

# NEKED

# TÖZS

Tavaszi  
2024

Tízperces  
nagytakarítások

Botanikus  
kertek

Fonott vagy  
csavart kalács

Karalábé és  
medvehagyma

SZUPERinfó

*Esküvői helyszín a Bánki-tó partján*

**METTRIN**

**RENDEZVÉNYKÖZPONT**



**WWW.METTRIN.HU**

**+36-30/515-0005 METTRIN@TO-HOTEL.HU**

**2653 BÁNK, TÓPARTI SÉTÁNY 2.**

# A TARTALOMBÓL:

**6** KÖSZÖNTSE A TAVASZT  
VIRÁGOKKAL!

**10** ÖSSZEFONTUK,  
FELTEKERTÜK

**14** EGYBŐL KETTŐT  
MEDVEHAGYMÁVAL

**16** TÍZPERCES  
NAGYTAKARÍTÁSOK

**20** KERTÜNK  
TAVASZI FRISSÍTÉSE

**22** ZSENGE KARALÁBÉ  
A LÁTHATÁRON

## Impresszum

**Felelős kiadó:** Szuperinfó Magyarország  
Média Kiadói Kft., 8200 Veszprém, Házgyári út 12.

**Főszerkesztő:** Varró Livia

**Grafikai tervező:** Gáspár Ildikó

### HIRDETÉSFELVÉTEL:

Szuperinfó Magyarország Média Kiadói Kft.

Váci Szuperinfó Iroda

2600 Vác, Földváry tér 2.

Tel.: 06 30 371 5708

E-mail: [livia.varro@szuperinfo.hu](mailto:livia.varro@szuperinfo.hu)

### Megjelenik ingyenesen:

2024. március

**Nyomda:** Mediaworks Hungary Zrt.

6729 Szeged, Szabadkai út 20.

A Noked Szól kiadványban megjelent hirdetésekért a kiadó nem vállal felelősséget.

100% hidegen sajtolt

# BETYÁROS TÖKMAG

termékek



**MIRE JÓ A TÖKMAGOLAJ a népi gyógyászat szerint?**

- ✓ immunerősítésre
- ✓ koleszterinre
- ✓ szív- és érrendszerre
- ✓ prosztatára
- ✓ felfázásra, fertőzésre

**DÍJAK**  
Magyar Ízek Versenye  
2022 / Ezüst díj




**KONDOROS** **BEVIZSGÁLVA**

A hidegen sajtolt olajok valódi ereje a készítés módjában rejlik. Nem használunk magas hőmérsékletet, nincsenek mesterséges adalékanyagok, csak a 100%-ban tiszta, természetesen sajtolt olaj.

**ÚJ!**

## NAPRAFORGÓMAG FŰSZEROLAJ

- ✓ húsok pácolására
- ✓ grillezésre
- ✓ salátára
- ✓ köretekhez

www.webaruhaz.zahoreczgazdasag.hu

 Betyáros Tökmagolaj

## MEGVÁSÁROLHATÓ:

• Zahorecz Telephely / Kondoros Kült: 304/9 hrsz. / Tel: 0630 974 0699  
Kondoros, Bartók Béla u. 14. / 0620 376 77 05 / info@zahoreczgazdasag.hu

GÖDÖLLŐ

# Borháló

EGYÜTT BOROZUNK.

**ÁTRIUM ÜZLETHÁZ**  
Gödöllő, Gábor Áron utca 2-10.

 +36 70 855 5969

 godollo@borhalo.com

 www.borhalo.com/godollo

 borhalogodolloBH

 borhalo\_godollo\_official

**NYITVATARTÁS:**

**H: ZÁRVA**  
**K-P: 11:00-19:00**  
**SZ: 09:00-13:00**  
**V: ZÁRVA**



# BETON ELADÁS

## DÁNYI BETON

MIXERBETON KISZÁLLÍTÁS, PUMPÁLÁS  
SÓDER, HOMOK, SZÁRZBETON, MURVA  
ZSALUKÖVEK, ÉPÍTŐ ELEMÉK, TÉRKÖVEK

Budapest, 17. kerület,  
Cinkotai út 22-26 (ULTRA PARK)  
cinkota.danyibeton@gmail.com  
**06 70 360 4846**  
**DANYIBETON.HU**



targoncacom.hu

B2



Veresegyházi új műhelyünkbe keresünk kollégákat:

**1/ MUNKAGÉPEK ÉS MUNKAGÉP ELEMINEK FÉNYEZÉSÉRE.**

Érdeklődni: +36 70 563 4686

**2/ TARGONCA AKKUMULÁTOR ÖSSZE-ÉPÍTÉSÉRE ÉS EGYÉB MÉRÉSI FOLYAMATOK ELVÉGZÉSÉRE KERESÜNK MŰSZAKI BEÁLLÍTOTTÁGÚ, GYAKORLATTAL RENDELKEZŐ KOLLÉGÁKAT.**

Érdeklődni: +36 20 233 0174

Alfa-Wintrade Kft.

**Megbízható, hosszú távú munkalehetőséget biztosítunk.**

**Delta Klímaszerelő Kft.**  
Klíma / Hőszivattyú

**KLÍMA TELEPÍTÉSI AKCIÓ!**

- ingyenes helyszíni felmérés
- H tarifa ügyintézés
- gyors, precíz munkavégzés rövid határidővel
- karbantartás és javítás

Klíma típusa	Ár alapszereléssel
Rcool Econic 3 2,7kW	280.000 Ft
Rcool Solo 2 3,5 kW	315.000 Ft
Midea Xtreme Save 2,6kW	350.000 Ft
Midea All Easy Pro 3,5 kW	450.000 Ft
Aux Gamma 2 5,3kW	400.000 Ft
Aux Delta 2 3,5 kW	330.000 Ft

A feltüntetett árak bruttó összegek, az alapszerelés 3 méter csőhosszig magában foglalja a szerelési anyagokat.

**3 év teljeskörű garancia!**



Delta Klímaszerelő Kft.  
Telefonszám: 0630 226 9516  
Email: deltafkkft@gmail.com

**20 éves a Göcsi Kft**



**AKCIÓKKAL VÁRJUK MEGRENDELŐINKET!**



**Bontás, rombolás nélküli nyílászáró csere. Utánunk nem kell kőműveseket és festőt hívnia!**

**INGYENES FELMÉRÉS, SZÁLLÍTÁS! TELJES KÖRŰ GARANCIA, BEÉPÍTÉSSEL!**

Minőségi fa és műanyag, nyílászárók garanciával!

GÖ-CSI Kft.

70/510-85-86 • 70/770-24-54 • 28/464-189  
gocsi@go-csi.hu • www.go-csi.hu • Dány, Sípos u. 8.

**GÉPI FÖLDMUNKA, TEREPRENDEZÉS, TÉRKÖVEZÉS, SZÁLLÍTÁS!**

**Ingyenes igényfelmérés, árajánlat, terepszemle!**

**Szakszerű munka Szakszerű gépekkel**



**Hungaro Building Trade Kft.**  
06 30 486 8618 | 06 30 961 0363  
hungarobuilding@gmail.com



# Köszöntse a tavaszt virágokkal!

**Ha szívesen kimozdulnátok, hogy gyönyörködjete az első virágok látványában és magatokba szippantsátok a tavasz friss illatait, akár már most hétvégén érdemes nekivágni. Kellemes időben és virágzó rétekben sem lesz hiány! Mutatjuk, merre érdemes elindulni.**

## **TAVASZKÖSZÖNTŐ TÚRA A LANKÓCZI-ERDŐBEN**

A márciusi hétvégéken 9 és 13 óra között egy vezetett túra keretében csodálkozhatunk rá az ébredő tavaszi erdőre Gyékényes község határban, a Dráva magas ártéri szintjén található keményfás ligeterdőben.

