



KÖZKÍVÁNATRA:
SKANDINÁV REJTVÉNNYEL ÉS SUDOKUVAL!

Készüljünk
az iskolakezdésre!
3. oldal



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

Megjelenik 19 000 példányban

Gyömrőn, Üllőn és Monoron

www.regiolapkiado.hu

VIII. évfolyam · 2026. AUGUSZTUS



Megújulnak az erdők
Mende és Gyömrő
térsgében

5. old.

VÍZI SPORTOK
a Gyömrői Tófürdőn

2. old.

AUGUSZTUS 20-i
programok a környéken

4. old.

Mi lesz a monori
KIS-TÓVAL?

6. old.



DINNYE MÁSKÉPP –
frissítő ötletek
a nyár végére

7. old.

TETŐFEDŐ, BÁDOGOS, ÁCSMUNKÁK

GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJAS KEDVEZMÉNY!

- ▲ Azonnali kisebb tetőbeázások javítása
- ▲ Ereszcatornák cseréje és javítása
- ▲ Kúpkenés
- ▲ Cserepes- és trapézlemez fedés
- ▲ Lapostető szigetelés

Hívjon bizalommal!

Kertész Attila 06-20/216-8338

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Csőrepedés • Csapcsere
Szennyvízcsatorna-bekötés
Víz- és fűtőszelvény és -javítás

NON-STOP

Haga Imre
06-30/292-2149

Hívjon bizalommal!
dugulascsotores.hu • dugulassos.hu



SZOBAFESTŐ, MÁZOLÓ, TAPÉTÁZÓ

**Gipszkartonozás, külső-belső
hőszigetelés, díszítő burkolás**



Díszítőmunkák, szegők, rozetták, rejtett
világítások, rejtett karnisok kialakítása.
Kerítés, korlát és szélzedszka mázolás.
Műgyantapadló-készítés decorchips-szórás
lehetőségével. Parkettázás.

Lovas László

Mobil: 06-30/577-0564 • Tel.: 06-29/429-359

E-mail: lovaslaszlo0323@gmail.com

INGATLANT VÁSÁROLNA, ESETLEG ELADNA? HITELRE VAN SZÜKSÉGE?

MEGOLDÁST KÍNÁLOK MINDENRE EGY HELYEN:

országos értékesítési hálózat • jogilag ellenőrzött ingatlanok • minősített vevők • bankfüggetlen tanácsadás
energetikai tanúsítvány • villamosbiztonsági felülvizsgálat • teljes körű, díjmentes hitelügyintézés

**KÜLÖNLEGES
LEHETŐSÉG!**

KEDVEZTMÉNYES
ingatlanközvetítői jutalék – ismét elérhető!

Bízza rám ingatlana eladását
2026. szeptember 30-ig és
éljen az egyedi ajánlattal!



Részletekért keressen bizalommal: ☎ +36-20/383-0016 | ✉ lenard.laszlo@dh.hu

LÉNÁRD LÁSZLÓ
ÖRÖKÖS TAG INGATLANÉRTÉKESÍTŐ

Érmekkel tértek haza a gyömrőiek a Hungaroringről

Remek eredményekkel zárták a Tour de Ring 24 órás kerékpáros körversenyt a Gyömrő VSK versenyzői. A Hungaroringen megrendezett rangos viadalon több kategóriában is dobogós helyezéseket szereztek a gyömrői sportolók.

Az egyéni Solo56 kategóriában **Turóczy Károly** bronzérmet szerzett. A vegyes párosok között **Barát-Ozsváth Réka** és **Barát Richárd** szintén a dobogó harmadik fokára állhatott. A hatfős csapatok versenyében a **Faragó-Flaskay Barna**, **Kemény Marcell**, **Vojcsik Viktor**, **Fodor Tamás**, **Lovász Gábor** és **Krausz Zoltán** alkotta együttes ugyancsak bronzérmes lett.

A legnagyobb sikert a **Faragó Tamás**, **Torma András**



György, Kecskés Zsolt és **Kókai Gábor** összeállítású négyfős csapat érte el, amely kategóriájában első helyen végzett, és aranyéremmel térhetett haza.

Gratulálunk a Gyömrő VSK valamennyi versenyzőjének és segítőjének a kiváló teljesítményhez, és további sikeres versenyzést kívánunk!

