



Vegetáriánus receptek

Tartalomjegyzék

Céklás fogások

Cukkinis csodák

Édesburgonyás ételek

Kókuszos kívánságok

Tojásos tányérok

Brokkolis falatok

További tök király receptek

Céklás fogások



Céklás tavaszi tojássaláta



Hozzávalók

- 1 közepes cékla
- 100 g házi majonéz
- 4 ek torma
- ízlés szerint bors
- só ízlés szerint
- 1 db póréhagyma
- 1 db répa
- 4 db főtt tojás
- 1 marék dió
- ízlés szerint snidling

Elkészítés

- A zöldségeket megpucoljuk és megmossuk, a tojásokat keményre főzzük.
- A céklát lereszeljük, a póréhagymát felkarikázzuk, a sárgarépát zöldséghámozóval vékonyan csíkokra szeljük.
- Egy nagy tálba tesszük a reszelt céklát, majd hozzáadjuk a majonézt és a tormát. Ízlés szerint sózzuk-borsozzuk.
- Hozzáadjuk a póréhagymát és a sárgarépát, majd az egészet összeforgatjuk.
- A főtt tojásokat felkockázzuk, és összeforgatjuk a majonézes céklával.
- Aprított dióval és friss snidlinggel megszórva tálaljuk.

A házi majonézhez két alapanyagra van szükség: tojássárgájára és tojássárgánként 1 dl olívaolajra. A tojássárgának és az olajnak is egyformán hidegnek kell lenniük. Emellett már nem is kell más, csak egy habverő és máris kezdődhet a menet. A tojássárgákat egy közepes tálba üttjük és a habverővel folyamatosan keverjük, miközben adagoljuk hozzá az olajat. Először csak cseppenként, majd, ha a majonéz kezd összeállni, vékony sugárban öntjük hozzá. A majonézkészítés titka, hogy folyamatosan keverjük, ügyelve arra, hogy vaj-keménységű maradjon.

CÉKLÁS MÁLNA TURMIX (LAKTÓZMENTES, GLUTÉNMENTES, VEGÁN)



HOZZÁVALÓK

- 1½ banán, meghámozva
- 1 kis darab cékla, meghámozva, kisebb darabokra vágva
- 1 bögre fagyasztott málna
- egy kis darabka gyömbér, meghámozva
- 2 teáskanál lenmag
- 200 ml rizstej

ELKÉSZÍTÉS

A hozzávalókat tegyük turmixgépbe, és turmixoljuk 2 percig. Ha túl sűrűnek találjuk, hígítsuk még egy kevés vízzel.

Fetás sült zöldségek



Hozzávalók

- 3 db édesburgonya
- 5 közepes db cékla
- 3 közepes db salottahagyma
- 20 dkg fetasajt
- 1 marék dió
- 3 ek olívaolaj
- 3 szál kakukkfű
- himalaya só ízlés szerint
- bors ízlés szerint (frissen őrölt)

Elkészítés

- A céklát és a krumplit megmossuk. A céklát bedörzsöljük pár csepp olívaolajjal, alufóliába csomagoljuk, tepsire tesszük. A krumpli szintén mehet a tepsire.
- Jól megsütjük őket. A céklának a méretétől is függ, hogy mennyi kell neki, úgyhogy ellenőrizzük! A krumpli akkor jó, ha a villa beleszalad, ez kb. 35 perc.
- Ha a krumpli kész, kivesszük, meghámozzuk, és kockásra vágjuk (előtte azért célszerű kicsit hűteni). Ha a cékla már szépen puhul, a salottákat vékony csíkokra vágjuk, és alufólián, olívaolajjal megspriccelve a cékla mellé telepítjük kb. 10 percre.
- Ha kész, kivesszük őket - a céklát kiszedjük az alufóliából (vigyázva bontsuk ki, nehogy a gőz kicsapjon), és megpucoljuk, Ha nem aranycéklával dolgozunk, kesztyűben.
- Kockára vágjuk, hozzáadjuk a krumplihoz, meglocsoljuk olívaolajjal, sózzuk, borsozzuk, megszórjuk kakukkfűvel, végül az egészet jól összeforgatjuk.
- Tálaláskor a feta sajtot és az apróra vágott diót igazságosan elosztjuk az adagokon.

Zöldségfasírt



Hozzávalók

- 1 db közepes répa
- 150 g csiperkegomba
- 150 g zeller
- 150 g cékla
- 1 kis db vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 100 g hajdinaliszt / rizsliszt
- 80 g zabpehelyliszt
- 100 g zabpehely
- 4 db tojás
- 1 ek lenmag
- 4 ek kókuszszír

Elkészítés

- Kezdjük a könnyebb részekkel. A meghámozott, felkockázott krumplit főzzük meg bő, sós vízben. Az se baj, ha kicsit túlfő, mert akkor könnyebb összetörni.
- Aprítsuk fel a hagymát, majd süssük addig a kókuszszírban, míg kicsit meg nem pirul. Vegyük le a tűzről, és adjuk hozzá a pirospaprikát. Az óvatosan összetört, főtt krumplihoz öntsük hozzá a zsíros hagymát. Ízesítsük szerecsendióval, sóval, borssal.
- A répákat karikázzuk fel, és egy tepsibe helyezük el úgy őket, hogy ne takarják egymást. Öntözzük meg szezámolajjal, szórjunk rá sót, borsot és chilipelyhet. Körülbelül 20 perc elég is nekik a sütőben.
- A fasírtához egy aprítógépben aprítsuk össze az összes zöldséget. A kókuszszírral együtt egy serpenyőben addig pároljuk őket, míg a felesleges víz eltávozik belőlük. Ekkor adjuk hozzá a hajdinakását, és hűtsük ki egy kicsit. Mehet a masszába a többi hozzávaló. Aztán jól keverjük össze az egészet.
- Ez a massa éppen megtölt egy klasszikus ózgerincformát. Tegyük a 200 fokra előmelegített sütőbe, és 30-40 perc alatt süssük készre. Addig, míg a teteje meg nem pirul.

Burgonyás céklás tócsni



Hozzávalók

- 50 dkg burgonya
- 2 kis db cékla
- 2 db tojás
- 15 dkg rizsliszt
- ízlés szerint só
- 3 gerezd fokhagyma
- ízlés szerint bors
- ízlés szerint köménymag
- ízlés szerint majoranna
- 1 dl olívaolaj

Elkészítés

- A burgonyát és a céklát megtisztítjuk, lereszeljük.
- Hozzáadjuk a tojást, a fűszereket és a lisztet, majd jól elkeverjük.
- Forró olajba kanállal adagolva szétnyomkodjuk, és finom ropogósra megsütjük.
- Egy kiadósabb leves után kimondottan finom és gyors étel.

Fűszeres sült cékla



Hozzávalók

- 1 kg cékla
- 2 közepes répa
- 2 közepes alma
- 4 ek olívaolaj
- só
- bors
- bazsalikom
- oregánó, kakukkfű
- 4 ek balzsamecet

Elkészítés

- A céklát meghámozzuk és felkockázzuk. A sárgarépát megpucoljuk, és vastagabb karikákra vágjuk. Az almát hámozatlanul negyedekbe, majd nyolcadokba szeljük, a magházát eltávolítjuk.
- Egy közepes tepsit kiolajozunk, majd beleszórjuk a feldarabolt zöldséget, megszórjuk a fűszerekkel, és összeforgatjuk az olajjal. (Ha keveselljük a megadott mennyiségű olajat, akkor pótolhatjuk.)
- A tepsit fóliával letakarjuk, és forró sütőben legalább egy órán át sütjük, míg a cékla megpuhul.
- Ha elkészült, balzsamecettel meglocsoljuk és összeforgatjuk.
- Fűszeres vagy grillezett húsokhoz köretnek kínáljuk.