Nagy valószínűséggel már tavaszi tőzike, csillagvirág és kockás liliomok között sétálhatunk, de kételtű és egyéb hullófajok megjelenésére is számítani lehet.

A túra végén igény szerint szalonnasütési lehetőséget is biztosítanak.

## **TÉLTEMETŐ SÉTA A SOROKSÁRI BOTANIKUS KERTBEN**

Bókoló fehér hóvirágok, zöldpettyes tőzike, lángoló sárga tavaszi hérics, illatos és sötétbordó hunyorok, égszínkéék csillagvirágok, kékharangú gyöngyikek, szerény kankalinok, puha szürke barkák, színes krókuszok és kecses keltikék – az avar alól megállíthatatlanul tör elő a tavasz.

A Soroksári Botanikus kert pazar növénygyűjteményében szinte minden tavaszi virág egy helyen megcsodálható! A kertben nem csak növényeket láthatunk: egy különös területen, a „Csonthalom” domb alatt több ezer éves emlékek is előkerültek. Másutt a szomorú sorsú sváb kertészek hagytak ránk emlékeket. A vezetett sétán tavaszi virágok között barangolva kereshetitek fel a múlt nyomait is.

## GOURMET PILLANATOK AZ ALCSÚTI ARBORÉTUMBAN

Angolpark, kastély, arborétum, hóvirágmező, Etyek és etyeki borkóstoló – kell ennél jobb hétvégi program? Az Alcsúti Arborétum Magyarország legeredetibb angolparkja, mely minden évszakban más-más arcát mutatja. Hétvégente az arborétumban madárdaltól hangos, hatalmas fákkal szegélyezett, kényelmes sétán vehetünk részt.

Az itt található mediterrán hóvirágoknak különféle fajtái az ország legnagyobb, egybefüggő hóvirágszőnyegét alkotják. Az Arborétum és a hóvirágok megtekintése után érdemes busszal Etyek felé venni az irányt, ahol lehetőség nyílik a vidék borait is megkóstolni az egyik különleges borászatban.

## SZABADON A VÁCRÁTÓTI BOTANIKUS KERTBEN

Ha nem szeretnénk vezetett sétán részt venni, akkor érdemes ellátogatni a Vácrátóti Nemzeti Botanikus Kertbe. Az enyhébb idő ott is egyre-másra csalogatja elő a kora tavaszi hagymásokat, gumósokat. A hóvirágok, tőzikek, krókuszok és hunyorok már virágoznak egy ideje, de a legkorábbi cserjék (bangiták, loncok) is nyílnak már.

*Forrás: [travelo.hu](http://travelo.hu)  
Fotók: Shutterstock*



Érettségizzen vagy fejezze be általános iskolai tanulmányait a

**PANNON GIMNÁZIUM ÉS ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN**  
nappali, esti vagy levelező tagozaton!  
**Már 15 éves kortól is!**

**Amit kínálunk:**

- Árvaellátás
- Családi pótlék
- Diákigazolvány
- Humánus tanárok
- Heti két tanítási nap

**Tagintézményeink:**  
2600 Vác,  
Zrínyi utca 41/C  
Kedden és csütörtökön  
15:00 és 18:00 között  
vagy weboldalunkon

**Elérhetőségeink:**  
Tel: 06-20/391-8455  
Tel: 06-20/483-2799  
E-mail: beiratkozas.pannon@gmail.com  
[www.pannongimi.hu](http://www.pannongimi.hu)



- Split Klíma
- Multi Split
- Hőszivattyú



# KLÍMA

Ingyenes felmérés – Értékesítés  
Telepítés – Karbantartás

webshop: [www.abszolutklima.hu](http://www.abszolutklima.hu)  
email: [abszolutklima@gmail.com](mailto:abszolutklima@gmail.com)

**+36 70 940 62 03**  
**+36 70 940 63 41**



Cégünk, a Mobil Ultrahang Egészségügyi Szolgáltató Kft. 2009 óta nyújt diagnosztikai szolgáltatást. Magas szakmai színvonalon dolgozunk, melyet tapasztalt, nagy szaktudással rendelkező orvosok, egészségügyi szakképesítéssel rendelkező szakdolgozók munkájával és a folyamatosan bővülő, legmodernebb technikai felszerelésekkel biztosítunk. Mottónk a mobilitás, melynek legfontosabb része, hogy a pácienseink lakóhelyéhez közel, számukra optimális időpontban végezzük a vizsgálatokat, könnyen megközelíthető, modern, jól felszerelt rendelőkben.

Ultrahang  
Kardiológia  
Gyermek  
ortopédia  
Urológia

Alapszolgáltatásunk a széleskörű ultrahang vizsgálat, melyet az alábbi szempontok szerint végzünk:

- Újszülöttek koponya, has-kismedence szűrése 6 hónapos korig, újszülöttek csípő szűrése 4-6 heteskor között.
- Gyermekek teljeskörű ultrahang vizsgálata 18 éves korig (has-kismedence, nyaki régió szervei, ízületek, here, egyéb testtájék lágyrészeinek vizsgálata)
- Felnőttek teljeskörű ultrahang vizsgálata ( has-kismedence, nyaki régió szervei és erei, herék, nagy és kisizületek, alsó végtagi erek, felső végtagi perifériás idegek).

További szakterületek:

- Kardiológia: konzultáció, EKG, szív-ultrahang, terheléses EKG, 24 órás monitorozás.
- Urológia: konzultáció, urológiai ultrahang, vizeletvizsgálat, PSA szűrés.
- Gyermekortopédia 14 éves korig: csípőszűrés 4-6 hetes kor között, végtag deformitás, gerincferdülés, lúdtalp, derékfájdalom miatti vizsgálat, sportorvosi alkalmasságit megelőző ortopédiai vizsgálat.
- Külföldi pácienseket is fogadunk, munkatársaink többsége beszél angolul vagy más idegen nyelvet.



A vizsgálatokhoz előjegyzés szükséges: munkanapokon 8-20 óra között: +36 21 2000 225, online felületeken: [elojegyzes@mobiluh.hu](mailto:elojegyzes@mobiluh.hu), [appointment@mobiluh.hu](mailto:appointment@mobiluh.hu)  
Helyszínek: Vác, Gyömrő, Salgótarján, Dunavarsány, Dunaharaszti, Szigetszentmiklós, Pilisvörösvár, Budapest III. és X. kerület  
További információk: [www.mobiluh.hu](http://www.mobiluh.hu)



## Neu Metall-Struktur Fémipari Kft.

2624 Szokolya, Hunyadi u. 9.  
+36-30/602-0807  
www.neumetall.hu  
e-mail: info@neumetall.hu,  
metall.struktur.kft@gmail.com  
www.facebook.com/  
Metall.Struktur  
Nyitva: H-P: 07.00-17.00



Cégünk fém szerkezetek gyártásával foglalkozik, legfőképpen a Dunakanyar és Pest megye területén, de várjuk megkeresésüket az ország egész területéről.

Egyaránt végzünk lakossági és ipari lakatos, fémipari munkákat. Csarnokok, galériák kivitelezését, rozsdamentes acél és alumínium hegesztést, lemez hajlítást, gépi forgácsolást, lézer- és plazmavágást is vállalunk. A tervezéstől egészen a kulcsátadásig, használatba vételig partnerei vagyunk megrendelőinknek.



