



bemutatja

ZÖLDÜLŐ RECEPTGYŰJTEMÉNY

Környezetbarát receptek
nem csak a Fenntartható Gasztronómia Napjára

2020



REBARBARÁS EPERLEVES GYÖMBÉRREL ÉS FAHÉJJAL

-KOC SIS DÓRITÓL, A [TALPALATNYI TÖRTÉNETEK BLOG](#) TÁRSSZERZŐJÉTŐL-



Hozzávalók:

2 adaghoz

- 300 g eper
- 300g rebarbara (kicsit édesebbet szeretnél, akkor 200 g)
- 2-3 ek méz
- A gyömbéres-fahéjas változathoz:
- 1 cm friss gyömbér reszelve
- 1 kk fahéj
- 1 ek joghurt (elhagyható)
- 50 g mandula szeletelve
- 1 ek porcukor

Elkészítés:

A rebarbara száraz végeit levágom és csak akkor húzom le a szár külső részét, ha nagyon kemény, egyébként nem. Körülbelül 1 cm darabokra vágom. Az epret alaposan megmosom és félbevágom. Az eper zöldjét, ha szép, egészséges, jól meg tudtam tisztítani, akkor turmixba nem szoktam leszedni. Mivel ez a recept is krémleves, ezért kipróbálhatod, hogy ebben sem szeded le.

Az epret a rebarbarával együtt egy lábosba teszem és annyi vizet öntök rá, hogy ellepje. Puhára főzöm és beleteszem a mézet.

Tedd bele a gyömbért és az őrölt fahéjat és turmixold krémesre. Tálaláskor adj hozzá egy-egy teáskanál joghurtot minden tányérhoz és a tetejét szórd meg karamellizált, pirított mandulával. Ha zavar a mandula barna héja, akkor áztasd a mandulát langyos vízbe, így könnyen le tudod húzni róla a héjat. Ha nem zavar, akkor egyszerűen szeleteld fel a mandulát, szórd száraz serpenyőbe és közepes lángon pár percre pirítsd. Szórd rá a porcukrot és hagyd, hogy karamellizálódjon. Közvetlenül tálalás előtt szórd a leves tetejére.

TAVASZI ZÖLDSÉGALAPLÉ – ZÖLDSÉGHULLADÉKOKBÓL GYÓGYNÖVÉNYEKKE - MOLNÁR KLÁRÁTÓL, AZ [5 ELEMES ÉTREND](#) BLOG SZERZŐJÉTŐL -



Hozzávalók:

- gyökérzöldségek vége és héja + spárgavégek / 3 közepes méretű sárgarépa +1 fej kis fej zeller, a zöldjével együtt
- 1 csomag zöldfűszer, ízlés függően: petrezselyemzöld, zsálya, lestyán, tárkony stb., megmosva és összekötözve
- 4-5 db közepes méretű szárított vagy friss gomba
- ¼ szerecsendió, egészben
- 2 újhagyma, egyben

Elkészítés:

Az összes hozzávalót öntsd fel annyi tiszta hideg vízzel, ami bőven ellepi, majd tedd oda főni, és fedő alatt forrald fel.

Vedd le a lángot olyan kicsire, hogy éppen csak pötyögjön, és így főzd az alaplevet 1,5-2 órán keresztül.

Természetes tartósítás és tárolás:

Annyi befőttesüveget forrázz ki a tetejével, amennyibe elfér az alaplé. Ehhez lobogó forró vízzel öblítsd ki az üvegeket és a tetejüket.

A kiforrázott üvegeket öntsd bele a forró alaplevet, majd azonnal zárd le az üvegeket.

Hideg vízfürdőben vagy a fejük tetejére állítva hagyd így kihűlni az üvegek tartalmát. A hirtelen hűtés által vákuum képződik, és ezért a baktériumok nem tudnak megtelepedni.

Hűtőben tárold. Akár 3 hétig is eláll, de 2 hétig egészen biztosan.