(Gyömrői Pirkadat)

Megnyílt a Gyömrői Tófürdő

A VÍZI SPORTOK ELŐTT

Július 18-tól új lehetőséggel bővült városunk fürdője, ugyanis a vízi sportok szerelmesei használatba vehetik a tó eddig lezárt – korábban a wakeboard pálya által használt – részét. A kijelölt területen SUP-pal, kajakkal, kenuval vagy szörffel is vízre lehet szállni, így a tó már nemcsak a fürdőzőknek, hanem az aktív kikapcsolódást kedvelőknek is új élményeket kínál.

Fontos szabály azonban, hogy ezen a tórészen fürdeni továbbra is tilos, a vízi sporteszközök használata pedig kizárólag saját felelősségre történhet! A mentőmellény viselése minden esetben kötelező. A vízre szállás a tófürdő főbejáratától balra, a Negresco utáni lejtős lejárónál lehetséges.

A korábban kialakított wakeboardpálya nem használható, mivel jelenleg nem rendelkezik a működéshez szükséges érvényes műszaki engedéllyel, és a korábbi üzemeltető szerződése sem hatályos. Sajnos ennek ellenére előfordult, hogy egyesek a tiltás ellenére is használták a wakeboardpályát, miközben a kijelölt vízfelületen mások éppen SUP-oztak. Az ilyen felelőtlen magatartás közvetlen veszélyt jelenthet mások testi épségére, ezért az önkormányzat arra kéri a tófürdő vendégeit, hogy tartsák be a szabályokat, és amennyiben azt tapasztalják, hogy a wakeboardpályát a tiltás ellenére használják, haladéktalanul értesítsék a jegypénztár munkatársait vagy a rendőrséget.

(Gyömrői Pirkadat)



BÁDOGOS SZAKÜZLET

Színes bádogok, színes, fém kerítéslécek, tetőkiegészítők, fóliák raktáron!

📍 Sülysáp, Határ u. 67.

☎ 06-20/448-6940

✉ illebau73@gmail.com

Nyitvatartás:

hétfő: 8-14,

kedd-péntek: 8-17,

szombat: 8-12

Ács-tetőfedő-bádogos kivitelezést is vállalunk

06-20/968-4155



Vecsési nagyüzemi konyha konyhai kisegítőket keres!

- munkaruha
- versenyképes kereseti lehetőség
- hosszú távú, bejelentett munkaviszony

Jelentkezéseket fényképes önéletrajzzal várunk: cityfoodiroda@gmail.com

cityfood

●	1	HORGONY, VAS- MACSKA	FILC- DARAB!	ÁBRÁN- DOZIK							
A JURA KORSZAK SZAKASZA											
TÖBB PÁPA NEVE											
PALACK RÉSZE!			REAUMUR KINAI SÚLY- MÉRTÉK								
SUTA											
ALGÉRIAI VÁROS NÉVVÁL- TOZATA					... SUMAC; PERUI ÉNEKESNŐ	JEGYZET- TÖMB	SZENÉ- LYEM	GÁZ, NÉMETÜL	AZ EGYIK KROMO- SZÓMA	SAKKNAGY- MESTER VOLT (EMANUEL)	●
AZ ÁTMÉRŐ JELE	2	TÖRÖK FÉRFINEV									E
ANGOLNA, NÉMETÜL				... LISA; FESTMÉNY ÚJSÁG					SAV- MARADÉK! OSLO HATÁRAI!		
SÁL SZÉLE!!			1/32 FONT ALMA ...; ISKOLA			SEMMI- KOR BÁCSI, RÖVIDEN					
OROSZ TÉL!					KUTYA MENY- ASSZONY			OKLEVÉL, RÖV. FÖLD- ISTENNŐ			
EME		SZÜLŐI MIVOLT GÉPET KENŐ							PÁRATLAN ETÜD! HELYSÉG GYÖRNÉL		
ROTÁCIÓS, RÖVIDÍTVE				FÉLIG TORZ! A - NEK PÁRJA		ANGOL FŐNEMES A HÁZBA					
IDEGEN ILONA					FŐZELÉK- NÖVÉNY KIGYÓ, ANGOLUL				HAJDANI HEGY- CSÜCS		
JAPÁN VÁROS					SZINTÉN NE TÉMA KÖZEPE!		PINCE- SZAG MAGUNK				
CSOBAJ HATÁRAI!			SULFUR AGYBÓL KISZÁLL			SATU ...; SZATMÁR- NÉMETI CSEPŐ					
NEM KEVÉS				FÉL- MAJOM ROMÁN AUTÓJEL				ORRHEGY! A VÉGÉN SEGÍT!			
TÍZ A KÖBÖN					2/3 AKÓ! MÉTER		LÁM KÉRDŐ- SZÓCSKA				
●	BOROGA- TÓSZER									●	!