Töltsd le  
az applikációt,  
foglalj időpontot.






Vác, Deákvári fasor 14. | +36 30 370 9478

 @greenlinevac  @greenlinecleanvac

**IMMERGAS VIESSMANN FONDITAL**

**Épületgépészeti kivitelezés  
Hőszivattyúk, Klímák  
telepítése, Fűtési  
rendszerek gépi átmosása  
IMMERGAS, VIESSMANN,  
FONDITAL gázkészülékek  
hivatalos beüzemelése, szervizelése  
Gázkészülékek cseréje,  
javítása, karbantartása  
mestervizsgával, gázigazolvánnyal**

**06/20/438-5711  
06/20/585-1280  
Veres László, Termo-Zoé Kft.**

*Alpin-technika*

**FA-ANYAG  
VÉDELEM**

**SZAKÉRTELEM ÉS MINŐSÉG!**

**Elérhetőségeink**  
Tel.: 0630-952-6096  
E-mail  
petranyialpin@gmail.com



**Szolgáltatásaink:**  
Elérhetetlen fa szerkezetek, ereszaljak, oromdeszkák, faanyag védelem alpin- technikával is. Egyéb magasban végzendő karbantartások, javítások...




# Összefontuk, feltekertük

A reggelizőasztalról nem hiányozhatnak az édes, töltött, fonott vagy éppen csavart kalácsok.



## Mákos koszorú

### Hozzávalók (12 szelethez):

180 ml langyos tej, 1 ek kristálycukor, 15 g friss élesztő, 280 g liszt + a nyújtáshoz, ½ tk só, 30 g olvasztott vaj, 1 db tojássárgája, olaj a tálhoz.

A töltelékhez: 50 g puha vaj, 5 ek barna cukor, 3 ek darált mák.

### Elkészítés:

1. A tésztához egy tálkában keverjük össze a langyos tejet és a kristálycukrot. Morzsoljuk bele a friss élesztőt, keverjük össze, és meleg helyen hagyjuk felfutni.

2. Egy tálban dolgozzuk össze az átszitált lisztet a felhabzott élesztős keverékkel, a sóval, az olvasztott vajjal és a tojássárgájával. Addig dagasszuk a tésztát, míg elválik az edény falától. Tegyük egy olajjal kikent tálba, takarjuk le tiszta konyharuhával, és meleg helyen kelesszük a kétszeresére kb. 60 perc alatt.

3. Keverjük simára a puha vajat a cukorral és a mákkal. A megkelt tésztát lisztezett felületen gyúrjuk át, majd nyújtsuk ki egy kb. 45 x 30 cm-es téglalappá. Tegyük félre 1 ek-nyit a mákos keverékből, a többivel szórjuk meg a tésztát úgy, hogy a szélén kb. 1 cm-t üresen hagyjunk.

4. Szorosan tekerjük fel a tésztát a hosszabbik oldalánál fogva, majd egy éles késsel hosszában vágjuk ketté. Zsinórszerűen csavarjuk össze a két tésztadarabot, és formázzunk belőle koszorút, a végeket nyomkodjuk össze. Szórjuk meg a félretett mákos keverékkel, és tegyük egy sütőpapírral kibélelt tepsibe. Süssük aransárgára 200 fokra előmelegített sütőben 20-25 perc alatt. Az utolsó 10 percre vegyük vissza a sütő hőmérsékletét 180 fokra, hogy ne égjen meg a koszorú teteje. Langyosan, szeletekre vágva kínáljuk.



## Fahéjas fonott kalács

### Hozzávalók (12 szelethez):

1 tk instant élesztő, 280 g liszt, 50 g kristálycukor, ½ tk só, 1 db tojás, 60 g vaj.

A tetejére: 2 ek olvasztott vaj, 50 g kristálycukor, 50 g barna cukor, 1 tk őrölt fahéj.

### Elkészítés:

1. Egy nagyobb keverőtálban keverjük össze az élesztőt, 120 ml langyos vizet, a lisztet, a cukrot, a sót, a tojást és a vajat. Ha összeállt a tészta, tegyük át lisztezett felületre, és addig gyúrjuk-dagasszuk, míg rugalmas, könnyen kezelhető tésztát kapunk. Letakarva, meleg helyen pihentessük, míg a kétszeresére kel, kb. 60 perc alatt.

2. A megkelt tésztát osszuk 3 egyenlő részre. Mindegyik daraból formázzunk rudat, és kenjük meg az olvasztott vajjal. Keverjük össze a kétféle cukrot és a fahéjat, alaposan szórjuk meg vele a rudakat. Szorosan fonjuk össze a 3 rudat.

3. Tegyük a kalácsot sütőpapírral bélelt, szögletes sütőformába, majd szórjuk meg a tetejét a maradék fahéjas cukorral. Folpakkal lazán letakarva kelesszük még 60 percig, majd 180 fokra előmelegített sütőben süssük készre kb. 25 perc alatt. Hagyjuk kihűlni, majd felszeletelve kínáljuk.



## Povitica – horvát húsvéti kalács

### Hozzávalók (kb. 15 szelethez):

500 g liszt + a nyújtáshoz, só, 21 g friss élesztő, 2 ek kristálycukor + a tetejére, 2 db tojás, 50 g puha vaj + a formához, 200 ml langyos tej + a tetejére.

A töltelékhez: 150 g darált dió, 150 g darált mandula, 100 g lereszelt étcsokoládé, 2 ek vaníliás cukor, 100 ml tej, 1 db tojás, 1 tk őrölt fahéj, 20 ml rum.

### Elkészítés:

1. A lisztet tegyük egy keverőtálba, vegyítsük el  $\frac{1}{2}$  tk sóval, és készítsünk mélyedést a közepébe. Egy bögrében keverjünk el 50 ml langyos vízben 1 tk kristálycukrot, morzsoljuk bele az élesztőt. Öntsük a liszt közepébe, és keverjük hozzá egy kevés lisztet. Meleg helyen, letakarva, hagyjuk felfutni 10-15 perc alatt.

2. Ha felhabzott, adjuk a liszthez a tojásokat, a vajat, a maradék cukrot és a tejet. Gyúrjuk sima tésztává, szórjuk meg egy kevés liszttel, majd letakarva, meleg helyen kelesszük a duplájára kb. 60 perc alatt.

3. A töltelékhez keverjük össze a darált diót, a darált mandulát, a lereszelt csokoládét, a vaníliás cukrot, a tejet, a tojást, a fahéjat és a rumot. A megkelt tésztát tegyük lisztezett deszkára, és nyújtjuk ki kb. 1 cm vastag, hosszú téglalappá. Simítsuk rá a tölteléket, és szorosan tekerjük fel. Hajtsuk félbe a tekerécsket, és így tegyük egy kivajazott, kb. 30 cm hosszú, szögletes sütőformába. A kilógó részeket hajtsuk vissza a tésztára, így 4 tekerés lesz egymáson.

4. Ismét meleg helyen pihentessük 30 percig. Kenjük meg egy kevés tejjel, és szórjuk meg kristálycukorral. Süssük készre 180 fokra előmelegített sütőben 40-50 perc alatt. Túpróbával ellenőrizzük, hogy megsült-e. Vegyük ki a formából, és hagyjuk kihűlni, majd felszeletelve kínáljuk.

