

REÁL

online
magazin

ŐSZI KLASSZIKUS
RECEPTEK

A spázzolás
művészete



A hónap sztárja:
Monster energiaital

429Ft

Új Reál PAKK az
őszi hétvégékhez!

Monster energiaital
0,5 l többféle

858 Ft/kg

Extra online ajánlataink

Érvényesség: 2023.09.06–09.17.



559Ft

Delma tégelyes margarin
Joghurt ízű, Multivitamin, Vaj
ízű 450 g
1242 Ft/kg



199Ft

Chio Micro popcorn
Sós, Extra sajtos, Vajas 80 g
2488 Ft/kg



199Ft

Mesés UHT tej Kakaós,
Laktózmentes 200 ml
995 Ft/l



599Ft

Pick Szeletelt párizsi Borjú,
Sertés 100 g
5990 Ft/kg



999Ft

D-E Omnia Silk, Intense
250 g
3996 Ft/kg



1 499Ft

St. Hubertus 33% 0,2 l
7495 Ft/l

A spájzolás művészete

Még szinte nyár van, és ritkán gondolunk az őszi végi – téli hidegekre, a csúszós utakra, a rövid nappalokra. Ugyanakkor a következő hetekben a Reálban is bőséges választékot találunk olyan gyümölcsökből, zöldségfélékből és egyéb terményekből, amelyekkel érdemes „bespájzolni”, azaz a kamrák polcain feltölteni, hogy a zordabb hónapok étrendjét gazdagabbá, változatosabbá és egészségesebbé tegyük. A saját finomsághoz magunk válogathatjuk össze a hozzávalókat, az egyedi fűszerezéssel pedig különleges ízvilágot, szinte saját műalkotásokat hozhatunk létre.



BEFŐTTESÜVEGEK ELŐKÉSZÍTÉSE

Forró, mosószeres vízben áztatás után üvegmosó kefével mossuk el az üvegeket. A csírátlantáshoz 10-15 percig tartjuk forrásban lévő vízben, majd valamilyen segédeszközzel emeljük ki, fordítjuk át egy száraz és tiszta konyharuhára őket. A modern változat szerint a tisztított üvegeket helyezük mikrohullámú sütőbe, és magas fokozaton forgaszuk két percig. Ezután már ne törölgessük, csak kívülről fogjuk meg őket!

BEFŐTTESÜVEGEK TÁROLÁSA

A befőzött gyümölcsöket hűvös, száraz helyen tároljuk, ne a nyári nap melegében a konyhapalcon vagy a kredenc tetején. Nagy mennyiség esetén érdemes feliratozni a tetőket, hogy a későbbiekben tudjuk, mikor készültek, illetve ajándékozás során az új tulajdonos is ismerje az üveg tartalmát.

A BEFŐTTEK, LEKVÁROK ELLENŐRZÉSE

Néhány nappal a befőzés után nyomkodjuk meg az üvegek tetejét, ha visszapattan vagy be sem lehet nyomni, akkor jól végeztük a munkánkat, ha könnyen benyomható, esetleg be is szippantja a levegőt, akkor azt az adagot azonnal fogyasszuk el, nehogy késő legyen!

DUNSZTOD SINCS RÓLA?

Az otthoni befőzés utolsó hőkezelési fázisa a dunsztolás. Ezzel az eljárással sterilizáljuk az üvegben maradt levegőt és a befőzésre szánt gyümölcsöket. Két ismert fajtája van: száraz, illetve nedves.

SZÁRAZ DUNSZTOLÁS

A még forrón üvegekbe töltött befőtték belső hőmérsékletét használjuk sterilizálásra. Ilyen esetben fontos, hogy az üvegek minél lassabban hűljenek ki. A forró üvegeket csomagoljuk több rétegű papírba, majd helyezük takaróval bélelt ládába, amíg ki nem hűlnek. Ha megfelelően bebugyoláltuk, ez akár 2-3 napig is eltarthat.