Céklás humusz



Hozzávalók

4 főreő:

- 1 doboz csicseriborsó konzerv
- 1 ek tahini
- 1 darab citrom vagy lime leve
- 1 csipet só
- 1 csipet bors
- ízlés szerint római kömény
- 1 darab cékla (megfőzve)
- 1 gerezd fokhagyma
- ízlés szerint olívaolaj
- Előkészítési idő: 30 perc
- Elkészítési idő: 15 perc

Elkészítés:

A csicseriborsóról öntsük le a levét, és tegyük félre. A turmixgépbe öntsük bele a tahinit és a csicseriborsót. Tegyük bele ízlés szerint egy vagy két gerezd fokhagymát, a citrom vagy lime levét, csipet sót és borsot, valamint római köményt, egy kevés olívaolajat, majd turmixoljuk össze. Ha lazítani akarjuk, akkor a csicseriborsó levéből adagoljunk hozzá, ha túl híg, akkor adjunk hozzá még tahinit. Amikor kész, turmixoljunk hozzá egy nagyobb méretű, előzőleg megfőzött céklát. Kanalazzuk ki egy tálra, locsoljunk rá egy kevés olívaolajat, és petrezselyemzöldjével tálaljuk.

Céklás csokitorta turmix (laktózmentes, gluténmentes, vegán)



HOZZÁVALÓK

- 1 db érett banán, meghámozva
- ½ bögre fagyasztott szeder
- 1 kis darab cékla, meghámozva
- 1 evőkanál lenmag
- ½ evőkanál kakaópor
- 200 ml rizstej

ELKÉSZÍTÉS

A hozzávalókat tegyük turmixgépbe, és turmixoljuk 2 percig. Ha túl sűrűnek találjuk, hígítsuk még egy kevés növényi tejjel.

Cékla krémleves



Hozzávalók 4 adaghoz:

- 5 darab cékla-
- 5 dl olívaolaj/ kókuszolaj
- 1 fej vöröshagyma
- 1,5 liter víz vagy alaplé
- 1 darab krumpli
- 1 darab savanyú alma
- 1 ízlés szerint só, bors
- másfél dl kókusz tejföl
- 10 dkg feta/ parmezán
- 1 marék pírított magok

Elkészítés:

A hozzávalókat meghámozzuk, a hagymát apróra, a céklát, a krumplit és az almát kockákra vágjuk. A kókusz vagy olívaolajon megdinszteljük a hagymát. Felöntjük vízzel vagy alaplével, és beletesszük a megtisztított, darabokra vágott céklát és krumplit. Amikor már majdnem megpuhultak a zöldségek, beletesszük a kockára vágott almát is. Szerecsendióval fűszerezzük. Amikor minden megpuhult, beletesszük a tejfölt, és botmixerrel simára turmixoljuk. És kész is. ☺

Cukkinis csodák



Görög cukkinifasírt



- 500 g cukkini
- 1 közepes db salottahagyma
- 1 db tojás
- 35 g zabpehely
- 35 g rizsliszt
- 125 g parmezán
- 1 ek petrezselyem
- 0.5 ek kapor
- 0.5 ek menta
- ízlés szerint só
- ízlés szerint bors
- 4 ek kókuszszír

Elkészítés

- A cukkinit mossuk, durvára reszeljük, megszórjuk sóval, és hagyjuk kb. 1-2 órát a hűtőben állni, majd egy szűrőbe tesszük, és jól kinyomkodjuk.
- A hagymát apróra vágjuk, a fetát elmorzsoljuk, és az olajon kívül a többi hozzávalóval együtt a cukkinihez adjuk. Elkeverjük, sóval, borssal ízesítjük.
- Egy serpenyőben az olajat felhevítjük. A cukkinis masszából vizes kézzel diónyi nagyságú golyókat formázunk, egy kicsit ellapítjuk, majd az olajban oldalanként kb. 2 perc alatt aranybarnára sütjük.

Sokmagvas cukkinigolyó



Hozzávalók

- 1 közepes cukkini
- 1 csokor petrezselyem
- 1 db vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 db tojás
- 1 tk só
- bors
- 100 g parmezán/ feta
- 400 g GM zabpehely
- 1 bögre lenmag/ szezámmag
- 5 dl olívaolaj/ kókuszolaj

Elkészítés

- A cukkinit alaposan megmossuk, a hagymát, fokhagymát megtisztítjuk, majd nagyobb darabokra vágjuk ezeket, és késs aprítóval pépesre zúzzuk.
- Egy tálba átöntjük, hozzáadjuk az egész tojást, az apróra vágott petrezselyemzöldet (kaprot), a sót, borsot, a reszelt sajtot és a GM zabpehelyt (ennek a mennyisége valamennyire eltérhet, a cukkini nagysága, vizessége miatt). Ekkor érdemes a masszát megkóstolni, ha szükséges, utána fűszerezhetjük. Érdemes hagyni állni legalább fél órát a masszát, hogy a zabpehely megszívja magát.
- Egy tálba öntünk GM zsemlemorzsát, és szórunk bele magokat, ízlés szerint. A masszából diónyi golyókat formázunk és a sokmagvas morzsába megforgatjuk.
- Serpenyőben pirosra sütjük. Tálalhatjuk előételnek, fogyaszthatjuk, salátával vacsorára vagy akár főzelék feltétje is lehet.

Paradicsomos szezámmagos tofu cukkinivel



Hozzávalók

- 15 dkg tofu
- 2 ek paradicsompüré
- 1 ek szezámmag
- 2 ek szójaszósz
- 10 dkg cukkini
- 1 kávéskanál paprikakrém
- 1 kávéskanál kínai fűszerkeverék
- 2 ek olívaolaj

Elkészítés

- A tofut lecsepegtetjük, majd ízlés szerint kockára vágjuk. Egy tálba beletesszük, és a 2 evőkanál szójaszószt ráöntjük, összekeverjük. Fél órát állni hagyjuk.
- Addig a szezámmagot szárazon lepirítjuk, félretesszük.
- A cukkinet ízlés szerint szeletekre vágjuk, majd az ázsiai 5 fűszerkeverékben megforgatjuk, sózzuk.
- A szárazon lepirított serpenyőbe tesszük a cukkinet, rátesszük az 1 evőkanál ketchupot, majd 2 percre pirítjuk, összekeverjük.
- Egy kis vizet teszünk alá, hogy a ketchup le ne égjen. Roppanósra pirítjuk. Félretesszük.
- A serpenyőbe beletesszük az olajat, beleszórjuk az erős paprikakrémet, a maradék 1 evőkanál ketchupot, és rátesszük a tofut.
- Lepirítjuk. Végül a cukkinivel és a lepirított szezámmaggal összekeverjük. Ízlés szerint rizzsel vagy pirított tésztával tálaljuk.

Zöldség-wok



Hozzávalók

- 2 közepes répa
- 1 db padlizsán
- 2 db újhagyma
- 3 db retek
- ízlés szerint koriander
- 150 g tofu
- 100 g zöldborsó/ brokkoli
- 1 ek szezám-mag
- 1 ek olívaolaj
- 1 db chili
- só
- 1 db lime
- 1 üveg csiperkegomba
- 5 dkg rizstészta
- 100 g házi fermentált cukkini/ répa/ cékla/ káposzta

Elkészítés

- A zöldségeket alaposan megtisztítjuk. A sárgarépát julienne-re (gyufaszál vékonyságúra) vágjuk. A hónaposretket, a chilit és az újhagymát vékonyan felkarikázzuk. Nagyobb darabokra felkockázzuk a tofut és a padlizsánt is. A zsenge zöldborsót kifejtjük a héjából.
- Egy wokba öntjük a frissen felvágott zöldségeket és a savanyított zöldségeket is. Külön edényben forró vízzel leöntjük a tésztát, körülbelül 30 másodperc után leszűrjük. Nagy lángon feltesszük a wok-ot a tűzhelyre, és olívaolajon elkezdjük pirítani a hozzávalókat.
- Amikor a zöldségek illatozni kezdenek, beszórjuk a borsót, megszórjuk szezám-maggal, és beleöntjük az edénybe a leszűrt rizstésztát is. Pár percig magas hőmérsékleten kevergetjük. Alaposan összeforgatjuk, sózzuk és borsozzuk.
- Amikor a zöldségek már majdnem megpuhultak, viszont a répa még roppanós, hozzádobunk egy marék korianderzöldet.

