

Tavaszi zöldfélék

A modern konyha számos olyan növényi alapanyagot fedez fel, amiből egykor levest, főzeléket készítettek, vagy csak úgy magában, esetleg köretként fogyasztották. Az egykor szegények eledelének tartott zöldfélék ma keresett vitaminforrások. Klasszikus, „régijű” és meglepő íz kombinációkból kínálunk válogatást.

Zöldborsóleves

Hozzávalók:
50 dkg bio zöldborsó,
1-2 szál fehérrépa és sárgarépa,
1 zöldségleveskocka, 1 mk. cukor,
1 csokor petrezselyem, só.

A borsót megtisztítjuk, héját megmossuk. A répát, fehérrépat vékony hasábokra vágjuk. A zöldségeket a leveskockával kevés vízben feltesz-szük főni, a borsó héját egy kisebb lábosban sóval, cukorral szintén megfőzzük. Miután minden megpuhult, a héjáról leszűrt vizet is hozzáadjuk a leveshez. Apróra vágott petrezselyemmel tálaljuk.

Salátaleves

Hozzávalók:
2 fej saláta,
2,5 dl tej,
4 ek. liszt,
fél dl étolaj,
1 gerezd fokhagyma,
só, 1 tk. cukor, kevés ecet.

A salátát megmossuk, kisebb darabokra tépkedjük. Az étolajat a leveses fazékban felforrósítjuk, és megpirítunk benne két evőkanálnyi lisztet, rányomjuk a fokhagymát. Apránként felöntjük egy liter vízzel. Felforraljuk, majd sóval és cukorral ízesítjük. A lecsepegtetett salátát ezután keverjük bele. Fél óráig főzzük a levest. A maradék lisztet kevés vízzel csomómentesre keverjük, és felengedjük tejjel, amit folyamatos kevergetés mellett – ezzel sűrítve azt – a levesbe csorgatunk. A forró léből kivesszünk egy kisebb bögrényit, és ebbe öntünk ízlés szerint ecetet, mert ha közvetlenül tesszük bele, összekaphatja a levest. Amikor jól elvegyítettük, az egészet a levesbe öntjük és összeforraljuk.

Töltött karalábé

Hozzávalók:
8 db vajkaralábé,
60 dkg darált pulykahús,
3 ek. rizs, 1 tojás, 5 dkg vaj,
2 ek. liszt, 2 dl tej,
só, őrölt bors,
1 csokor petrezselyem.

A darálthúst jól összedolgozzuk a rizzsel, tojással, fél teáskanál sóval, őrölt borssal. A karalábét meghámozzuk, tetejét ujjnyi vastagon levágjuk, kikaparjuk a belsejét. Megtöltjük darálthússal. Ha marad még, gombócokat formázunk a masszából. Egy szélesebb lábosba ültetjük a karalábékat, mellészórjuk a kikapart részt és a felkockázott tetejét. Forró vízzel felöntjük, sózzuk, és felforrás után a húsgombócokat is beletesszük. Fedő alatt lassan rotyogtatva puhára főzzük. Egy másik lábosban megforrósítjuk a vajat, rászórjuk a lisztet, kissé lepírítjuk az apróra vagdalt petrezselyemmel is. Hideg tejjel felöntjük, simára keverjük, és a karalábé főzőlevéből hozzámelve, fokozatosan besűrítjük. Tejjel, joghurttal, friss petrezselyemmel megszórva tálaljuk.

Medvehagymapesztós tészta

Hozzávalók – a pesztóhoz:
2 csokor medvehagyma,
2 dl olívaolaj, 5 dkg dió,
5 dkg parmezán sajt, só, bors.
A tésztához:
50 dkg olasz durum tészta,
só, 5 dkg parmezán sajt.

A diót száraz serpenyőben enyhén megpirítjuk. Vigyázzunk, nehogy megégjen! A medvehagymát megmossuk, megszáritjuk, majd durvára vágjuk. Egy késes aprítógépbe tesszük a medvehagymát, a diót és a reszelt parmezánt. Elkezdjük darálni, közben fokozatosan adagoljuk hozzá az olívaolajat, amíg krémes, kenhető állagú lesz. (Hagyományosan kőmozsárban zúzzuk össze.) Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, de csak óvatosan, mert a parmezán is sós. Adhatunk hozzá egy kevés citromlevet is. Lezárt üvegben, a tetejét olívaolajjal lezárva, a hűtőben kb. 1 hétig eltartható. A tésztát bő, sós vízben éppen haraphatóra főzzük.

