



Kelenvölgyi Hírhozó

2023.MÁJUS

Kelenvölgyi Polgárok Körének lapja

Beszámolók áprilisi programokról

1. V. Húsvéti Tojáskereső Verseny

Bendó Takács Eszter

Április 5-én fél négykor várt minden kedves érdeklődőt, de főleg a kicsiket a Kelenvölgyi Polgárok Köre, székházának udvarára. A zenés nyitány után a bátrabb fiúktól még locsolóverseket is hallhattunk. Az előzetes regisztrációk alapján Török Zsuzsa felsorolta a csapatokat, illetve, hogy melyik gyerkőc melyik csapat tagja. A szervezők úgy osztották be a jelentkezőket, hogy mindenhol legyen egy-egy idősebb, aki a legtöbb esetben aztán a csapat-kapitányságot is vitte, és mindenhova jussanak aprócskák is. Zsuzsa elmondta, hogy hat állomáson várják a KPK önkéntesei a csapatokat.

A csapatok jelvényt is kaptak, valamint egy versenyigazolványt a Csapat nevével. A 6 csapat útra kelt és mivel a verseny 6 állomás teljesítéséből állt, minden csapat különböző állomáson kezdhette a versenyt, így kerülve el az unalmas várakozást vagy a torlódásokat. Akadt, aki ott a székház udvarán, de volt, aki a Kelenvölgyi Községi Háznál, illetve a Könyvtárnál teljesítette az első feladatát.

A Könyvtárban tiz, a húsvéti ünnepkörhöz kapcsolódó tárgyat kellett az ifjoknak megtalálni, az időre is figyelve. Nagy izgalommal veselkedtek neki a feladatnak és akadtak, akik nagyon gyorsan megtalálták az igazán finom húsvéti sonka receptjét, a hímes tojást, a fészületet és többek között a locsoláshoz elengedhetetlen vödört.



A Községi Házban finom perecek várták fellógatva a gyerekeket. El sem tudták képzelni, milyen feladatot kell teljesíteniük. A kihívás, hogy a pereceket kezük használata nélkül egyék meg, igazán hangos-nevetős percek hozott. Nagyon elégedett versenyzők haladtak tovább a következő állomások felé.

A KPK székház udvarán egy-egy tojást kellett két különböző ügyességi pályán végig vinni. Az egyik kanálon kézben egyensúlyozva, a másikon pedig egy fakanállal a fűben végig görgetve. A fakanalas állomáson könnyítésként fából készült a kergetett tojás is. A székházon belül is készültek a szervezők két állomással. Színezeni és húsvéti kedves díszekre lehetett pontot gyűjteni. Igazán kedves, színes alkotások születtek. Mert aztán a megszerzett pontok alapján a csapatok ajándékokat kaptak, amit a szervezők nagy tapssal és dicsérettel kísérve osztottak ki minden csapatnak. Az első három helyezett külön ajándékokat, könyvet, táskákat, kulacsokat kapott.

Ezután a kísérőket és a versenyzőket is, szendvicsekkel, szörpökkel fogadták a székházban, aminek mindenki nagyon örült. Zsíros kenyérből és a süteményekből is egyre kevesebb maradt, jó kedvű beszélgetés övezte a falatozást. Aztán egyszer csak Zsuzsa elkiáltotta magát, hogy „Hát, hiszen a húsvéti nyuszi minden csapatnak hagyott a kertben egy-egy nagy kosarat!” Zsuzsának ezt nem kellett kétszer mondani! Már rohantak is a kicsik a kertbe. Nagy volt az öröm, amikor a csapatok megtalálták névre szóló ajándékaikat.

Igazán nagy öröm volt találkozni, a környékbeli családokkal eltölteni ezt a kisé hűvös, de annál mosolygósabb és meglepetésekkel teli áprilisi délutánt.