YOĞURTLU KABAK - JOGHURTOS NYÁRI TÖKSALÁTA

- TÓTH ÁGITÓL, A [NAR GOURMET](#) SZERZŐJÉTŐL -



Hozzávalók:

- 1 közepes méretű nyári tök
- olívaolaj
- só
- 4 dl sűrű joghurt (magyar márkák termékei közül a görög joghurtot érdemes választani)
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 marék dió

Mossuk meg a tököt és hámozzuk meg úgy, hogy vastagon vágjuk le a héját. A héjakat tegyük félre. Ha a tökben nagyok már a magok, kanalazzuk ki és ezután nagylyukú reszelőn reszeljük le a tök húsát. Szórjunk rá 1 kk sót és hagyjuk állni 10 percig. Ezután jó alaposan nyomkodjuk ki belőle a vizet, amit kiengedett. Forrósítsunk egy serpenyőben 2 ek olajat, dobjuk rá a tököt és pirítsuk le. Magas lángon érdemes pirítani, először ne is nagyon kevergessük, hogy ne a saját levében kezdjen párolódni.

Közben keverjük össze a joghurtot 1 gerezd préselt fokhagymával és 1 kk sóval.

Mikor megpuhult és kicsit lepirult a tök, vegyük ki egy tányérra és tegyük félre hűlni.

A serpenyőt töröljük ki, öntsünk bele 1 ek olajat, dobjuk bele a diót és mehet rá 2 csipet só. Pirítsuk 2-3 percig.

Tálaláskor vegyünk egy mélyebb tálat, kanalazzuk bele a tököt, oszlassuk el a tetején a fokhagymás joghurtot (nem szükséges összekeverni) és szórjuk meg a pirított, sós dióval.

KIEGÉSZÍTŐ RECEPT KAŠKARIKAS (TÖKHÉJ SALÁTA KAPORRAL ÉS FOKHAGYMÁVAL)

Hozzávalók:

- 1 közepes nyári tök héja
- 2-3 ek olívaolaj
- 1/2 kk cukor
- 1 kk só
- 1/4 citrom leve
- 1 pici csokor kapor
- bors

Az előző receptben félretett tökhéjakat vágjuk fel kb. 3 cm hosszú darabokra és 2-3 ek forró olajban pirítsuk körbe őket egy picit. Adjuk hozzá a többi hozzávalót és fedő alatt, 2-3 ek vizet hozzáadva a legkisebb lángon pároljuk. Néha rázogassuk meg, de ne vegyük le a tetejét, ne kavargassuk. 10-15 perc alatt megfő a tökhéj, akkor zárjuk el alatta a lángot és hagyjuk kihűlni. Tálaláskor szórjuk meg apróra vágott kaporral! Előételként, húsok mellé köretként vagy szendvics-feltétként is tökéletes!

KIOSK FARM SALÁTA, GRILLEZETT CSURGÓDOMBI TEHÉNSAJTTAL
- OROSZ GÁBORTÓL, A [KIOSK BUDAPEST](#) EXECUTIVE CHEFJÉTŐL -



Hozzávalók:

4 fő számára

Salátához:

- 1 fej brokkoli
- 1 csokor hónapos retek zöldjével
- 2 db lilahagyma
- 3 vékony angol zeller
- 0,5 kg friss eper
- 1 db fejes saláta
- 4 e.k. napraforgómag

Salátaöntethez:

- 1 csokor retek zöldje
- 1 marék friss menta
- 1 marék petrezselyem zöldje
- 1 e.k. mustár
- 1 db. kezeletlen citrom leve + héja
- 1 marék dió
- 1 gerez fokhagyma
- 0,3 l repceolaj

Grillezett sajthoz:

- 0,6 kg Csurgódombi grillsajt
- 1 szál kakukkfű/rozmaring
- 3 ek. repceolaj

Saláta elkészítése:

A brokkoli szárát egy hámozóval letisztítjuk, majd az egész rózsát félbevágjuk a szárral együtt. A szárnak a levélkéit gyűjtjük össze, illetve a szárnak csak a fás végét vágjuk le, ugyanis a rózsáin kívül a szára is nagyon finom és ehető. Forrásban lévő sós vízben forrázzuk le, félpuhára, majd a vízből kivéve kevés olajjal meglocsolva kezdjük el egy serpenyőben kissé égettre sütni. Ne teljesen, csak helyenként adjunk neki enyhe karamellizálódott réteget. Sózzuk, borsozzuk kicsit átdörzsölgethetjük extra olívaolajjal is. Ez lesz a salátánk fő alkotórésze, igazi vitamin bombánk.

