



Mátészalka

2. A fejlődés nem áll meg Mátészalkán

Hamarosan megkezdődnek az új beruházások

5. Mozgással az egészségesebb életért

Közel ezren teljesítették a 3 km-es távot

6. Országos versenyt nyertek az Eszések

Lenyűgöző volt a várost bemutató előadásuk

Anya, ugye te mindig velem leszel?

Anya, anyu, anyuci, édesanya, mama és még sorolhatnám. Ezek a szavak, amelyekre minden anyuka felkapja a fejét. Akkor is, ha kisgyermek a homokból készült finomságát akarja megkóstoltatni vele, és akkor is, ha a szomorkodó gyerkőc segélykiáltását hallja: Anya! Segíts! Anya! Gyere! Anya! Éhes vagyok! Anya! Anya!! Hol vagy? Miért nem felelsz? Soha ne felejtsük el, mekkora kincs, hogy vannak nekünk, és mellettük mindig számíthatunk a kényeztetésünkért felelős nagymamára is! Szeressük, tiszteljük és óvjuk őket!

ISTEN ÉLTESSEN MINDEN ANYÁT és NAGYMAMÁT!



GYÓGYSZERTÁRI ÜGYELET



- 2024.05.06. - 05.12.
- 2024.05.13. - 05.19.
- 2024.05.20. - 05.26.
- 2024.05.27. - 06.02.
- Kígyó Gyógyszertár
- Szamos Gyógyszertár
- Sas Gyógyszertár
- Fecske Gyógyszertár
- 4700 Mátészalka, Kölcsey út 19.
- 4700 Mátészalka, Hunyadi köz 10/a
- 4700 Mátészalka, Kálvin tér 7.
- 4700 Mátészalka, Bajcsy-Zs u. 25-27.

A fejlődés nem áll meg Mátészalkán



Fejlesztések a jövő horizontján

Mátészalka egy újabb korszak küszöbén áll, amely számos izgalmas fejlesztést tartogat, és melynek fókuszában a zöldterületek növelése, a közösségi terek megújítása és az infrastrukturális fejlődés áll.

Jó hírrel szolgálhatunk a kerékpározás kedvelőinek. Hamarosan elkezdődik a Mátészalka – Ópályi települések közötti kerékpárút építése. A közel 1,6 km-es szakasz elkészültével teljes egészében kiépül a kerékpáros-úthálózat a szomszédos települések irányába.

A városi zöldterületek új arca

A „Zöld Mátészalka” projekt keretében számos zöldterület kap új arculatot. Városszerte jelentős területrehabilitációra kerül sor, melyek közül kiemelkedik a Gólyakerti-tó miliójének továbbgondolása. A kisgyermekes családok és a szabadba vágyók kedvenc helye, a mi „városligetünk” egy nagy játszótérrel bővül.

A Hild János park teljes körű rehabilitációja során parkolók épülnek, a játszótér és a park megszépül, egy igazi lakó-pihenőövezet jön létre ezen a területen. Egy újabb zöld oázissal gazdagszik a város a Nyár utca fejlesztése során. A megújított területen új köntösben megmaradnak a sportolási lehetőségek, a játszótér és a közösségi terek, a lakó-pihenőövezet és a közlekedési felületek fejlesztése még komfortosabbá teszi a környék lakóinak életét.

Az Iskola köz - Rákóczi utca kereszteződésében egy ötágú körforgalmi csomópont kialakítására kerül sor, az Iskola köz kiszélesítésével pedig javul a közlekedésbiztonság, a Belvárosi piac megközelíthetősége.

Az elkövetkező időszakban a Kegyeleti Park zöldterülete tovább bővül, újabb gyalogos utak, valamint parkolók készülnek el itt.



Új központ a gyermekek egészségéért

Új fejezet kezdődik a gyermekek egészségügyi ellátásában, mely pontot tesz egy hosszú évek óta fennálló probléma végére. A korábbi tudógondozó épületének teljes felújításával egy modern Gyermekegészségügyi Központ várja majd a kis betegeket, és megfelelő munkakörülményeket biztosít a Mátészalkán praktizáló gyermekorvosok számára is. A rendelők mellett mozgásfejlesztő termet és szűrővizsgálatokra alkalmas helyiséget is találunk majd az épületben. A cél az, hogy a gyermekek minden szükséges egészségügyi ellátást a lehető legjobb körülmények között kaphassanak meg.





