

SPANYOL OLÍVABOGYÓ

ÍZZEL-LÉLEKKEL

ÉTTEREMEK, BISZTRÓK & RECEPTEK





TARTALOM

ÉRDEKESSÉGEK AZ OLÍVABOGYÓRÓL 4-6

SPANYOL OLÍVABOGYÓ HETEK BUDAPEST TOP ÉTTERMEIBEN 7-17

SPANYOL OLÍVABOGYÓS KÜLÖNLEGESSÉGEK 19-29



AZ OLIVÁRÓL

AZ OLÍVABOGYÓ TÖRTÉNETE

AZ OLÍVABOGYÓ TÖRTÉNETE RÉGRE NYÚLIK VISSZA. AZ OLÍVAFÁK EZER ÉVE LÉTEZNEK, GYÜMÖLCSÜK MEGTALÁLHATÓ AZ EGÉSZ MEDITERRÁN TÉRSÉGBEN, EURÓPÁBAN, AFRIKÁBAN ÉS KIS-ÁZSIÁBAN IS, FONTOS GYÜMÖLCSE VOLT A FÖNÍCIAIAKNAK, A RÓMAIAKNAK ÉS AZ ARABOKNAK EGYARÁNT. AMERIKÁBA A 16. SZÁZADBAN JUTOTT EL A SPANYOL HÓDÍTÓKNAK KÖSZÖNHETŐEN. MÁR AZ ELSŐ SZÁZADBÓL VAN ÍRÁSOS FELJEGYZÉS, AMELY AZT TÁMASZTJA ALÁ, HOGY ÉTKEZÉSRE HASZNÁLTÁK.

MEDITERRÁN DIÉTA

AZ OLAJBOGYÓ A MEDITERRÁN DIÉTA EGYIK FONTOS HOZZÁVALÓJA. KÖNNYŰ MEGEMÉSZTENI, RÁADÁSUL NEM CSAK ELŐÉTELKÉNT, HANEM ÖNÁLLÓ ÉTELKÉNT, VAGYIS TAPASKÉNT ÉS MÁS ÉTELEK HOZZÁVALÓJAKÉNT IS HASZNOSÍTHATÓ. A MEDITERRÁN DIÉTA KÖVETŐI SOK ZÖLDSÉGET, GYÜMÖLCSÖT, GABONAFÉLÉT FOGYASZTANAK, ÉTELEIKET OLÍVAOLAJJAL KÉSZÍTIK, A VACSORA MELLÉ NAPI RENDSZERESSÉGGEL BORT IS FOGYASZTANAK.





OLÍVABOGYÓ MINDEN ALKALOMRA

RENDKÍVÜL SOK FAJTÁJA ÉS FELDOLGOZÁSI LEHETŐSÉGE KÜLÖNÖSEN VÁLTOZATOSSÁ TESZI A SPANYOL OLÍVABOGYÓT, MELY LEHET EGÉSZ, MAGOZOTT, SZELETELT, NEGYEDELT, FELEZETT, ZÖLD, FEKETE, LILA; SAVANYÍTOTT SPANYOL VAGY SEVILLA-STÍLUSÚ; SŐT AKÁR FELDOLGOZHATJÁK SÓOLDATBAN IS.

A MARINÁLÁS SORÁN KÍSÉRLETEZHETÜNK A HOZZÁVALÓK VÉGTELEN SORÁVAL: OREGANO, KAKUKKFŰ, FOKHAGYMA, NARANCS, CITROM, HAGYMA, DE MEGTÖLTHETJÜK SZARDELLÁVAL, PAPRIKÁVAL, TONHALLAL, LAZACCA, MOGYORÓVAL, MANDULÁVAL, HAGYMÁVAL VAGY SONKÁVAL.

A SOKOLDALÚ OLÍVABOGYÓ

A SPANYOL OLÍVABOGYÓ AZÉRT IS KÜLÖNLEGES, MERT A NÉGY ALAPÍZT FOGLALJA MAGÁBA ÉDES, SÓS, KESERŰ, SAVANYÚ), AMI AZT JELENTI, HOGY IGEN SOKOLDALÚAN HASZNÁLHATÓ.