NEDVES DUNSZTOLÁS

Főként nyers gyümölcsökkel, zöldségekkel töltött üvegek tartósításához ajánlott. Ilyenkor a légmentesen lezárt befőttesüvegeket kell felmelegíteni annyira, hogy a különféle baktériumok elpusztuljanak, ez általában a víz gyöngyözésétől számított 20-30 perc. Végül az edényt a száraz dunsztolási technikával, takaróval, pléddel letakarjuk és így hagyjuk kihűlni.

SAVANYÍTÁS

A savanyított zöldségekben mikroorganizmusok keletkeznek, melyek emésztést segítő, valamint immunerősítő és gyulladáscsökkentő hatásúak. Tegyük az előkészített zöldségeket egy kimosott befőttesüvegbe, majd öntsük le sós ecetes vízzel annyira, hogy végig a folyadék alatt maradjanak. A fűszerezéshez használhatunk egész borsot, köményt, babérlevelet, de kipróbálhatjuk a mustármagot, négy színű borsot vagy a chilit is. Lezárást követően helyezük az üvegeket egy szobahőmérsékletű, sötét helyre, ahol az érési idő akár 2 hét is lehet.

Új Reál

PAKK

az őszi hétvégékhez!

A Reál PAKK egy havonta összeállított virtuális „csomag” aktuális eseményekhez, fontos alkalmakhoz kapcsolódó ötletekkel, ajánlatokkal, termékekkel. Lassacskán elbúcsúzzunk a nyártól, ezért a szeptemberi PAKK-ban az őszi hétvégék eltöltéséhez adunk hasznos tippeket.

Amint odakint korábban kezd sötétedni, és a színes tájat betakarja a szürkesség és a köd, megnövekszik a természetes igényünk arra, hogy bebújjunk a meleg takaró alá, és tavaszig ki se jöjjünk. Nem kár azonban ezért? Az őszi sok olyan örömet hoz magával, amelyek több mint kellemessé tehetik ezt az időszakot, ehhez adunk néhány hasznos ötletet.



Kirándulj!

Használd ki az időt, amikor a természet ezerféle színben pompázik, miközben a talajt a lehulló levelek borítják. Vegyél elő egy strapabíró cipőt, és nézd meg, honnan indul egy izgalmas túraútvonal a közeledből, vagy csak keress egy olyan ösvényt, amerre még nem jártál. Idén nyáron sokszor elviselhetetlen volt a hőség, így inkább a vízparton pihentünk, vagy egy légkondis helyiségben próbáltuk átvészelni a napokat, az igazán klassz kirándulós idő most jött el, ne hagyd ki!

Tipp: a hátizsákba kerüljön be egy Reál almatál meg egy kis nasi: Reál sós kisperec és Piskótakorong is.

Spájzolj be!

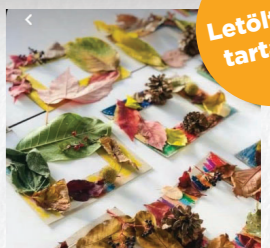
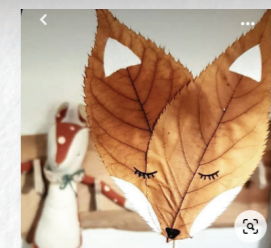
Hiányoznak a finom lédús gyümölcsök és zöldségek? Van megoldás, hogy később is élvezhessük mindazt, amit a természet nyáron nyújt nekünk. Illatos barack, alma, körte, finom paradicsom és paprika, ízletes sütőtök vagy káposzta. Készíts befőttet, főzz be lekvárt, tegyél el savanyúságot, és a téli hónapokban is felidézheted a nyár zamatát!

[Reál éves befőző naptár.pdf](#)

Letölthető tartalom

Gyűjts őszi díszeket!