HIRDETÉS

KÖMÜVES MUNKÁK, FESTÉS, HŐSZIGETELÉS

Régi házak igényes,
teljes körű felújítását vállalom.

Tel.: 06-70/256-1809

www.tiszta-falak.hu

Czakó Róbert

TARGONCAVEZETŐKET ÉS KÉZI ANYAGMOZGATÓKAT KERESÜNK GYÁLRA,

3 műszakos, 8 órás munkarendbe.

Ingyenes busz Üllő, Gyömrő, Monor irányából
megoldott. Bérézés: br. 440 000 Ft-570 000 Ft
+ 30% műszakpótlék + telj. bónusz + cafeteria.

Érdeklődni: 06-70/626-6120

Készüljünk az iskolakezdésre!

Az augusztus vége sok családban már az iskolakezdésről szól. A vakáció utolsó napjaiban érdemes fokozatosan visszatérni a megszokott napi-rendhez, hogy szeptemberben könnyebb legyen az átállás. Néhány apró lépéssel sok regeli kapkodást és felesleges stresszt elkerülhetünk.

- **Állítsuk vissza a napirendet!** A szünidőben könnyen későbbre tolódik a lefekvés és az ébredés. Augusztus utolsó heteiben fokozatosan térjünk vissza az iskolai időponthoz.
- **Nézzük át a tanszereket!** Mielőtt mindent megvásárolnánk, vegyük elő a tavalyi füzeteket, tollakat, ceruzákat, írószereket és az iskolatáskát. Lehet, hogy több minden még használható.
- **Ne hagyjuk az utolsó pillanatra a bevásárlást!** A hiányzó tanszereket érdemes időben beszerezni, így elkerülhető a kapkodás és az utolsó napok tömege.
- **Beszélgessünk az iskoláról!** Különösen az első osztályosoknál fontos, hogy az iskolakezdésről pozitívan beszéljünk. Hallgassuk meg a gyerek félelmeit, és ne bagatellizáljuk el az aggodalmait.
- **Hagyjunk időt az átállásra!** A fokozatosság nyugodtabb kezdést és kipihenőbb gyerekeket eredményezhet.

LQKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Régió Lapkiadó Kft. • Szerkesztő: Hajnal Hédi
Cím: Monor, Martinovics u. 18.

Felelős kiadó: Szekerka János ügyvezető

Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317,
horvath.szilvia@regiolapok.hu

www.regiolapkiado.hu E-mail: info@regiolapok.hu

Nyomtatás: Oláh Nyomdaipari Kft. ISSN 2939-5798

A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a kiadó nem vállal felelősséget! A kiadványban szereplő akciós termékek és szolgáltatások árai a készlet erejéig érvényesek!



ÉPÜLETENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY KÉSZÍTÉSE

Már 29 000 Ft-tól!

Vladár Zoltán

okl. építőmérnök,

kamarai szám: TÉ 13-63943

Tel.: 06-20/317-9312

E-mail: vladarzoltan@gmail.com

Web: www.mobilmernok.hu

Augusztus 20-i programok

a környéken

Az államalapítás és Szent István király ünnepén idén is számos program közül választhatnak a környékbbeliek. Összegyűjtöttük, milyen rendezvényekkel és fellépőkkel készül Gyömrő, Üllő és Monor 2026. augusztus 20-án.

Gyömrő

Gyömrőn már délelőtt elkezdődik az ünnepi program, amely a Központi parkban, a Búcsú téren és a Tófürdőn is kínál látnivalót. A hagyományörző bemutatók és családi programok mellett több koncert is várja a látogatókat.