Zöldséges bulgur feta sajttal



Hozzávalók

- 2 ek olívaolaj
- 1 bögre bulgur
- 4.5 dl víz
- 1 közepes cukkini
- 6 db koktélpáparadicsom
- 12 db olívabogyó
- 0.5 citromból citromlé
- 1 marék bazsalikom
- só
- bors

Elkészítés

- A bulgurt lepirítjuk 1 ek. olajon, sózzuk, felöntjük vízzel, fedő alatt puhára pároljuk.
- Közben a cukkinit felkockázzuk, és egy nagy serpenyőben, a másik evőkanál olajon megpirítjuk. Míg pirul a cukkini, feldaraboljuk a paradicsomot, olajbogyót és a fetát (közben nézzünk rá a cukkinire, és keverjük meg).
- Ha kész a bulgur, hozzáöntjük a cukkinihez, átkeverjük, citromlével, sóval, borssal ízesítjük. Hozzáforgatjuk a paradicsomot és az olajbogyót, beletépkedjük a bazsalikomot, tetejét pedig megszórjuk fetával.

Sajtos cukkini rudak



Hozzávalók

- 1 közepes cukkini
- 10 dkg parmezán
- 1 db tojás
- bors, só
- olívaolaj/ ghí vaj

Elkészítés

- Egy közepes cukkinit csíkokra vágunk (sajtos rúd méret).
- Egy tojást felferünk, sózzuk, borsozzuk, ízlés szerint bármilyen fűszert lehet tenni bele.
- Lereszelünk kb. 10 dkg sajtot, majd a fűszeres felvert tojással bekenjük a cukkini rudakat, ezután jöhet rá a reszelt sajt.
- Más dolgunk már nincs, mint az előremelegített sütőbe betenni. Sütőpapíron sütjük kb. 25 percig, közepes hőfokon. Ha a sajt megpirult a tetején, kész is.

Vega cukkinitekercs



Hozzávalók

- 3 ek olívaolaj
- 2 közepes cukkini
- 15 dkg parmezán
- 10 dkg sörélesztőpehely
- 5 dkg feta sajt
- só, bors

Elkészítés

- A megmosott cukkiniket hosszában vékony szeletekre vágjuk. Érdemes széles pengéjű hámozókéssel, azzal igazán szép szeletek sikerülnek, de aki ügyes, késsel is vághatja.
- A sörélesztőt összekeverjük a parmezánnal, picit sózzuk, borsozzuk, és ebbe forgatjuk az olívaolajjal megkent cukkiniszeleteket. Mindkét oldalukon forgassuk bele a sörélesztőbe.
- Sütőpapírral bélelt tepsibe fektetjük a morzsás cukkiniszeleteket, és 10-15 percre a sütőbe toljuk. Ha sütési idő a szeletek vastagságától is függ. Figyeljünk arra, hogy ne égjenek meg!
- Az elősütött cukkiniket megtöltjük a következőképpen: a sonka és sajtszeleteket a cukkinire tesszük rétegesen. Ezt követően óvatosan feltekerjük, és hurkapálcára (vagy saslikrúdra) felhúzzuk, hogy ne nyíljon szét. Egy pálcára 3-4 cukkinicsiga is ráfér. Ha nincs hurkapálcánk, fogpiszkálóval vagy hústűvel is rögzíthetjük egyesével.
- Egy tűzálló tálat vékonyan kikenünk olajjal, és belehelyezzük a cukkinitekerceket. Ha még maradt egy kis parmezános morzsánk, megszórhatjuk a tetejét. A sütőbe toljuk, és 10-15 perc alatt készre

Cukkini pizza



- 1közepes cukkini (hámozva, reszelve és levet kinyomkodva)
- 1 tojás + 1 tojásfehérje (közepes)
- 50 g rizsliszt
- 50 g zabpehely (aprószemű vagy darált)
- pici olívaolaj
- Fűszerek: só, bors, fokhagyma granulátum, oregano, bazsalikom

1. Tegyük mindent bele egy edénybe, ami fontos, hogy **a reszelt cukkinit CSAK UTOLJÁRA** add hozzá, mert különben elég nehéz dolgod lesz a keverésnél. Ha a végén nagyon hígnak találsz (mert mondjuk hanyagul facsarsz cukkinit:)), akkor némi zabbal orvosolhatod a helyzetet. Nem kell masszív-masszának lenni, de ha folyik, akkor bizony nem lesz jó a végeredmény. Olívaolajjal vékonyan kenj ki egy nagy **palisütőt**, és ha felmelegedett, vedd alacsony lángra, majd tegyél egy kis adagot a közepére, szépen egyengesd el, hogy mindenhol egyforma vastagságú legyen – VIGYÁZZ, ez nem palacsinta.

2. Ha rákentük, akkor ...semmi türelmetlenkedés, ha eljött az idő, akkor szépen meg lehet fordítani. Aki türelmetlen és idő előtt feltúrja, az nem kap pizzát!

3. Ha eddig megvagyunk, letörölhetjük a homlokunkról az izzadságcseppeket, veregessük meg a vállunkat... mert a nehezén túl vagyunk. Innen már csak jó dolgok jönnek: paradicsomszósszal kenés, feltét válogatás, fűszerezés. Majd előmelegített sütőben süssük kb. 10 percig 180 fokon.

Grillezett cukkinikorongok



Hozzávalók

- 3 közepes db cukkini
- 1 fél citromból nyert citromlé
- petrezselyem, kakukkfű
- 3 ek olívaolaj
- só, bors

Elkészítés

- A cukkiniket alaposan megmossuk és 1 cm-es karikákra vágjuk.
- Mindkét oldalát alaposan meglocsoljuk olívaolajjal, megszórjuk kakukkfűvel és grillen megsütjük.
- A megsült cukkiniket sózzuk és borsozzuk, majd megszórjuk petrezselyemzölddel és ráfacsarjuk egy fél citrom levét.

A top-down view of a rustic wooden surface. On the right, a pile of golden-brown, roasted sweet potato fries is garnished with fresh basil leaves and a sprig of rosemary. To the left, a clear glass bowl is filled with a vibrant red tomato sauce. Scattered around the fries and bowl are several halved cherry tomatoes, a few whole black peppercorns, and coarse white sea salt crystals. A single basil leaf lies near the bottom left.

Édesburgonyás ételek

Édesburgonya saláta avokádóval rukkolával és tahini öntettel

Hozzávalók:

Édesburgonya

- 3 db édesburgonya
- 2 ek olívaolaj
- 1 teáskanál fahéj
- 1 teáskanál rozmaring
- 1 teáskanál paprika
- só, bors

Saláta

- 50 g rukkola
- 50 g madársaláta
- 2 közepes újhagyma
- 1 közepes avokádó
- 10 dkg feta

Öntet

- 1 ek tahini
- 1 ek olívaolaj
- 1 lime-ből nyert limelé
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 ek víz

Elkészítés:

- Melegítsük elő a sütőt 200 fokra.
- Megtisztítjuk az édesburgonyákat, és apró kockákra vágjuk.
- Egy tepsire szórjuk és fűszerezzük, meglocsoljuk olívaolajjal, és 20-30 perc alatt ropogósra sütjük őket.
- Az avokádót, fetát és az újhagymákat felkockázzuk, és egy nagy tálba helyezzük a salátákkal.
- Egy befőttesüvegben összerázzuk a lereszelt fokhagymát egy lime levével és az összes többi hozzávalóval, majd az egészet a salátára öntjük. Hozzáadjuk az édesburgonya kockákat, és még melegen tálaljuk.



Édesburgonya-püré



Hozzávalók

- 50 dkg édesburgonya
- 50 dkg burgonya
- 1 gerezd fokhagyma
- 0.5 dl növényi tej
- 4 dl olívaolaj
- 1 csipet só

Elkészítés

- Hámozzuk meg a burgonyákat, és vágjuk kb. egyforma kockákra. Enyhén sós vízben főzzük meg.
- Ha megfőtt, szűrjük le, és még melegen törjük át.
- Keverjük hozzá az olíva olajat, zúzott fokhagymát, és a tejet.