SZÁMOS ÉTELHEZ KIVÁLÓ HOZZÁVALÓ: ROPOGTATNIVALÓKHOZ, TAPASOKHOZ, MARINÁDOKHOZ, ELŐÉTELEKHEZ, ITALOKHOZ KÍSÉRŐNEK, SALÁTÁKHOZ, PIZZÁKHOZ, RIZSHEZ, TÉSZTÁKHOZ, HALHOZ, HÚSHOZ... MÉG DESSZERTEKBEN IS LEHET HASZNÁLNI.

AZ OLÍVABOGYÓ ÉS AZ EGÉSZSÉG

A KÖZHIEDELEMMEL ELLENTÉTBEN 100 GRAMM SPANYOL OLÍVABOGYÓ KÖRÜLBELÜL 150 KALÓRIÁT TARTALMAZ, AMI JÓVAL KEVESEBB, MINT A NÉPSZERŰ ROPOGTATNIVALÓK, AMELYEK 450-550 KALÓRIÁT IS TARTALMAZHATNAK. AZ OLÍVABOGYÓ GAZDAG E-VITAMINBAN, TALÁLHATÓ BENNE SZELEN ÉS CINK, A TELÍTETLEN ZSÍRSAVAKNAK KÖSZÖNHETŐEN PEDIG VÉDI A SEJTEKET IS. AZ OLÍVABOGYÓ TEHÁT NEMCSAK AZ EGYIK LEGKEDVELTEBB ÉTEL, DE RENDKÍVÜL EGÉSZSÉGES IS. EZÉRT A SZAKEMBEREK AZT JAVASOLJÁK, HOGY EGYÜNK NAPONTA 7 OLÍVABOGYÓT JÓ KÖZÉRZETÜNK MEGŐRZÉSE ÉRDEKÉBEN.



SPANYOL OLÍVABOGYÓ HETEK EGÉSZ OKTÓBERBEN!

**TÉRJ BE A KÖVETKEZŐ ÉTTERMEKBE, ÉS KÓSTOLD MEG
A SPANYOL OLÍVABOGYÓ KÜLÖNLEGESSÉGEKET!**

BOCK BISZTRÓ BUDA

BOCK BISZTRÓ PEST

DIVINO

HEMINGWAY

INNIO

KLASSZ

LA PLAZA

ÖTKERT

PESTI DISZNÓ

TG ITALIANO

BOCK BISZTRO PEST

CÍM: 1073 BP., ERZSÉBET KRT. 43 - 49.

TEL.: +36 1 266 5094

E-MAIL: INFO@BOCKBISZTRO.HU

NYITVA TARTÁS:

HÉTFŐ - SZOMBAT: 12:00 - 24:00

AZ EGYKOR PATINÁS NAGYKÖRÚTON EGÉSZEN BIZTOSAN NEM LEHET ENNÉL JOBBAT ENNI. ELEGÁNS, DE NEM FESZENGŐS, MAGAS BELTÉR, NAGY ABLAKOK. A NÉVADÓHOZ MÉLTÓAN A BORT, DE MÉG A PARAFADUGÓKAT IS DEKORÁCIÓS ELEMKÉNT HASZNÁLÓ BERENDEZÉS NAGYPOLGÁRI, EURÓPAI ÉRZETET KELT. SZEPTEMBERBEN MEGNYITOTT A BOCK BISZTÓ BUDÁN IS. ÍGY MÁR OTT IS MEG LEHET KÓSTOLNI BÍRÓ LAJOS ÉTELKÜLÖNLEGESSÉGEIT.

SPANYOL OLÍVABOGYÓ HETEK: OKTÓBER 1-14.



BOCK BISZTRÓ BUDA

A PATINÁS NAGYKÖRÚTI TESTVÉR UTÁN IDÉN
SZEPTEMBERBEN MEGNYITOTT A BOCK BISZTÓ
BUDÁN IS, ÍGY MÁR KÉT HELYEN IS MEG LEHET
KÖSTÖLNI BÍRÓ LAJOS ÉTELKÜLÖNLEGESSégeit.