Központi park

- 9:00 – Ökumenikus istentisztelet és kenyérszentelés

- 10:00–18:00 – Haditorna és életmódbemutató
- 10:00–16:00 – Kézműves foglalkozás a Serénykedőkkel
- 10:00–16:00 – Népi játszótér
- 10:00–16:00 – Hungarikum-kiállítás
- 11:00 – Alma Zenekar koncertje
- 14:00–15:00 – Solymász-bemutató

- 16:15 – Csík Zenekar koncertje
- 17:45 – Etüd Fúvószzenekar komolyzenei koncertje
- 19:00 – István, a király – ünnepi zenei blokk

- 15:00 – Gergely Róbert koncert
- 16:00 – Emilio koncert
- 20:00 – Csík Zenekar koncert, vendég: Lábas Viki
- 21:30 – Tűzijáték

Búcsú tér

- 9:00–18:00 – Veterán magyar és nemzetközi mezőgazdasági gépek bemutatója
- Traktorok, kombájnok és cséplőgépek felvonulása
- „Ember a gép ellen” erőpróba
- Traktor által húzott hordóvonatozás
- Veterán buszjárat
- 13:00-tól – Hungarikum ételek bemutatója

Zsálya Kisszínpad

- 9:00 – Ünnepi gyerek tudáspróba, 12 éves kortól
- 15:00 – Homokfestés, homokkép-készítés
- 17:00 – Ünnepi kvíz, 16 éves kortól
- 18:00 – Szomora Zsolt és a Farkas Gyula Tradíció Egyesület műsora

Díszterem

- 12:00 – Városi kitüntető címek ünnepélyes átadása

Tófürdő

- Egész nap – Ingyenes strandolási lehetőség
- 20:00–23:00 – Retro disco
- 21:00–21:20 – Tűzzsonglőr-bemutató

Üllő

Üllőn a Deák Ferenc utcai rendezvényhelyszínen egész napos ünnepi program várja a látogatókat. A gyermekprogramoktól és helyi fellépőktől a könnyűzenei koncertekig sokféle program közül lehet választani, az estét pedig a Csík Zenekar koncertje és tűzijáték zárja.

Nagyszínpad

- 10:00 – Kalap Jakab koncert
- 11:00 – Üllő Táncozó Búszkeségei
- 14:00 – Ünnepi kenyérszentelés

Monor

Monoron a városközpontban, a **Szent István téren** rendezik meg az államalapítás ünnepét. A délutáni családi programokat gyermekkoncert, mesemondás és esti könnyűzenei programok követik.

- 16:00-tól – Népi gyermekjátékok és ügyességi játékok
- 17:30 – Buborék Együttes gyermekkoncertje
- 19:00 – Csernik Szende lábábos, székely mesemondó előadása
- 20:00 – Irie Maffia koncert
- 21:30 – DJ Huszár

Érdeemes tehát már időben megtervezni az augusztus 20-i programot: a környéken délelőttől egészen késő estig találhatunk családi, kulturális és zenei rendezvényeket.



HIRDETÉS



Lila Liget
Lovarda
Monor



LOVAGLÁSOKTATÁS

**Családias
 környezetben
 7 évtől 60 kg-os
 súlyhatárig
 fríz és andalúz
 lovakon.**



Akciós árakkal várjuk a gyerekeket.

(pl.: 20 perc futószáras oktatás 6000 Ft,
 30 perc osztálylovaglás: 7 000 Ft, valamint egyéni
 oktatásra is van lehetőség óránként 13 000 Ft-tól.)

06-70/607-4444

Megújulnak az erdők

Mende és Gyömrő térségében

A NEFAG Zrt. a 31-es főút mellett mintegy 16 hektáron kezdi meg a jelenlegi faállomány kitermelését és az erdő felújítását. A helyenként száradó, romló egészségi állapotú állomány helyén 2027-ben új erdőt telepítenek.

A beavatkozás nem az erdőterület megszüntetését jelenti, hanem előre tervezett erdőgazdálkodási munkát. Célja a faállomány megújítása, a faanyag hasznosítása, a közlekedésbiztonság növelése, valamint egy hosszabb életű és ökológiailag is értékesebb erdő kialakítása.

Az érintett területen 23 éves, idegenhonos nemesnyárból álló, faanyagtermelő rendeltetésű faültetvény található. Az állomány növekedése elérte a maximumát, a tartós szárazság miatt pedig egyre több fán jelentkeznek a csúcászáradás jelei. Az erdőrészek több, mint egy kilométer hosszan húzódnak a 31-es főút mellett. A magas, romló állapotú fák kidőlése veszélyeztetheti a közlekedőket, ezért a kitermelést közlekedésbiztonsági szempontok is indokolják. A munkálatokhoz szükséges közútkezelői hozzájárulás rendelkezésre áll.