Lilahagymás édesburgonya



Hozzávalók

- 4 db édesburgonya
- 2 közepes lilahagyma
- 1 ek olívaolaj
- 1 tk rozmaring
- 4 szál snidling
- 4 csipet só
- bors

Elkészítés

- A lila hagymát nem túl kis darabokra darabokra vágjuk, az édesburgonyát (batátát) pedig meghámozzuk, és közepes méretűre kockázzuk.
- Kevés olajon megpirítjuk a hagymát, majd az édesburgonyát is hozzáadjuk. Megsózzuk és borsozzuk, majd addig mozgatjuk, míg az édesburgonya minden oldala megpirult egy kicsit és egy kis vizet ereszt.
- Ekkor lefedjük az edényt, és kis lángon 10-20 percig pároljuk.
- Ha az édesburgonya megfelelően megpuhult, újra sózzuk és borsozzuk, mivel a rendes burgonyához hasonlóan nagyon sok sót felszív.
- A friss rozmaringot és snidlinget apróra vágjuk, és hozzáadjuk, és az egészet még pár percig keverjük - vigyázva arra, hogy ne törjük össze az édesburgonyát.
- A tűzről levéve azonnal tálalható.

Tepsis zabfasírt édesburgonyával és lencsével (vegán)



Hozzávalók

6 személyre

- 300 gramm apró szemű zabpehely
- 500 gramm édesburgonya
- 150 gramm bio barna lencse
- 1 nagyobb fej lilahagyma
- Ízlés szerint 3-6 gerezd fokhagyma
- 2 tk Himalaya só
- 2 tk őrölt majoranna
- 2 tk csemege pirospaprika
- 4 ek szűz olívaolaj
- 2 tojás (de elhagyható)

Elkészítés

1. Beáztatjuk a zabpehelyt pici vízbe, hogy megpuhuljon.
2. Az édesburgonyákat megtisztítjuk, és nagy lyukú reszelőn lereszeljük. A tojásokat feltörjük, és belekeverjük a reszelt burgonyába. Hozzáadjuk a párolt hagymákat, és belekeverjük a zabkorpát. Ízlés szerint fűszerezzük és sózzuk. Alaposan összedolgozzuk jól formázható keverékké. Amennyiben szükséges, még adunk hozzá zabpehelyt.
3. Tojás nagyságú golyókat formázunk a keverékből és serpenyőben nagyon kevés felhevített olívaolajban kisütjük. A serpenyőbe rakáskor ki kell a golyókat lapítani, mint a fasírtot. A kisült fasírtot papírtörülőkendőre szedjük ki.

Tócsni édesburgonyából



Hozzávalók

- 2 db édesburgonya
- 1 csokor medvehagyma
- 3 db tojás
- 1 közepes hagyma
- 2 ek zabpehely
- 1 teáskanál borsikafű
- 1 kk majoranna
- 1 kávéskanál só
- 3 ek olívaolaj

Elkészítés

4. A medvehagymát kivesszük a fagyasztóból.

(A medvehagyma idényben apróra vágva zacskóztam és tettem be a fagyasztóba. A boltban vásároltat a kiolvasztás előtt érdemes apróra felvágni.) A vöröshagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk, és egy kanál olajban megpirítjuk. Hozzákeverjük a medvehagymát, és egy kicsit pároljuk. Félretesszük, és hagyjuk kihűlni.

5. Az édesburgonyákat megtisztítjuk, és nagy lyukú reszelőn lereszeljük. A tojásokat feltörjük, és belekeverjük a reszelt burgonyába. Hozzáadjuk a párolt hagymákat, és belekeverjük

a zabkorpát. Ízlés szerint fűszerezzük és sózzuk. Alaposan összedolgozzuk jól formázható keverékké. Amennyiben szükséges, még adunk hozzá zabkorpát.

6. Tojás nagyságú golyókat formázunk a keverékből és serpenyőben nagyon kevés felhevített olívaolajban kisütjük. A serpenyőbe rakáskor ki kell a golyókat lapítani, mint a fasírtot. A kisült tócsnit papírtörülőkendőre szedjük ki.



Kókuszos kívánságok

Kókuszgolyó



Hozzávalók

- 1 dl kókusztej
- 25 dkg zabpehely
- 5 dkg vaj
- 2 ek méz
- 3 ek 100% kakaópor
- 4 ek cukormentes baracklekvár
- 5 dkg mazsola
- 5 dkg kókuszreszelék

Elkészítés

- A kókusztejet felforraljuk, leforrázzuk vele a zabpehelyt, hozzákeverjük a vajat, és 5 percet állni hagyjuk.
- Hozzákeverjük az összes többi hozzávalót, igyekezzünk megfelelő állagú masszát kapni a formázáshoz.
- 1-2 órát hűtőben pihentetjük, majd golyókat formálunk belőle, és kókuszba hempergetjük.

Avokádós kókuszleves, villámgyorsan



Hozzávalók:

összesen 0,7 liter kókuszitalra lesz szükség

- 2x2 cm darabka gyömbér
- 3 gerezd fokhagyma konfitálva
- ½ citrom vagy lime leve
- 1 cm-es darabka erős paprika (chili, jalapeno)
- 1 ek curry fűszerkeverék
- 2 tk himalája só
- 2-4 db nagy bazsalikom levél
- 1,5 közepes, magozott, hámozott avokádó
- 2 ek extra szűz olívaolaj
- 2 ek sörélesztő pehely (opcionálisan)
- 1 kis korianderzöld

Elkészítés:

Egy kis vizet felforrósítunk, beleöntjük egy mérőpohárba, és feloldjuk benne a leveskockát, majd annyi hideg vizet adunk hozzá, hogy 3 dl folyadékunk legyen. Az újhagymát megmossuk, és kis darabokra vágjuk. A fokhagymát meghámozzuk és összezúzzuk. A csili paprikát megmossuk, kicsumázzuk, és apróra összevágjuk.

A koriandert megmossuk és megszárítjuk. Néhány levelet félreteszünk, a többit durvára összevágjuk. Az avokádókat megfelezzük, és a magjukat eltávolítjuk. A gyümölcshúst kikanalazzuk, és a turmixgépbe tesszük. Hozzáadjuk a levest, az újhagymát, a fokhagymát, a csili paprikát, a joghurtot, a koriandert, a kókusztejet, az olajat, a citromlevet és egy csipet cukrot. Addig turmixoljuk, amíg a keverék krémes állagú nem lesz, majd ízesítjük.

Korianderlevelekkel és ízlés szerint durvára őrölt fekete borssal díszítjük.

A kókuszfogyasztás támogatja az immunrendszert, a gyümölcs húsa vírus- és baktériumölő hatású, és segít elpusztítani a parazitákat is. Éppen ezért akár kókuszreszelék, akár kókusztej, akár kókuszolaj formájában fogyasztjuk, nagyon jól teszünk vele a szervezetünknek: segíthet megküzdeni a náthával, az influenzával, a húgyúti fertőzésekkel és a herpeszrel is.

A kókusz húsa nemcsak finom, de nagyon tápláló is, és igen gazdag vitaminokban és ásványi anyagokban. Bőven van benne rost, kalcium, kálium és magnézium is. A kókuszvíz fogyasztása súlyosabb betegségek és megterhelő edzések után is javasolt.