Kulturális gazdagság az óvárosban

A városvezetés ambiciózus terveket fogalmazott meg a helyi turizmus fejlesztésére, különösen az óváros területén. A cél egy olyan turisztikai környezet kialakítása, amely a modern technológia lehetőségeit kihasználva még inkább növeli Mátészalka vonzerejét.

A Zsinagóga külső felújítása és a benne kialakított kiállító-, bemutató- és vendégfogadó terek lehetővé teszik a látogatók számára, hogy közelebbről is megismerjék a térség kulturális örökségét. Az eltérő bemutatói formák és technikai fejlesztések segítségével pedig élvezetesebbé válik a múlt felfedezése, és interaktív élményekben lehet részük az ide látogatóknak.

A Zsinagóga kertjében egy kiállítótér jön létre, amely a zsidó múlt, jelen és jövő elemeit mutatja be. A volt rabbiház részeinek felhasználásával létrehozott kiállító- és pihenőterek lehetővé teszik, hogy a látogatók egyedi élményben részesüljenek, miközben megismerik a zsidó hagyományokat. A Zsinagóga kertje a tematikus séták alkalmával majd egy olyan atmoszférát teremt, ahol a természet és a kultúra harmonikusan fonódik össze, amely inspirációt és megnyugvást nyújt a látogatóinak.

Mátészalka nem csupán egy város a térképen, hanem egy kivételes közösség lakóhelye, amely a további fejlesztéseknek köszönhetően egy még zöldebb, kulturális kincsekben gazdagabb helyen élhet.



VÁLASZTÁS 2024

2024. június 9-én (vasárnap) 6-19 óra között az Európai Parlament tagjai, a helyi önkormányzati képviselők és polgármesterek, valamint a nemzetiségi önkormányzati képviselők közös eljárásban történő általános választására kerül sor.

Kire, mire szavazhatunk?

Európai Parlament választás

Az Európai Parlament tagjainak választásán csak pártok állíthatnak listát. Magyarország lakosságárányosan összesen 21 európai parlamenti képviselőt küldhet az Európai Parlamentbe.

2024-ben az EP választás ugyanott és ugyanakkor történik, mint az önkormányzati, de külön szavazólapon dönthetünk arról, kik képviseljenek minket az Európai Unióban.

Helyi önkormányzati képviselők és polgármester, vármegyei önkormányzati képviselők választása

Városunk választópolgárai a szavazás során döntenek városunk polgármesterének személyéről és a helyi önkormányzati képviselők és polgármesterek választásáról szóló törvény alapján 8 egyéni választókerületi képviselőről, valamint a töredékszavazatok alapján 3 kompenzációs listás képviselői mandátum betöltéséről.

Külön szavazólapon szavazunk a Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegyei önkormányzati képviselőkről, úgynevezett listás szavazás során pedig pártok, civil szervezetek közül választhatunk.

Nemzetiségi önkormányzati képviselők választása

A nemzetiségi választók csak akkor vehetnek részt nemzetiségük önkormányzati képviselőinek választásán, ha legkésőbb 2024. május 31-e 16 óráig felvetették magukat az általuk képviselt nemzetiség névjegyzékébe. Polgármester és önkormányzati képviselőjelöltek április 20-tól legkésőbb május 6-án 16 óráig, önkormányzati képviselői kompenzációs listát legkésőbb 2024. május 7-én 16 óráig kell bejelenteni.

Megérkeztek az Értesítők a szavazókori névjegyzékbe vételről

A választásra jogosultak számára a Nemzeti Választási Iroda megküldte a választási értesítőket, melyeket az NVI a központi névjegyzéki adatok alapján április 19-ig postai úton kézbesített a választópolgárok számára. Ha valakihez bármilyen okból nem érkezett meg az Értesítő, vagy esetleg eltűnt, akkor annak kiadását a helyi választási irodánál - ami a polgármesteri hivatal épületében található - lehet igényelni. Ez a dokumentum több szempontból is fontos, mivel nagyon sok hasznos információt tartalmaz a szavazásról, bár a szavazáskor nem kell bemutatni.