Értékesebb, változatosabb erdő jön létre

A tervek szerint mintegy 9,8 hektáron őshonos, lombelgyes kocsányos tölgyest alakítanak ki, a fennmaradó körülbelül 6 hektáron pedig feketedió felújítás történik. Ezek a lassabban növvő, kemény lombos

fafajok a jelenlegi állománynál lényegesen hosszabb életűek, ezért tartósabb, stabilabb és hosszabb távon fenntartható erdőállomány kialakítását teszik lehetővé.

A tölgyes a jelenlegi homogén nemesnyár-állománynál fajokban gazdagabb, többszintes élőhelyet biztosít. Kedvezőbb

feltételeket teremt az őshonos növény- és állatfajok számára, és ellenállóbb lehet a szárazsággal, valamint a klímaváltozás más hatásaival szemben.

A munkálatok jogszerűen és előre tervezetten történnek

Az érintett erdőrészekre a jelenleg hatályos fakitermelési moratórium nem vonatkozik. A munkálatok hosszabb ideje előkészített, szakmailag indokolt, és előre ütemezett erdőgazdálkodási feladatként valósulnak meg. A kitermelés és az erdőfelújítás a hatályos jogszabályok, hatósági előírások és szakmai követelmények betartásával történik. A terület hosszú távon is erdő marad, a NEFAG Zrt. elkötelezett az alföldi erdők fenntartásában, a munkálatok előrehaladásáról pedig a későbbiekben is tájékoztatást ad. *(Gyömrői Pirkadat)*



HIRDETÉS

Vecsési nagyüzemi konyha

SZAKÁCSOT keres
éjszakai műszakban való munkavégzéssel.
Szakirányú végzettséggel.

Pályakezdekők jelentkezését is várjuk!

- **kiemelkedően magas bérezés**
- **stabil vállalati háttér egész évben**
- **egy műszakos munkarend**
- **fizetett szabadság**
- **éjszakai műszakban, bejelentett állás**
- **tervezhető beosztás**



cityfood

Jelentkezni lehet: 06-20/77-111-53
cityfoodiroda@gmail.com
fényképes szakmai önéletrajzzal

Mi lesz a MONORI KIS-TÓVAL?

Eltűnt a víz a Monori Kis-tóból. A Tavasz park egyik kedvelt része jelenleg kiszáradt medret mutat, a város pedig keresi a lehetőséget a tó helyreállítására. A közelmúltban lakossági fórumon is ismertették az eddig felmerült elképzeléseket.

A mostani helyzet nem teljesen előzmény nélküli. Már 2017-ben részletes szakértői vizsgálat készült a Kis-tó fenntarthatóságáról. A szakvélemény szerint a tó víz-

háztartása érzékeny az időjárásra és a csapadék mennyiségére. A vízpótlás bizonytalansága mellett problémát jelentett a tömederben felhalmozódott, szerves anyagban gazdag iszap

is. A szakértők már akkor arra figyelmeztettek, hogy hosszú távon nem elegendő pusztán a csapadékvízre hagyatkozni.

Izsap és vízpótlás

A 2017-es vizsgálat több olyan kérdést is felvetett, amelyek most ismét előtérbe kerültek. A szakértők szerint a tó állapotának javításához a felhalmozódott iszap eltávolítására és megfelelő vízpótlásra is szükség lehet.

A tanulmány akkor 3000–4000 köbméterre becsülte a tóban található iszap mennyiségét. Az iszap nemcsak a tó vízterét csökkenti, hanem a benne felhalmozódott szerves anyagok és tápanyagok miatt a tó előregedését, elmocsarasodását is gyorsíthatja.

A jelenlegi elképzelések szerint a helyreállítás egyik első lépése a kiszáradt mederben felhalmozódott iszap kitermelése lehet. Erről a közelmúltban lakossági egyeztetést is tartottak. A munkálatok előtt azonban meg kell vizsgálni az iszap összetételét és elhelyezését a lehetőségét, valamint a kivitelezés természetvédelmi szempontjait.

De honnan lesz víz?

A kotrás önmagában nem oldaná meg a problémát. Ha a megtisztított meder ismét megtelik vízzel, de egy újabb száraz időszakban ugyanúgy elpárolog, a probléma néhány év múlva visszatérhet. Ezért a Kis-tó megmentésének egyik kulcskérdése a hosszú távon fenntartható vízpótlás.

A 2017-es szakértői vizsgálat már akkor felvetette többek között egy, a tó közelében kialakított kút, illetve az ivóvízhálózatból történő vízpótlás lehetőségét. Ezek azonban korábbi szakértői javaslatok, így a

jelenlegi helyzetre új vizsgálatok szükségesek.