Köszönet a rendezvényünk támogatóinak:

- Hotel Berlin.hu Kft. Nadim Balouch,
- Rubin Pékség Kft. Machos Gábor,
- Kézimunka körnek a nyuszikákért,
- résztvevő csapatok versenyben használt "igazolványának", a versenyzők emléklapjainak tervezését, készítését,
- állomás vezetőknek és segítőknek, a szervezésben, csomag jelölésben, elrendezésben résztvevőknek, sütemények felajánlóinak,
- gimnáziumi tanulók segítségével az állomásokon a terüly - terüly asztalkám előkészítésében, rendrakásban,
- szülőknek, nagyszülőknek és a többi érdeklődőnek, akik rendíthetetlenül buzdították a gyerekeket a verseny alatt.

2. Szépkorúak teadélutánja

Tábori József

Közvetlenül húsvét utáni kedden rendeztük meg a teadélutánunkat bízva abban, hogy sok ünnepi maradék süteményben lesz részünk. Ez nem jött be, de kárpótlásul Boross Józsefné 80 éves klubtársunk rendkívül finom vaníliás kiflivel örvendeztette meg az összegyűlteket. A Családsegítő Csoport jóvoltából sajtos és tepertős pogácsa, üdítők, tea, forralt bor képezte a vendéglátást. Volt, aki vendégként kedvenc borával örvendeztette meg asztaltársait. Kezdetben nehezen gyűlt a társaság, végül 18 szépkorú vendég volt jelen a 11 szépkorú családsegítő aktivista mellett. Kicsit csalódtunk, mert vagy 100 meghívót juttatunk el az idősekhez. Rendezvényünket megtisztelte Bába Szilvia képviselő asszony is.

A vendégek üdvözlését követően Tábori József ismertette a „Gondosóra” programot és kiemelve annak jelentőségét az egyedül élő idősek számára. Minden 65 éven felüli saját jogán igényelheti elektronikusan, akár fiatal családtagjai segítségével.

Idős, magányos, elektronikus kapcsolattal nem rendelkezőknek segítünk a kérelem elkészítésében, beadásában. A vendégek között volt, akinek volt már gondos órája, így be is tudta mutatni azt és beszélt a tapasztalatairól.

Ismertetésre került az Újbuda által kiadott brossúra a rászoruló idősök által saját jogaon kérhető szociális támogatásokról. A kiadványból többen vittek magukkal.

Török Zsuzsi jelezte, hogy visszakarta a cukorbetegségről és a javasolt életmódról szóló ismertető kiadványait, melyeket ismét kölcsön ad az azt igénylőknek. Végezetül Bába Szilvia közérdekű tájékoztatót adott a jelenlévőknek, fogadva azok kérdéseit és kéréseit.

3. Helytörténeti Klubnap

Tábori József

Aktuális klubnapunk április 13-ra volt meghirdetve „Tabán” témakörben. Nyolc érdeklődő volt jelen, négyen ígéretük ellenére távol maradtak. A témaválasztás indoka az volt, hogy anno több család - Uhrner, Sturm, Gaál - a Tabánból költözött, annak lebontását megelőzően Kelenvölgybe.

Bemutattuk Zórád Ernő festőművész egykorú Tabánról készült gyönyörű akvarelljeit. Az alkotások jól szemléltetik az egykori városrészt, annak sajátos viszonyait és hangulatát. A rendezvényen részt vevő Fábry János – egykori, de lélekben ma is kelenvölgyi - grafikus művész értékes hozzászólásiban nemcsak a műveket ecsetelte, hanem kitért személyes élményeire Zórád Ernővel történt találkozásait illetően. A rendezvényre érkezését megelőzően bejárta a mai Tabánt, felfedezve sok még megmaradt ikonikus épületet, utca elnevezéseket és a neves személyeket, részeket megőrzítő szobrokat, emlékműveket.

Meglepetésként hatott Kovács Laci és Margó bejelentése, hogy ők is a Tabánból, a Rácz Fürdő emeleti lakásából költöztek Kelenvölgybe, csak későbbi időszakban.

A rendezvény során megtekinthető volt – a Tabán lebontását elrendelő – Fővárosi Közmunka Tanács munkásságát bemutató könyv a Tabánra vonatkozó résszel.

Következő alkalommal a Kelenvölgyi Hősök életrajzát tekintjük át, azok megjelentetése előtt.