A választási értesítő első oldala tartalmazza:

- a választópolgár mely választásokon adhatja le szavazatait,
- a szavazás (szavazókör) pontos helyét,
- milyen azonosító okmány szükséges az érvényes voksoláshoz.
- ha valaki valamelyik nemzetiséghez tartozik, úgy május 31-én 16 óráig kérheti a nemzetiségi névjegyzékbe vételét

Minden választónak hangsúlyozottan ajánlott, hogy alaposan tanulmányozza át az értesítő hátoldalán lévő részletes tájékoztatót az alábbiakról:

az akadálymentes szavazásról,
a mozgóurna-igénylésről,
az átjelentkezés feltételeiről,
a külföldi szavazásról,
a személyes adatok felhasználásának tilalmáról.

Hol szavazunk városunkban

Városunkban a 8 egyéni önkormányzati képviselői választókerülethez illeszkedően összesen 16 szavazókörben adhatja le voksait mintegy 13 ezer választásra jogosult mátészalkai választópolgár. A szavazás helyszínei a 2022. évi országgyűlési képviselő választáshoz viszonyítva 2 helyen változtak: az Északi Lakótelep 15. és 16. számú szavazóköréi a korábbi Eszterlanc Tagóvoda épületéből átkerültek a közvetlenül mellette található új építésű Angyalszárny Bölcsőde épületébe (4700 Mátészalka, Kalmár u. 23/A.)

A szavazókörökben a szavazatszámoló bizottságok tagjai végzik a szavazás lebonyolítását, és segítséget is nyújtanak a választópolgároknak. A cél közös: a választások gyors, gördülékeny, de mindenképp törvényes lebonyolítása.

A választópolgár a szavazókörben az alábbi szavazólapon adhatja le szavazatát:

- polgármester
- egyéni választókerületi képviselő
- vármegyei listás képviselő
- Európai Parlament

Amennyiben a választópolgár nemzetiségi választópolgárként is regisztrál, úgy a fenti szavazólapon kívül a nyilvántartásba vett nemzetiségi jelöltek függvényében:

- települési nemzetiségi önkormányzat
- területi nemzetiségi önkormányzat
- országos nemzetiségi önkormányzat választására szolgáló zöld színű szavazólapokat és zöld színű borítékot kap.

Fontos! A nemzetiségi szavazólapok és azok elhelyezése szolgáló boríték zöld színű.

Nemzetiségi szavazatot érvényesen leadni csak a zöld színű szavazólapon, azokat a zöld színű borítékba helyezve és a zöld színű borítékot lezárva lehet.

Javasoljuk, hogy a választópolgár a választás részletei, aktuális tudnivalói iránt elsősorban a választással kapcsolatos hivatalos internetes felületen tájékozódjon.

A választásokkal, szavazással kapcsolatos országos tartalmak elsősorban a Nemzeti Választási Iroda honlapján érhetőek el.

<https://vtr.valasztas.hu/nyito>

A helyi választási információkat Mátészalka város hivatalos honlapján létrehozott, a választási információkat gyűjtő/közreadó aloldal https://mateszalka.hu/2024_valasztasok tartalmazza.

Dr. Takács Csaba
HVI vezető

Mozgással az egészségesebb életért

Fuss a fény városában! - ezzel a szlogennel várták városi futásra az érdeklődőket április 27-én a Szalkai László téren.

Tavaszi mozgásprogramot indított Mátészalka, hiszen néhány hete az úszás, azt követően a futás és május 25-én a kerékpározás lesz a középpontban, illetve minhárom esetben azok az emberek, akik fontosnak tartják a sportolást. Az Aktív Magyarország programhoz csatlakozva Mátészalka önkormányzatának az a célja, hogy sokkal több ember mozogjon, éljen egészségesebben, és legyen aktívabb. A ragyogó napsütésben közel ezer résztvevő teljesítette a 3 km-es távot.



Május végén nyit a strand

Több évtizede még megszokott volt, hogy a strandok május 1-én kinyitottak, függetlenül attól, hogy ennek kedvezett-e az időjárás vagy sem. Ezt azonban már csak néhány strand esetében tapasztalhatjuk.

A Mátészalka Városi Uszoda és Strandfürdő a nyári szezonra való jobb, nyugodtabb, szebb környezet kialakítása érdekében az elmúlt évekhez hasonlóan, május végén tervezi a strand nyitását.