## Narancsos miniveknik

### Hozzávalók (4 miniveknihez):

225 g vaj, 360 g liszt, 1 tasak instant élesztő,  $\frac{1}{2}$  tk só, 80 ml zsíros tej, 120 ml narancslé, 2 tk vaníliakivonat, 200 g cukor, 4 db tojás,  $\frac{1}{4}$  csésze reszelt narancshéj.

A mázhoz: 130 g porcukor,  $1\frac{1}{2}$  ek narancslé.

### Elkészítés:

1. Vajazzunk és lisztezzünk ki 4 mini vekniformát, majd béleljük mindegyiket sütőpapírral.

2. Egy közepes méretű tálban keverjük össze a lisztet, az instant élesztőt és a sót. Egy másik tálban vegyítsük el a tejet, a narancslét és a vaníliakivonatot. A vajat keverjük habosra a cukorral, majd adjuk hozzá a tojásokat és a lereszelt narancshéjat. Adjuk hozzá a lisztes és a tejes keveréket, majd alaposan dolgozzuk össze. Letakarva, meleg helyen kelesszük a duplájára kb. 60 perc alatt.

3. Osszuk szét az így kapott tésztát az előkészített formákba, és süssük 180 fokra előmelegített sütőben 30-35 percig, túpróbával ellenőrizzük, hogy a veknik közepe is megsült-e. Borítsuk ki rácsra a süteményeket, és hagyjuk teljesen kihűlni.

4. A mázhoz keverjük simára a porcukrot a narancslével egy kisebb tálban. A kész mázat csorgassuk a veknik tetejére, és szórjuk meg mindet színes csokoládédrazsával. Hagyjuk állni egy kis ideig, hogy a máz megdermedjen, majd szeletekre vágva kínáljuk.

Szöveg és fotók: MW



# Nincs hol tárolnia? Használja ÖNKISZOLGÁLÓ RAKTÁRBÁZISUNKAT

**TEL.: H-P  
30/012 7198**

**Telephelyeink: Veresegyház,  
Ferencváros, Csepel, Pomáz,  
Dunaharaszti, Vértesszőlős, Kecskemét**



**hu@tcmail.eu**

**www.TITANcontainers.hu**



Multi Tisza-Global Kft.

**Csatlakozzon Ön is az egyre bővülő bérleti programunkhoz,  
válasszon nyerges vontatóink, valamint pótkocsijaink közül!**

### **Bérbe vehető vontatóink:**

- ❖ MAN MEGA nyerges vontató, nagy fülke és állóklíma felszereltséggel.  
Ára: 1.800 € + ÁFA, pótkocsi 600 €+ÁFA, szerelvényben: 2.300 €+ÁFA
- ❖ MAN és MERCEDES NORMÁL kapcsolási magasságú 2017 2018-as évjáratl,  
nagy fülke és állóklíma felszereltséggel. Ára 1800 €+ ÁFA
- ❖ DAF MEGA nyerges vontató, nagy fülke és állóklíma felszereltséggel.  
Ára: 1.800 € + ÁFA, pótkocsi 600 €+ÁFA, szerelvényben: 2.300 €+ÁFA
- ❖ Mercedes MEGA nyerges vontató, 2017 es évjáratl, big space kivitelben.  
Ára: 1.900 € + ÁFA, pótkocsi 600 € + ÁFA

- Átfogó plusz szolgáltatások: teljes körű assistance szolgáltatás mellett a kötelező Casco-t és a súlyadót is mi rendezzük, úgy ahogy a műszaki vizsga is a mi részünk!
- A gumiabroncsért felelősséget nem tudunk vállalni, viszont plusz szolgáltatásként ebben is teljesskörű, európai szintű assistance segítséget nyújtunk!
- Bérleti feltételek: minimum 6 hónap bérleti idő, minimum 2 havi kaució megfizetésével.



**Több  
bérleti  
esetén egyedi  
ajánlatot  
adunk!**

További információk:  
**36 70 328 3714**  
mtiszzaglobal@gmail.com



**INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT** **otonet**



Ingyenes hallókészülék próbahordás



Tisztítószer, elemek, kiegészítők kedvező áron

Fűlillesztékek, uszodai és alvó fűldugók



**PHILIPS** **Starkey** **oticon**  
life-changing technology

+36 30 902 1396

Gödöllő, Tormay Károly  
Egészségügyi központ I. emelet



**GUMI CONTROL**  
*Soha nem mennék más szervizbe.*

**AUTÓKLÍMA ELLENŐRZÉS, HATÁSFOK VIZSGÁLAT.**

- Egy éve nem ellenőriztetted?
- Légúti irritációt, kellemetlen szagot érzel?
- Egyre csökken a klímaberendezés hatásfoka, miközben nő a fogyasztás?
- Azt akarod, hogy a nyári hőségben is tökéletesen működjön?

További fontos információkat a [www.gumicontrol.hu/hasznos](http://www.gumicontrol.hu/hasznos) oldalon találsz.

2600 Vác, Szent László út 7. • [www.gumicontrol.hu](http://www.gumicontrol.hu)  
Időpont foglalás ajánlott: +36 27 315 050

# ANTIK TÁRGYAK VÁSÁRLÁSA

KORREKT ÜZLETKÖTÉS

## PORCELÁN TÁRGYAK

Herendi  
Zsolnai

## ÉKSZEREK

Arany ékszer  
Bízsú ékszer  
Bronz-réz tárgyak  
Ézüst tárgyak  
Kitüntetések  
Jelvények  
Zsebóra/Karóra

## BŰTOROK

Bűtorok  
Festmények  
Fali óra  
Asztali óra  
Régi pénzek



HELYSZÍNI FIZETÉS, KÉSZPÉNZBEN!  
MAGAS ÁRON

FERENCZI ILDIKÓ

Tel: +3620 322 1240

## FÉMHULLADÉK KERESKEDELEM

2143 Kistarcsa, Nagytarcsai út 6.

Tel./fax: +36-28/470 317

E-mail: [info@duometal.hu](mailto:info@duometal.hu)

[www.femhulladekatvetel.hu](http://www.femhulladekatvetel.hu)

### SZOLGÁLTATÁSAINK:

Gépjármű hulladékalkatrészeinek átvétele  
(motor, generátor stb.)

Elektronikai gépek hulladékalkatrészeinek teljes körű átvétele (mosógépmotor stb.), felvásárlása kis- és nagykereskedőtől, illetve lakossági ügyfelektől

Vas-, és színesfémhulladékok átvétele  
Bérmérés 60 tonnáig



### NYITVATARTÁS:

Kedd-Szerda-Csüt.: 8:00-15:30,

Péntek: 8:00-14:00,

Szombat: 8:00-13:00,

Vasárnap-Hétfő: Zárva

### HOZZA HOZÁNK!

ÖN IS JÓL JÁR!

TEGYEN ÖN IS

A KÖRNYEZETÉÉRT!

# Egyből kettőt medvehagymával

**A fűszeresen csípős medvehagyma nagy kedvenc lett az utóbbi években. Mivel csak néhány hétig terem, érdemes minél többféle fogást készíteni belőle.**

## Medvehagyma-krémleves túrógolyóval

### Hozzávalók (4 személyre):

A leveshez: 1 fej vöröshagyma, 1 ek olaj, 100 g medvehagyma + a tálaláshoz, 200 g burgonya, só, 150 ml főzőtejszín, 1 db kápiapaprika. A túrógolyóhoz: 250 g túró, 1 db tojás, kb. 5-6 ek búzadara, só, fehér bors.