Alap kókuszital elkészítése



Hozzávalók

- 1,1 liter tisztított víz
- 140 g kókuszreszelék
- Csipet só
- 4 db datolya (vagy 2-3 ek juharszirup, datolyaszirup)
- 1,5 ek kókuszolaj

Ha ízes kókuszitalt szeretnénk:

- 1 tk vanília kivonat

Tojásos tányérok



Tojássaláta



Hozzávalók

- 5 db tojás
- 300 g kókuszjoghurt
- 2 ek házi majonéz, ha van
- 0.5 citromnak a leve
- 1 teáskanál dijoni mustár
- 1 ek olívaolaj
- 1 ek petrezselyem
- 1 közepes db újhagyma
- 1 közepes db lilahagyma
- só, bors

Elkészítés

- A tojásokat 10 perc alatt keményre főzzük, majd hagyjuk kihűlni, és megpucoljuk őket.
- A hagymákon és a petrezselymen kívül, mindent összekeverünk egy tálba.
- A tojásokat felkockázzuk, és hozzákeverjük a joghurtos-majonézhez, majd rászórjuk az apróra vágott petrezselymet, plusz az új- és lila hagymát is. Jól elkeverjük az egészet, és már fogyaszthatjuk is!

Zelleres-majonézes tojássaláta

Hozzávalók

A salátához

- 8 db tojás
- 1 közepes zeller
- 5 db újhagyma
- 2 db tojássárgája
- 2 dl olívaolaj
- 2 dl kókusztejföl
- 1 ek mustár
- 1 citromból nyert citromlé
- só, bors



A tálaláshoz

- 6 db salátalevél
- 2 db paradicsom

Elkészítés

- 8 tojást keményre főzünk, felkarikázzuk. 6 karikát a tálaláshoz félreteszünk.
- A zellert a nagyfokú reszelőn lereszeljük, megsózzuk, fél órán át pihentetjük.
- Az újhagymát karikára vágjuk, egy marékkal a zöld részből a tálaláshoz félreteszünk.
- A tojássárgából és olajból a szokásos módon majonézt keverünk.
- Hozzáadjuk a sót, a borsot, mustárt, citromlevet, tejfölt, jól összekeverjük. (Tartár mártás) Vigyázat: nem sózunk, mert a zellert már megsóztuk.
- A zellerhez adjuk a karikára vágott tojást, az újhagymát.
- Ráöntjük a tartárt, összekeverjük. Kóstolunk.
- A tálaló tálat salátalevelekkel borítjuk, ráhalmozzuk a tojás salátát, főtt tojás és paradicsom szeletekkel dekoráljuk, rászórjuk a zöld újhagymaszárat.

Tojásfehérje saláta



Hozzávalók

- 6 db tojásfehérje
- 2 közepes paradicsom
- 2 ek petrezselyem
- 2 teáskanál olívaolaj
- 4 csepp citromlé
- só, bors

Elkészítés

- Aprítsuk össze a tojásfehérjét, a paradicsomot meg a petrezselymet. Tegyük egy tálba.
- Locsoljuk meg az olajjal, sózzuk, borsozzuk, óvatosan forgassuk össze.
- Pici citromlevet is adhatunk hozzá.

Uborkás tojássaláta



Hozzávalók

- 4 dl cottage cheese/ feta
- 2 db kígyóuborka
- 6 db főtt tojás
- só
- bors

Elkészítés

- Az uborkát alaposan megmossuk és vékonyan felkarikázzuk.
- Egy tálba belefektetjük az uborkát. Ráhelyezzük a karikára felvágott tojást. Megsózzuk.
- Tejfőllel befedjük. Alaposan megszórjuk frissen őrölt borssal.

Tojásos rizs

Hozzávalók

- 280 g főtt rizs, 1 napos
- 2 tojás
- 1 ek. olaj
- 15 g hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1/8 teáskanál szárított gyömbér (néhány csipet)
- 2 ek. szójaszószt (30 ml)
- 1/2 tk. szezámolaj
- 2 szál újhagyma
- só

A tojásos rizs (sült rizs, tojásos sült rizs) talán az egyik legismertebb és legszeretettebb recept itthon is az ázsiai konyhákból. Ebben a receptben egy igazán egyszerű változatot mutatok be, amihez nagyon kevés hozzávaló kell, és nagyon könnyen elkészíthető. Önmagában is finom, de az alapja lehet bonyolultabb tojásos rizs vagy sült rizs recepteknek, és mindenképpen betekintést ad az igazi, autentikus ázsiai ízek világába.

1. A tojásos rizshez első lépésben készíts elő mindent. Verd fel a tojásokat egy kevés sóval, aprítsd fel a fokhagymát és a hagymát, vágd az újhagymát 1 cm-es karikákra. Legyen minden hozzávaló a pulton.
2. Forrósítsd a wokot nagy lángon addig, amíg füstölni nem kezd. Önts bele 2-4 dl szobahőmérsékletű olajat, forgasd meg párszor, és öntsd ki az olajat. Ettől lesz a wok tapadásmentes, és erre a lépésre nincs szükség hagyományos serpenyő esetén.
3. Vedd a lángot közepesre. Add hozzá az 1 evőkanál olajat, majd a hagymát és a fokhagymát. Keverd 10 másodpercig.
4. Add hozzá a felvert tojásokat, és várj 10-20 másodpercet. Utána keverd át, hogy a tojás teljesen megszilárduljon. Törd össze egy fakanállal, merőkanállal vagy spatulával falatnyi darabokra.
5. Tekerd a hőt a legnagyobbra, add hozzá a rizst, a szárított gyömbért és a szezámolajat. Keverd erőteljesen 2-3 percig. Figyelj arra, hogy az összetapadt rizs teljesen külön szemekre essen.
6. Add hozzá a szójaszószt, és keverd-forgasd addig, amíg a barna színe minden rizsszemet befed. Ekkor add hozzá az újhagymát, és rázd-keverd még 30 másodpercig.
7. Tálald azonnal, melegen. A tojásos rizst hagyományosan kanállal eszik.

Tippek a tökéletes tojásos rizshez

Talán a legfontosabb tippem a tökéletes tojásos rizs elkészítéséhez, hogy minden hozzávalót készíts elő, és készíts ki a pultra, mielőtt elkezdenéd az ételt összerakni. Erre van egy nemzetközi konyhatechnikai kifejezés, mise en place, és ha erre nem figyelsz, akkor szinte garantált, hogy nem lesz jó az eredmény.

A tojásos rizs elkészítése annyira gyors ugyanis, hogy nem lesz főzés közben időd előkészíteni, felaprítani vagy megmosni a hozzávalókat. Tehát először tegyél ki mindent a pultra, vágj fel előre mindent, és csak akkor gyűjtsd be a lángot a serpenyő alatt.

Lilahagymás tojáskrém



Hozzávalók

- 8 db tojás
- 3 ek kókusztejszín
- 3 ek házi majonéz
- 1 ek mustár
- 1 ek vaj
- 1 kis fej lilahagyma
- só, bors, snidling

Elkészítés

- A tojásokat felszeleteljük, majd egy villa segítségével összetörjük.
- A lilahagymát finomra vágjuk.
- Az összetört tojásokat összekeverjük a margarinnal, hozzáadjuk a tejfölt, a majonézt, a mustárt.
- Belekeverjük a lilahagymát, sózzuk, borsozzuk, jól kikeverjük, és legalább 4 órára hűtőbe tesszük, hogy összeérjenek az ízek.
- Apróra vágott metélőhagymával díszítjük.

A top-down view of a copper-colored plate containing several round, golden-brown broccoli falafels. A fresh sprig of rosemary is placed on the left side of the plate. The text "Brokkolis falatok" is overlaid in the center in a green, sans-serif font.

Brokkolis falatok

Brokkolifasírt

Hozzávalók

A brokkolifasírt

- 1 közepes brokkoli
- 2 db tojás
- 4 ek zabpehely
- 1 ek szezám-mag
- 2 ek tökmag
- 2 ek lenmag
- 1 csokor petrezselyem
- só, bors

A sütéshez

- 0.5 dl olívaolaj

Elkészítés

- A brokkolit megmossuk, rózsáira szedjük, és sós vízben előfőzzük. Ezután rögtön hideg vízbe tesszük, hogy megállítsuk a főzési folyamatot.
- A különböző magvakat száraz serpenyőben kicsit megpirítjuk.
- A brokkolirózsákat késszel robotgépbe helyezzük, és összedaraboljuk. (Én nem szoktam teljesen homogénre darabosítani, szeretem amikor látszódik a szép zöld színe.)
- Egy tálban összekeverjük a brokkolit, a felaprított petrezselyemzöldet, a tojást, a zabpehelyt és a pirított magvakat, majd ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Annyi zsemlemorzsát adunk hozzá, amivel a kívánt (formázható) állagot el nem érjük.



