



Kedves Partnereink!

Fogadjátok sok szeretettel ezt a recept gyűjteményt.
Nézzétek át és ha éppen jól jön, adjátok át az évszaknak és a rászorulóknak pénztárcájának megfelelő recepteket nekik, hogy minél többféle módon tudják felhasználni a néha már nem olyan érdekes konzerv kukoricát. ☺

Reméljük sikerül változatosabbá tenni az osztásokat és a rászorulóknak mindennapjait is.

Munkátokhoz sok sikert kívánunk!

Az Élelmiszerbank csapata



Levesek

Kukoricás paradicsomleves

Hozzávalók

- 2 evőkanál olaj
- fél fej hagyma
- 1 doboz kukoricakonzerv
- 1 doboz paradicsomkonzerv
- só
- bors
- ízlés szerint fűszerek (bazsalikom, majoránna, paprika)
- cukor
- kenyérkocka
- olaj
- fokhagyma



Elkészítés

Az olajon üvegesre pároljuk a felaprított hagymát, majd rátesszük a kukoricát. Megszórjuk a fűszerekkel, majd tovább pároljuk-pirítjuk még 3-5 percig. Ezután felöntjük a paradicsommal, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk és édesítjük. Forralástól még főzzük 10 percet.

A kenyérkockákat fokhagymás olajon megpirítjuk, majd ezzel tálaljuk a levest.

Olasz tejszínes-kukoricás csirkeleves

Hozzávalók / 4 adag

- 500 g csirkemell filé
- 340 g konzerv csemegekukorica
- 40 dkg cérnametélt
- 1.5 dl főzőtejszín
- 2 evőkanál finomliszt
- 2 db leveskocka (csirkehúsleves)

Elkészítés

Főzzük ki a tésztát, majd tegyük félre - csak a tálalásnál lesz majd rá szükség. Kb. fél liter vízbe dobunk bele két csirkehúsleves-kockát. Mikor feloldódott, tegyük bele a kis kockákra vágott csirkemellet. Kis lángon főzzük kb. 20 percig, amíg megpuhul a hús. A tejszínt keverjük csomómentesre a liszttel, majd adjunk hozzá 1 merőkanálnyi a húsleves alapléből. Zúdítsuk bele a levesbe és forraljuk fel. Adjuk hozzá a kukoricakonzervet, sózzuk és borsozzuk. Néhány perc főzés után már tálalhatjuk is. Tálaláskor szedjük a tányérba a cérnametéltből és merjük rá a levest.



Kukorica krémleves

Hozzávalók / 4 adag

- 2+1 szál közepes méretű sárgarépa
- 1 szál közepes méretű petrezselyem gyökér
- 1db nagyobb krumpli
- 1 db 440 grammos konzerv csemegekukorica
- 1 nagy csokor petrezselyem zöld
- 125 gramm bacon kocka
- 200 gramm főzőtejszín
- ízlés szerint só, bors, kakukkfű

Elkészítés (kb. 1 óra)

A levesbetéteket (feltéteket) előkészítem. A petrezselymet megmosva, lecsepegtetve apróra vágom (egy kicsit félreteszek, a főzés végén a levest is megszórom). Az egyik sárgarépából pucolás után a krumplihámozóval csíkokat vágok. A bacon kockákat egy kávéskanálnyi olajon megpirítom és leszűröm a zsírjából.

A kisült szalonna zsíron elkezdem párolni a meghámozott, felszeletelt (sárgarépa, petrezselyem gyökér) / kockára vágott (burgonya) / dobozából kiszabadított (kukorica) zöldségeket. 5 perc párolás után hozzáadom a fűszereket és felöntöm annyi vízzel, ami éppen csak ellepi.

Forrás után, kis lángon 25 percig főzöm.

Egy 200 grammos főzőtejszínnel felöntöm és forrástól számítva, kis lángon 5 percig főzöm. Megszórom a félretett petrezselyem zölddel. Botmixerrel pépesítem, ha kell, újramelegítem és tálalom.