CÍM: 1125 BP., SZARVAS GÁBOR ÚTCA 8.

TEL.: +36 1 376 6044

E-MAIL: INFO@BOCKBISZTROBUDA.HU

NYITVA TARTÁS:

SZERDA - PÉNTEK: 12:00-23:00

SZOMBAT - VASÁRNAP: 12:00-23:00

SPANYOL OLÍVABOGYÓ HETEK: OKTÓBER 1-14.



DIVINO

CÍM: 1051 BP., SZENT ISTVÁN TÉR 3.
TEL.: +3670 935 3980
E-MAIL: INFO@DIVINOBORBAR.HU
NYITVA TARTÁS:
HÉTFŐ - VASÁRNAP: 12:00-24:00

RANDEVÚZZ FELTÖREKVŐ BORÁSZOKKAL,
ILLETVE HÍRES BORÁSZFAMÍLIÁK MÁSODIK GE-
NERÁCIÓJÁVAL A DIVINO BORBÁRBAN, AMELY
A MICHELIN 2012-ES MAIN CITIES OF EUROPE
GUIDE-JÁBAN IS AJÁNLÁST KAPOTT.

SPANYOL OLÍVABOGYÓ HETEK: OKTÓBER 1-14.



HEMINGWAY

A FENEKETLEN-TÓ PARTJÁN FEKVŐ ÉTTEREM NEM VÉLETLENÜL VISELI A HÍRES AMERIKAI ÍRÓ, HEMINGWAY NEVÉT: A BELSŐÉPÍTÉSZETI KIALAKÍTÁSOK AZ Ő VILÁGÁT, UTAZÁSAIT VARÁZSOLJÁK A ROMANTIKUS FEKVÉSŰ, BUJA, TÓPARTI KÖRNYEZETBE. A HEMINGWAY-BEN A MAGYAR ÉS NEMZETKÖZI KONYHA SZERELMESEI EGYARÁNT MEGTALÁLJÁK SZÁMÍTÁSUKAT. IGAZÁN VÁLTOZTOS FOGÁSOKAT KÖSTOLHATNAK.

CÍM: 1114 BP., KOSZTOLÁNYI DEZSŐ TÉR 2.

TEL.: +36 1 381 0522

E-MAIL: HEMINGWAY.CLUB@T-ONLINE.HU

NYITVA TARTÁS:

HÉTFŐ - SZOMBAT: 12:00 – 24: 00

VASÁRNAP: 12:00-16:00

SPANYOL OLÍVABOGYÓ HETEK: OKTÓBER 1-14.



LA PLAZA [IBEROSTAR]

CÍM: 1051 BP., OKTÓBER 6. U. 26.

TEL.: +36 1 354 3056

E-MAIL:

GRAND.HOTEL.BUDAPEST@IBEROSTAR.COM

NYITVA TARTÁS:

HÉTFŐ - SZOMBAT: 12:00-15:00 ÉS 19:00-22:00

A SZABADSÁG TÉRI IBEROSTAR ***** GRAND
HOTELBEN A LA PLAZA ÉTTEREM IGAZI GOURMET
KONYHÁVAL, TRADICIONÁLIS ÉS INNOVATÍV
SPANYOL SPECIALITÁSOKKAL VÁRJA VENDÉGEIT.

SPANYOL OLÍVABOGYÓ HETEK: OKTÓBER 1-14.



INNIO

IGAZI HEDONISTA BORBÁR A BELVÁROS SZÍVÉ-
BEN, AHONNAN JÓ ELINDULNI AZ ÉJSZAKBA ÉS
AHOVÁ JÓ VISSZATÉRNI HAJNALBAN IS.
INNIO.ENNIO.ELNIO.