A retek zöldjéből egy pesztószerű dresszinget készítünk. A retek zöldjét, mentát és petrezselymet leforrázzuk, majd jeges vízben kihűtve lecsepegtetjük és egy turmixgépbe helyezzük. Keverés közben hozzá adjuk az repceolajat, mustárt, pirított diót, fokhagymát, citromhéjat és a végén a citrom levét. Ízesítjük sóval és fűszerezhetjük borssal.

Egy keverőtálba helyezzük a saláta többi összetevőjét, friss tépkedett saláta és brokkoli leveleket, szeletelt retket, vékonyra szeletelt lilahagymát, a pucolóval vékonyra borotvált angol zeller szárát, és a darabolt epret.

Mindent összetevőt meglocsoljuk a pesztónkkal. Majd lazán összekeverjük, hogy egyik alapanyag sem törjön össze.

Grillezett sajt:

A sajtot ujjnyi szeletekre vágjuk és forró grillserpenyőben, kevés olajon kissé meggrillezzük esetleg egy szál kakukkfűvet vagy rozmaringot még tudunk használni hozzá.

Tálalás:

A tányérok szélére helyezzük a sült brokkolit, minden tányérra jusson 1 db. Köré halmozzuk a frissen bekevert salátákat. Megszórjuk a pirított napraforgómaggal és mellé helyezzük a grillezett sajtokat.

MÁNGOLDSZELET
- MOLNÁR KLÁRÁTÓL, AZ [5 ELEMES ÉTREND](#) BLOG SZERZŐJÉTŐL-



Hozzávalók:

20×25 cm nagyságú tűzálló sütőformához
6-8 szelethez / 4-6 személyre

Tésztához:

- 6 tojás
- 5 dl (növényi) tej (rizstej, zabtej stb.) vagy bármilyen más tej
- 7 dkg hajdinaliszt
- 6 dkg napraforgómag / mandula, ledarálva
- ½ teáskanál só
- 4 evőkanál parmezán / 5 dkg fetasajt / 4 evőkanál sörélesztőpehely
- 1 evőkanál olaj / ghee

Töltelékhez:

- 1 fej hagyma / 3 szál újhagyma, megtisztítva és apróra vágva
- só
- 10 dkg zöld leveles zöldség (mángold, csalán, spenót), megmosva, lecsöpögtetve és felaprítva
- 2 evőkanál olívaolaj
- 8-10 db szárított paradicsom, vékony csíkokra vágva
- 2 szál friss kakukkfű / 1 teáskanál szárított kakukkfű

Elkészítés:

Melegítsd elő a sütőt 210°C-ra. Egy serpenyőben párold pár percig a hagymát kevés sóval, majd keverd hozzá a zöld leveles zöldséget, és fedő alatt párold további 4-5 percig közepesen alacsony lángon. Fűszerezd kakukkfűvel, majd keverd hozzá az aszalt paradicsomot. Egy tálban villával vagy habverővel verd fel a tojásokat, keverd hozzá a tejet, a lisztet, a magőrleményt, sót. Keverd a tojásos keverékhez a párolt zöldséget és a sajtot/sörélesztőpelyhet. A sütőformát kend ki kókuszolajjal / ghee-vel, majd öntsd bele a zöldséges masszát. Tedd a forró sütőbe, és süsd 30 perc alatt aranybarnára.

Tálalás:

Melegen tálald, és kínálj hozzá csírákból és rukkolából készült friss salátát.

Tipp:

Elég jól variálható ez az étel, így akár üres hűtővel is nekiállhatsz, és a hiányzó alapanyagokat kihelyettesítheted mással. Bármilyen zöld leveles zöldséget használhatsz hozzá, és az őrlt napraforgómag / mandula és a hajdinaliszt helyett is bevethetsz bármilyen más lisztet. Akár előre is megsütheted, így reggel csak át kell melegíteni. Ha nagyobb adagot készítesz, akár vacsorára is simán megteszi egy leves mellé, de én akár egy remek ebédként is el tudom képzelni.