Főzelékek

Kukoricafőzelék

Hozzávalók / 4 adag

- 600 g morzsolt kukorica (konzerv, vagy friss)
- 600 ml alaplé - zöldség
- 0.5 fej vöröshagyma
- 200 g tejföl (20%-os)
- 30 g búzaliszt (BL55)
- 1 evőkanál kristálycukor
- 20 ml étolaj
- só



Elkészítés (kb. 30 perc)

A vöröshagymát finomra vágjuk. Egy lábosban felhevítjük az olajat, és a vöröshagymát üvegesre pirítjuk benne. Hozzáadjuk a kukoricát, és két percig együtt pirítjuk. Felöntjük a zöldségalaplével, és felforraljuk. Ízesítjük sóval, cukorral. Elkészítjük a habarást. Egy keverőtálban a tejfölt a liszttel csomómentesre keverjük. A főzelék levéből két merőkanállal a habaráshoz adunk, és jól elkeverjük. Így elkerüljük, hogy a behabart főzelékünk csomós legyen. Hozzáadjuk a habarást a főzelékhez, és folyamatos kevergetés mellett, három perc alatt beforraljuk. El is készült ez az egyszerű, mégis nagyon finom kukoricafőzelék.

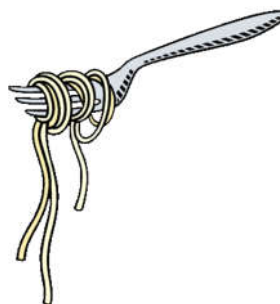


Tésztás ételek / puffancsok

Kukoricás-virslis tésztasaláta

Hozzávalók

- 20 dkg tészta
- 35 dkg füstölt virsli
- 1 nagy darab lilahagyma
- 1 nagy darab alma
- 14 dkg csemegekukorica (konzerv)
- 4 evőkanál majonéz
- 330 g tejföl
- 150 g joghurt
- 1 teáskanál mustár
- só ízlés szerint
- bors, ízlés szerint
- 1 teáskanál cukor



Elkészítés

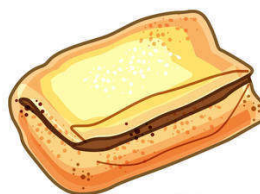
A tésztát előírás szerint kifőzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük. A hagymát, almát, virslit feldaraboljuk, a konzervkukorica levét leöntjük. A majonézt összekeverjük a tejföllel, joghurttal, mustárral. Ízesítjük sóval, borssal, kicsi cukorral.

Az összes hozzávalót finoman egy nagy tálban összekeverjük. Jót tesz neki, ha áll a hűtőben néhány órát.

Kukoricával és virslivel töltött leveles tészta

Hozzávalók / 3 adag

- 1 csomag leveles tészta
- 2 pár virsli (kb. 20 dkg)
- 20 dkg csemegekukorica
- 4 ek tejföl
- 1 db tojássárgája
- 2 kávéskanál ételízesítő



Elkészítés

Felengedjük a fagyasztott leveles tésztát. Ha fagyasztott kukoricát használunk, először pároljuk meg. Míg párolódik a kukorica, addig kockázzuk fel a virslit. A megpárolt kukoricát hagyjuk hűlni, amíg lisztezett deszkán kinyújtjuk a tésztát. A kinyújtott tésztát négyzetekre vágjuk. Melegítsük elő a sütőt 180 fokra. Összekeverjük a kukoricát, virslit, tejfölt és az ételízesítőt (vagy bármilyen kedvelt fűszert). A töltelékét a négyzetekbe halmozzuk, egymásra hajtjuk a négyzetek sarkát és villával megnyomkodjuk, hogy ne nyíljanak szét. Sütőpapírral bélelt tepsibe rakjuk, megkenjük a tojássárgával és 180°-on megsütjük.



Kukoricás lepény

Hozzávalók

- 20 dkg liszt
- 1 teáskanál sütőpor
- 2 tojás
- 10 evőkanál tej
- 5 db újhagyma apróra vágva
- 1 evőkanál petrezselyemlevél
- 2 konzerv kukorica lecsepegtetve
- 2 evőkanál olaj
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- kevés olaj



Elkészítés

A tojást a tejjel és az olajjal elkevertem, sóztam, borsoztam, majd hozzáadtam a sütőporral összeszitált lisztet, majd csomómentesre elkavartam. Beleöntöttem a konzerv kukoricát, az apróra vágott újhagymát és petrezselymet, valamint a reszelt sajtot és alaposan összedolgoztam.