### Elkészítés:

1. A meghámozott, finomra vágott vöröshagymát süssük üvegesre a felforrósított olajon. Dobjuk rá a megtisztított, megmosott, felaprított medvehagymát, és fonnyasszuk meg. Adjuk hozzá a meghámozott, apróra kockázott burgonyát, és sózzuk meg az egészet. Öntsük fel 800 ml vízzel, és főzzük addig, amíg a krumpli megpuhul.
2. Azután pürésítsük a levest botmixerrel. A tejszínt keverjük simára egy merőkanálnyi levestel, majd adjuk a többihez, és forraljuk fel. Tálalásig tartjuk melegen.
3. A túrógolyóhoz dolgozzuk össze az áttört túrot a tojással és annyi búzadarával, hogy formázható állagú masszát kapjunk. Sózzuk, borsozzuk meg, azután tegyük a hűtőbe 45 percre. Nedves kézzel formázzunk a masszából 8 db golyót, és lobogó, sós vízben főzzük ki azokat. Ezekkel, egy kevés felaprított medvehagymával és az apróra kockázott kápiapaprikával megszórva tálaljuk a levest.



## Gombapaprikás medvehagymás nokedlivel

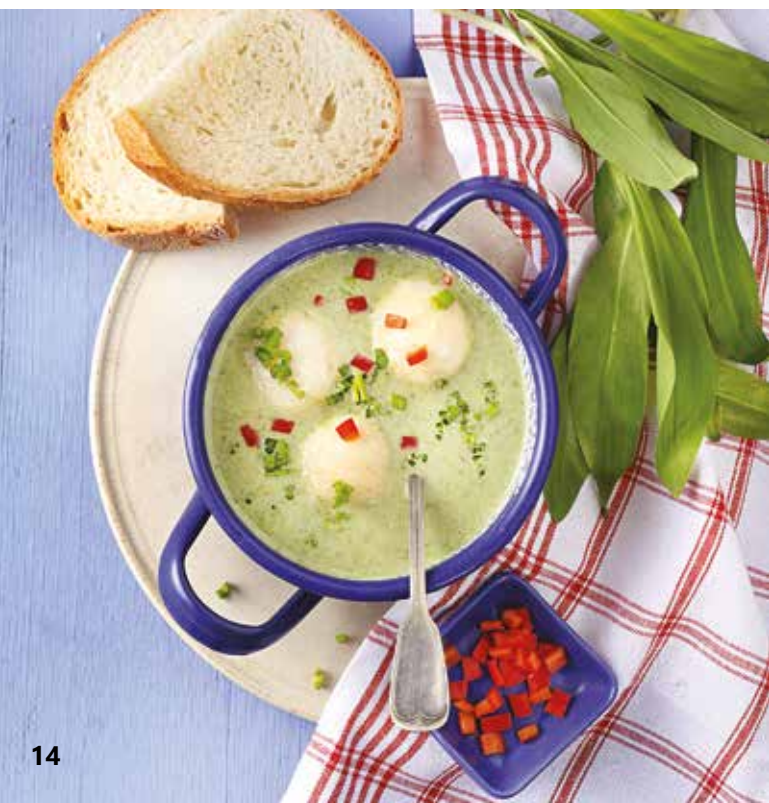
### Hozzávalók (4 személyre):

A gombapaprikáshoz: 1 fej vöröshagyma, 3 ek olaj, 1 tk édes-nemes paprika, só, 3 ek paradicsompüré, 800 g gomba, 150 g tejföl, 1 ek liszt, 1 csokor petrezselyem. A nokedlihez: 500 g liszt, 3 db tojás, 150 g medvehagyma, só, 1 ek olaj.

### Elkészítés:

1. A meghámozott, finomra vágott hagymát pirítsuk meg a felforrósított olajon. Húzzuk le a tűzről, hintsük meg a paprikával, és alaposan keverjük el. Sózzuk meg, adjuk hozzá a paradicsompürét és egy kevés vizet, majd tegyük vissza a tűzre, és forraljuk fel. Forgassuk bele a megtisztított, cikkekre vágott gombafejeket. Ha szükséges, öntsünk hozzá még egy kevés vizet, és közepes lángon főzzük addig, amíg a gomba megpuhul.
2. A tejfölt keverjük simára a liszttel, 100 ml vízzel, valamint egy merőkanálnyi paprikással. Adjuk az így kapott habarást a többihez, és kevergetve sűrítjük be.
3. A nokedlihez dolgozzuk össze a lisztet a kissé felvert tojásokkal, a megtisztított, finomra aprított medvehagymával, egy kevés sóval és annyi vízzel, hogy sűrű masszát kapjunk. Nokedliszaggatóval szaggassuk forrásban lévő, sós vízbe, és adagonként főzzük ki. Akkor van készen, ha minden darab feljött a víz tetejére. Végül szűrjük le, és keverjük össze a felforrósított olajjal. Ezzel tálaljuk a felaprított petrezselyemmel megszórta gombapaprikást. Egy kevés tejföllal meglocsolva kínálhatjuk.

Szöveg és fotók: MW





**Diófa-Ház Alternatív  
Egészségközpont**  
2112 Veresegyház  
Gödöllői utca 10.  
diofahazkozpont.hu  
+36 30 855 0987



„... HÚTENI JÓ, FŰTENI KELL!”