ZELLERTÓCSNI MEDVEHAGYMÁS LENCSES ÉS HAJDINÁVAL ÉS CSALÁNSZÓSSZAL

- DÉNES DÓRÁTÓL, AZ [ÉDESPOFA BLOG](#) SZERZŐJÉTŐL -



Hozzávalók:

4 személyre

Tócsni:

- 1 zeller kis lyukú reszelőn lereszelve
- 1 kisebb krumpli nagy lyukú reszelőn lereszelve
- 1 fokhagyma
- 1 hagyma
- 1 tojás (vagy 1 evőkanál darált lenmag 2 evőkanál vízben feloldva)
- Kb 5 evőkanál rizsliszt
- 1 tk almaecet
- 1 kk szódabikarbóna
- Fűszerek: só ízlés szerint, 2 ek szárított kakukkfű, vagy 3 ág friss, 2 ek csombor/borsikafű, 1 ek szárított majoranna, vagy 2 ág friss)
- Olaj a sütéshez

Köret:

- 10 dkg natúr hajdina egy éjszakára beáztatva

- 10 dkg lencse egy éjszakára beáztatva
- 1 sárgarépa
- 1 nagyobb vöröshagyma
- Fűszerek: só, 1 babérlevél, 1 ek balzsamecet, 6-8 szál medvehagyma, 1 ek szárított oregánó, 3 evőkanál szárított menta, vagy 1 kis marék friss
- Olívaolaj

Csalán/ spenótszós:

- 15 dkg csalán vagy spenót
- 1 fokhagyma
- 30 g szezámmag megpirítva
- Olaj vagy vaj a fonnyasztáshoz
- 1 tk olívaolaj
- Só

Elkészítés:

A tócsnihoz a lereszelt zöldségekhez hagymát és fokhagymát aprítok. Kicsit sózom, aprított, vagy szárított zöldfűszerekkel megszórom, hozzáütöm a tojást, vagy hozzáadom a lenmag zselét, az almaecetet, és a szóda bikarbónával elkevert rizslisztből/csicserilisztből annyit keverek hozzá, amennyitől még szaftos marad, de összeáll süthető masszává. Negyed óráig állni hagyom.

Serpenyőben megpirítom a szezámmagot, majd átszórom egy késes aprítóba, és megdarálom. A csalánt vagy spenótot megmosom, majd a serpenyőben, kevés kókuszolajon/olajon megfonnyasztom. A késes aprítóba kanalazom, hozzá aprítok egy fokhagymát és együtt krémesre turmixolom. Kevés sóval, olívaolajjal ízesítem.

Újra szabad a serpenyő. A tócsni masszát korongokká osztva kevés olajon kisütöm.

Az áztatott hajdinát másfélszeres vízben, kevés sóval felteszem főni. A lencse, ha eleget ázott, egy másik főzőedényben egy babérlevéllel, akár 10 perc alatt megpuhul. Közben a hagymát és sárgarépát, medvehagymát megtisztítom, apróra vágom. A mentát csak megmosom. Magas falú serpenyőben olajat hevíték, és először az apró répakockákat pirítom meg, majd hozzáadva a hagymát a lángot közepesre csavarom, és együtt puhítom tovább. Hozzájuk forgatom a lecsöpögtetett hajdinát és lencsét, megkapja az oregánót, a balzsamecetet, egy kis olívaolajat, a medvehagymát, végül mentát tépkedek rá.

RIZOTTÓVAL TÖLTÖTT SÜLT GÖMB CUKKINI

- KÖFARAGÓ ZSUZSITÓL, A [SÜLVE-FŐVE EGYÜTT BLOG](#) TÁRSSZERZŐJÉTŐL -



Hozzávalók:

2 főre

- 2 db sárga gömb cukkini
- ízlés szerint 1-2 marék zöldbab
- 1-2 szál sárgarépa
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 fej vöröshagyma
- kb. 10 dkg rizottó rizs (kerek szemű)
- 1-2 ek. napraforgóolaj
- kb. 1 liter zöldség alaplé (vagy víz és fűszerek), de annyit adok hozzá folyamatosan kis adagokban, amennyit felvesz
- só, bors (ízlés szerint friss zöldfűszerek, mint petrezselyem, bazsalikom, kakukkfű vagy rozsmaring)

Elkészítés:

Az olajon megdinsztelem a finomra vágott hagymát, fokhagymát. Hozzáadom a rizst, és picit lepirítom, majd folyamatosan, apránként adagolva a leves alapot vagy forró vizet, kevergetve kb. 20 percig főzöm. Közben sózom, borsozom, és hozzáadom a megtisztított, apróra vágott zöldségeket, a cukkini kivájt belét is, és ezzel együtt főzöm készre. A végén 1-2 kk. vaját is dobhatunk bele, hogy még krémesebb legyen. A cukkinik tetejét levágom, belét kivájom, és megtöltöm a rizottó egy részével. A tetőket visszarakom, tepsibe teszem, picit meglocsolom olajjal, és 180-200 fokon rövid idő alatt (puhulásig) sütöm. Mivel a zsenge cukkini (na meg a fokhagyma, hagyma, zöldbab is) a kertünkéből való, így nemhogy ehető a héja, de a fogás része! Persze a kalapján a szárát azért már én sem eszem meg.:)

AUBERGINE AU VIN
- STEINER KRISTÓFTÓL, A KRISTÓF LAKOMÁI C. KÖNYVBŐL -



Hozzávalók:

2 adaghoz:

- 1 padlizsán/ 2 bépapadlizsán
- 8 gyöngy-/4 mogoróhagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 4 aszalt paradicsom
- 1 közepes sárgarépa
- babérlevél, rozmaring, zsálya, kakukkfű (ami akad közülük)
- füstölt paprika
- só, bors
- olívaolaj
- 1 dl paradicsompüré
- 2 dl száraz vörösbor
- 1 marék apró/2 nagyobb gomba
- pár csepp juharszirup

Elkészítés:

190 fokra melegítem a sütőt, közben kikeverek ½ deci olajat füstölt paprikával, sóval, borssal és 1 gerezd préselt fokhagymával. Sütőbe tolom az egész padlizsánt, amíg sül, negyedelelem a mogoróhagymát, falatnyi darabkákra szedem a gombát, és megtisztítom a hagymát, fokhagymát és sárgarépát. Mintegy 25 perc múlva kiveszem a padlizsánt a sütőből, és

hagynom kicsit hűlni. Meghámozom, és jól bedörzsölöm a füstölt paprikás-sós-borsos olívaolajjal. Egy teflonserpenyőben olajat hevíték, és megpirítom benne a szárítottparadicsom-csíkokat, az apróra vágott hagymát, fokhagymát, és a vékonyan szeletelt sárgarépat. Megkínálom fűszerekkel, beledobom a babérlevelet, felöntöm a borral és a paradicsompürével, és kis lángon hagynom megpuhulni, majd kiszedem a babérleveleket, és botmixerrel sűrű krémmé keverem – így gluténmentes is lesz, mert a klasszik recept szerint liszt kell a szószhoz sűrítéskor.

A kitisztított serpenyőbe újra mehet egy kis olaj, és ha forró, ugorhatnak bele a mogyoróhagyma-negyedek vagy egész gyöngyhagymácskák. 4-5 percen át rázogatva pirítom őket, majd jöhet a gomba és még némi pirítás – ezúttal pár csepp juharsziruppal kiegészítve. Mikor már szemmel láthatóan karamellizálódni kezdenek, sózom-borsozom, és mielőtt felismerhetetlenre mállanának, félreteszem őket.

A szószot visszaöntöm a serpenyőbe, a közepibe rakom a padlizsánt, jól meglocsolom a szósszal, ráhalmozom a pirított gombát, és megfejelem a karamellizált hagymával.

SÜLT PISZTRÁNG ZÖLDBORSÓPÜRÉVEL, KARFIOLLAL ÉS SPENÓT PESZTÓVAL

- DÉNES DÓRÁTÓL, AZ [ÉDESPOFA BLOG](#) SZERZŐJÉTŐL -



Hozzávalók:

4 személyre

- 4 db egész, belezett pisztráng
- Fűszerek a halhoz: 8-10 cm póréhagyma, 4 ág kakukkfű,
- 1-2 ek süthetős fűszerkeverék (házipia pl: szárított petrezselyem, citromfű, zúzott mustármag, curry keverék), zsír/vaj/kókuszolaj, só ízlés szerint
- 1 fej karfiol
- Fűszerek a karfiolhoz: só, 1 tk édes paprika, 1 kk fokhagymapor, 1 kk római kömény, 1 kk édeskömény, 1 kk őrölt szegfűszeg, frissen reszelt szerecsendió 2-3 ek sütésre alkalmas olaj
- 1 kg zöldborsó
- 10 cm póréhagyma
- Vaj vagy olaj
- Só ízlés szerint
- 1 dl tejszín vagy növényi tejszín
- Fűszerek a zöldborsópüréhez: 1 ek szárított menta, 1 tk csombor, ¼ csomag aprított petrezselyem

- 20 dkg spenót
- 8 dkg tökmag
- 6-7 bazsalikomlevél
- 3-4 ek olívaolaj
- Só ízlés szerint

Elkészítés:

A karfiolt kicsi, egyforma nagyságú rózsákra bontom, megmosom. A fűszerekből és olajból keveréket készítek, belerázogatom, és egy sütőpapírral bélelt tepsin elosztatva, 200 fokon, körülbelül 20 percig sütöm. Időnként lehet forgatni.

A spenótot alaposan megmosom, és késsel zúzott fokhagymával kisebb adagokban, mozsárban összetöröm (késes aprítóban gyorsabb). A tökmagot serpenyőben zsiradék nélkül megpirítom, a spenóthoz forgatom, sózom, olívaolajjal és tökmagolajjal meglocsolom, behűtöm.

A halat megmosom, a póréhagymát nagyon vékony szeletekre vágom és elkészítem a fűszerkeveréket. A pisztrángot nem szoktam irdalni, mert szaftosabb marad a húsa, de lehet irdalni is 4-5 centinként. Kókuszszírral, vagy vajjal, majd a fűszerkeverékkel átkenem és a karfiol sütőpapírján 220 fokos sütőben 12-15 perc alatt ropogósra sütöm, belül finom szaftos marad. Amíg sül, a karfiol szárát fél centis darabokra vágom. A póréhagymát fél karikákra vágom, és a karfiolszárákkal együtt a borsó főzésére kiválasztott fazékban vajon vagy olajon megfonnyasztom. Rászórom a zöldborsót, felöntöm annyi vízzel, ami nem lepi el teljesen, és lassú lángon, fedő alatt megpuhítom. Ha készen van, lepürésítem, tejszínnel/növényi tejszínnel krémesítem, aprított zöldfűszerekkel megszórom, átkeverem.

Tálaláskor borsópürét, karfiolt, és pisztrángot szedek, és a halat jól megkenem a spenót pesztóval.

EPRES-REBARBARÁS DESSZERTGOLYÓ

- A **FOURBITES CATERINGTŐL** -



Hozzávalók:

kb. 30 golyóhoz

- 160 g zabpehely
- 1 csipet só
- 20 g lenmag
- 35 g eritrit (méz vagy más cukor is működik helyette)
- 135 g rebarbara
- 250 g eper
- 5-8 g citromlé (talán egy csepp gyümölcsécet is jó lehet helyette. Az a szerepe, hogy felerősítse a gyümölcsök ízét)
- kb. 20 dkg mandula

Elkészítés:

A zabpehelyt és a lenmagot pengés géppel daráljuk le (ha együtt tesszük be, könnyebben elbánik a lenmaggal). Maradhatnak benne kis darabok is.

Keverjük hozzá a csipet sót (a sónak is az a szerepe, hogy kiemelve az ízeket).

A rebarbaráról hámozzuk meg (lehúzkodjuk a külső részét) és vágjuk kis kockákra (kb. 1x1 cm-ekre).

Az epreket csumázzuk ki és kicsit több mint a felét vágjuk kb. ugyanakkora kockákra. A másik felét apróbbakra, és ezt tegyük félre.

A felkockázott rebarbarát és az ugyanakkorára kockázott epreket tegyük egy kis lábosba, adjuk hozzá az eritritet/mézet/cukrot és közepes lángon egyet rotyantsunk rajta. Épp, hogy puhuljon meg a rebarbara és az eper engedjen levet, utána hagyjuk kihűlni. Kóstoljuk meg, savanyítsuk/édesítsük ízlés szerint.