Egy széles serpenyőben 3 evőkanál olajat felhevítettem, majd evőkanállal kis kupacokat szedtem a forró olajra, amit ellapogattam és mindkét felét aranybarnára sütöttem.

Tálaláskor 3 púpos evőkanál tejfölt kikevertem 1 teáskanál citromlével, sóztam, borsoztam és kevés petrezselyemlevelet is adtam hozzá.

Kukoricás puffancs

Hozzávalók / 3 adag

- 4 db tojás
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 8 ek zsemlemorzsa (szükség szerint)
- 1 ek liszt
- 15 dkg csemegekukorica
- 2 dl napraforgó olaj

Elkészítés

A tojásokat villával fölverjük sóval és borssal, majd hozzákeverjük a lisztet, zsemlemorzsát és a kukoricát. Kiskanállal, bő olajba puffancsokat szaggatunk.



Kukoricás puffancs II.

Hozzávalók

- 1 kukorica konzerv
- 12 dkg finomliszt
- 1 tojás
- 1 teáskanál sütőpor
- 1,5 dl tej
- só ízlés szerint
- bors, ízlés szerint
- 2 evőkanál olaj

Tetejére

- 4 evőkanál tejföl
- 10 dkg reszelt sajt

Elkészítés

A liszthez keverjük hozzá a sütőport, és fűszerezzük ízlés szerint sóval, borssal, majd adjuk hozzá a tojást és a tejet, és alaposan keverjük össze, míg csomómentes tésztánk nem lesz. Ekkor öntsük hozzá a lecsepegtetett kukoricaszemeket és forgassuk össze a tésztával.

Serpenyőben kevés olajat hevítünk, és alacsony lángon 2 evőkanálnyi palacsintákat aranybarnára sütjük mindkét oldalán. Kiszedéskor itatós papírra szedjük, hogy a felesleges olajat felszívja.

Még melegen tejföllel és reszelt sajttal megszórjuk.

Kukoricás-virslis vegyes tészta

Hozzávalók / 4 adag

- 250 g makaróni tészta
- 250 g csavart tészta
- 6 evőkanál ketchup
- 2 evőkanál olaj
- 1 db közepes vöröshagyma
- 1 db babérlevél
- 1 kávéskanál piros paprika
- 1 kávéskanál só
- 340 g kukorica konzerv
- 140 g füstli natúr virsli
- 1 kávéskanál cukor
- 1 kávéskanál bors
- 1 kávéskanál majoranna
- 1 dl víz

Elkészítés (kb. 20 perc)

A tésztákat forró vízben kifőzzük, egyszerre. Az olajon a vöröshagymát üvegesre pirítjuk. Beletesszük a negyedekre vágott virsliket. 1perccig sütjük. Majd beletesszük a fűszereket, ketchupot, és 1dl vizet, meg a kukorica konzervet, lével együtt. 10 perc főzés után, a tésztát beleöntjük az alaphoz és 1 perccig sütjük, állandóan kevergetjük. Kész!



Saláták

Virslis kukoricasaláta

Hozzávalók / 4 adag

- 20 dkg virsli (4 pár)
- 1 közepes fej lilahagyma
- 160 g csemegekukorica
- 2 ek majonéz

Elkészítés

A virsli felkarikázzuk, a lilahagymát szeleteljük, a kukoricáról leöntjük a levét. Összekeverjük, és ízlés szerint majonézt adunk hozzá.

Osztrák kukoricasaláta

Hozzávalók / 4 adag

- 1 közepes fej lilahagyma
- 400 g csemegekukorica
- 2 ek. ecet (10%-os)
- 6 ek. víz
- 1 ek. bors (őrölt)
- 1 kk. só



Elkészítés

A lilahagymát megtisztítjuk, majd négybe vágjuk. A negyedeket vékonyan felszeleteljük, tálba tesszük, és rászórjuk a só felét. Állni hagyjuk.

