

KÖLESKÁSÁS MUFFIN SPENÓTTAL

Hozzávalók:

- 25 dag köleskása
- 5 dl víz
- 25 dag spenót
- 3 tojás
- 25 dag túró
- 1 dl joghurt
- 2 kanál olaj
- só, bors

Elkészítés: a kását megfőzzük. A spenótot blansírozzuk. A túróát áttörjük, hozzáadjuk a felvert tojást, joghurtot, aprított spenótot, kását és a fűszereket. Elkeverjük és papírkosárákkal bélelt muffin-sütőben megsütjük. (Egyszerű sütőben is ki lehet sütni, és kockára felvágva tálalni.)

--

HAJDINAKÁSA ZÖLDSÉGGEL ÉS GOMBÁVAL

Hozzávalók:

- 20 dag hajdinakása
- 20 dag brokkoli
- 20 dag zöldborsó
- 1 közepes nagyságú hagyma
- 1 piros paprika
- 20 dag gomba (tetszés szerint)
- 3 kanál napraforgóolaj
- 1 kanál napraforgómag
- só, bors
- petrezselyem

Elkészítés: a hajdinakását megfőzzük. Külön-külön megfőzzük a zöldborsót és a brokkolit (al dente állagú maradjon!). Olajon megpirítjuk a hagymát, hozzáadjuk a felvágott gombát és paprikát. Sózzuk és készre pároljuk. Azután hozzáadjuk a főtt kását és a zöldséget. Az ételt borsozzuk, és még néhány percre pároljuk, hogy az ízek átjárják. Aprított petrezselyemmel és napraforgómaggal meghintve tálaljuk.

--

ZABPELYHES GALUSKA

Hozzávalók:

- 10 dag zabpehely
- 2 dl tej
- 20 dag túró
- 2 tojás
- só, bors,
- petrezselyem
- 2 kanál olaj
- kenyérmorzsza

Elkészítés: a zabpehelyet leforrázzuk forró tejjel, és 5 percig állni hagyjuk. Hozzáadjuk a túróból, tojássárgájából, petrezselyemből és tojásfehérje habból jól elkevert egyveleget. A galuskát azonnal forró vízbe kanállal kiszaggatjuk, és sós vízben megfőzzük. Meghintjük kenyérmorzsával. Önálló ételként salátával, vagy garnírunként kínálhatjuk csirkepaprikás vagy borjúpörkölt mellé.

--

TELJES KIÖRLÉSŰ TÉSZTA ZÖLDSÉGGEL

Hozzávalók:

- 40 dag brokkoli
- 15 dag fagyasztott spenót
- 8 dag dió
- 6 dag parmezán sajt
- 1 gerezd fokhagyma
- 1/2 citrom leve
- 6 kanál olívaolaj
- só
- 30 dag teljes kiörlésű tészta

Elkészítés: a brokkolit és a spenótot pár percig főzzük, leöblítjük hideg vízzel és leszűrjük, robotgépbe helyezzük, s a dióval, parmezán sajttal, fokhagymával, citromlével, olajjal és sóval együtt jól elkeverjük. A kifőtt tésztát ezzel az öntettel leöntjük és tálaljuk.

--