Közben a medvehagymapesztót egy nagy tálba kanalazzuk. A tészta főzővizéből még a leszűrés előtt félreteszünk kb. két-három evőkanálnyit. Ez segít majd a szószot krémesebbé tenni. A leszűrt, forró tésztát rögtön átesszük a pesztóhoz. Hozzáadjuk a félretett főzővizet is, és az egészet gyorsan, alaposan összeforgatjuk. Azonnal tálaljuk reszelt parmezánnal megszórva.

Sajtos rakott cukkini

A cukkinit megmossuk, majd ferdén ujjnyi, félujjnyi szeletekre vágjuk. Felét egy olajjal kikent tűzálló tálba terítjük, sózzuk, borsozzuk. A két-féle sajtot lereszeljük, összekeverjük, és felét a cukkinira szórjuk. Rá-terítjük a maradék cukkinit, sózzuk, borsozzuk. A tejfölt elkeverjük a tojással, a cukkinire öntjük, és megszórjuk a maradék sajttal. A tetejére morzsoljuk a vaját. Forró sütőben addig sütjük, míg a sajt megolvad, de még aranybarna marad.

Hozzávalók:

1 kg cukkini, 1 ek. olaj,
10 dkg edami sajt, 5 dkg füstölt sajt,
5 dkg vaj,
2 dl tejföl,
1 tojás,
só, őrölt bors.

Sóskaszósz

A szárától megtisztított, megmosott sóskalevelet kevés forrásban levő vízbe dobjuk. Miután összeesett, szűrőkanállal átemeljük egy másik lábosba forró olajra. Folyamatosan kevergetve meghintjük liszttel, felöntjük tejjel. Amikor sűrűsödni kezd, még a főzőlevéből is öntünk hozzá, és tovább sűrítjük. Sózzuk és cukrozzuk. Ha szükségesnek érezzük, turmixbottal keverjük krémese. Főtt burgonyához, sült húsokhoz tálaljuk.

Hozzávalók:

50 dkg sóskalevél,
2 dl tej,
1 dl olaj,
2 ek. liszt,
só, cukor.

Csalánfőzelék

A csalánleveleket kesztyűben ollóval vágjuk le a szárról, és megmossuk. Forró, sós vízbe dobjuk, fedő alatt tíz percig főzzük. Egy másik lábosban paprikás rántást készítünk, szűrőkanállal kiemeljük a levéből a csalánt, a rántásra dobjuk, rányomjuk a fokhagymát és kavargatjuk. A kissé kihűlt főzőlevével felengedjük. A tejfölben elkeverjük a tojást, ezzel habarjuk be a csalánfőzeléket. Ízlés szerint sózzuk, szerecsendióval ízesítjük. Hagyományosan tükörtojás a feltét hozzá.

Hozzávalók:

1 nagy kupac zsenge csalánlevél,
2 dl tejföl, 1 tojás,
2 gerezd fokhagyma, 1 dl olaj,
1 k. liszt, 1 tk. őrölt pirospaprika,
só, reszelt szerecsendió.

Paradicsomsaláta porcsinnal

A paradicsomot megmossuk, felkarikázzuk. A hagymát karikára vágva a paradicsomra terítjük. A porcsinról lecsipkedjük a zöld leveleket, ezt is a paradicsomra szórjuk. Sózzuk, borsozzuk, és a cukorral is megszórjuk. Műanyag fóliával letakarva egy órára a hűtőbe rakjuk. Fogyasztás előtt jól átkeverjük.

Hozzávalók:

50 dkg paradicsom,
1 kis fej vöröshagyma,
8-10 dkg kövér porcsin,
1 tk. cukor, só, őrölt bors.

Epres, kecskesajtos pitypangsaláta

A pitypanglevelet áztassuk egy órára vízbe. Töröljük szárazra, rendezük tálra, terítsük rá a vékonyan felszeletelt epret, kockázzuk rá a sajtot. A hagymát karikázzuk rá, locsoljuk meg balzsamecettel, mézzel, végül sózzuk és hintsük meg kevés chilipehellyel.

Hozzávalók:

2 marék zsenge pitypanglevél,
20 dkg eper, 10 dkg kecskesajt,
1 kis fej lilahagyma, só, chilipehely
1-1 ek. méz és balzsamecet.

Friss zöldfűszeres mártogatós

A zöld fűszernövényeket vagdaljuk apróra. Keverjük a tejfölbe a kefir, ízesítsük sóval, borssal és a zöldfűszerekkel. Szárzellerrel, hasábokra vagdalt répával kínáljuk.

Hozzávalók:

4 dl tejföl, 2 dl kefir,
2 gerezd fokhagyma, só, őrölt bors,
ízlés szerint zöldfűszerek (snidling,
kakukkfű, borsikafű, petrezselyem).

(izorзок.hu, nosalty.hu)