A konzerv kukoricát szűrőbe borítjuk, hagyjuk lecsepegni, majd pár perc elteltével a hagymához öntjük. Rászórjuk a borsot, a maradék sót, és az egészet jól átkeverjük.

Hozzáadjuk az ecetet és a vizet, újra megkeverjük, majd lefedve legalább 1 órára hűtjük.

Joghurtos kukoricasaláta

Hozzávalók / 2 adag

- 140 g csemegekukorica
- 1 közepes fej lilahagyma
- 3 dl joghurt (natúr vagy tejföl-joghurt fele-fele arányban)
- 2 teáskanál mustár
- 2 teáskanál méz vagy 1 teáskanál cukor
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint

Elkészítés

A joghurtot összekeverjük a mustárral, mézzel vagy cukorral, sóval, borssal.

Beleaprítjuk a lilahagymát és beleborítjuk a lecsepegtetett kukoricát is.

Összekeverjük és betesszük a hűtőbe. Ha van ideje picit összeérni (kb. 30 perc), akkor finomabb.



Burgonyás-kukoricás saláta

Hozzávalók / 8 adag

- 450 g tejföl
- 2 evőkanál citromlé
- 3 ek. mustár
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint (frissen őrölt)
- 4 ek. majonéz
- 6 db burgonya (nagyobb)
- 280 g csemegekukorica (konzerv)
- 4 db sárgarépa
- 5 kis db alma
- 1 ek. napraforgó olaj

Elkészítés

A burgonyát megtisztítjuk, apró kockákra vágjuk, és feltesszük főni sós vízben. A konzerv kukoricát forró vízbe dobjuk pár percre, majd leszűrjük. A répát meghámozzuk, karikára vágjuk, és sós vízben szintén feltesszük főni.

Amíg a zöldségek főnek, kb. 3 nagyobb ek. mustárt összekeverünk kevés sóval, borssal, majonézzel, olajjal és a szamorodnival, majd hozzákeverjük a tejfölt, citromlevet.

Meghámozzuk az almákat, kisebb kockára vágjuk, majd a többi főtt zöldséggel együtt a mártáshoz keverjük.

Pár órára hűtőbe tesszük, másnap általában finomabb, addigra jobban magukba szívják a zöldségek a savanykás, citromos-mustáros ízt.

Nyári kukoricasaláta

hozzávalók / 4 adag

- 2 db paradicsom
- 150 g sárgarépa
- 2 közepes db újhagyma
- 1 db kígyóborka (kisebb)
- 1 csokor petrezselyem
- 140 g csemegekukorica (konzerv)
- 1 teáskanál méz vagy cukor
- 1 tk. mustár
- 1 ek. citromlé
- 3 ek. olívaolaj
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint



A kukoricát leszűrjük. A zöldségeket megtisztítjuk, mossuk és feldaraboljuk.

Az öntethez a mustárt elkeverjük az citromlével, sóval, borssal és a mézzel/cukorral, majd apránként hozzákeverjük az olajat.

Az öntetet a salátára öntjük, jól összekeverjük, és kb. 30 percig hagyjuk állni, hogy az ízek összeérjenek.



Kukoricás tojássaláta

Hozzávalók / 2 adag

A salátához

- 140 g csemegekukorica (konzerv)
- 3 db főtt tojás
- 1 db paradicsompaprika
- 1 közepes fej lilahagyma
- 4 szál petrezselyem
- 1 db kápia paprika (a díszítéshez)

Az öntethez

- 2 tk. mustár
- 3 teáskanál porcukor (csapott)
- 1 dl tejföl
- 1 dl főzőtejszín
- só ízlés szerint
- fehérbors ízlés szerint (őrölt)
- 2 teáskanál ecetes torma

Elkészítés

A kukoricakonzervet egy keverőtálba öntjük.

A paradicsompaprikát kockára vagy csíkokra vágjuk, a lilahagymát negyedeljük, vékonyan felszeleteljük.

Az egy tojásfehérjét kockára vágjuk. A másik 2 tojást felszeleteljük, közepüket félrerakjuk. A tojások végét, amiben nincs sárgája azt is kockára vágjuk, és a keverőtálba tesszük.