CÍM: 1051 BP., OKTÓBER 6. U. 9.
TEL.: +3670 311 1010
E-MAIL: ELNIO@INNIO.HU
NYITVA TARTÁS:
VASÁRNAP - SZERDA: 11:30 – 24:00

SPANYOL OLÍVABOGYÓ HETEK: OKTÓBER 15-31.



KLASSZ

CÍM: 1061, BP., ANDRÁSSY U. 41.
TEL.: +36 1 225 1702
WEB: WWW.KLASSZETTEREM.HU
NYITVA TARTÁS:
HÉTFŐ-VASÁRNAS: 11:30- 23:00

BUDAPEST EGYIK KEDVENC ÉTTERME,
FIATALOS ENTERIÓR, BISTRÓ-HANGULAT ÉS
OTTHONOS ATMOSZFÉRA, A NEMZETKÖZI ÍZEKET
FELVONULTATÓ FOGÁSOK ÉS ZAVARBAEJTŐEN
GYORS KISZOLGÁLÁS VÁRJA A VENDÉGEKET.

SPANYOL OLÍVABOGYÓ HETEK: OKTÓBER 15-31.

Klassz

ÖTKERT

EGY ÉRTÉKTEREMTŐ LOKÁL, NEMCSAK LOKÁL-
PATRIÓTÁKNAK. EGY HELY BUDAPEST SZÍVÉBEN,
MELY MINDIG VÁLTOZIK, SZÍNESEDIK, ALAKUL.
TERET AD AZ ÉLŐ ZENÉNEK ÉS GASZTRONÓMIAI
ÉLMÉNYT NYÚJT AZ ÉHESEN ÉRKEZŐKNEK.

CÍM: 1051 BP., ZRÍNYI U. 4.

TEL.: +36 70 330 8652

E-MAIL: INFO@OTKERT.HU

NYITVA TARTÁS:

VASÁRNAP-KEDD: 12:00 – 00:00

SZERDA-CSÜTÖRTÖK: 12:00 – 04:00

PÉNTEK-SZOMBAT: 12:00 – 05:00

SPANYOL OLÍVABOGYÓ HETEK: OKTÓBER 15-31.



PESTI DISZNÓ

CÍM: 1065 BP., NAGYMEZŐ U. 19.
TEL.: +361 951 4061
E-MAIL: PESTIDISZNO@GMAIL.COM
NYITVA TARTÁS:
VASÁRNAP-KEDD: 9:00-23:00
SZERDA-SZOMBAT: 9:00 – 0:30

MAGYAR TAPASBÁR A NAGYMEZŐ UTCÁBAN.
A HAGYOMÁNYOS MAGYAR ÉTELEK, ÍZEK ÉS
ALAPANYAGOK FELHASZNÁLÁSÁVAL ÚJ FORMAVI-
LÁGOT VISZ A MAGYAR GASZTRONÓMIÁBA.

SPANYOL OLÍVABOGYÓ HETEK: OKTÓBER 15-31.



TG ITALIANO

A TOM GEORGE, A BELVÁROS EGYIK
LEGDIVATOSABB ÉTTERME A BAZILIKÁTÓL KÉT
SAROKNYIRA HELEZKEDIK EL. KONYHÁJA A
NEMZETKÖZI ÍZEK FELHASZNÁLÁSÁVAL IGYEK-
SZIK ÚJ KARAKTERT KIALAKÍTANI, BORVÁLASZ-
TÉKUK KITŰNŐ.

CÍM: 1051 BP., OKTÓBER 6. U. 8.
TEL.: +36 1 266 3525
WEB: WWW.TOMGEORGE.HU
NYITVA TARTÁS:
HÉTFŐ-VASÁRNP: 11:00-24:00

SPANYOL OLÍVABOGYÓ HETEK: OKTÓBER 15-31.





MARINÁDOK SPANYOL OLÍVABOGYÓBÓL, A LEGJOBB SPANYOL SÉFEK TOLMÁCSOLÁSÁBAN!