Egy kis érdekesség az olvasóknak:

Fővárosi Közmunkák Tanácsa hivatalos jelentései 1870-1944

Fővárosi Közmunkák Tanácsa hivatalos jelentései 1923-1927 (Budapest, 1928) II. Építésügyi Szabályzat - az építkezések előmozdítása

A tabáni plébánia- templom környékének építési módja.

Az 1925. évben a székesfőváros javaslatot terjesztett elénk az I. kér. Döbrentei-utcában és az Attila-körúton a tabáni róm. kath. plébánia templom szomszédságában fekvő telkek beépítési módjának megállapítása iránt, mert különleges rendelkezések nélkül a templom környékének egységes kialakulása és a templom domináló helyzete nem látszott biztosítottnak. A középítési bizottság által is letárgyalt előterjesztés annak szabályként való kimondását hozta javaslatba, hogy a templom déli oldalán, az Attila-körutat a Döbrentei-utcával összekötően nyitandó 15 m. széles utcától északra fekvő, s a templom telkével közvetlenül szomszédos telkeken, a tabáni szabályozási tervben megállapított elhelyezéssel és alaprajzi méretekkkel csak olyan épületek építhetők, melyeknél a legfelső emelet födém szerkezetének a felső éle, valamint maga a főpárkány magassága a templom délkeleti sarkánál a járdaszint magasságától számított 13 méterig meg nem haladhatja és hogy ez a magasság az egész épületen egy síkban végig vezetendő. A javaslat ezenkívül annak kimondására is kiterjed, hogy az épület' szárnyakban mansardépítés nem létesíthető, legfeljebb csak az épületei! utca felőli részében. Részünkről a mindenképpen indokolt javaslatot elfogadtuk és az építési módot ehhez képest megállapítottuk.

4. Újra találkoztunk iklódi barátainkkal

Szegőné Kertész Éva

Régvárt találkozás valósult meg 2023. április 15-én. Kicsiny Kórusunk, - immár 12 éve - töretlen barátságot ápol a zalai kis településen, Iklódbördöcén élő Cserta Dalkör tagjaival. Minden évben meglátogattuk egymást, hol ők jöttek Kelenvölgybe, hol mi utaztunk hozzájuk. Sok-sok közös emlék köt össze minket: Bazilika, Országház, Esztergom, dunai hajókázás, Csömödéri Kisvasút, Szécsisziget, Mároki Kápolna, Lendvai Orchidea kiállítás, Vadászati kiállítás. A covid járvány miatt sajnos egy kis szünetet kellett beiktatni, így négy év után nagy izgalommal készültünk a találkozásra. Bár telefonon és az interneten keresztül folyamatos volt a kapcsolat, de a személyes találkozást ez nem pótolta.

Szomorú, esős időben kora reggel indultunk útnak egy kis busszal. A nagy távolság ellenére nagyon hamar odaértünk. Csöndes esőben érkezünk a Községi Ház udvarára, de a fogadtatás napsütéses volt. Házi pálinkával, és reggelivel köszöntöttek minket. A finomságok elfogyasztása után átbuszoztunk Novajra, ahol az 1280-as években épült, és 1730 -1746 között újjáépített, kibővített Magyarok Nagyasszonya templom gyönyörű freskóit és márványutánzatú festett falait csodálhattuk meg, majd a tájházban a helyi szokásokkal ismerkedhettünk meg.

Ebéd előtt még ellátogattunk a TulipGarden csömödéri kertjébe, melyet az iklódbördöcei

polgármester Sabján Krisztián felesége, Emese létesített és gondoz nagy szeretettel. A szebbnél szebb, épp akkor virágzó tulipánok közt olyan volt mintha egy tenyéryi Hollandiában sétálnánk.

Az ebéd, mint mindig, most is csodás volt. Az Asszonyok a minőségi alapanyagokon kívül szívüket-lelküket beleadták minden fogásba. Nehéz volt ellenállni a sok finomságnak. Az ebéd utáni ejtőzést követően átvonultunk a „kisszobába”, ahol mécsest gyűjtöttünk és megemlékeztünk a már az Égi Karban éneklő és zenélő társainkról. A délután daltanulással, közös énekléssel és jóízű beszélgetéssel telt el, hiszen sok mondanivalónk volt egymás számára.