Elsődleges szempont volt a fürdő külső és belső környezetének felfrissítése, a téli álomból való felébresztése. A korán jött melegnek köszönhetően a fürdő melletti Gólyakerti-tó ápolott, gondozott környezetében mind a pihenni vágyók, mind a sportolás szerelmesei megtalálják számításukat. Az idelátogatók etethetik a tó halait, valamint meglepődve fedezhetnek fel egy-egy felbukkanó teknőst.

Az uszodába belépve, ismét kellemes környezetben találjuk magunkat. Munkatársaink mosolygósan, segítőkészen fogadják a fürdőzni, kikapcsolódni vágyó vendégeket, akik a megújult strandbútorokon pihenhetnek.

A látogatók a strandfürdő területén is tapasztalhatnak változásokat. A járdák felújításra kerültek, a medencék környezete is ráncfelvarráson esett át, a hibás, törött csempék helyreállítása is megtörtént. Ezenfelül még új napozóágyak és felújított napozóterasz várja a pihenni vágyókat, valamint a büfék mellett új sátor kerül felállításra új kerti bútorokkal, ahol kényelmesen fogyaszthatják el a kedves vendégek az ételeiket, italikat. Szót kell ejteni azokról a beruházásokról is, melyek a látogatók számára láthatatlanok. Ilyen például a gépészetben végrehajtott technikai kivitelezések, új szivattyúk üzembehelyezése, új medenceporszívó beszerzése, valamint új automatizálási rendszer kiépítése, melyek mind a vendégek kényelmét hivatottak szolgálni. A fent említett berendezések és a fürdő munkatársainak szakértelme biztosítja, hogy minden medence továbbra is tökéletes vízminőségű legyen.

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Mátészalkai Városgazda Nonprofit Kft. | **Főszerkesztő:** Úsz Illés

Elérhetőség: mateszalkaujsag@gmail.com | **Fotók:** Lakatos Gergely | **Gyártás:** Mohácsi Art Kft. | **Design:** Kötél Kinga

• Írásaink, fényképeink, grafikáink, a szerkesztési és tördelési megoldások önálló szerzői jogi védelem alatt állnak. Engedély nélküli másolásuk, felhasználásuk és utánzásuk jogszabályba ütközik, ezért büntetőjogi felelősséggel jár.



Az ideai tervek között szerepel még a kinti termálmedence árnyékolás-technikai megoldása, melynek segítségével a legnagyobb melegben is élvezhető lesz a medence gyógyvizének jótékony hatása.

Lehetőségeinkhez mérten a Mátészalka Városi Uszoda és Strandfürdő mindent elkövet annak érdekében, hogy mind a város lakói, mind a távolabbról érkező vendégek teljes mértékben élvezhessék a strandolás és fürdőzés örömeit.

Deák Gergő
uszodavezető

Országos versenyt nyertek az Eszécek

A Lakiteleki Népfőiskola – a Magyar Országgyűlés, a Hungarikum Bizottság és a Nemzeti Művelődési Intézet támogatásával – Kárpát-medencei szintű „Értékek, kincsek, hagyományok a Kárpát-medencében” című hungarikum vetélkedőjét a Mátészalkai Esze Tamás Gimnázium 9. c osztályos tanulói nyerték meg, így dicsőséget szereztek nemcsak a gimnáziumnak, de Mátészalkának is. A csapat tagjai: Balla Péter, Bíró Boglárka, Paládi Eszter Bori. Felkészítő tanáruk Dienesné Szűcs Csilla.

A verseny célja a hungarikum mozgalom népszerűsítése, valamint nemzeti értékeink megismertetése. A vetélkedő 4 fordulóból állt. Az első, még novemberben egy online 25 kérdésből álló TOTÓ-val indult, a második fordulóban 2 feladatot kellett elkészíteni és beküldeni. Az első feladat egy tetszőlegesen kiválasztott hungarikum bemutatása prezentáció formájában.

A második pedig egy magazin címlapjának az elkészítése egy hazai vagy határon túli településről. Az elképzelt feladat szerint a „Szeresd a magyart!” című értékekkel foglalkozó újság éppen ezt a települést választotta 2023. év legjobb településének. A 89 hungarikum közül a csapat választása a tiszavirágra és a tiszavirágzásra esett. A magazinjuk címlapjára pedig természetesen Mátészalka került.

