

Készült: **Balló Baromfiudvar**

Bereczki-Demeter Erika kistermelő

Webshop: www.ballobaromfiudvar.hu

 **Balló Baromfiudvar**

0670/942-9367

Ballószög

2026



Kedvenc receptjeink fürjtojásból

Kedves Olvasó!

Sokszor fordulnak hozzánk a kérdéssel, hogy mit is lehet készíteni fűrjtojásból.

Ez a kis füzet néhány kedvenc receptünket tartalmazza, amit egyébként mi is az interneten találtunk. Hol továbbalakítottuk, hol pedig egy az egyben megtartottuk őket. Ezeket ötletadónak és bátorítónak szánjuk, hogy mindenki láthassa igazából a fűrjtojás bármely fogás alkotóelemeként megállja a helyét. Nem csupán a tyúktojás helyettesítésére alkalmas. Bátran legyünk kreatívak, nem nyúlhatunk nagyon mellé.

Jó főzőcskézést és jó étvágyat kívánunk a végeredményhez!

Fűrjtojásos zöldbableves

Hozzávalók

- 12-24 db fűrjtojás
- 25 dkg zöldbab
- 1 db vöröshagyma
- 1 csokor petrezselyem
- kevés olaj
- só
- bors
- ételízesítő
- safrány
- 2 ek liszt

Elkészítés:

A hagymát felkockázzuk, és kevés olajon üvegesre pirítjuk, majd rátesszük a zöldbabot, és néhány perc alatt megpirítjuk. Felöntjük vízzel, és puhára főzzük.

Eközben 5 db kivételével forró vízben megfőzzük, majd megpucoljuk a fűrjtojásokat.

Elkészítjük a galuskát. Egy bögrébe felütjük az 5 db fűrjtojást, majd egy tálba tesszük és annyi liszttel összekeverjük, hogy nokedlihez hasonló tésztát kapjunk. Megsózzuk, és hozzákeverjük az apróra vágott petrezselyem felét.

A leves főzési idejének lejárta előtt kb. 5 perccel a galuskát forró vízbe (levesbe) mártott kanállal a levesbe szaggatjuk, majd puhára főzzük.

Tálalás előtt a levesbe tesszük a megpucolt főtt fűrjtojásokat is, és rászórjuk a petrezselyem másik felét.

Fasírtgolyó fűrjtojással

Hozzávalók:

- 20 db fűrjtojás (16+4 db)
- 50 dkg sertéshús (darálva)
- 2 gerezd fokhagyma
- só
- őrölt bors
- pirospaprika
- 1 nagy marék zsemlemorzsa
- olaj (a sütéshez)

Elkészítés

A fasírtgolyó fűrjtojással készülő változatához elsőként a fűrjtojásokat hideg vízben feltesszük főni, és a forrástól számítva 10-12 perc alatt készre főzzük. Leszűrjük, hideg vízbe rakjuk, majd ha teljesen kihültek, óvatosan meghámozzuk őket.

Közben a darált sertéshúst egy nagy tálba tesszük, hozzáadunk 4 db fűrjtojást, a meghámozott, átnyomott fokhagymát, és ízlés szerint

fűszerezük sóval, borssal, valamint egy kevés őrölt pirospaprikával. Egy nagy marék zsemlemorzsát is beledolgozunk, hogy jól formázható, sűrű masszát kapjunk. A főtt fürjtojásokat egyesével beburkoljuk a húsos keverékkel, úgy, hogy mindenhol egyenletesen befedje őket. A megformázott fasírtgolyókat közepesen forró, bő olajban aranybarnára sütjük, oldalanként körülbelül 5 perc alatt.

Melegen vagy hidegen is tálalható, friss salátával, mártogatóval vagy akár piknikre csomagolva.