Csóben sült brokkoli hagymás besamellel



Hozzávalók

- 1 közepes brokkoli
- 30 g vaj
- 1 közepes db hagyma
- 2 csapott ek rizsliszt
- só, bors, szerecsendió
- 5 dkg parmezán
- 1 ek vaj
- 1 ek zabpehely
- 5 dkg bivaly mozzarella vagy kecskesajt a tetejére

Elkészítés

- A brokkolit rózsáira szedjük, megmossuk, majd szűrőbe rakjuk, és forrásban lévő víz felett, lefedve 5-10 percet pároljuk.
- A felforrósított vajon üvegesre pároljuk a finomra aprított hagymát. Hozzáadjuk a lisztet, elkeverjük, majd folyamatos keverés mellett, több adagban hozzáöntjük a tejet is.
- Sózzuk, borsozzuk, szerecsendióval fűszerezzük. Belereszelünk 5 dkg sajtot, és alacsony lángon addig kevergetjük, amíg be nem sűrűsödik.
- Egy sütőbe való tálat kivajazunk, és zsemlemorzsával kibélelünk. Belepakoljuk a párolt brokkolirózsákat, majd ráöntjük a hagymás besamelmártást.
- Sajtot reszelünk a tetejére, és 180°C-ra előmelegített sütőben 25-30 perc alatt aranybarnára sütjük.

Répás brokkolifasírt lenmagpehellyel



Hozzávalók

- 1 közepes fej brokkoli
- 1 közepes db répa
- 1 csokor petrezselyem
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 kávéskanál só
- 10 dkg lenmagpehely
- 10 dkg sörélesztő pehely

Elkészítés

- A brokkolit megmossuk, és rózsákra szedjük, majd a megpucolt és kockára vágott répával együtt megfőzzük. A főzőlébe tanácsos egy kis ételízesítőt tenni, így a zöldségek jól beveszik annak ízét. A zöldségeket nem célszerű túlfőzni.
- A brokkolit és répát leszűrjük, majd hűlni hagyjuk. Miután kihűltek, botmixerrel összepürésítjük, majd zúzott fokhagymával, sóval, borssal, apróra vágott petrezselyemzölddel és annyi lenmagpehellyel, amennyit felvesz, gondosan elkeverjük.
- Kezünkkel kis pogácsákat formázunk, ezeket sörélesztőbe forgatjuk, majd előmelegített sütőben készre sütjük. Tipp! Én a tepszi aljába alufóliát szoktam tenni, melyre pár csepp olíva olajat cseppentek, és finoman szétkenem a fólia egész területén. Így a kis pogácsáim sose ragadnak oda, a sütés végétől pedig a fólia könnyen eltávolítható, és az edény is egyszerűen tisztítható.

A top-down photograph of two hollowed-out pumpkins filled with a vibrant orange soup. Each pumpkin is garnished with a swirl of white cream, fresh green herbs, and a pile of roasted pumpkin seeds. A small wooden bowl filled with more seeds sits in the bottom right corner. A wooden spoon lies diagonally across the top left. The pumpkins are placed on a piece of light-colored burlap fabric, which is set against a rustic, grey-toned wooden background.

További tök király receptek

Sárgaborsó főzelék



Hozzávalók

- 50 dkg borsó
- 4 közepes hagyma
- 4 ek olívaolaj
- só, bors
- 2 db babérlevél
- 2 közepes paradicsom

Elkészítés

- Jól megmossuk a sárgaborsót, és annyi hideg vízzel tesszük fel főni, amennyi jócskán ellepi.
- Ahogy fő, levesszük a habot, ami fővés közben keletkezik, hozzáteszünk egy megtisztított, negyedébe vágott hagymát, két kanál olívaolajat, sót, borsot, a babérleveleket, és lassan főzzük, amíg magától besűrűsödik és megfő (elég gyorsan kész van).
- Elkészítjük a feltétet, a másik két kanál olívaolajon megpároljuk a másik három megtisztított, karikákra vágott hagymát, kockákra vágott paradicsomot, megsózzuk, borsozzuk, és kb tíz percre kevergetve levére sütjük, míg kissé besűrűsödik.
- A sárgaborsót tányérokra tesszük, a feltétet tálaljuk.

Padlizsánkrém



Hozzávalók

- 1 db padlizsán
- 2 ek olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 tk mustár
- 1.5 kk só
- 1 kk bors

Elkészítés

- A megmosott és szárazra törölt padlizsánt 180 °C-ra (légkeverésen) előmelegített sütőbe dugjuk, 25 percig sütjük, átfordítjuk a másik oldalára és még egyszer 25 percig sütjük. (Akkor kész a padlizsán, amikor a héja ráncos, a húsát pedig be tudjuk nyomni.)
- A padlizsán szárát levágjuk, héját lehúzzuk, és húsát kisebb darabokra összevágjuk. Fa vagy műanyag késsel/ villával pépesítjük a sült padlizsánkockákat és hozzáadjuk a többi alapanyagot. Friss vagy pirított kenyérre kenve tálaljuk.

Spenót polpette



Hozzávalók

- 50 dkg spenót
- 10 dkg parmezán
- 2 szelet rozskenyér
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 csipet szerecsendió
- 2 db tojás
- só
- 1 db chili

Elkészítés

- A spenótleveleket alaposan megmossuk folyóvíz alatt, majd forrásban lévő vízbe eresztjük nem több, mint 1 percre.
- Alaposan lecsepegtetjük, még ki is nyomkodjuk a levét, majd vágódeszkán felaprítjuk.
- Összekeverjük a többi hozzávalóval.
- Pici golyókat formálunk és sütőpapírra helyezzük.
- Sütőben közepes tűzön kb. 10 percig sütjük. (Az eredeti recept szerint olajban sütik ki, de túlságosan sok olajat szívott fel, emiatt választottam inkább a sütőt.)

Gombafasírt

Hozzávalók

- 0.5 kg csiperkegomba
- 2 db rozsos zsömle
- 1 db hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 db tojás
- 2 ek sörélesztő
- 1 csokor petrezselyem
- só, bors



Elkészítés

- A gombákat meghámozzuk, folyóvíz alatt alaposan megmossuk, és felkockázzuk.
- A vöröshagymát finomra vágjuk és kevés olívaolajon megpároljuk. Hozzáadjuk a gombát és pár percig együtt pirítjuk. Fokhagymával, sóval és borssal ízesítjük.
- Felaprított petrezselyemzöldet adunk hozzá, és hagyjuk kihűlni.
- Keverőtálba tesszük, és hozzáadjuk az előzőleg vízbe áztatott és kinyomkodott zsemléket, a tojást és annyi zsemlemorzsát, hogy jól formázható masszát kapjunk.
- Vizes kézzel formázzuk, és kevés olajban aranybarnára sütjük.

Karfiolfasírt



Hozzávalók

- 1 közepes karfiol
- 100 g zabpehely
- 2 db tojás
- 1 csokor petrezselyem
- 2 dl olívaolaj
- só, bors, oregano

Elkészítés

- A karfiolt rózsáira szedjük, és sós vízben puhára főzzük.
- Ha megpuhult, leszűrjük, és burgonyatörővel összetörjük.
- Hozzáadjuk ízlés szerint a sót, borsot, ételízesítőt, a tojásokat és a vízbe áztatott, kinyomkodott kenyeret.
- Összedolgozzuk, ha túl lágy a massa, zsemlemorzsával javíthatunk az állagán.
- Kevés olajat hevítünk, és evőkanállal a serpenyőbe halmozunk a masszából, kicsit a kanállal kör alakúra nyomkodjuk, és pirosra sütjük. Egy-egy adag után az olajat pótoljuk.