A mostani egyeztetésen egy új lehetőség is felmerült: a Monori Vízmű telephelyén a víztisztítási technológia során keletkező víz esetleges hasznosítása a tó vízpótlására. Ez egyelőre vizsgálandó lehetőség, nem végleges döntés. Az ötlet jó, de a megvalósítás engedélyköteles, mely akár 1-1,5 évet is igénybe vehet. Meg kell határozni, hogy a víz minősége és mennyisége, valamint a szükséges műszaki megoldás megfelelő-e a tó számára.

Mi lesz a tóval?

A Kis-tó nem csupán egy parkban található vízfelület: a környezetével együtt élőhely is. A helyreállítás során ezért a természetvédelmi szempontokat is figyelembe kell venni.

A jelenlegi információk alapján még nincs végleges döntés arról, pontosan milyen műszaki megoldással állítják helyre a tavat, és mikor kezdődhetnek a munkálatok. Az azonban már látható, hogy a város foglalkozik a kérdéssel, és a lakosság véleményét is meghallgatták.

A Kis-tó története így fontos fordulóponthoz érkezett. A feladat nem egyszerűen az, hogy ismét víz legyen a mederben, hanem olyan hosszú távú megoldás megtalálása, amely egy újabb aszályos időszakban is biztosíthatja a tó fennmaradását.

A kérdés tehát most már nem az, hogy szükség van-e a Kis-tóra, hanem az, hogyan lehet úgy helyreállítani, hogy valóban hosszú távon is Monor egyik értékes természeti és közösségi helyszíne maradjon.

(Forrás: *Monor Város Önkormányzatának honlapja (monor.hu), valamint a témában közzétett 2026-os önkormányzati és lakossági tájékoztatók*)



SUDOKU – logikai kihívás

Töltsd ki a 9×9-es rácsot úgy, hogy minden sorban, oszlopban és 3×3-as blokkban minden szám 1-től 9-ig egyszer szerepeljen. Próbáld ki a logikádat!

8	3	7		6				4
6			4	1				9
4	1		7					
		8	1			7		6
7			3				1	5
	8			4				
1				7		2	4	8
				8	3			1

DINNYE MÁSKÉPP – frissítő ötletek a nyár végére

A dinnyeszezon még tart, a görög- és sárgadinnye pedig ilyenkor szinte kihagyhatatlan. Ha azonban a választott dinnye nem bizonyul elég édesnek és zamatosnak, egy kis kreativitással akkor is finom fogásokat készíthetünk belőle. A görögdinnye fetával és mentával frissítő salátává, a sárgadinnye sonkával pedig különleges vendégváró falattá változik. Próbáljuk ki őket!

Görögdinnyés-fetás saláta mentával – a nyár frissítő ízei egy tányéron

A forró nyári napokon jól esik valami könnyű, friss és üdítő étel, amelyet nem kell hosszasan készíteni. A görögdinnye és a feta elsősorban szokatlan párosításnak tűnhet, de a lédús, édeskés dinnye, a sós, krémes feta és a frissítő menta remekül kiegészítik egymást. Ez a színes saláta önmagában is finom, de grillezett húsok mellé köretként is kiváló választás.

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg mag nélküli görög-dinnye
- 20 dkg feta sajt
- 1 kisebb kígyóborka
- 1 kis fej lilahagyma
- egy marék friss mentalevél
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál frissen facsart citromlé
- frissen őrölt fekete bors
- ízlés szerint néhány szem fekete vagy zöld olíva-bogyó

Elkészítés:

A görögdinnyét vágjuk nagyjából 2–3 centiméteres kockákra, a kígyóborkát pedig szeleteljük fel. A lilahagymát vágjuk vékony karikákra vagy félkarikákra. A fetát morzsoljuk kisebb darabokra.

Az előkészített hozzávalókat tegyük egy nagyobb tálba, majd adjuk hozzá a friss mentaleveleket. Az olívaolajat keverjük össze a citromlével, és locsoljuk a salátára. Óvatosan forgassuk össze, hogy a dinnye ne törjön össze, végül frissen őrölt fekete borssal ízesítsük. Sóra általában nincs szükség, mert a feta önmagában is sós.