Vacsora előtt átsétáltunk a Fatimai Szűzanya-iskolakápolnába, ahol a település lakóival együtt meghallgattuk a Szentmisét. A kiadós vacsora után sok-sok élménnyel és újrakötött barátságokkal indultunk vissza Kelenvölgybe.



5. „Petőfi 200” irodalmi sorozat

Harmadik rész: Petőfi ma - Szörnyű idő

Dobos Ibolya

Az előadás címe utalt Petőfi versére, melyet ezen az április 21-i estén boncolgattunk. Mindenki egyetértett a vers mai erős aktualitásával. A sorozat három előadásának résztvevői voltak meghívott vendégeim. Kinek mit jelent ez a vers? Meskó Bánk elszavalta Petőfinek ezt a versét, majd elemezte, hogy számára mit mond ez a vers most 2023-ban. Az irodalmi estnek a párbeszéd volt a lényege, kinek mit ad most Petőfi? A „ma is élő” Petőfi volt a téma. Engem személy szerint az izgatott, hogy mi történt a színpalak előtt és mögött 1948 márciusa és 1949 nyara között. Mit hozott és mi változott Petőfi szívében, lelkében ezalatt az 1 év alatt? Ezt az egy évet bontotta ki Seifert Tibor történész egy nagyon érdekes megközelítésben: Mi lett volna, ha...? Kossuth szerepéről, az osztrák politikai környezetről tartott nagyon érdekes, részletes, összefüggéseiben mély előadást Tibor, feszegetve a fenti kérdést.

A komoly téma után egy kicsit „könnyedebb” Petőfivel is foglalkoztunk. Éva mesélt a költő divat-, evés-, és barátokkal kapcsolatos szokásairól. Itt megálltunk egy kicsit, mert Pál Marika és csapata megfőzték eredeti recept alapján Petőfi kedvenc ételét a különleges túróstésztát, ami más, mint amit mi ismerünk. Nemcsak megfőztük, de vendégül is láttuk a tisztelt publikumot! A dínom-dánom után visszaveztünk a mélyebb vizekre. Pekár Évát is kérdeztem a Szörnyű idő. című versről, ő azt az élményét mesélte el, hogy amikor én felhívtam a figyelmét erre a versre és többször elolvasta, milyen katarzist okozott számára.

Annnyira mélyet, hogy ez a vers és Petőfi szelleme őt is megihlette és verset írt a költőhöz. A „Petőfi Sándor-hoz” cíművers csodálatos volt, különösen Bánk tolmácsolásában.

Az est ezzel nem fejeződött be, mert Báknak ezen a napon volt a születésnapja. Megleptük őt tortával pezsgővel és kedves köszöntéssel. Megható pillanatok voltak és még mindig volt további meglepetés, mert Bojta Gizi ötletére és vezényletével közösen elénekeltük „A távolból” Petőfi 1843 májusában írt versét.

Aradszkiné Pekár Éva: Petőfi Sándor-hoz

Te, aki 1823-ban születted,
Nemzetünk egyik legnagyobb költője lettél.
A kétszáz év hány emberöltő?
Vajon elég volt a változásra ez az idő?
Vagy számos probléma ma is él?
A magyar nép számára most sincs remény?
Fortyogó lávaként tört belőled elő
A nemzetéért aggódó, annak szabadságát féltő!
Én gyenge vagyok hozzád képest,
De táplál engem harcos éned!
Földi léted, melyet a sors túl rövidre szabott,
Az utókornak felbecsülhetetlen értéket hagyott!

Ma is ádáz harcot vívunk, igaz más formában,
Azok ellen kik szeretnék ne éljünk szabad hazában!
Te, aki hazáért áldoztad életed,
Mutattad a példát, mi a hazaszeretet!
Sok itt élő mintha elfeledte volna e szót,
Nem is érzi, nem is vallja – ez nem jelent jót!
Ma is „szörnyű idő” köszöntött a honra,
Figyelnünk kell a határunkon dúló háborúra!
Gerjesztik a bajt körülöttünk egyre –másra,
Nehogy nyugta legyen a magyarnak végre –valahára.

