

KARFIOLLEVES DIÓVAL

Hozzávalók:

- 40 dag karfiol
- 1 hagyma
- 5 dl leves vagy víz
- 1,5 dl tej
- 1 kanál olívaolaj
- 6 dag dió
- só, bors, pirospaprika

Elkészítés: olajon pároljuk a hagymát, hozzáadjuk a kockára vágott karfiolt és a levest. Kb. 15 percig főzzük, majd hozzáadjuk a tejet, diót, sót és borsot, és az egészet elkeverjük botmixerrel. Durvára vágott dióval és őrölt pirospaprikával díszítjük.

--

SÁRGARÉPALEVES MÉZZEL

Hozzávalók:

- 60 dag sárgarépa
- 1 közepes fej hagyma
- 25 dag burgonya
- 2 kanál olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma
- kakukkfű, majoránna, szerecsendió
- só, bors
- 2 dl kemény állagú joghurt
- 1 kanál virágméz

Elkészítés: a finomra aprított hagymát olajon megpároljuk, majd hozzáadjuk a felvágott sárgarépát, burgonyát, fokhagymát és fűszereket. Ha megfőtt, elkeverjük botmixerrel, hozzáadjuk a mézet és szerecsendiót. Röviden átforraljuk. Tálaláskor a tányérba a leveshez fél deci joghurtot adunk.

--

CSACSIHAL SERPENYŐBŐL

Hozzávalók:

- 50 dag csacsihal filé
- 4 kanál olaj
- 3 gerezd fokhagyma
- őrölt köménymag és őrölt pirospaprika
- kevés erős paprika (ízlés szerint)
- egy csokor petrezselyem zöldje
- 4 kanál víz

Elkészítés: a köménymagot, pirospaprikát, erős paprikát, a felaprított petrezselymet és fokhagymát, valamint az olajat és vizet elkeverjük, és a keveréket a halra öntjük. A serpenyőt felmelegítjük, és a halat a páccal együtt közepes hőmérsékleten megsütjük.

--

FÓLIÁBAN SÜLT HAL

Hozzávalók:

- 4 darab alufólia
- extra szűz olívaolaj
- 4 kisebb karikára vágott paradicsom
- 4 kisebb rozsmaring gallyacska
- aprított petrezselyem
- 4 gerezd apróra vágott fokhagyma
- só, bors

Elkészítés: a fóliát átkenjük olajjal, ráhelyezzük a paradicsomszeleteket, meghintjük petrezselyemmel és fokhagymával, sózzuk és borsozzuk. Erre rátesszük a halat, amit nagyon sós vízben átmostunk. A halra ráhelyezzük a paradicsomszeleteket, petrezselymet, fokhagymát. A fóliát levél formában összehajtogatjuk, viszont helyet hagyunk a sütés közben keletkezett párának. 20 percig sütjük kb. 220 fokon.

--

SÁRGARÉPÁS SÜTEMÉNY

Hozzávalók:

- 4 tojás
- 12 dag cukor
- 25 dag liszt
- 1 sütőpor
- ½ dl olaj
- 1 dl tej
- 1 citrom leve
- 15 dag dió vagy pörkölt mogyoró
- 20 dag reszelt sárgarépa
- 20 dag reszelt alma
- 1 biocitrom héja reszelve és fél citrom leve
- őrölt kardamom, fahéj, gyömbér
- 10 dag házi lekvár a kenéshez és darált dió a hintéshez



ETM

recept

[ETM 15./242. RECEPTJEIBŐL VÁLOGATÁS]

2016. január 9.

Elkészítés: a tojást és a cukrot elkeverjük. Lassan hozzáadjuk a citrom levét és az olajat. Ezután belekeverjük a tejet és a fűszereket. A masszához adjuk a sütőporral átszitált lisztet és a darált diót (mogyorót). A legvégén belekeverjük a reszelt sárgarépát és a hámozatlan reszelt almát. Az almára előtte rácsepegtetjük a fél biocitromot, és meghintjük a citromhéjjal. Kikent és zsemlemorzsával meghintett sütőbe (tortamodellbe is lehet!) öntjük, és megsütjük. A kihűlt tésztát lekvárral megkenjük, és darált dióval meghintjük. Érdeemes egy nappal a fogyasztás előtt elkészíteni, így a sütemény még zamatosabb lesz.

--