Majd ha kihűlt, először a szilárdabb részét kézzel dolgozzuk össze a száraz alapanyagokkal, és fokozatosan adhatjuk hozzá a kieresztett levét is. Jöhetnek hozzá a félretett kis eperkockák is. Egy ragacsos, lágy masszánk lesz. Tegyük be a hűtőbe legalább fél órára, hogy legyen ideje a zab + lenmagnak magába szívnia a nedvességet, hogy jobban összeálljon.

Majd vegyük elő, ha golyózhatónak ítéljük az állagát, mehet a formázás, ha nem, akkor keverjünk hozzá még zabot és lenmagot.

Ha golyózható a massa, neki is állhatunk kb. 15 grammos golyókat készíteni és bele is forgathatjuk a darált/szeletelt mandulába és akár a megmaradt zabpehelybe.

TURBOLYÁS KENYÉRPUDING AKÁCMÉZES EPER SORBET-VAL

- KISUTI DÁVIDTÓL, A PÉCSI REGGELI SÉFJÉTŐL -



Hozzávalók:

Kalácspuding:

- 500g megmaradt, 2-3napos kenyér (házi sütésű)
- 250g aszalt meggy, megvágva (saját aszalás)
- 250g aszalt sárgabarack, megvágva (héjazva, saját aszalás)
- 1csokor zamatos turbolya, átvágva (saját szedés, főként akácos erdőrészek talajnövényzete)
- 600g zsíros, házi tej (Tej Hely, Szilágy)
- 2db mélyalmos egész tojás (Keserű Zoltán, Ócsárd)
- 150g vegyes virágméz (Pro-Police)
- 125g vaj, olvasztva (Dombai Jersey Farm, Pellérd)
- 50g virágpor (Pro-Police)
- Csipet só
- 5g őrölt szerecsendió
- 5g őrölt fahéj

Akácmézes epersorbet:

- 500g friss eper
- 100g akácméz (Pro-Police)
- 100g verjus (Maeijer&Leemans, Hosszúhetény)

Elkészítés:

Mielőtt nekiállunk a kenyérpudingnak, összedobjuk a sorbet-et. Egy turmixgépbe teszünk minden hozzávalót kettő darab jégkockával, és pürésítjük. Egy tálba tesszük és a fagyasztóba rakjuk. Óránként keverjük át, míg egy jó krémes állagot nem kapunk, amit fagyiskanállal tudunk szervírozni, a kenyérpuding tetejére. Természetesen, akinek van fagylaltgépe otthon, az nyugodtan készítse abban.

A megmaradt kenyeret nagyobb kockákra vágjuk vagy tépjük, és egy keverőtálba tesszük majd az aszalt gyümölcsökkel és a turbolyával átforgatjuk. A virágpor kivételével minden egyéb hozzávalót egy botmixerrel összedolgozunk és hozzáöntjük a kenyeres keverékhez. Finoman összenyomkodjuk, és hagyjuk állni egy negyed órát. Kivajazunk egy kisebb méretű tepsit, és beletesszük a kenyérpudingot. Megszórjuk virággal a tetejét, és a 180 fokra előmelegített

sütőben 35-45perc alatt készre sütjük. Felvágva tálaljuk, és még langyosan kitesszük a tányérra, a tetejére vagy mellé pedig az eper sorbet-et helyezzük.

EPRES-BODZÁS MORZSASÜTI

- SZABÓ ESZTITŐL, A FELELŐS GASZTROHÓS KOMMUNIKÁCIÓS VEZETŐJÉTŐL -



Hozzávalók:

2 fő részére

- 5 dkg liszt
- 5 dkg aprószemű zabpehely
- 10 dkg méz
- 1 dl olívaolaj
- 1 csipet só
- 1 kezeletlen citrom héja
- 20 dkg eper
- 1-2 evőkanál bodzaszörp

Elkészítés:

Keverjük össze a lisztet a zabpehellyel és a sóval. Adjuk hozzá az olajat, reszeljük bele a citromhéját, majd adjuk hozzá a mézet és morzsoljuk össze az egészet.

Az epret vágjuk kis darabokra, tegyük egy tepsibe vagy pite tálba. Öntsük rá a bodzaszörpöt, keverjük el és tegyük a sütőbe, amíg fel nem melegszik 180 fokra. Ekkor morzsoljuk rá a tésztát is és süssük, amíg szép aranybarna lesz.