Köszöntöm benned az örök szerelmest, a lírai költőt,
Verseid érzelmi gazdagsága ma is elcsábíthat sok-sok nőt!
Egyszerűen, érthetőn gondolatid kimondod bátran,
S e sok igazságnak helye van a mában!
Sokszor eltöprengek azon, ha lett volna hosszú élted,
Mit hagyta volna örököül, mennyire rúgna még a kincsed?

2023. 01.16.

Nagyon tartalmas, szép este volt! Itt szeretném megköszönni azt a nagy érdeklődést, ami ezt az irodalmi sorozatot kísérte. Külön öröm volt, hogy akik az elsők ott voltak, végig jöttek a többi előadásra és további vendégeket hoztak magukkal. Sokan voltunk. **Köszönöm mindenki részvételét, köszönet a segítőknek, Marikának, Margitnak, Katának, Gyöngyinek és Áginak. Köszönet az előadóknak: Baráth Zsófiának, Lantos Klárinak, Meskó Bánknak, Pekár Évának és Seifert Tibornak.** Folytatjuk barangolásunkat az irodalom világában!



Utóirat:

Általános közösségi vélemény alapján íródott e pár sor. **Köszönet** az ötletet ilyen színvonalon kivitelező, megszervező **Dobos Ibolyának**. Köszönet a felkészült jó előadásokért, melyek mögött sok munka lehetett. Köszönet a versek kiváló tolmácsolásáért. Úgy tűnik igény van hasonló színvonalas rendezvényekre, az érdeklődés ezt mutatja! „Folytassuk együtt”

Kérjük támogassa a Kelenvölgyi Polgárok Körét
személyi jövedelemadója 1% - ával, adószáma: 19676205-1-43

Köszönjük támogatását!

5. Tavasz köszöntő vacsoraest

Török Zsuzsa

Április 22-én, szombaton ismét zenés-táncos vacsoraestre jöttünk össze. A szépen megterített asztalok közepén egy-egy szál piros tulipán hívogatta az érkezőket. Hamar kellemes zsongás töltötte be a termet. Nemsokára megérkezett Blág Józsi jóvoltából a vacsora. Most is a Bazsalikom vendéglőben készített ételt fogyasztottunk, finom, ízletes vadast, penne tésztával. Közben már Pántya Gábor zenéjét hallgattuk. Vacsora után elhangzott a szokásos köszöntő, valamint a névnaposok, születésnaposok köszöntése is. A májusi program ismertetésekor kiemelésre került a Hahó Kelenvölgy rendezvény



sorozata,
melyre

mindenkit sok szeretettel várunk. Lassan megtelt a táncparkett is. Természetesen most sem maradt el az asszonyok körtánca sem, ahova most is bekapcsolódtak a férfiak is. Kellemes hangulatban telt az este, elérkeztünk a tombola húzásához. Egymás után találtak gazdára a tárgyak és többször fel-fel hangzott a Mi asztalunk kiáltás is. Ismét a zene vette át a vezérfonalat, éjfélig kitartott a tánc.



Néhányan már kicsit korábban elindultak hazafelé. Az est végéig kitartó tagjaink segítettek a terem eredeti állapotának vissza

rendezésében.

Legközelebb találkozunk júniusban!



Köszönet



háziasszonyunknak Göndör Zsuzsának a szervezésért, köszönet mindenkinek, akik a Petőfi est után berendezték a termet, és

mindazoknak, akik a rendezvény befejezése után rendet raktak. Blág Józsinak az étel szállításáért, Cseri Julinak az étel kiosztásáért, fotók készítéséért.

Köszönet a vendégek által hozott tombola tárgyakért.



