

Mottó: „ A kertész főztje, a kertész kertjéből”

# KERTÉSZ SZELET

Szeretem ezt a kajcsit, mert laktató és férfias, benne van a szakma neve és sok zöldsége.

Mottó: „ A kertész főztje, a kertész kertjéből”



Skola István  
kertész  
szaktanár

Vidéki, ökológikus gondolkodású és paraszti kertekben minden hozzávalót magunk tudunk megtermelni

Iskolánk az „alma mater”-em volt és nagyszerű akkori tanárok ismertettek meg a növényvilág csodáival és a növényalkalmazás tudományával, ami nem más, mint maga a „Paradicsom”, a kert.

Szakmai útjaink felejthetetlenek és élmény gazdagok voltak, szeretném a mostani diákokba is elpalántálni ezeket a régi, de egyetemleges eszméket, hogy minőségi életet élhessenek és finomakat egyenek.



### HOZZÁVALÓK 4 FŐRE:

60 dkg sertés karaj  
Csipetnyi só, fekete bors, grill fűszerkeverék  
1 evk olaj  
4 db tojás  
10 dkg szeletelt gépsonka  
1 fej vöröshagyma  
1 db póréhagyma  
1 doboz csemege kukorica  
1-1 db piros, sárga és zöld kaliforniai paprika  
10 dkg reszelt sajt  
2,5 dl főzőtejszín  
2 gerezd fokhagyma  
1 csomag petrezselyem zöld  
1 kg burgonya

### ELKÉSZÍTÉS:

A hús szeletek mindkét oldalát kiklopfoljuk. Sózzuk és borsozzuk. Megszórjuk grill fűszerkeverékkel. Kevés olajon mind két oldalát hirtelen megpirítjuk. Olajjal kikent tepsibe tesszük. Mindegyik szeletre ráhelyezünk 1-1 szelet sonkát.



A hagymát apróra vágjuk, a póréhagymát felkarikázzuk, hozzáadjuk a kukoricát és az apróra kockázott paprika szeleteket és ezeket összepároljuk.. Ráöntjük a sóval és borssal ízesített tojásokat. A tojasos-zöldséges keveréket ráöntjük a sonkás hússzeletekre. Megszórjuk reszelt sajttal. A főzőtejszín fokhagymával ízesítjük és rálocsoljuk a zöldséges-sajtos húsrá.

A tepsit 180 celsius fokra előmelegített sütőbe helyezzük. Sütjük 20 percen keresztül.

Köretnek petrezselymes burgonyát készítünk. A burgonyát apró kockákra vágjuk és megfőzzük sós vízben. Petrezselymet apró darabkákra felvágjuk és hozzákeverjük és összepároljuk a burgonyával.