A második forduló is sikeresen teljesítették, így bejutottak a több mint 100 csapat közül a Lakiteleken 2024. április 24-25-én megrendezésre került elődöntőbe és döntőbe. Az első nap zajlott le az elődöntő, ahol 16 csapat mérte össze a tudását. Az előzetesen beküldött prezentáció és a magazin címlapjának a bemutatása, valamint egy 25 kérdésből álló hungarikumokról szóló TOTÓ megoldása volt a feladat. Az elődöntőn az első helyen végeztek. Így továbbjutottak a másnapi döntőbe, ahol már csak 12 csapat küzdhetett tovább. A zsűri teljesen le volt nyűgözve a Mátészalkát lelkesen bemutató előadástól.

A döntőre egy előzetesen kiadott feladattal készültek, melyben egy olyan értéknek a bemutatása volt a cél, amelyről úgy gondolják, hogy már régen a Hungarikumok Gyűjteménye értéktárban lenne a helye, de még nincs ott.

A csapat a mátészalkai Nobilis Zrt.-t választotta.

A gimnázium tanulói előzetesen egy üzemlátogatáson vettek részt. Azt ott gyűjtött információk és tapasztalatok, személyes benyomások, egy kötetlen beszélgetés Novák Évával - a Nobilis Zrt. termékfejlesztésért felelős ügyvezető igazgatójával - segítették elkészíteni az előadásukat.

A döntőn is nagyon dicséretesen szerepeltek. Felkeltették a zsűri érdeklődését, akik maximális pontot adtak. Egy 13+1-es Totóval egészült még ki a döntőn teljesítendő feladat. A verseny nemcsak tudásra, hanem nagyfokú kreativitásra és összehangolt csapatmunkára épült.

A 4 forduló összpontszámai alapján első helyen végeztek. A vetélkedő fővédnöke Lezsák Sándor (egykori MDF-es politikus), ma a Hungarikum Liget-Népfőiskola Alapítvány kuratóriumi elnöke. A csapat augusztus végén egy hungarikum kiránduláson vesz majd részt a Hungarikum Ligetben, az Agrárminisztérium és a lakiteleki Népfőiskola szervezésében, valamint értékes könyv- és tárgyjutalmakat kaptak elismerésül.



2023 legjobb települése

Szeresd a MAGYART!

Kalendárium
Mátészalka

a hagyományok, értékek, örökségek megőrzésére és ápolására törekszük.
A város rohamos léptekben fejlődik ennek a gondolatnak a jegyében.

A fény városa

A világ egyetlen multiplex mozija, amely Lukács Adolf nevét viseli

Malwood bejárója

Makovecz Imre Terem alapjának állt Képes Kávéház

ÉZELTŐ A TARTALOMBÓL:

A Részlet utca a város legimpozánsabb történelmi utcája

Szalmári Múzeum, mely Kézsi-Európa legnagyobb szoborgyűjteményével büszkélkedik

Bakamúzeum, melynek kiállítás anyagát egy helyi övénő adományozta a városnak

Köztéri szobrok, melynek jelentős részét Bíró Lajos Munkácsy-díjas helyi szobrászművész készítette

Néplátó, mely nem csak hagyomány, hanem ma is élő művészet, melyet a Szalmári Főcsigányos épít

Minden ami Szalmári-Börög: tájegységünk égi, nevezetességei, helyi értékei egy helyen

MÁTÉSZALKA A FÉNY VÁROSÁ

Fényes napok

Esztendő megrendezett programsorozat, mely emlékeztet arra, hogy Mátészalkán gyűjtött ki először a villanyvilágítás Magyarországon

Te szedd!

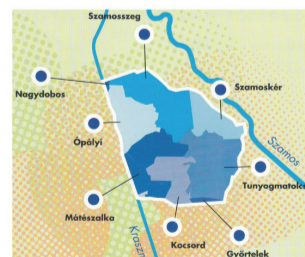
Mátészalka ismét csatlakozott a „TeSzedd! – Önkéntesen a tiszta Magyarországért” hulladékszedési akcióhoz. Az egész országra kiterjedő kampány célja, hogy önkéntes megmozdulás keretében közösen tegyük tisztábbá környezetünket. Mátészalkán 11 különböző helyszínen több mint 1300 önkéntes gyűlt össze, hogy együtt tegyenek a környezetükért. Az akcióhoz mátészalkai cégek, iskolák, intézmények is csatlakoztak, mely nemcsak az önkéntesek elkötelezettségét mutatja, hanem azt is, hogy közös erővel mennyi mindent lehet elérni.