☀ Tervezett programok

| | | | |
|-------------|-----------|---------------|--|
| május 4. | csütörtök | 16:00-17:30 | Kutyasuli Bogival és Wolfival. KPK udvarán |
| május 5. | péntek | 15:00-18:00 | Ruhagyűjtés a Ruhavásárhoz |
| május 6. | szombat | 9:00 – 17:00 | Ruhavásár a KPK -ban |
| május 10. | szerda | 9:20 – 19:00 | Kirándulás Szentendrre a meghirdetett program szerint |
| május 12-21 | pé-vas | | Hahó Kelenvölgy a plakát szerinti programokkal |
| május 20. | szombat | 14:00-17:00 | Gasztroklub a KPK udvarán |
| május 25. | csütörtök | 19:00-21:30 | Színházi előadás a KKH-ban, a Petőfi Sándor Gimnázium Színköre előadásában |
| május 31. | szerda | 18:00-20:00 | Vezetőségi értekezlet |
| június 06. | kedd | 14:00 – 16:00 | Szépkorúak köszöntése |



Hahó Kelenvölgy

május 12 – 21.
Légy a vendégünk!

05.12. péntek 17:00 KPK székház
ÜNNEPÉLYES MEGNYITÓ
- Kelenvölgyért díj átadása
- Barangolások... Tóth Gábor festőművész kiállítása

05.12. péntek 19:00-22:00 KKH
Tánc és lélek- GEMINI együttes és Kovács Ágnes táncsoportja

05.13. szombat 10:00 KPK székház
FELVONULÁS Fúvószenekarral KELENVÖLGYBEN
Állomások, koncertek
10:10 KPK székház
10:25 Spar parkoló
10:50 Csenger utca közepe
11:15 Si- és kerékpárszervíz
Kecskeméti utca 46.
11:55 Bazsalikom étterem sarok
12:00 KKH

05.13. szombat 10:00-14:00 KKH
Fegyverbörze

05.13. szombat 18:00 KPK székház
Egy kórus élete
Zenés beszélgetés Tóth Elekné-Marikával- kórusvezetővel

05.14. vasárnap
-9:00 Szentháromság Plébániatemplom mise
-18:30 Szent Szabina kápolna mise
-11:00 Református Imaház Istentisztelet

05.15. hétfő 18:00 KPK székház
Mozgáskultúra napjainkban
- Előadók:
Borsai Zsóka (gerinctorna, jóga, tánc)
Kiss Péter harcművészet (Mennyei Harcosok Csarnoka)

05.16. kedd 18:00 KPK székház
Találd meg a kedvedre valót!
Ismerd meg klubjainkat!
kiránduló-kézimunka-helytörténeti

05.17. szerda 18:00 KPK székház
Kelenvölgyi gasztronómia
-Táncos-vacsoraestek-Göndör Zsuzsi háziasszonyal
- Gasztroklub: Bartha Jánossal

05.18. csütörtök 18:00 KPK székház
Nemzedékről-nemzedékre
-Hogyan tovább kelenvölgyiek?
Kerekasztalbeszélgetés

05.19. péntek 18:00 KPK székház
Élet a szociális csoportban
előadó: Tábori József

05.20. szombat 18:00 KPK székház
Úti beszámoló Üzbegisztánról
Szabóné Nagy Kinga

05.21. vasárnap 17:00 KKH
Vasárnapi házi muzsika

HELYSZINEK:
KPK székház - Kelenvölgyi Polgárok Köre székház: 1116. Alabástrom utca 9
KKH - Kelenvölgyi Közösségi Ház- 1116. Kardhegy utca 2.

regisztráció:
kepokart2019@gmail.com

SZERVEZŐ:
KELENVÖLGYI POLGÁROK KÖRE www.kepok.hu

Szeretettel hívunk mindenkit egy remek színházi bemutatóra. Fiatalok előadásában elevenedik meg Gogol: Revizor című vígjátéka.

Ne hagyjátok ki ezt a remek lehetőséget. Az előadás a Kelenvölgyi Községi Ház színpadán látható a plakáton jelzett időpontban.

A Kelenvölgyi Polgárok Köre szeretettel meghívja önt a 2023. május 25-én 19 órakor a Kelenvölgyi Községi Házban (1116 Budapest, Kardhegy u. 2.) megrendezendő nagyszerű előadásra.

