

GYÓGYHATÁSÚ CSALÁNLEVES

Hozzávalók:

- 25 dag burgonya
- 1 közepes hagyma
- 10 dag póréhagyma
- 15 dag csalán
- 2 kanál olaj
- 8 dl víz
- 1 dl tej
- 1 dl savó
- 8 dag hajdinakása
- bors, só

Elkészítés: a hagymát olajon megpároljuk, hozzáadjuk a póréhagymát és a burgonyát. Felöntjük vízzel, fűszerezzük és megfőzzük. Külön edényben röviden felforraljuk a csalánt, leszűrjük, és hozzáadjuk az előző leveshez. Botmixerrel elkeverjük. Még egyszer felforraljuk, majd hozzáadjuk a leszűrt főtt kását. Levesszük a tűzhelyről, és belekeverjük a tejet és a savót.

--

ZÖLDSÉGES ERŐLEVES

Hozzávalók:

- 1 közepes hagyma
- 2 sárgarépa
- 10 dag zeller
- 1 dl paradicsomsűrítmény
- 10 dag zöldbab („spárgaborsó”) – lehet mélyhűtött
- 10 dag zöldborsó – lehet mélyhűtött
- 10 dag póréhagyma
- 2 kanál olaj
- 5 dag integrált rizs
- só, bors
- kakukkfű, oregáno, bazsalikom, rozmaring (mindegyikből fél-fél kávéskanálnyi)

Elkészítés: a rizst külön megfőzzük. Olajon megpároljuk a felaprított hagymát, hozzáadjuk a felkarikázott sárgarépát, póréhagymát és a zellert. Egy-két percig pároljuk, majd felöntjük vízzel vagy zöldségleves lével és hozzáadjuk a paradicsomsűrítményt. Amint felforrt, beletesszük a zöldbabot („spárgaborsó”), a zöldborsót és a fűszereket. Amikor a leves megfőtt, belekeverjük a rizst, az ételt átforraljuk és tálaljuk.

--

TÖNKÖLYBÚZA SPAGETTI BAB ÖNTETTEL

Hozzávalók:

- 2 kanál olaj
- 1 hagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 cukkini
- 1/2 padlizsán
- 2 dl paradicsomsűrítmény
- kakukkfű, oregánó, bazsalikom
- só
- 3 dl fehér, főtt bab
- 30 dag teljes őrlésű tönkölybúzalisztből tészta (spagetti vagy egyéb)

Elkészítés: olajon megpároljuk a hagymát, hozzáadjuk a fokhagymát, felvágott cukkinit és a padlizsánt. Néhány kanál vizet adunk hozzá, és fedél alatt pároljuk. Amikor a zöldség megpuhult, hozzáadjuk a paradicsomsűrítményt, és 1 dl főtt babot. Szükség szerint még néhány kanál vizet is adhatunk a készülő ételhez. Botmixerrel jól elkeverjük, majd hozzákeverjük a megmaradt babot. Az elkészített öntetet a leszűrt tészta alá öntjük.

--

KÁPOSZTÁS MUFFIN MAZSOLÁVAL ÉS DIÓVAL

Hozzávalók:

- 20 dag liszt (ajánlott a tönkölybúza liszt)
- 20 dag káposzta
- 1 nagyobb alma
- 14 dag dió
- 10 dag mazsola
- 2 tojás
- 6 kanál olaj
- 2 kanál barnacukor
- 1/2 tasak szárított élesztő
- szerecsendió

Elkészítés: a káposztát finomra lereszeljük. Ugyanezt tesszük az almával. Külön edényben elkeverjük az olajat, cukrot, tojást és szerecsendiót. Hozzáadjuk a reszelt káposztát és almát, a feldarabolt diót, mazsolát, valamint a szárított élesztővel átszitált lisztet. Az egészet jól elkeverjük. A masszát elosztjuk a papírkosárákkal bélelt muffin sütőformába és megsütjük. Amikor kihűlt porcukorral meghintjük.