A SPANYOL OLIVABOGYÓ EGYIKE AZON KEVÉS TERMÉNYNEK, AMELY MAGÁBAN FOGLALJA A NÉGY ALAPÍZT. ÉPPEN EZÉRT GYAKORLATILAG VÉGTELEN MENNYISÉGŰ ÉTELLEL LEHET KOMBINÁLNI. A HAGYOMÁNY SZERINT AZ OLIVABOGYÓT EGÉSZ SPANYOLORSZÁGBAN MÁSKÉPP MARINÁLJÁK, ATTÓL FÜGGŐEN, HOGY MILYEN HOZZÁVALÓK TEREMNEK MEG AZ ADOTT VIDÉKEN.



ANGELITA ALFARO

OLÍVABOGYÓ KIRÁLYI MÓDON ELKÉSZÍTVE

HOZZÁVALÓK:

- ZÖLD SPANYOL OLÍVABOGYÓ
- FÜSTÖLT LAZAC
- RIBIZLI
- EXTRA SZŰZ OLÍVAOLAJ
- PETREZSELYEM
- CSERESZNYE ECET
- SÓ

ELKÉSZÍTÉS:

TÉGY OLÍVABOGYÓT, PÁR SZELET FÜSTÖLT LAZACOT ÉS RIBIZLIT EGY TÁLBA. EGY ÜVEGBE TÖLTS ECETET, APRÓRA VÁGOTT PETREZSELYMET, SÓT ÉS EXTRA SZŰZ OLÍVAOLAJAT, MAJD KEVERD ÖSSZE ŐKET ALAPOSAN. AZ ÜVEG TARTALMÁT ÖNTSD BELE AZ EDÉNYBE, ÉS ÓVATOSAN KEVERD ÖSSZE AZ ALAPANYAGOKAT. JÓ ÉTVÁGYAT HOZZÁ!



ANTONIO GONZALEZ

GORDAL OLÍVABOGYÓ VARIÁCIÓ

HOZZÁVALÓK:

- GORDAL OLÍVABOGYÓ
- RUM
- CUKORSZIRUP
- LIME
- MENTA
- ÁSVÁNYVÍZ
- KÁVÉLÍKŐR

ELKÉSZÍTÉS:

KEVERD ÖSSZE AZ ALAPANYAGOKAT (AZ OLÍVABOGYÓT KIVÉVE) EGY EDÉNYBEN. A FOGPISZKÁLÓRA TŰZDELT SPANYOL OLÍVABOGYÓKAT KÜLÖN TÁLALD. PÁR PERC ALATT EL IS KÉSZÜL AZ ÍNYCSIKLANDOZÓ VENDÉGVÁRÓ FRISSÍTŐ.

EGY KELLEMES ITAL AZ ESTI SZÓRAKOZÁS ÁLLANDÓ KELLÉKE. A KALÓRIADÚS ITALOK HELYETT PRÓBÁLD KI EZT!



SANTIAGO EVANGELISTA

SAJTKOCKÁK ÉS FEKETE OLÍVABOGYÓ MARINÁD

HOZZÁVALÓK:

- FEKETE SPANYOL OLÍVABOGYÓ
- FÜSTÖLT FÉLIG ÉRETT KECSKESAJT
- FEHÉRBOR
- FRISS KAKUKKFŰ
- MÉZ
- EXTRA SZŰZ OLÍVAOLAJ

ELKÉSZÍTÉS:

TEGYÉL EGY TÁLBA FEKETE SPANYOL OLÍVABOGYÓT, EGY KEVÉS FEHÉRBORT ÉS KAKUKKFŰVET.

TÁLALÁS ELŐTT ADJ HOZZÁ NÉHÁNY KOCKÁRA VÁGOTT KECSKESAJTOT, MÉZET ÉS EXTRA SZŰZ OLÍVAOLAJAT. PÁR PERC ALATT EL IS KÉSZÜLT A KÖNNYŰ ÉS EGÉSZSÉGES VACSORA.