Csodás faleveleket, tobozokat, gesztenyéket sodorhat lábunk elé az ősz. Szedjük egy kosárra valót séta közben, és használjuk dekorációnak. A gyerekekkel készíthetünk gesztenyebábut, beragaszthatjuk a legszebb, legszínesebb leveleket egy füzetbe vagy a borítójára. Otthonunk évszakhoz öltöztetése amúgy is remek program, hiszen lecserélhetjük az abroszt és a párnahuzatokat barnás és narancsszínre, vagy feltehetünk egy égősort, amely a korai sötétedésben igazán meghitt hangulatot varázsol.



Letölthető tartalom

[őszi DIY ötletek.pdf](#)

Őszi klasszikusok



Szilvás gombóc

Hozzávalók 6 személy részére:

- 1 kg burgonya
- 1 db tojás
- 30-40 dkg REÁL búzafinomliszt (amennyit a krumplit felvesz, függ a burgonya keményítő tartalmától)
- REÁL vákuum só
- 1 üveg REÁL szilvabefőtt
- 2-3 tk. REÁL őrölt fahéj
- 5 dkg Falusi vaj
- 10 dkg zsemlemorzsa

Elkészítési idő: 60 perc munka + a krumpli hűlési ideje (kb. 1 óra)

Nehézség foka: közepes

1. lépés - A burgonyát héjában megfőzzük, meghámozzuk és krumplinyomóval darabmentesre áttörjük.
2. lépés - Miután kihűlt hozzáadjuk a tojást, a búzafinomlisztet, egy jó nagy csipet sót és az egészet összegyúrjuk.
3. lépés - A tésztát lisztezett felületen 1 cm vastagra nyújtjuk és 8x8 cm-es négyzetekre vágjuk.
4. lépés - A négyzetekre egy-egy fél szilvabefőttet helyezünk, megszórjuk az őrölt fahéjjal és a tésztával befedjük úgy, hogy gombócot formálunk belőle.

5. lépés - Amikor elkészült az összes gombóc, akkor egy nagy lábasban enyhén sós vizet forralunk. A gombócokat 5-8 perc alatt készre főzzük.
6. lépés - Egy serpenyőben a zsemlemorzsat a vajon megpirítjuk és a megfőtt gombócokat a vízből kivéve azonnal megforgatjuk benne. Melegen tálaljuk, a gombócokat megszórhatjuk porcukorral.

Máglyarakás

Hozzávalók 6 személy részére:

- 25 dkg kalács
- 6 dl REÁL UHT tej 2,8%
- 4 tojássárgája
- 5 dkg cukor
- 1 tk vanília aroma (elhagyható)
- 8 ek REÁL sárgabarackdzsem
- 45 dkg alma
- 3 tk REÁL őrölt fahéj
- 4 tojásfehérje
- 5 dkg cukor
- 4-5 csepp citromlé



1. lépés - A sütőt 160 fokra előmelegítjük.
2. lépés - A tejet kézhőmérsékletűre melegítjük a cukorral és a vanília aromával együtt, majd belekeverjük a tojássárgákat.
3. lépés - A kalácsot felkockázzuk, a tejbe áztatjuk és hagyjuk pihenni 5 percre, hogy a tészta felszívja a tejet.
4. lépés - A beáztatott kalács felét egy kb 20 x 25 cm-es tepsibe vagy hőálló üvegtálba tesszük. A tetejét megkenjük a baracklekvár felével.

5. lépés - Az almákat meghámozzuk, és 2 mm vastag szeletekre vágjuk, majd a kalácsra halmozzuk. A tetejét megszórjuk az őrölt fahéjjal.
6. lépés - A maradék tejbe áztatott kalácsot az almákra halmozzuk és az előmelegített sütőben 40 perc alatt megsütjük.
7. lépés - A tojásfehérjéket a cukorral és a citromlével kemény habbá verjük.
8. lépés - A kalácsot kivesszük a sütőből, a tetejét megkenjük a maradék lekvárral, ráhalmozzuk a felvert tojásfehérjét és további 15 percig sütjük.