Paprikás fasírt



Hozzávalók

- 150 g cukkini
- 1 közepes db kápia paprika
- 1 közepes db hagyma
- 100 g bab
- 1 közepes burgonya
- 2 ek. rizsliszt
- 5 g parmezán
- só, bors

Elkészítés

- A reszelt cukkinit lesózzuk és kis idő után kifacsarjuk, hogy ne áztassa szét majd a masszát, utána mehet egy keverőtálba.
- A kápiát és a hagymát a farkasbabbal késes aprítóban összepürésítjük, hozzáadjuk a főtt burgonyát, és egy csipet sót, ezekkel is összeforgatjuk, majd mehetnek a tálba.
- A száraz zsemlet pár kanál reszelt parmezánnal ugyancsak késes aprítóban összeszecskezzuk, ez a morzsa is mehet a tálba.
- Hogy jól maradjon egyben a fasírt, tegyünk két evőkanál lisztet, ez lehet alternatív liszt is, mondjuk zab, a masszához, ezzel forgassuk össze.
- Két kanál segítségével készítsünk galuskákat, ezeket tegyük a serpenyőben előmelegített pár kanálnyi olívaolajra, és süssük minden oldalukon aranybarnára.
- Rögtön tálaljuk, én házi készítésű barbecue-szószt adtam mellé. Jó étvágyat hozzá!

Fűszeres sült padlizsán - indiai subji



Hozzávalók

- 2 db padlizsán
- 2 ek ghee
- 1 teáskanál mustár
- 1 teáskanál római kömény
- 0.5 teáskanál garam masala
- 0.3 teáskanál só
- 0.3 teáskanál kurkuma

Elkészítés

1. A padlizsánokat mossuk meg és vágjuk kockákra.
2. A ghít (vagy olajat) egy nagy serpenyőben hevítjük fel közepes lángon, majd tegyük bele a mustármagot, a római köményt, pirítsuk picit, majd adjuk hozzá az asafoetidát és a kurkumát. Keverjük meg a fűszereket, hogy piruljanak, és utána keverjük hozzá a masala port, sót és a padlizsánt.
3. Keverjük meg alaposan, fedjük le, és takarékon főzzük, amíg puha nem lesz (kb. 20-30 perc).

Sütőtök krémleves

Hozzávalók

- 0.5 kg sütőtök
- 1 közepes db burgonya (lehet több is, attól függően, mennyire sűrűre szeretnénk)
- 1 közepes fej hagyma
- 2 dl kókusztejszín
- 1 l alaplé
- 1 gerezd fokhagyma
- só, bors, szerecsendió

Elkészítés

- A tököt, krumplit, hagymát és fokhagymát is meghámozzuk és kockákra vágjuk (minél kisebbre, annál hamarabb fő meg). Sokan macerásnak tartják meghámozni a sütőtököt, nekem az vált be, hogy először félbevágom, kimagozom, majd 1-1,5 cm-es szeletekre vágom és úgy egyszerű körbehámozni azokat.
- Egy fazékba beletesszük a felaprított zöldségeket, felöntjük annyi húsalaplével, hogy ellepje, és puhára főzzük.
- Ha puhára főttek a zöldségek félrehúzzuk és botmixerrel óvatosan összeturmixoljuk. Ízlést szerint ízesítjük még szerecsendióval, sóval, borssal, felforraljuk, majd levéve a tűzről hozzákeverjük a tejszínt és már kész is.
- Tálalhatjuk pirított tökmaggal, tökmagolajjal, vagy pirított kókusz chipsszel.



Csóben sült sajtos-tejszínes karfiol



Hozzávalók

- 1 közepes fej karfiol
- 250 ml növényi tejszín
- 200 ml növényi tej
- 2 db tojás
- 10 dkg parmezán
- só, bors, szerecsendió

Elkészítés

- A karfiolt sós vízben puhára főzzük.
- A tejfölt a tejszínnel, tojásokkal, fűszerekkel simára keverjük.
- A karfiolt lerakjuk egy tepsibe, leöntjük a keverékkel.
- A sajtot ráreszeljük, és forró sütőben pirulásig sütjük.

Spárgás rizs



Hozzávalók

- 30 dkg zöldspárga
- 20 dkg rizs
- 0.5 dl olívaolaj
- só, bors, szerecsendió
- 5 dkg parmezán/ kecskesajt / bivaly mozzarella

Elkészítés

- Az olajon kb 1 percig kevergetve megfuttatjuk a rizst, majd felöntjük kétszeres mennyiségű (kb. 4,5 dl) forró vízzel.
- Sózzuk, borsozzuk, belemorzsoljuk az ízesítő kockát. Magas hőfokon felforraljuk, egyszer átkeverjük, majd minimálisra csökkenve a hőfokot, lefedve 15 percig pároljuk. Többször nem keverjük meg.
- A spárgát megtisztítjuk, 2 cm-es darabokra vágjuk, és minimális sóval, 1 teáskanálnyi cukorral ízesített vízben kb. 10 perc alatt megfőzzük.
- Leszűrjük, és a rizshez keverjük.
- Ízlés szerint szerecsendióval és borssal fűszerezzük, vékonyan kiolajozott jénaiba terítjük, tetejét megszórjuk a sajttal, és magas hőfokon ráolvasztjuk, megpirítjuk tetején a sajtot.
- Sülték mellé, köretként kínáljuk.

Sült padlizsán



Hozzávalók

- 1 db padlizsán
- 10 dkg bivaly mozzarella
- 6 db koktélpáradicsom
- bazsalikom
- só, bors

Elkészítés

- A padlizsánt hosszanti irányban körülbelül 1 cm-es szeletekre vágjuk, és sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük.
- A mozzarellát szintén hosszanti irányban elfelezzük, majd mindkét darabot fél centisre szeleteljük, a koktélpáradicsomokat pedig elfelezzük.
- Egymást váltva ráhalmozzuk a sajtokat és a páradicsomokat a padlizsánokra, friss bazsalikom leveleket tépkedünk rájuk, majd sózzuk, és frissen őrölt borssal ízesítjük.
- 180 fokon előmelegített sütőben addig sütjük, amíg a sajt szépen aranylóan elolvadt. Ez nem több 10 percnél.
- Dísztéshez friss bazsalikom leveleket használunk.

Fűszeres sült hokkaido szeletek



Hozzávalók

- 500 g hokkaido tök
- 0.5 tk édesköménymag
- 1 tk koriander
- 1 db chili
- 0.5 tk só
- 0.5 tk bors
- 0.5 tk oregano
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 ek olívaolaj

Elkészítés

- A tököt megmossuk, kettévágjuk, a magokat kikaparjuk, majd kb. 2 cm vastagságú szeletekre vágjuk. A sütőt 200 fokra előmelegítjük.
- Az édesköménymagot, koriandert, chilit, sót, borsot, oregánót egy mozsárba tesszük, és jól összezzúzzuk. Hozzáadjuk a durvára vágott fokhagymát, és pasztaszerűvé dolgozzuk, majd hozzákeverjük az olajat.
- A fűszeres olajat a hokkaido szeletekhez adjuk, és jól elkeverjük, hogy mindenhol bevonja.
- A hokkaido szeleteket egy sütőpapírral bélelt tepsibe rakjuk, betoljuk a sütőbe, és kb. 20 perc alatt megsütjük.

Parmezános gomba barna rizzsel



Hozzávalók

- 275 g portobello gomba
- 2 ek olívaolaj
- bors
- 10 g parmezán
- 150 g barnarizs
- 3 dl víz
- 2 csipet turbolya

Elkészítés

- A rizst feltesszük főni a forró vízben, lefedve, közepes lángon. 25 perc alatt kész.
- A parmezán sajtot lereszeljük, és félretesszük.
- Serpenyőben felforrósítunk egy evőkanál olajat, és a gombát beletesszük a lemezeivel lefelé, hogy kiereszthesse a levét.
- Pár perc múlva a gombát megfordítjuk, és tovább pirítjuk. A borsot ekkor a gomba lemezeire szórjuk. Ha szükséges, a másik evőkanál olajat is belecsurgatjuk a serpenyőbe.
- Ha a gomba átsült, melegen tartjuk.
- A megpuhult rizst két tálon elosztjuk. A gombákat is melléje helyezzük. A parmezánt a gombákra szórjuk. A turbolyával megszórjuk a rizst, és melegen tálaljuk

Sült fügés saláta



Hozzávalók

A salátához

- 10 db füge
- 10 dkg rukkola
- 5 dkg kéksajt

Az öntethez

- 4 ek balzsamecet
- 6 ek víz
- só

Elkészítés

- A fügéket félbevágjuk, és vágott felükkel felfelé tűzállótálba, vagy tepsibe rakjuk.
- Előmelegített sütőben megsütjük.
- A rukkolát megmossuk, szárítjuk, és egy tálra halmozzuk.
- Ráhelyezzük a sült fügéket, megszórjuk kéksajttal.
- Az öntet hozzávalóit összekeverjük, és a salátára locsoljuk.