DAVID DE JORGE

FEKETE OLÍVABOGYÓ ZÖLDFÚSZERES ÖNTETTEL

HOZZÁVALÓK:

- FEKETE SPANYOL OLÍVABOGYÓ
- EXTRA SZŰZ OLÍVAOLAJ
- FRISS PETREZSELYEM
- FRISSEN APRÓRA VÁGOTT BAZSALIKOM
- ALMAECET
- LIME
- SÓ
- FRISSEN ŐRÖLT FEKETE BORS

ELKÉSZÍTÉS:

PÉPESÍTSD ÖSSZE A PETREZSELYMET ÉS A BAZSALIKOMOT A LIME LEVÉVEL, ALMAECETTEL, SÓVAL, FEKETEBOSSAL ÉS EXTRA SZŰZ OLÍVAOLAJJAL EGY TURMIXGÉPBEN. EGY TÁLBA TEGYÉL OLÍVABOGYÓT, ÉS ÖNTSD HOZZÁ A PÉPET. TÁLALD FÉL ÓRÁN BELÜL!



JOSE LUIS TARIN

ZÖLD OLÍVABOGYÓ KEHELY NARANCCSAL

HOZZÁVALÓK:

- ZÖLD OLÍVABOGYÓ
- KAKUKKFŰ
- FOKHAGYMA
- SZEGFÜSZEG
- NARANCS
- VÖRÖSBOR
- VÖRÖSBOR ECET
- BABÉRLEVÉL

ELKÉSZÍTÉS:

ÖNTS 1 ÜVEG VÖRÖSBORT, EGY KEVÉS VÖRÖSBOR ECETET, VALAMINT KAKUKKFŰVET, BABÉRLEVELET, FÉL NARANCSOT, PÁR SZEM SZEGFÜSZEGET ÉS PÁR GEREZO FOKHAGYMÁT EGY TÁLBA. HAGYD ÁLLNI FÉL ÓRÁIG, MAJD LOCOLD MEG VELE AZ OLÍVABOGYÓKAT ÉS TÁLALD!



MANUEL ALBURQUEQUE

FEKETE OLIVABOGYÓ EPERSZELETEKKEL

HOZZÁVALÓK:

- FEKETE SPANYOL OLJABOGYÓ
- EPER
- KARFIOL
- PARADICSOM
- EXTRA SZŰZ OLÍVAOLAJ
- ECET
- BARNACUKOR

ELKÉSZÍTÉS:

VÁGJ FÉLBE PÁR SZEM EPRET, ÉS HINTSD MEG ANNYI CUKORRAL, HOGY ÉPPEEN CSAK MEGPUHULJON. (FIGYELJ ARRRA, HOGY AZ EPER LEVE NE VESSZEN KÁRBA.) TÉGY OLÍVABOGYÓT, AZ EPER DARABOKAT, APRÓRA VÁGOTT KARFIOLT ÉS PÁR KOCKA PARADICSOMOT EGY EDÉNYBE. VEDD KI A GYÜMÖLCSLÉ EGY RÉSZÉT, ÉS ADJ HOZZÁ EGY KEVÉS ECETET. HŰTSD LE A SZÓSZT MAJD ADJ HOZZÁ EXTRA SZŰZ OLÍVAOLAJAT ÉS VÉGÜL AZ EGÉSZET ÖNTSD AZ EDÉNYBE. KEVERJ ÖSSZE MINDENT, ÉS TÁLALD 15 PERCEN BELÜL.



MANUEL BARRANCO

FEKETE OLIVABOGYÓ TERUEL VÁROSÁBÓL

HOZZÁVALÓK:

- FEKETE OLIVABOGYÓ
- SZÁRÍTOTT PARADICSOM
- ŐSZIBARACK
- FRISS ROZMARING
- FOKHAGYMA
- OLÍVAOLAJ

ELKÉSZÍTÉS:

TÉGY KOCKÁRA VÁGOTT ŐSZIBARACKOT, ROZMARINGOT, VALAMINT EXTRA SZŰZ OLÍVAOLAJAT EGY EDÉNYBE, ÉS PIHENTESD 20 PERCIG. ADJ HOZZÁ PÉPESÍTETT SZÁRÍTOTT PARADICSOMOT, VÉGÜL RAKJ BELE FEKETE SPANYOL OLIVABOGYÓT ÉS PÁR GEREZD SZELETELT FOKHAGYMÁT. KEVERED ÖSSZE A HOZZÁVALÓKAT ÉS AKÁR FOGYASZTHATOD IS.