Gyümölcssaláta füstölt fürjtojással

Hozzávalók

- *1 üveg natúr főtt, füstölt fürjtojás*
- 1 tyúktojás
- 1 kk. mustár
- 1,5 dl oliva olaj
- 2 db körte
- 2 db alma
- 1 fürt szőlő
- só
- bors
- ízlés szerint citromlé

Opcionális hozzávalók:

- tejföl
- mazsola
- petrezselyemzöld
- cukor/édesítőszer/méz

Elkészítés

Kibontjuk a natúr fürjtojást és az üvegből az olajat kiöntjük egy kis tálba. A tyúktojás sárgáját a mustárral és a korty citromlével simára keverjük, majd beledolgozzuk az olívaolajat és a fürjtojás olaját. A sűrű majonézalapot sózzuk, borsozzuk, aki tartárosan szereti, tejföllel dúsíthatja.

Ezután meghámozzuk és felkockázzuk a körtét és az almát, keverjük bele a szőlőt, és ha szeretjük a mazsolát is. A fürjtojásokat megfelelően tegyük bele. Ha túl savanykásnak találjuk, akkor adhatunk hozzá ízlés szerint egy kis cukrot, mézet vagy édesítőszer. Díszítésként a végén szórjuk meg friss petrezselyemzölddel.

Csicseriborsó saláta fokhagymás-zöldfűszeres pácolt fürjtojással

Hozzávalók

- 1 konzerv csicseriborsó
- *1 üveg fokhagymás-zöldfűszeres pácolt fürjtojás*
- 3 db paradicsom
- 20 dkg sült hús, lehet maradék is
- 3 ek méz
- 2 tk dijoni mustár
- 1 db bio citrom leve
- 1 csipet só

Elkészítés

A csicseriborsó-saláta elkészítéséhez a csicseriborsót egy szűrőbe öntjük, folyó víz alatt lemoszuk, majd alaposan lecsepegtetjük. A fürjtojásokat kiszedjük a fokhagymás-zöldfűszeres olajból, majd mindet félbevágjuk.

A paradicsomot felszeleteljük. A sült húst kisebb darabokra tépkedjük.

A mézhez hozzáadjuk a mustárt, a chilis étolajat, a citrom levét és a sót, majd alaposan összekeverjük.

Egy tálba beletesszük a lecsepegtetett csicseriborsót, hozzáadjuk a sült húst és a paradicsomot, majd ráöntjük a mézes-citromos dresszinet, és alaposan összekeverjük. A fűrjtojással tálaljuk.

Fűrjtojásos muffin

Hozzávalók

- 4 szelet toast kenyér
- 20 dkg trappista sajt
- 2 közepes paradicsom
- 1 közepes tv-paprika
- 2 db póréhagyma
- 1 db retek
- 1 közepes alma
- **12 db fűrjtojás**
- 1 kk só
- bors
- 1 csokor petrezselyem
- 1 tk fűszerpaprika

Elkészítés

A toast kenyérszeleteket közepesen megpirítjuk kenyérpíróban, és négy részre vágjuk.

Az összes zöldséget, a sajtot és az almát is apró kockákra vágjuk.

A muffinsütő minden nyílásába sütőpapírt teszünk, hogy a széle kicsit kilógjon. Minden sütőpapírra elhelyezünk egy negyed pirítósz-szeletet, amire ráhalmozzuk a zöldségeket, az almát és a sajtdarabokat.

A tetejére szórjuk az ízlés szerinti sót, borsot, petrezselymet, esetleg néhány zöld, hegyes paprika darabot is szórhatunk rá.

Az összes rekesz tetejére óvatosan ütünk egy-egy fűrjtojást, amit vékonyan pirospaprikával szórunk meg.

10-15 percig sütjük előmelegített sütőben 180 fokon. Egy tányérra halmozva sütés után rögtön tálaljuk.

Fűrjtojás rántotta 2 személyre

Hozzávalók

- **24 db fűrjtojás**
- fél szál füstölt kolbász
- 2 szál újhagyma
- 1-2 szelet kockára vágott szalonna
- zsír a sütéshez
- só, bors

Elkészítés

Egy serpenyőben kevés zsíron megpirítjuk a szalonnát és a karikára vágott újhagymát.

Egy edénybe beleütjük a fűrjtojásokat. Belerakjuk a karikára vágott füstölt kolbászt, ízesítjük sóval, borssal.

Végül az edényből a serpenyőbe öntjük a tojásokat és a kolbászt, majd az egészet készre sütjük.