be és süssük meg serpenyőben. Ez értelemszerűen inkább gyorsan sülő húsoknál alkalmazható megoldás, pl. csirkénél vagy sertésszűznél, és nem lesz teljesen olyan a hús, mint az utcai gyrososnál.
- Sütőben sütés. Ez tovább tart, de az eredmény sokkal jobban hasonlít az eredetire. Szeletekben, lassabban sütjük a húst és csak utána csíkozzuk fel.

Az ízek szerelmeseinek
Az igazi gyros lelke a minél eredetibb fűszerkeverék. Ez határozza meg azokat az ízeket és illatokat, amelyekről már messziről kiszúrjuk, hogy mi is készül. Gyros-fűszerkeveréket viszonylag könnyen, szinte minden közepes vagy nagyobb élelmiszerüzletből beszerezhetünk.

A tökéletes öntet...
...a tzatziki. Ez a joghurtos, fokhagymás uborkasaláta elengedhetetlen alkotóeleme a gyrosnak. Elkészítése nagyon egyszerű. Az uborkát lereszeljük és kinyomjuk a levét. Összekeverjük görög joghurttal, zúzott fokhagymával, sóval, borssal és kész is.

Tálaljunk!
Nincsen kőbe vésve, hogy mivel együk a házi gyrosunkat, tálalhatjuk salátával, paradicsommal, lila hagymával, sült krumplival. Ez már mindenkinek a saját fantáziájára és ízlésére van bízva.

Kale Orexe!
(Jó étvágyat!)

SZERZŐ
Helmeczi Benjamin

görög gyros pitában
850 Ft/adag

görög gyros tálban
1500 Ft/adag

Pipi Ól Faloda
117. üzlet

Mogyorókrémmel minden finomabb!

Készítsük el otthon, két perc alatt

Látom magam előtt, ahogy most sokan csillogó szemmel olvassák ezeket a sorokat. Persze, ha a mogyorókrémről van szó, nem ismerünk tréfát, hiszen legyen az palacsintában, fagyin, egy szelet kenyéren vagy csak úgy magában, egyszerűen örök kedvenc marad.

Magam is nagy kedvelője vagyok, de a múltkor eszembe jutott, hogy ezt akár bárki el tudná készíteni, tartósítószerek és különböző káros anyagok nélkül. Sokáig keresgéltem, hogy vajon melyik recept lesz a tökéletes, amit szívesen megosztok az olvasóinkkal. Jelentem, meglett, méghozzá egy olyanra sikerült bukkanni, ami hamarabb megvan, mint hogy lecsavarnánk a mogyorókrémes bödön nagy fehér tetejét.

Felkészült mindenki?

Mutatom a hozzávalókat!

SZERZŐ
Héjja Krisztián

Hozzávalók:

- 2 bögre (5 dl) mogyoró
- 2 bögre porcukor (lehet variálni az édesítőt)
- 1 bögre kakaópor
- 1 ek. folyékony vaníliakivonat
- csipet só
- 1 ek. növényi olaj

Ledaráljuk a mogyorót, aztán a cukorral is összeturmixoljuk, majd mehet bele a kakaó, a vanília, az olaj és a só is. Addig turmixoljuk, míg krémes-folyós nem lesz! Meglepő, de készen is vagyunk. Ezután nincs más teendőnk, mint jóízűen fogyasztani.

Receptforrás: nosalty.hu

csavaros fagyi öntettel
490 Ft/adag

Pipi Ól Faloda
117. üzlet

100 %-os mogyoróolaj
1390 Ft/0,75 l

törökmogyoró
3900 Ft/kg

Olíva
32. üzlet

SZABADON A SZABADBAN

Kedves Újpestiek!

Családi együttlétet terveznek szabadidejükben? Szeretettel ajánljuk az alábbi lehetőségeket!

Wintermantel Zsolt ajánlásával

SÉTA AZ EGÉSZSÉGÜNKÉRT – FARKAS-ERDŐ

Friss levegő, a természet szeretete, testmozgás, együtt töltött idő. A Farkas-erdőben szív- és érrendszeri betegséggel, illetve cukorbetegséggel és magas vérnyomással küzdőknek készült tanösvény várja a látogatókat. Az ingyenes túraprogram nemcsak a panaszokkal élők, hanem az egészséges résztvevők számára is ajánlott, betegségmegelőző céllal, hiszen tudjuk: egy kis mozgás senkinek sem árt!

SPORT ÉS KIKAPCSOLÓDÁS – SEMSEY PARK

A legsportosabb város lévén megannyi lehetőség adódik Újpesten, hogy egy kis sportolással vezessük le a hétköznapok fáradalmait. A Semsey parkban foci-, kosárlabda- és futópálya várja a mozogni vágyókat, de a felújított, korszerű játszóterek és pingpongasztalok is rengeteg mókát tartogatnak a kicsik és nagyok számára. A parkban 2016 áprilisától speciális libikókán (Pillangó) együtt játszhatnak a fogyatékkal élő és az egészséges gyerekek.

UGORJUNK BE A PARKBA! – UGRÓ GYULA PARK

Az Ugró Gyula parkban anyukák retro játszótérre vihetik gyermeküket, az apukák focizhatnak fiaikkal a lila burkolatú pályán, az idősek új padokon élvezhetik a nyári napsütést, és a jó idő beköszöntével a kutyások is többet lehetnek a szabadban.

ÚJPEST
ahol szeretünk élni