Az öntethez az 1 tojássárgát villával összetörjük. Hozzáadjuk a többi alapanyagot, jól elkeverjük. Sózzuk, borsozzuk.

Az öntetet a salátánkra öntjük, összeforgatjuk. Hűtőben 1-2 órát állni hagyjuk.

Tálaláskor a tojáskarikákat és a kápia paprika karikákat felváltva tálra rendezzük. Közepére halmozzuk a salátát.

Petrezselyem zöldjével ízlés szerint díszítjük.

Kukoricás babsaláta

Hozzávalók:

- 1 kis fej lilahagyma
- 1 piros húsú paprika
- 1 konzerv főtt fehérbab
- 1 konzerv főtt vörösbab
- 1 konzerv csemegekukorica
- 3 evőkanál olaj
- 2 evőkanál borecet
- só
- bors
- majoranna

Elkészítés:

A hagymát meghámozzuk, vékonyan felkarikázzuk. A paprikát megmossuk, húsát apró kockákra vágjuk. A babot és a kukoricát leszűrjük.

Mindezt összekeverjük egy tálban, sózzuk, borsozzuk, meglocsoljuk olajjal és ecettel, megszórjuk majorannával.

1-2 órát a hűtőben pihentetjük, hogy az ízek összeérjenek, majd tálaljuk.

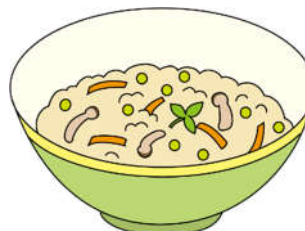


Egytálételek

Son-go-ku csirke

Hozzávalók / 4 adag

- 50 dkg csirkemell
- 2 kk sült csirke fűszersó
- 1 kis doboz kukorica konzerv
- 1 kis doboz gomba konzerv
- 10 dkg sonka
- 2 dl tejföl
- 2 dl főzőtejszín
- 20 dkg füstölt trappista



Elkészítés

A csirkét felkockázzuk, olajon fehéredésig pirítjuk. Hozzáadjuk a fűszersót (többet sózni már nem kell). Hozzáadjuk az apróra vágott sonkát, kukoricát, gombát és pároljuk 10-15 percig. Beleöntjük a tejszínt, a tejfölt és forralunk egyet rajta. Belereszeljük a sajtot és tálaljuk.

Tipp: Fűszersó helyett ízlés szerint sóval, fokhagymával, borssal és köménnyel is fűszerezhetjük. Aki kedveli az egzotikus ízeket, gomba helyett ananással is kipróbálhatja.

Tejfölös kukoricás csirkemell

Hozzávalók

- 40 dkg csirkemell
- 1 kis fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 nagy pohár tejföl
- 1 mokkáskanál só
- 1 mokkáskanál ételízesítő
- ½ mokkáskanál pirospaprika
- 2 evőkanál olaj
- 1 konzerv kukorica

Elkészítés

A csirkemellet csíkokra vágom, egy tálba teszem, rászórom a sót és az ételízesítőt. Összekeverem, egy kicsit állni hagyom. A vöröshagymát apró kockára vágom, a fokhagymát felszeletem. Egy mély serpenyőben felforrósítom az olajat, a hagymát kicsit megpárolom. Ezután jön a csirkemell, amit fehéredésig sütök. Mikor már levet eresztett, rászórom a pirospaprikát.

Ha puha a csirke, jöhet rá a tejföl. Összekeverem (forralni nem kell), és beleöntöm a lecsepegtetett kukoricát is.



Kapros kukoricás csirkemell

Hozzávalók

- 50 dkg csirkemellfilé
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 1 doboz konzervkukorica
- 1 csokor kapor
- 3 dl főzőtejszín
- bazsalikom
- majoránna
- ételízesítő
- só
- bors
- olaj



Elkészítés

Az apróra vágott hagymát egy nagy serpenyőben olajon megpirítjuk, majd hozzáadjuk a csíkokra darabolt csirkemellet és bazsalikkal, majoránnával, sóval, borssal, ételízesítővel fűszerezzük.