Sült zeller



Hozzávalók

- 2 nagy db zeller
- só, bors
- 3 ek olívaolaj

Elkészítés

- A zellert meghámozzuk, és hasábokra vágjuk.
- Sózzuk, borsozzuk, és megöntözzük olívaolajjal.
- Előmelegített sütőben 200 fokon készre sütjük.

Grillezett zöldségek juhtúrós öntettel



A zöldségekhez

- 2 db cukkini
- 20 dkg édesburgonya
- 1 db padlizsán
- 3 ek olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 fél citromból nyert citromlé
- só

A juhtúrós öntethez

- 10 dkg juhtúró
- 1.5 dl kókusztejszín
- 1 tk dijoni mustár
- só, bors
- 1 gerezd fokhagyma

Elkészítés

- Az újkrumplikat héjában megfőzzük, és hosszában félbevágjuk, a bécicukkiniket is hosszában elfelezzük, a padlizsánt hosszában 0,5 cm széles szeletekre vágjuk.
- Valamennyi zöldséget bekenjük olívaolajjal, a padlizsánt és a cukkinit bedörzsöljük zúzott fokhagymával, és csöpögtetünk rájuk citromlevet.
- Előmelegített grillserpenyőben oldalanként 5-7 perc alatt megsütjük a zöldségeket.
- Sütés közben vagy közvetlenül utána sózzuk. (Ha kedvünk tartja, csíkos mintázat helyett rácsosra is süthetjük a zöldségeket, ekkor a rácsosatra ferdén helyezük a zöldségeket, majd fordításnál ellentétes irányban álljon a zöldség.)
- A juhtúrós öntet hozzávalóit összekeverjük, és a grillezett zöldségekhez kínáljuk.

Spárgamimóza

Hozzávalók

- 1 csomag zöldspárga
- 4 db főtt tojás
- 1 ek fehérborecet
- 2 tk dijoni mustár
- 0.5 tk só
- 0.3 tk bors
- 1 tk citromlé
- 3 ek olívaolaj
- petrezselyem



Elkészítés

- A spárgánkat tisztítsuk meg: a fás részeket roppantsuk le, a száruk alsó részét egy zöldséghámozóval meg is pucolhatjuk.
- Készítsünk elő egy tál jeget és hideg vizet. Keressünk egy akkora edényt, amiben a spárgák kényelmesen elférnek, majd töltsük fel hideg vízzel, adjunk hozzá két teáskanál sót. Ha forr a víz, csökkentsük a hőt, és kezdjük el párolni benne a spárgánkat, amíg puha nem lesz, ez nagyjából 6-8 perc lehet.
- Ezután egy fogó segítségével emeljük ki a spárgát a párolásból, és tegyük át őket a hideg vízzel és jéggel teli tálunkba. Mártóztassunk meg benne őket 2-3 percig, majd a lehűlt spárgáinkat tegyük ki egy tetszőleges tátra pihenni. (Párolás helyett vagy mellett grillen vagy serpenyőben kevés olajon át is süthetjük a spárgát.)
- A vinaigrette elkészítéséhez fogjunk egy kis keverőtálat, majd mérjük/öntsük bele a fehérborecetet, a dijoni mustárt (egy csepp citrom is mehet bele, ha még savanyúbban szeretjük), sót, borsot. Egy habverő segítségével dolgozzuk össze őket, majd lassan, apránként adjuk hozzá az olívaolajat is. A habverővel addig keverjük, amíg emulgeálódnak az összetevők.
- A tojásokat főzzük keményre 9 perc alatt. Ha még tökéletesebb tojásélményt szeretnénk, akkor egy percig hagyjuk őket a gyöngyöző forrásvízben főni, majd vegyük tűzről (vagy vegyük vissza a legkisebb egységre a hőt alattuk), és 10 percig lefedve hagyjuk keményre főni. Ezzel a módszerrel - ellentétben a folyamatos főzéssel - nem változik gumiállagúvá a tojássárgája, nedvesebb és lágyabb marad.
- A tojásfőzés után hideg vízben hűtsük le őket, majd megpucoljuk, és egy közepes lyukú szitán vagy reszelőn átrészeljük/lereszeliük a tojásokat. Ez a tojásmimóza.
- Tálaláshoz a spárgáinkat meglocsoljuk (egy evőkanállal rákanalazzuk) a vinaigrette-et, ráhalmozzuk a tojást, majd friss petrezselyemzölddel, sóhelyel megszórjuk.

Krumpli saláta



Hozzávalók

- 10 közepes burgonya
- 5 db tojás
- 1 közepes lilahagyma
- 2 dl olívaolaj
- 1 kk mustár
- 1 ek balzsamecet
- 1 dl víz
- só, bors

Elkészítés

- A krumplikat megmossuk, majd héjában feltesszük főni.
- Közben a 4 db tojást is keményre főzzük. A maradék egy tojásból majonézt készítünk.
- A majonézhez a tojássárgáját egy tálba tesszük, hozzáadunk 1 kk mustárt és az olajat vékony sugárba belecsorgatva sűrűre keverjük. Én a keveréshez csepp alakú habverőt használok, mert így biztos nem lesz csomós a majonéz.
- A lilahagymát megpucoljuk, vékony szeletekre vágjuk és enyhén besózzuk. Néhány perc múlva kezünkkel kicsavarjuk. Ez elveszi a hagyma esetleges vad, csípős erejét.
- Miután a krumplik és a tojások megfőttek, megpucoljuk azokat és karikára vágjuk.
- Végül egy nagy tálba helyezzük a hozzávalókat: krumpli, tojás, hagyma, majonéz. Ilyenkor azt a felvágottat, ami éppen otthon van (kolbász, szalámi, párizsi...) felszeletelem és azt is hozzáteszem. Mivel így elég száraz lenne a saláta, 1-2 dl vízzel szaftosabbá tehetjük azt. A vízbe feloldunk 1kk sót majd hozzáadunk 1 kanál ecetet. Ezt ráöntjük a hozzávalókra.
- Végül borsozzuk, majd lazán összekeverjük, vigyázva arra, hogy ne törjük össze a karikákat.

Rántott grillsajt



Hozzávalók

- 1 bögre zabpehely
- 10 dkg parmezán
- 0.5 tk só
- pici fokhagyma
- 10 g hagyma
- 1 teáskanál paprika
- 1 tk kurkuma
- bors

Elkészítés

- A zabpehelyet késszel aprítóba rakva ledaráljuk, összekeverjük a sajttal meg a fűszerekkel. A húst csíkokra vágjuk, picit sózzuk, belemártjuk az olajba, majd megforgatjuk a fűszeres zabpehelyben.
- Sütőpapírral bélelt sütőlemezre rakjuk, forró sütőbe tolva pirosra sütjük (230 fokon 20 perc).
- A körethez az édesburgonyát megpucoljuk, megmossuk, és finomra lereszeljük. Jól összekeverjük a reszelt sajttal, tojásfehérjével, rozsmaringgal meg a borssal.
- Sütőpapírral bélelt sütőlemezre evőkanálnyi kupacokat rakunk, amit vékonyra ellapítgatunk. Forró sütőbe rakva addig sütjük, amíg a széle ropogós és barnára sült lesz (220 fokon 20 perc).