**WEBÁRUHÁZ:**  
[www.jakuklima.hu](http://www.jakuklima.hu)



**NYITVA:**  
H-P: 9-17:00, SZ: 9-12:00  
VÁC, ZRÍNYI U. 17.  
ÜZLET: 0630 643 2243  
SZERELÉS: 0620 297 3536

**FŰTÉSRE OPTIMALIZÁLT  
GÉPEK AKÁR 8.610 Ft-tól**

**Érdeklődni telefonon vagy az üzletünkben!**

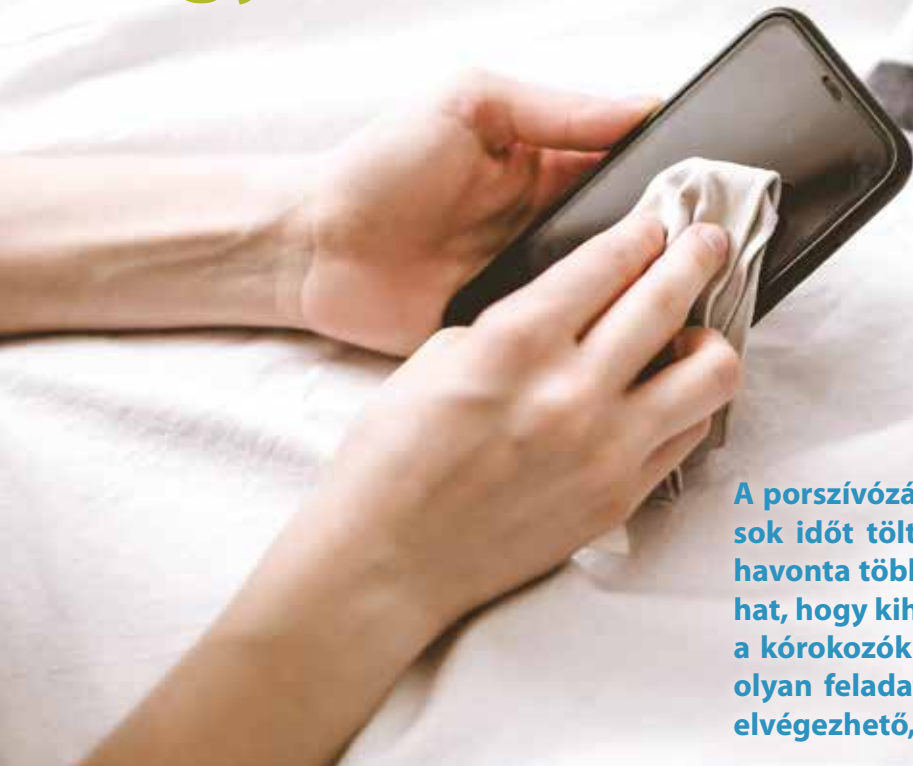
**Cooper & Hunter**

**KLÍMATECHNIKAI SZAKÜZLET**

- KLÍMABERENDEZÉSEK,  
HŐSZIVATTYÚK  
ÉRTÉKESÍTÉSE
- KARBANTARTÁS
- TELEPÍTÉS
- SZERVIZ



# Tízperces nagytakarítások



**A porszívózástól a mosáson át a fürdőkád súrolásáig sok időt töltünk takarítással – egy felmérés szerint havonta több mint 23 órát. Ennek ellenére előfordulhat, hogy kihagyunk bizonyos területeket, ahol aztán a kórokozók átveszik a hatalmat. Mutatunk most 10 olyan feladatot, amely kevesebb, mint 10 perc alatt elvégezhető, és az otthonunk máris tisztább lesz.**

## 1. MENNYEZETI VENTILÁTOR

A por észrevétlenül leülepszik a ventilátor lapátjaira. A forgó lapátok port és atkákat szórnak szét a helyiségben. Minél több por kerül a levegőbe, annál nagyobb a valószínűsége, hogy az arra érzékenyek olyan tüneteket tapasztalnak, mint az orrdugulás, a szemviszketés vagy a torokkaparás.

Nedves, majd száraz ruhával töröld át a lapátot.

## 2. HŰTŐSZEKRÉNY FIÓKJA

A hűtőszekrény fiókjában a nyers élelmiszerek (zöldségek, húsok stb.) maradványai tökéletes táptalajt biztosítanak az olyan kórokozóknak, mint például a staphylococcus, az E. coli vagy a listeria.

Vedd ki a fiókot a hűtőszekrényből, majd mosószeres vízzel tisztítsd ki. Hagyd a levegőn megszáradni, mielőtt visszatennéd a hűtőbe.

## 3. KISÁLLATOK TÁLJAI, JÁTÉKAI

Az emberek nagy része nem tartja be az alapvető higiéniai szabályokat, ha a kutyájáról, cicájáról van szó, pedig őket is veszélyeztetik az ételmaradványokon megtelepedő kórokozók. A

tálatkat minden étkezés után alaposan el kell mosni, a játékokat pedig havonta egyszer ajánlott letörölni, kimosni.

Tedd a kutya- vagy macskatálatkat és a műanyag játékokat a mosogatógépbe, a plüssállatokat pedig dobd a mosógépbe és indíts 60 fokos programot!

## 4. VÁGÓDESZKA

A vágódeszka letörlése nem elég ahhoz, hogy a nyers húsból és a zöldségekből származó baktériumok, penészgombák és élesztőgombák ne szaporodjanak el a felületén. A legjobb, ha a hús- és zöldségfélékhez külön vágódeszkát használsz.

A vágódeszkát tedd a mosogatógépbe, és válaszd a „fertőtlenítés” ciklust. Ha nincs géped, fertőtlenítő mosószerrel, meleg vízben mosd el a deszkát.

## 5. KÁVÉFŐZŐ

Tejszínnel és cukorral iszod a kávédat? Esetleg egy csipetnyi baktériummal? A kávéfőző gépek tálcáin átlagosan 67 különböző baktériumot találni...

Töltsd meg a gépet egyenlő arányban ecettel és vízzel, majd kapcsold be a gépet. A külső burkolatokat is mosd le ecetes vagy mosószeres vízzel.



## 6. MOSOGATÓ

Még a tisztának látszó mosogatókban is szinte biztosan vannak kórokozók, ami nem csoda: bizonyos mikroorganizmusok szeretik a vizet, és olyan területeken szaporodnak, ahol folyamatos a nedvesség. A rossz hír az, hogy a vízkedvelő helyeken szaporodó baktériumok általában ellenállóbbak az antibiotikumokkal szemben.

Naponta tisztítsd ki a mosogatót fertőtlenítő hatású tisztítószerezrel!

## 7. SZEMETES

A szennyezett papírtól az ételmaradékig minden a szemetesbe landol, ahol a meleg, nedves környezet ideális a baktériumok szaporodásához. Mivel nem a szemetesből eszünk, az ott megbúvó baktériumok valószínűleg csekély kockázatot jelentenek az egészségre, de ez nem jelenti azt, hogy nincs szükség takarításra.

A szemetestartályt mosd ki fertőtlenítőszeres meleg vízzel, majd töröd szárazra, mielőtt új szemeteszákat teszel bele.

## 8. MATRAC

Rendszeresen cseréled az ágyneműt, de mikor tisztítod utoljára a matracot? Az izzadság, az elhalt bőrsejtek és az ételmarzsák keveréke sok baktériumot rejt. Egy matracgyártó

megállapította, hogy a hét éves matracok felületén átlagosan 16 millió baktérium található.

Szórj szódobikarbónát a matracra, majd porszívózd ki. Az erős foltok eltávolításához készíts ecetes vizes oldatot (50-50%), majd dörzsöld át a foltokat. Hagyd megszáradni, mielőtt leterítenéd a lepedőt!

## 9. ZUHANYFÜGGÖNY

A zuhanyfüggöny az egyik legpiszkosabb hely a fürdőszobában: 60-szor több baktériumot tartalmaz, mint a WC-ülőke. A legnagyobb problémát a penész jelenti, amelyek spórái akár komoly tüneteket is okozhatnak.

Hetente mosd ki a zuhanyfüggőnyt, kétnaponta pedig permetezz fertőtlenítő folyadékot a függönyre, majd öblítsd le.

## 10. MOBILTELEFON

A mobil nyomkodása nagyjából 3 és fél óra képernyőidőt jelent naponta. A kutatók az okostelefonokat „trójai falónak” nevezik, amely járványok és világjárványok esetén hozzájárulnak a mikrobiális fertőzések átviteléhez.

Használj alkoholos törlőkendőt az okostelefonod tisztításához. Ne feledkezz meg a tokról sem!

*Forrás: mindmegette.hu*

*Fotók: Shutterstock*





# HIT GYÜLEKEZETE

**Kik vagyunk?**

**Hogyan rendelkezhetek?**

**Határidő: Május 22.**

**TOVÁBBI INFO: [www.hit.hu](http://www.hit.hu)**

**NEM  
MONDUNK LE  
SENKIRŐL**



**HIT GYÜLEKEZETE**

**BÍZZA RÁNK ADÓJA 1 SZÁZALÉKÁT**



**1%**  
a HIT-re

Technikai szám: **0279**



## Videojáték szaküzlet Gépek és szoftverek Adás - Vétel - Csere



**2100 Gödöllő, Petőfi tér 16.**

Nyitva tartás: H-P: 10:00-18:00 Sz.: 9:00-13:00

Tel.: 06 20/473-6848

[www.jatekallomas.hu](http://www.jatekallomas.hu) • [jatekallomas.godollo@gmail.com](mailto:jatekallomas.godollo@gmail.com)



## PUSZTÍTSA EL AZ ÁGYI POLOSKÁT HATÉKONYAN VEGYSZERMENTESEN

Amikor az ágyi poloskák és más bosszantó rovarfertőzések elleni küzdelemről van szó, hatékony, biztonságos és környezetbarát megoldásra van szükség. Ezek a nemkívánatos vendégek rémálom-má változtathatják az életét, bőrkiütéseket és kellemetlenségeket okozva. Legyen szó magánszemélyről, iskoláról, múzeumról, szállodáról vagy intézményről, a szövetfertőzések kiirtására szolgáló megbízható módszerek iránti igény növekszik. Az alábbi útmutatóban bemutatjuk Önnek a TITAN úttörő -30 °C-os hidegkezelését, amellyel ezeket a nem kívánt fertőzéseket megszüntetheti.

