

GYÖMBÉRTEA

Hozzávalók:

- gyömbér gyökér
- méz
- narancslé

Elkészítés: A gyömbér gyökeret meghámozzuk és felszeleteljük. Kb. 15 percig vízben főzzük. Amikor a tea szobahőmérsékletűre kihűlt, egy kanál mézzel és fél narancs levével ízesítjük. (Változat: főzéskor fahéjat és szegfűszeget adunk hozzá — igazi téli ínycséség!)

--

SÁRGARÉPALEVES GYÖMBÉRREL

Hozzávalók:

- 3-4 nagyobb sárgarépa
- friss gyömbér (1-2cm-es darabka)
- 1 kanál olaj
- só
- petrezselyem

Elkészítés: A sárgarépát megtisztítjuk, feldaraboljuk és megfőzzük. Botmixerrel elkeverjük, és szükség szerint átforralt vízzel hígítjuk. (Helyette húsoleves vagy zöldségleves is alkalmas). Az olajon kissé megpirítjuk az apróra reszelt gyömbért, hozzáadjuk a leveshez és átforraltjuk. Meghintjük petrezselyemmel és tálaljuk.

--

SÜLTHÚS KÖRTÉVEL ÉS GYÖMBÉRREL

Hozzávalók:

- 4 kisebb disznóhússzelet
- só, bors, rozmaring
- 3 kanál olaj
- 1 kisebb darab gyömbér
- 1/2 fej hagyma
- 2 körte
- 1/2 citrom leve

Elkészítés: a húst enyhén megsózzuk, borsozzuk és meghintjük rozmaringgal. 2 kanál olaj hozzáadásával serpenyőben, illetve roston megsütjük.

A gyömbért lereszeljük. A körtét kockára vágjuk. 1 kanál olajon pároljuk a gyömbért és a felaprított hagymát. Amikor a hagyma megüvegesedett, hozzáadjuk a körtét,

kevés vizet öntünk alá, és a citromlével ízesítjük. Addig hagyjuk forni, míg a körte megpuhul, majd a hússal tálaljuk.

--

GYÖMBÉRES HALPOGÁCSA

Hozzávalók:

- 60 dag halfilé
- 1 szelet kétnapos kenyér (vagy zsömlé)
- petrezselyem
- 1 kanál reszelt gyömbér
- 3 gerezd fokhagyma
- őrölt köménymag, bors, só
- 1 tojás
- 3 kanál olaj
- kenyérmorzsa

Elkészítés: a halfilét robotgépben feldaraboljuk. Hozzáadjuk a megáztatott és kifacsart kenyeret (zsömlét), a tojást és a fűszereket. Jól elkeverjük és polpettiket (pogácsát) formálunk. Kenyérmorzsaiban meghempergetjük, és 2 kanál olajon kisütjük. Jól illik hozzá a rizs és a saláta (például vörös- vagy fehércáposzta saláta).

--

CSIRKESÜLT GYÖMBÉRREL

Hozzávalók:

- 2 csirkemell
- friss gyömbér gyökér
- 3 gerezd fokhagyma
- bors, só
- 2 kanál olívaolaj
- 1 kanál méz
- 4 kanál meleg víz

Elkészítés: tűzálló edénybe helyezzük a csirkemellet. A gyömbért finomra reszeljük, hozzáadjuk az apróra vágott fokhagymát, borsot, sót, olajat, mézet és meleg vizet. A keverékkel leöntjük a húst és redliben megsütjük.

--

GYÖMBÉRES MUFFINOK

Hozzávalók:

- 18 dag liszt
- 8 dag cukor
- 2 tojás
- 2 kanál méz
- 5 dag olaj
- 1/2 sütőpor
- 6 kanál tej

- 1 kávéskanál reszelt gyömbér
- 10 dag felvágott gyümölcs (ami éppen kéznél van!)

Elkészítés: a tojást, olajat és cukrot habosra keverjük. Hozzáadjuk a sütőporral elkevert lisztet, a gyömbért, tejet és gyümölcsöt. A muffinsütőt kibéleljük a papírkosárákkal és a süteményt megsütjük.

--

GYÖMBÉRES CSOKOLÁDÉ

Hozzávalók:

- 3 dl tej
- 1 dl víz
- 2 kanál kakaó
- 5 dag főzőcsokoládé (minél magasabb kakaótartalmú)
- kevés gyömbér gyökér
- 2 kanál méz

Elkészítés: a gyömbért lereszeljük, és pár percig vízben főzzük. Hozzáadjuk a tejet. A kakaóport elkeverjük 2 kanál vízzel, és befőzzük az előző folyadékba. Hozzáadjuk a feldarabolt csokoládét. Amikor ez elolvadt, levesszük a tűzről, és belekeverjük a mézet. Kisebb poharakban vagy tálkákban kínáljuk.

--