A Petőfi Sándor Gimnázium színpadja bemutatja:
Gogol: A revizor
Fordította: Morcsányi Géza

Felügyelő: Tarián Barnabás
Anna (a felesége): Stark Bernadett
Maria (a lánya): Fánóczy Lili
Charkin-Tyapkin: Treyer Maximilian
Zemljanyika: Csendes Erika
Felügyelő: Endrődy Miklós
Ivan Spekin, postamester: Jónás Anna

**komédia 2
felvonásban**

Élelmiszerkészítő/alkalmazott: Falmat Csilla
Élelmiszerkészítő/alkalmazott: Fels Vivien
Felügyelő: Zimanyi Sebestyén
Császár: Sémethy Vince
Szobalát/Felügyelő: Fozma Zsófia
Abdullin/Szobalát: Méhes Veronika
Miska/Felügyelő: Márkus Fülöp
Fang: Fentvári Dániel



Felügyelő: Farkas Zsuzsa
Felügyelő asszisztens: Fánóczy Lili, Stark Bernadett
Fang: Fentvári Dániel
Illusztráció: Fozma Zsófia

Regisztráció: kepokiroda18@gmail.com

Támogató jegy: 1.500,- Ft

Csőben sütés, más néven gratinírozás, a megfőzött, vagy megsütött alapanyagot mártással leöntjük, sajttal meghintjük és forró sütőben, azaz csőben megpirítjuk. Az ily módon sült ételek elkészítését a tálalás idejére időzítsük, különben összeesik, kiszárad.

Ezzel a módszerrel rengeteg zöldségféle készíthető, mint pl. burgonyát, karfiolt, brokkolit, zöldbabot, vagy káposztát.

Csőben sült rakott karfiol

Hozzávalók:

50 dkg karfiol
1 kávéskanál só (a karfiol párolásához)
5 dkg vaj
1 közepes vöröshagyma
10 dkg kockázott bacon
30 dkg darált sertés-marhahús
Só, bors, őrölt fűszerkömény
1 dl fehérbor
15 dkg rizs
1 csokor petrezselyem
4 dl tejföl
1 db tojás
20 dkg sajt, füstölt



A karfiolt sós vízben közepesre pároljuk. A rizst alaposan leöblítjük, majd kevés olajon kicsit pirítjuk, majd kétszeres sós vízben megfőzzük.

A vajon megpirítjuk a bacont, majd az apróra vágott hagymát, és rátesszük a húst, majd fűszerezzük. Ha jól lepirult, tesszük bele a fűszerpaprikát. Borral felöntjük, és hagyjuk, amíg szépen megpuhul a ragunk. A rizs is a raguhoz adjuk. A petrezselymet is hozzákeverjük.

Egy jénait kivajazunk, és a fele karfiolt elterítjük az aljában, majd a ragut ráhalmozzuk, és eligazítjuk. A másik fele karfiollal befedjük. A tejfölt kevés sóval, 1 tojással, villával összekeverjük, majd a karfiolra öntjük. 180 fokban tesszük, 10 perc sütés után levesszük a fedőt és a reszelt sajtot a tetejére halmozzuk. Újabb, kb. 10perc alatt arany barnára sütjük.



Kelenvölgyi szervezetek honlapjai:

<https://hu-hu.facebook.com/kelenvolgyikozosseghaz/>

<https://ujbuda.hu/tags/kelenvolgyi-kozossegi-haz-es-konyvtar>

<https://kelensuli.hu>

www.kelenvolgyormezeiovi.ujbuda.hu/kelenvolgyi-ovoda-telephely/kapcsolat

<https://www.kelensc.hu>

<https://www.kelenvolgyitemplom.net>

<https://www.szentszabina.hu>

<https://www.facebook.com/af.kv.refegyhas>

Felelős kiadó: KPK vezetősége.

Székhely: 1116 Budapest, Alabástrom utca 9.

Szerkeszti: Dérné Mátrai Katalin e-mail: derne.kati@gmail.com

Kelenvölgyi Polgárok Körének adószáma: 19676205-1-43

KPK elnöke: Bukovainé Török Zsuzsa Tel: 30 457-4804

www.kepok.hu

e-mail: kepokiroda18@gmail.com