### A TITÁN MEGOLDÁS

A TITAN Containers innovatív megközelítést mutat be az ágyi poloskák és szőnyegbogarak, valamint a szövetfertőzések elleni küzdelemben - egy mélyfagyasztásos és egyben vegyszermentes kezelést. Az ArcticStore hűtőkonténer segítségével lefagyaszthatjuk az összes fertőzött holmiját, méretüktől függetlenül. Sikerünk kulcsa

# GÉPKÖLCSÖNZŐ

## ÉPÍTŐIPARI ÉS KERTI GÉPEK BÉRBEADÁSA



### FŐ SZEZONÁLIS GÉPEINK:

- ágdarálók (különböző méretben)
- vésőgépek
- guruló állványok
- földémfúrók
- földmunkagépek
- beton és falcsiszolók



**HA-KOS Kft. Kerepes, Szabadság út 77.**

Nyitvatartási idő: H-P: 7-17; Sz: 8-12

Tel.: +36 (30) 948 2163

a hőmérséklet „csontig hatoló”, azaz -30 °C-ra állítása. Ez a szélsőséges hideg hatékonyan elpusztítja az ágyi poloskákat és a szőnyegbogarakat egyaránt.

A folyamat a következőképpen zajlik:

1. Beszállítás: a fertőzött holmi beszállítása a telephelyünkre és elhelyezése a konténerbe.
2. Fagyasztási fázis: miután elhelyezte a holmikat a konténerbe, négy napig -30 °C-on tartjuk a hőmérsékletet. Ez a meghosszabbított fagyasztási időszak biztosítja, hogy minden kifejlett rovar és az összes tojás elpusztuljon.
3. Felolvasztási fázis: A fagyasztási fázist követően egy napig hagyjuk felmelegedni a konténeret és a benne tárolt holmikat +15 °C-ra. Ez a fokozatos felmelegedés megakadályozza a holmija károsodását.
4. Elszállítás: A felolvasztási fázist követően, biztonságosan összehozhatjuk holmiját, ágyi poloskáktól, szőnyegbogaraktól és fertőzés-től mentesen és visszazárolhatjuk otthonába.

### MIT LEHET KEZELNI?

Ruházat, bútorok, lakásdekor, könyvek és dokumentumok, táskák, cipők, bőröndök, ágyneműk, matracok, ékszerek, műalkotások, játékok kezelhetők.

A TITAN -30°C hidegkezelés környezetbarát, vegyszermentes megoldást kínál az ágyi poloskák és szőnyegbogarak eltávolítására.

Arra törekszünk, hogy ügyfeleink széles körét szolgáljuk ki, kártevőmentes környezetet biztosítva mindenki számára. Mondjon búcsút a fertőzéseknek és élvezze a nyugalmat a TITAN-nal!

**Érdeklődni:**

**Tel.: 0670/605-37-37, Email: [hu@tcmil.eu](mailto:hu@tcmil.eu)**

# A kertünk is igényli a tavaszi frissítést

**A tiszta, friss levegőn való tevékenykedést nem csak a szervezetünk, de a kertünk is meghálálja majd az év hátralévő részében. A tavaszi nagytakarításkor nem szabad megfeledkezni a kertünk felfrissítéséről sem. 6+1 tippet mutatunk be, amelyeket követve megújult kerttel vághatunk neki a tavasznak.**

## 1/ Tiszta kert, tiszta haszon

A kertrendezés néha végeláthatatlan feladatnak tűnhet, a legfontosabb a rendszeresség. Ahhoz, hogy tiszta lappal induljunk neki a tavasznak, érdemes először az előző évről maradt, elszáradt leveleket és gallyakat összeszedni. Ezt a lépést már csak azért is jó megtenni, mert a tavaszi melegben rothadásnak induló kerti hulladék táptalaja lehet különböző gombáknak, kártevőknek, amelyek később megtámadhatják növényeinket.

A virágágásokat tisztítsuk meg az elhalt terményektől, gyomoktól. A sövények alatti leveleket viszont meghagyhatjuk, ugyanis búvóhelyként szolgálhatnak a kertünk hasznos lakói részére.

## 2/ Ne hagyjuk cserben az eszközeinket

Ha még túl fagyos lenne a talaj a munkálatokhoz, közvetetten akkor is tudunk tenni kertünk szépségéért.

Eltört az őszi kerti munka során az ásó nyele? Itt az ideje kicserélni, hogy ne az utolsó pillanatban jusson eszünkbe, amikor már éppen nekiállnánk egy új facsemete ültetésének. Hasznos ebben az időszakban átnézni azt is, hogy mely eszközeink szorulnak karbantartásra. Amennyiben meg szeretnénk éleztetni a fűnyírókését, vagy a metszőollókat, ágvágókat, nem árt felkeresni egy szakembert. Érdemes jó előre felmérnünk azt is, hogy milyen új eszközökre kell beruháznunk az éves kerti munkálatokhoz.

## 3/ Nem szabad elsietni az első fűnyírást

Mielőtt nekilátnánk a munkának, fontos felmérni a pázsit állapotát, ezáltal megtudhatjuk, hogy melyik területeken lesz szükség fűvesítésre. Az első fűnyírást érdemes akkor megejteni, amikor már elérte a 8-10 centiméter magasságot a fű. A hagyományosabb benzines és elektromos fűnyírók mellett már akkus fűnyíró, sőt robotfűnyíró is található a kínálatban.





A gyepszellőztetést érdemes az első fűnyírást követően időzíteni, ekkor ugyanis már elég erős a fű gyökere a munkálatokhoz. A gyepszellőztetés elsősre egy durva folyamatnak tűnhet, ugyanis ilyenkor a gép megtépi a fű gyökérzetét. A folyamat lényege, hogy megszabadítsa a gyepet az elhalt gyökérezettől, így teret szabadítva fel a friss hajtásoknak. Ekkor érdemes gyeprágyával is támogatni a talaj tápanyagtartalmát, ami még inkább növekedésre serkentheti a növényzetet. Amennyiben szükség van rá, a kikopott foltokat ekkor pótolhatjuk fűmag vetésével, persze csak akkor, ha a fagyok már elmúltak.

#### 4/ A zöldségtermesztés feltétele a laza talaj

Amennyiben szeretnénk saját zöldségeket termesztetni, fontos a talaj fellazítása is, amikor már nem fagyos a föld. Ebben segítségünkre lehet a hagyományos ásó és kapa mellett egy rotációs kapa is, amelyből akár a nagyobb kertekben hasznos benzines vagy a kisebb konyhakerthez való elektromos változat is elérhető.

A talajlazítás során ügyeljünk arra, hogy a gyomokat eltávolítsuk a talajból, ezzel is biztosíthatjuk, hogy a későbbiekben kevesebbet kelljen gyomlálni. A talajlazítás után pedig ne feledkezzünk meg a föld tápanyagtartalmának biztosításáról sem. Ehhez 1-2 centiméter vastagon szórjunk komposztot az ágyásra, majd lazán dolgozzuk be a talajba!