NACHO BASURTO

ZÖLD OLÍVABOGYÓ TENGERI MÓDRA

HOZZÁVALÓK:

- ZÖLD SPANYOL OLÍVABOGYÓ
- SÜLT PIROS PAPRIKA
- SZARDELLA
- ALMAECET BOR
- SZARDÍNIA
- EXTRA SZÜZ OLÍVAOLAJ

ELKÉSZÍTÉS:

PÉPESÍTS FINOMRA SÜLT PIROS PAPRIKÁT EGY TURMIXGÉPBE. RAKJ ZÖLD SPANYOL OLÍVABOGYÓT ALMAECETTEL ÉS EXTRA SZÜZ OLÍVAOLAJJAL EGY TÁLBA, MAJD SZERVÍROZD 30 PERCEN BELÜL. TÁLALÁS ELŐTT ADD HOZZÁ A PAPRIKAPÉPET, KOCKÁRA VÁGOTT AJÓKÁT ÉS A KIS SZELETEKRE VÁGOTT SZARDÍNIÁT.



OSCAR MANRESA

ZÖLD OLÍVABOGYÓ PADLIZSÁNNAL

HOZZÁVALÓK:

- ZÖLD SPANYOL OLÍVABOGYÓ
- PIROSPAPRIKA
- HAGYMA
- PADLIZSÁN
- EXTRA SZŰZ OLÍVAOLAJ
- SÓ

ELKÉSZÍTÉS:

CSÍKOKRA VÁGOTT PIROSPAPRIKÁT, APRÓRA SZELT HAGMÁT ÉS PADLIZSÁNT SÜSD MEG SÜTŐBEN, MAJD VÁRD MEG, MÍG KIHŰL. A ZÖLD SPANYOL OLÍVABOGYÓKAT, A ZÖLDSÉGEKET TEDD EGY ÜVEGEDÉNYBE, MAJD ADJ HOZZÁ EGY KEVÉS EXTRA SZŰZ OLÍVAOLAJAT ÉS SÓT. VÉGÜL KEVERD ÖSSZE AZ EDÉNY TARTALMÁT ÉS TÁLALD! JÓ ÉTVÁGYAT HOZZÁ!



SERGIO FERNANDEZ

HERINGES OLÍVABOGYÓ

HOZZÁVALÓK:

- ZÖLD SPANYOL OLÍVABOGYÓ
- KOCKÁRA VÁGOTT HERING
- NARANCS
- FOKHAGYMA
- SZÁRÍTOTT PARADICSOM
- METÉLŐHAGYMA
- EXTRA SZŰZ OLÍVAOLAJ

ELKÉSZÍTÉS:

TEGYÉL SPANYOL OLÍVABOGYÓT, NÉHÁNY DARABOKRA VÁGOTT HERINGET ÉS PÁR GEREZD NARANCSOT EGY TÁLBA. VÉGÜL ADJ HOZZÁ EGY KEVÉS KOCKÁRA VÁGOTT SZÁRÍTOTT PARADICSOMOT, APRÓRA SZELT FOKHAGYMÁT ÉS METÉLŐHAGYMÁT, VALAMINT EXTRA SZŰZ OLÍVAOLAJAT. JÓ ÉTVÁGYAT HOZZÁ!



BOCK
BISZTRÓ

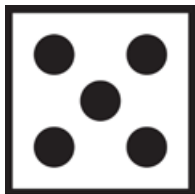
DiVino
▪ borbár ▪

Hemingway
restaurant terrace café club

laPlaza
RESTAURANT

innio
wine bar

Klassz
BOROZÓ / BISZTRÓ / BORBOLT



Ö T K E R . T







WWW.SPANYOLOLIVABOGYO.HU

WWW.FACEBOOK.COM/SZERETEMAZOLIVABOGYOT

