

## Októberi ajánló

### 1. Program ötletek

- **MÁV Zrt. Széchenyi-hegyi Gyermekvasút**  
(<https://gyermekvasut.hu/menetrend/>)
- **Rám-szakadék**  
(<https://gyermekvasut.hu/menetrend/>)
- **Ördög-árok**  
(<https://csodahelyek.hu/2022/04/02/15-vadregenyek-hazai-szurdokvolgy/#Ordog-arok>)
- **Gyadai tanösvény**  
([https://csodahelyek.hu/2022/07/07/fuggohidak-magyarorszagon/#Gyadai\\_tanosveny\\_Szendehegy-Katalinpuszta](https://csodahelyek.hu/2022/07/07/fuggohidak-magyarorszagon/#Gyadai_tanosveny_Szendehegy-Katalinpuszta))
- **Mimó és Csipek a Kis-Sváb-hegyen**  
(<https://zoldre.hu/mimo-es-csipek-a-kis-svab-hegyen/>)ű
- **Őszi madár megfigyelő séta a Városligetben**

## 2. Egészséges receptek



### Almás-hagymás töltött csirke

#### Hozzávalók 4 személyre:

- 1,5 kg körüli tanyasi csirke májjal együtt
- 50 dkg vöröshagyma
- 80 dkg alma
- 1,5 szikkadt zsemle
- só, frissen őrölt bors
- 1 ek. szárított kakukkfű
- olívaolaj

A megtisztított csirkét kívül-belül alaposan sózzuk be. A vékonyra szelt hagymát egy nagy serpenyőben olívaolajon nagyon lassan dinszteljük puhára, édesre. Amikor kész, adjunk hozzá 30 dkg lereszelt almát és a késsel elkapart májat. Pároljuk a töltelékét 10 percen át. Sózzuk, borsozzuk, kakukkfűvel ízesítsük, keverjük el benne aprított, szikkadt zsemlet. Óvatosan válasszuk el a csirke bőrét a hústól a mellrészen. Töltsük meg töltelékkel, a maradékot tegyük a hasüregbe. Helyezzük a csirkét tűzálló tálba, fedjük le fóliával, és süssük 230 °C-on 1,5 órán át. Vegyük le a fóliát, helyezzük köré a maradék almákat, és süssük ropogósra a csirke bőrét.



## **Almás morzsa karamellöntettel**

### **Hozzávalók 4 főre:**

- 60 dkg alma (magozott súly)
- 1 ek. nádcukor
- 1 ek. liszt
- fél tk. fahéj
- 8 dkg vaj
- 4 dkg liszt
- 4 dkg zabpehely finomra darálva

### **A karamellöntethez:**

- 10 dkg cukor
- 1 ek. vaj
- 2 ek. tejszín

Az almát megtisztítjuk,

meghámozzuk, kimagozzuk és felkockázzuk. Összeforgatjuk a cukorral és a liszttel, majd a fahéjjal. Kivajazott, kb. 30×20 cm-es hőálló tálba tesszük. Kezünkkel összemorzsoljuk a vaj, liszt, zabpehely és a nádcukor keverékét. A gyümölcsök tetejére kanalazzuk a vajas, lisztes keveréket, és 180 fokon sütjük kb. 15 percig. Akkor lesz kész, ha már barnul a teteje, vagy már bugyogni kezd a gyümölcs leve. Közben a cukorból egészen sötét karamellt készítünk: felolvasztjuk, vigyázva, hogy ne égjen meg a cukor, lehúzzuk a tűzhelyről, és hozzákeverjük a vaját és a tejszínt. Bugyborékolni kezd majd, de a kevergetés mellett abbahagyja és kisimul. Ekkor már lehet csurgatni a sütire.

## New York-i süttőkös sajtorta

### Hozzávalók:

#### A tésztához:

- 2 bögre darált Graham- vagy zabkeksz
- 5 ek. olvasztott vaj
- 1 ek. cukor
- 1 tk. őrölt fahéj

#### A sajtkrémhez:

- 1 bögre krémsajt (Mascarpone, Philadelphia stb.)
- 2 bögre süttők pürésítve
- 1 1/4 bögre cukor
- 1/2 bögre tejszín
- 4 tojás
- 2 tk. vaníliaaroma
- 1 tk. mézeskalács-fűszerkeverék



165 fokra melegítsd elő a sütőt. Kapcsos tortaformát vajazz és lisztezz ki alaposan, vagy sütőpapírral béleld.

Keverd a darált kekszhez a cukrot, a fahéjat, az olvasztott vaját. A masszát egyenletesen simítsd a tortaformába. Told a forró sütőbe a [sajttorta](#) alapját és 20-25 perc alatt süsd aranybarnára.

Közben készítsd el a sajtkrémet. Az előzőleg megpucolt, kockára vágott és kevés vízben 10-15 perc alatt puhára párolt és már kihűlt süttőköt robotgéppel pürésítsd. Szintén a robotgép segítségével a sajtkrémet habosítsd a cukorral. Add hozzá előbb a tejszínt, aztán a süttőkpürét, és keverd krémesre. Egyesével keverd a krémhez a tojásokat, majd a vaníliaaromát és a fűszerkeveréket is add hozzá. Öntsd a süttőkös sajtkrémet a kihűlt tésztára.

Helyezd a sütőbe egy forró vízzel megtöltött edényt lehetőleg a sütőrács alá. A sütőrácsra a vizes edény fölé told a tortaformát, és süsd a süttőkös sajtortát 1 óra 45 percen át. A sütési idő leteltét követően kapcsold ki a sütőt, de az ajtót csak résnyire nyisd, és így hagyd kihűlni a süteményt. Tálalás előtt szórd meg kevés fahéjjal vagy cukrozatlan kakaóporral.