#### 5/ A sövényvágást se féljünk elkezdni!

Fontos, hogy az örökzöld sövényeket még a tavaszi növekedési időszak előtt visszavágjuk, ezzel segíthetjük az erős hajtások és a sűrű takarósövény kialakulását. A rózsák tavaszi megmetszésétől sem érdemes tartani, azonban figyeljünk a metszőolló élességére, mert egy életlen eszközzel kárt tehetünk a növényben.

#### 6/ Sosem árt a vizsgáldás, tervezgetés

Bár az általános tisztítás már sok kártevőtől megszabadíthatja a kertünket, fontos megvizsgálni a növényeinket, és felkészülni a kártevők elleni védekezésre. Tervezzük meg, milyen növényeket szeretnénk ültetni. Hasznos lehet egy idővonal elkészítése, hogy lássuk, mikor érdemes elvetni a magokat. A zöldborsót, a hónapos retket vagy a sárgarépat például már márciusban ajánlott földbe tenni. Ne halogassuk sokáig a tervezést!

#### + 1 tipp: Vigyázzunk a sünökre!

A hazánkban őshonos kerti sünök gyakran választják téli álmuk menedékének a felhalmozott lombkupacokat. A levélkupacokat, rózserakásokat óvatosan forgassuk át, nehogy kárt tegyünk tüskés hátú barátainkban. A legfontosabb a sünök késő tavaszi ellési időszaka, amikor a kölykök még hetekig magatehetetlenek. Ha sünfészket találunk, le kell fedni, és békén kell hagyni.

*Forrás: MW  
Fotók: Shutterstock*

# Zsenge karalábé a láthatáron

Jól ismeri és nagyon szereti ezt a zöldséget? Vagy valójában még nem is nagyon találkozott vele, és kissé idegenkedik tőle? Bármilyen is az igazság, ezeket a recepteket feltétlenül ki kell próbálnia!

## Karalábéleves csirkenyárral

### Hozzávalók (4 személyre):

4 db karalábé, 4 db burgonya, 2 fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 4 ek olaj, 1 ek currypor, só, bors, 700 ml húslevesalaplé, 400 g csirkemellfilé, 400 ml kókusztej, ½ db piros kaliforniai paprika, korianderlevelek.

### Elkészítés:

1. Hámozzuk meg a karalábét, a burgonyát, valamint a vörös- és a fokhagymát. Előbbi kettőt kockázzuk fel, a hagymákat pedig vágjuk finomra.
2. Forrósítsunk fel 2 ek olajat, és fonnyasszuk meg rajta a hagymákat. Adjuk hozzá a karalábét a krumplival együtt, és kissé pirítsuk meg őket. Azután hintsük meg a zöldségeket a curryporral, továbbá némi sóval és borssal, majd öntsük fel az alaplével, és közepes lángon főzzük a levest 30 percig.
3. Közben a csirkemellet tisztítsuk meg, vágjuk fel falatnyi darabokra, és húzzuk azokat vízbe áztatott fanyársakra. Hevítsük fel a maradék olajat, és pirítsuk körbe rajta a nyársakat.
4. Adjuk a kókusztejet a leveshez, és ha szükséges, ismét sózzuk meg. A paprikát magozzuk ki, és a húsát vágjuk fel csíkokra. Azokkal és néhány korianderlevéllel megszórva tálaljuk a levest. A csirkenyársakat külön kínáljuk hozzá.



## Göngyölt sertéshús karalábéval

### Hozzávalók (4 személyre):

600 g sertéshasaaalja, só, bors, 1 ek méz, 1 tk édes-nemes paprika, 1 fej vöröshagyma. A körethez: 4 db karalábé, 1 ek olaj, só, bors, 3 ek kristálycukor, 2 ek ecet.

### Elkészítés:

1. A húst mossuk meg, töröljük szárazra, és terítsük ki. Alaposan dörzsöljük be sóval, valamint borssal, majd tekerjük fel, és kenjük meg a méz és a piros paprika keverékével. Ezután kötözzük formára konyhai zsineggel.
2. A hagymát hámozzuk meg, aprítsuk fel, és terítsük szét egy tepsiben. Tegyük rá a hústekercset, majd fedjük le egy darab alufóliával, és toljuk a 190 fokos sütőbe 30 percre. Ezután öntsünk a rolád alá egy kevés vizet, és lefedve süssük tovább 160 fokon 90 percig.
3. A karalábét hámozzuk meg, reszeljük durvára, és pirítsuk néhány percig a felforrósított olajon. Sózzuk, borsozzuk meg, majd öntsük fel egy kevés vízzel, és lefedve pároljuk puhára. Végül izesítsük a cukorral és az ecettel.
4. A húst vegyük ki a sütőből, pihentessük 10 percig, majd szeleteljük fel. A karalábéval tálaljuk. Zsemlegombóc illik hozzá.

Szöveg és fotók: MW





CLUB HOTEL & ÉTTEREM

# a Duna parti rendezvényhelyszín

**Születésnapok, ballagások,  
esküvői szertartás  
és vacsora, lakodalom,  
céges rendezvények  
megtartására ideális  
természetközeli  
helyszín 20-200 fős  
vendéglétszámig**

**Szállás 58 fő részére  
A'la carte étterem**



**Elérhetőségeink:**

**Tel: 06-20-665-8170 | Vác és Verőce között 12-es főút 2-es km  
www.camelothotel.hu | camelot.birobernadett@gmail.com**

## FAKIVÁGÁS • ALPIN FABONTÁS

**GALLYAZÁS, ÁGAPRÍTÁS/GALLYDARÁLÁS,  
TELEKTISZTÍTÁS, BOZÓTIRTÁS, FÜKASZÁLÁS**

**SAJÁT EMELŐKOSARAS AUTÓ, ÁGAPRÍTÓ GÉP**

**PROFI GÉPEK = KORREKT ÁRAK**

**GYORS MUNKAVÉGZÉS!**

**FELELŐSSÉGBIZTOSÍTÁSUNK VÉDI ÖNT!**



Füle Bence  
+36 20 261 7666

fule.bence@kpmkft.hu

ALVÁLLALKOZÓK  
BEÉKELŐDÉSE NÉLKÜL



**EMELŐKOSARAS  
AUTÓ  
BÉRBEADÁS**

az ország  
egész területén!



[www.zoldteruletgondozas.hu](http://www.zoldteruletgondozas.hu)



## AZ ÉV LEGJOBB AJÁNLATAI!

Készletajánlat most extra kedvezménnyel akár 3,3% THM akciós finanszírozással.

- Peugeot 2008 akár 1.200.000 Ft és Peugeot 3008 akár 2.400.000 Ft kedvezmény készletről
- 5 év / 100.000 Km - 408 modell 7 év / 150 000 km kiterjesztett garancia



## MINDEN AMI ELEKTROMOS, MOST FEVILLANYOZÓ ÁRON PÁLYÁZAT ELEKTROMOS JÁRMŰVEK BESZERZÉSÉRE.

A sikeres pályázók **AKÁR 4 MILLIÓ FT ÁLLAMI TÁMOGATÁSSAL** vásárolhatnak elektromos járművet a pályázatban meghatározott feltételek szerint.



Az akció részleteiért, kérjük érdeklődjön kollégáinknál az alábbi telefonszámokon:

06 30 1612602 | 06 30 648 7729 | 06 30 200 4421

2600 Vác, Szent László út 13.

06 27 502 950

[www.peugeot-pm.hu](http://www.peugeot-pm.hu)