VII. ROTARY TOUR DE GÁT



**2024.05.25.
9:00-16:00**



09:00 Indulás bármely településről lehetséges. Az útvonalba eső település önkormányzatai frissítővel és finom ételekkel várják a túra résztvevőit.

18:00 Zárórendezvény és kerékpársorsolás a Mátészalka Városi Uszodánál.

A túrán **1500.-Ft** támogatói jegy megvásárlásával lehet részt venni. A bevételt jótékony célra fordítjuk. Az első 1.000 regisztráló egy pótlót kap ajándékba!



HOYA

Fő támogatóink

MOM

383

the healthy water



CIB BANK

RIMLI MOTOR-ÉS KERÉKPÁR SZAKÜZLET

1110-SCHEIBL

PTOP GOMBULI

FESTO

ER-VO

www.GRÖZE.hu

KORÓDI BETON

HORVÁTH BUDOLF INTERTRANSPORT KFT

www.GRÖZE.hu

www.GRÖZE.hu

www.GRÖZE.hu

www.GRÖZE.hu

www.GRÖZE.hu

www.GRÖZE.hu

A kerékpártúra a támogatóink segítségével valósul meg, akiknek fontos a térségben élő emberek egészsége. Folyamatosan frissülő weboldalunkon további támogatóinkat és a résztvevő önkormányzatokat is megtekinthetik.

www.tourdegat.hu

Országos döntőben a mátészalkai lányok

- Három győzelmet aratva, az első helyen végzett a McDonald's Fair Play Kupa regionális döntőjében a Mátészalkai Esze Tamás Gimnázium női labdarúgócsapata, így kvalifikálta magát az országos fináléba.

A középiskolai köznevelési intézmények tanulói részére kiírt országos kupasorozat keleti regionális fináléjának ismét Debrecen adott otthont. A hajdúsági megyeszékhelyen Varga András felkészítő edző leánycsapata egy találkozó kivételével valamennyi mérkőzését megnyerte, így az ország legjobb nyolc csapata közé jutott. A Fair Play Kupa országos döntőjére a tervek szerint május 25-én Telkiben, a Bocsik tanévzáró fesztivállal együtt kerül majd sor.



Ismét Országos Teremíjász bajnok Márkó

- Idén Szigetszentmiklóson rendezték az IFAA Országos Teremíjász Bajnokságot, ahol a mátészalkai Varga Márk Zsolt, a maximális pontszámot meglőve, újabb bajnoki aranyéremmel lett gazdagabb.

A fiatal íjásznak, a 3D szakágban Világ- és Európa-bajnoki cím büszke tulajdonosának az idei bajnoki cím is nagyon fontos volt, hiszen így még motiváltabb az ezt követő 3D Grand Prix versenysorozat előtt. 2024-ben számára a legfőbb kihívás a szeptemberben Moosburgban megrendezésre kerülő 3D IAA Világbajnokságon történő sikeres részvétel.



Mit főztek?

- Közeledik a nyár. Szekrénybe akasztjuk a vastag ruhadarabokat, és szembesülünk a télen felszedett plusz kilókkal. Azt, hogy mivel nyerhetjük vissza alakunkat, jól tudjuk. Jöhet a mozgás és a könnyű ételek, saláták. Nagyszerű vacsora lehet olvasónk, Drabik Nóra Tavaszai vajon süttött csirkosalátája is, melyet megosztunk Önökkel. Próbálják ki! Megéri!

Hozzávalók:
400 gramm csirkemellfilé
200 gramm vaj/margarin
3-4 evőkanál liszt
bors

A salátához:
1 csomag bármilyen zöldsaláta
212 ml csemegekukorica
1 csomag Mozzarella
Friss zöldségek (ízlés szerint)



Elkészítés:

A csirkemellet apró kockákra vágjuk. A lisztet kb. 1 teáskanál borssal összekeverjük, majd ebbe beleforgatjuk az apróra vágott csirkemellfilét. A serpenyőben felolvasztunk 2-3 evőkanálnyi vajat vagy margarint, és beletesszük a lisztes húskockákat. Mivel a liszt felszívja a zsiradékot, forgatás közben pótoljuk. Míg sül a hús (kb. 30-35 perc), addig elkészítem a salátát. Ha szép aranybarna, akkor már csak tálalni kell. A tetejét megszórhatjuk reszelt sajttal!

Jó étvágyat hozzá!