Tálalás előtt érdemes 15–20 percre hűtőbe tenni, így az ízek kellemesen összeérnek, és a saláta igazán frissítő lesz. Ha szeretnénk még különlegesebbé tenni, néhány szem olíva-bogyóval is kiegészíthetjük.

Tipp: A salátát közvetlenül fogyasztás előtt érdemes összeállítani, mert a görögdinnye levét eresztethet. Friss, ropogós bagettal vagy grillezett csirkemellel akár könnyű nyári ebédként vagy vacsoraként is megállja a helyét.



Sárgadinnyés-sonkás falatkák – elegáns előétel néhány perc alatt

A sárgadinnye és a sonka klaszszikus párosa egyszerű, mégis különleges ízlésményt kínál. Az édes dinnye és a sós sonka kontrasztja remekül kiegészíti egymást, ráadásul sütés-főzés nélkül, néhány perc alatt elkészíthető – tökéletes választás a nyári melegben.

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 érett, zamatos sárgadinnye
- 15–20 dkg jó minőségű, vékonyra szeletelt sonka
- 10 dkg mini mozzarella
- néhány levél friss bazsalikom
- 1 evőkanál extra szűz olívaolaj
- 1 teáskanál balzsamecetkrém
- frissen őrölt fekete bors
- ízlés szerint néhány rukkolalevél

Elkészítés:

A sárgadinnyét vágjuk félbe, távolítsuk el a magokat, majd a húsát szeleteljük fel vagy egy

kisebb pogácsaszaggatóval vágjunk belőle falatnyi darabokat. A sonkaszeleteket vágjuk kisebb csíkokra vagy tépjük falatnyi darabokra.

A dinnyedarabokra helyezünk egy-egy darab sonkát, majd egy mini mozzarellagolyót. Szűrjük át őket egy-egy dekoratív koktélpálcával, és rendezzük tálra. A falatkákat friss bazsalikomlevelekkel és néhány rukkolalevéllel díszíthetjük.

Tálalás előtt finoman locsoljuk meg extra szűz olívaolajjal, majd néhány csepp balzsamecetkrémet is tegyünk rá. Végül frissen őrölt fekete borssal szórjuk meg.

Tipp: Ha vendégeket várunk, a falatkákat akár egy-két órával korábban is elkészíthetjük, de a balzsamecetkrémet csak közvetlenül tálalás előtt adjuk hozzá. A mozzarella helyett használhatunk kisebb feta- vagy kecskesajtdarabokat is.

A sárgadinnyés-sonkás falatkák kiválóak előételként, könnyű vacsoraként, de egy nyári kerti összejövetel büféasztalán is mutatósan kínálhatók. Egy pohár hűsítő limonádéval vagy alkoholmentes gyümölcsitalal igazi nyári hangulatot varázsolnak az asztalra.



FODRÁSZ

SZOLGÁLTATÁS
az OTTHONÁBAN!

Ápolt frizura,
otthona kényelmében!

Házhoz Járó



Hívjon bizalommal: Tolvajné Tünde
06-30/577-9625

HŰTŐGÉPEK, MOSÓGÉPEK JAVÍTÁSA

Helyszínen,
garanciával

Telefon:
06-30/960-8495,
06-70/426-3151

AKCIÓS TÜZELŐ! + házhoz szállítással!

Akác: 5 700 Ft/q hasítva
Vegyes: 5 500 Ft/q hasítva
06-70/605-4678

A gyáli telephelyen hitelesített
hídmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.



Fiatal, diplomás házaspár
**ÉLETJÁRADÉKI
SZERZŐDÉST
KÖTNE**
idős hölggyel vagy úrral.



Tel.: 06-30/965-0495



cityfood

ALAPANYAGRAKTÁRBA MUNKATÁRSAKAT keresünk

Vecsés nagyüzemi konyha

- kiemelkedően magas bérezés
- stabil vállalati háttér egész évben
- fizetett szabadság
- tervezhető beosztás
- munkaruha
- versenyképes kereseti lehetőség
- hosszútávú, bejelentett munkaviszony
- tárgyoncavezetői engedély (előny)



Jelentkezés:

06-20/77-111-53
cityfoodiroda@gmail.com
(fényképes önéletrajzzal)

Ezen a felületen az **Ön hirdetése** is lehetne.

Hirdessen a Lokációban!

Itt a lehetőség, hogy megszólítsa a térség lakóit! Keresse
marketing-tanácsadónkat: **Horváth Szilvia 06-70/319-4317**

Régió Lapkiadó Kft.