Ezután lefedve megpároljuk.

Ha a hús megpuhult, előfőzzük a levét. Ekkor beleöntjük a tejszínt, beleszórjuk az összevágott kaprot, s egyszer összerottyantjuk, majd hozzáadjuk a kukoricát egy kevés ételízesítővel, és újra összeforraljuk.

Rizsköretet adunk mellé.



Köreték, reggelik, könnyű ételek

Kukoricás rizs

Hozzávalók

- 3 bögre rizs
- 285 g csemegekukorica (konzerv)
- só ízlés szerint
- 2 evőkanál olaj

Elkészítés

A rizst átválogatjuk, mossuk. Bő háromszoros mennyiségű vízben odatesszük főni. Sózzuk, olajat teszünk a vízbe. Lassú tűzön, fedő alatt megfőzzük.

A kukoricát egy nagyobb méretű szűrőkanálban hideg víz alá tartjuk. Jól átmoszuk, végül meleg vízzel leöblítjük. A kukoricát is megfőzzük, összekeverjük a rizzsel. Sózzuk, 1-2 evőkanálnyi olajjal meglocsoljuk.

Tejszínes kukorica

Hozzávalók / 10 adag 600 g konzerv kukorica

- ízlés szerint só
- 15 dkg cukor
- 1.5 dl tej
- 3 dl tejszín
- 60 g vaj
- 18 g liszt
- 5 cl fehér bor (nem kötelező!)
- Tejszínes tojássárga:
- 2 db tojássárgája
- 1 dl tejszín

Elkészítés (kb. 1-1,5 óra) Öblítsük át a kukoricaszemeket, hogy ne legyen konzerv íze. Forraljuk fel a szemeket tejszínben és a tejszínben.

Gyúrjuk össze a hideg vajat a liszttel. Morzsoljuk a vajas-lisztes keveréket a kukoricára, kevergessük addig, amíg besűrűsödik, és csomómentes nem lesz, majd adjuk hozzá a bort. Forraljuk fel.

Hagyjuk kihűlni. Amikor már kihűlt keverjük hozzá a tejszínes tojássárgáját. Jó köret sült húsokhoz.



Kukoricás rántotta

Hozzávalók

- 70 g csemegekukorica (konzerv)
- 15 dkg sajt (reszelt)
- 5 db tojás
- só ízlés szerint
- bors, ízlés szerint
- 1 evőkanál olaj

Elkészítés

Az olajon kicsit megpirítjuk a kukoricát, majd hozzáöntjük a felvert tojást. Sózzuk, borsozzuk és rászórjuk a sajt felét. Ezt összetörjük, mint a rántottát, majd levesszük a tűzről és rászórjuk a maradék sajtot.

Kenyérrel vagy kenyér nélkül tálaljuk.

Kukoricás tonhalkrém

Hozzávalók

- 320 g tonhalkonzerv
- 250 g csemegekukorica (konzerv)
- 2 db főtt tojás (elhagyható)
- 4 evőkanál majonéz
- 2 evőkanál mustár
- só ízlés szerint
- bors, ízlés szerint

Elkészítés

A tonhalkonzervet lecsepegtetjük, egy tálba tesszük. Hozzáadjuk a feldarabolt tojást és egy villával alaposan szétnyomkodjuk őket. Hozzáadjuk a majonézt, mustárt, sót, borsot és alaposan összekeverjük. Ha már a tojás és a tonhal is nagyon apró, óvatosan belekeverjük a lecsepegtetett kukoricát.

Tálalás előtt pár órára hűtőbe tesszük.

Kukoricapástétom

Hozzávalók:

- 50 dkg morzsolt csemegekukorica (mélyhűtött vagy konzerv)
- 1 dl (hidegen sajtolt) napraforgóolaj
- 1 csokor friss vagy 2 kiskanál szárított petrezselyem

Elkészítés:

A hozzávalókat aprítógépben pépesítjük, esetleg turmixoljuk. Finom pástétomot kapunk, amely jól helyettesíti a margarint és a vajkrémet. Hűtőben tárolva 2-3 napig fogyasztható.