

Gyümölcsös finomságok

A nyári hónapok bővelkednek gyümölcsökben, nem nehéz egészségesen étkezni, egyúttal finomakat enni. Hagyományos felhasználásuk és elkészítésük mellett most néhány újabb változatot is bemutatunk, amelyek kevesebb kalóriát, több fehérjét tartalmaznak vagy akár gluténmentes étrendbe is beilleszthetők. A kánikulában élvezzük a sütés-főzés nélkül készíthető édeségeket, így a gyümölcsök vitamintartalma is megmarad.

Meggyleves

Hozzávalók:

50 dkg meggy, 7 dkg cukor,
fél citrom, csipet só, fél rúd fahéj,
5-6 szem szegfűszeg vagy
szegfűbors, 1-2 darab csillagánizs,
hüvelykujjnyi gyömbérdarabka,
menta, 1,5 dl tejföl vagy tejszín,
fél csomag vaniliás pudingpor.

A kimagozott meggyet másfél liter vízben feltesszük főni. Hozzáadjuk a cukrot, sót, a kedvelt fűszereket és felforraljuk, majd még öt percig mérsékelt hőn főzzük. A tejszínt vagy tejfölt egy bögrében jól elkeverjük a pudingporral. Két merőkanálnyi levest rámerünk, csomómentesre keverjük, majd visszaöntjük a levesbe, és összeforraljuk. Lehűtjük, néhány órára hűtőbe tesszük. Mentalevéllal vagy tejszínhabbal díszítve tálaljuk. Ribizlivel, áfonyával, szederrel, barackkal vagy szilvával vegyesen is készíthetjük.

Áfonyalekvár

Hozzávalók:

1 kg áfonya,
30 dkg cukor,
4 kisebb (250 ml-es) üveg,
jól záródó fedéllel.

Az áfonyát egy tálba áztatva megmossuk, majd gyümölcsszűrőbe átemelve folyóvíz alatt is leöblítjük. Egy lábosban villával kissé megtörjük, rászórjuk a cukrot, jól összeforgatjuk, és egy-két óráig állni hagyjuk. Ekkor botmixerrel kissé pépesítjük és kevergetve a kívánt sűrűsége főzzük. Ezalatt az üvegeket és a fedelüket kimossuk, egy nagy lábosban kifőzzük, és tiszta konyharuhára emelve megszáritjuk. A forró lekvárt az üvegekbe meregetjük, amennyire csak lehet, egészen a tetejéig megtöltjük. Lezárjuk, és takaróba bugyolálva száraz dunsztban egy napon át hagyjuk kihűlni. Vadhúsok, rántott sajt, vadas mellé adjuk.

Őszibarackos csirkemell

Hozzávalók:

4 szelet csirkemellfilé,
2 db nagy, kemény őszibarack,
1 dl olaj, 3 gerezd fokhagyma,
friss rozmarinág, só, bors,
őrölt szerecsendió.

Az őszibarackot meghámozzuk, cikkelyekre vágva kimagozzuk. A csirkemell szeleteket sózzuk, borsozzuk és kevés olajon serpenyőben mindkét oldalról megpirítjuk. Egy bögre vizet és a fűszereket, valamint a barackot hozzáadva fedő alatt mérsékelt hőn pároljuk. Miután a levét elfőtte, röviden, fedő nélkül ismét lepirítjuk. Köret nélkül egytálételként is finom, de mazsolás rizzsel is kínálhatjuk.

Epres palacsintatorta

Hozzávalók a palacsintához:

2 tojás, 15 dkg liszt,
3 dl író, 5 dkg vaj,
1 ek. cukor,
csipet só és ugyanennyi sütőpor;
a töltelékhez:
60 dkg eper,
50 dkg sovány túró,
kis pohár kefir vagy 2 dl író,
3 ek. porcukor.

A konyhai robotgép keverőbotjával egy kisebb fazékban keverjük el a tojást a cukorral és a sóval. Szórjuk bele a lisztet, öntsük bele a sütőport és az író. Keverjük tovább, amíg sűrű, csomómentes masszát kapunk. Így pihentessük egy óra hosszat. Ezalatt mossuk meg és tisztítsuk meg az epret. A legnagyobb öt-hat szemet tegyük félre díszítésnek, a legkisebb, legérettebb szemekből egy bögrényt turmixoljunk össze, a többit vágjuk fel kis kockákra. A túróhoz keverjünk annyi kefir vagy író, hogy lágy, de nem folyós krém állagú legyen (vagy krémtúró használjunk), mérsékeltén édesítsük porcukorral vagy édesítővel. A szokásosnál kicsit vastagabb palacsintákat süssünk egy kisebb átmérőjű tapadásmentes serpenyőn, ekkor a hideg vaját villára szúrva kenjük

meg kissé a palacsintasütőt. Tányérra csúsztatva hagyjuk kihűlni a palacsintákat. Öt-hat darabból már el is készíthetjük a tortát. Fektessük az elsőt a tortatálra, kenjük rá túrókrémet, szórjunk rá eperdarabokat, csöpögtessünk rá az eperturnixból is, majd fektessük rá a következő palacsintát. Mindegyik réteget egyformán megtöltjük. A tetejére a nagy eper szemeket vágjuk fel hosszanti cikkekre és körben rakosgatjuk rá. Csurgassuk rá a maradék eperturnixot. Azonnal tálalható, de néhány órára behűtve még finomabb.

Szilvás prosza

A szilvát megmossuk, félbevágjuk, kimagozzuk. A többi hozzávalót egy mély tálban a konyhai robotgép keverőbotjával összekeverjük, legalább egy órát állni hagyjuk. Sütőpapírral kibélt tepsibe öntjük, tetejére rakosgatjuk a szilvát. Légkeveréses sütőben kb. húsz percig 180-200 fokon sütjük. Így is édes, de megszórhatjuk még forrón fahéjas cukorral, ekkor toljuk vissza a már lezárt, de még meleg sütőbe, hogy ráolvadjon a cukor.

Joghurtos sárgadinnyetorta (sütés nélkül készül)

Tegyük a gyümölcstorta alapot egy tortatálra, és illesszük köré a kapcsos tortaformát (pontosan körbeéri). Hámozzuk meg és vágjuk félbe a sárgadinnyét, magvait kaparjuk ki. Szeleteljük vékony karikákra, és kicsi süteménykiszűrő formával szűrjük ki kb. negyven kis szívet. Háztartási fóliával lefedett tálkában tegyük a hűtőbe a díszítésig. A maradék dinnye húsát kockázzuk fel. A joghurtot öntsük mély tálba, és alaposan keverjük el benne a zselatin fixet, majd forgassuk bele a dinnyekockákat. A tejszínt egy másik tálban habverővel vagy a konyhai robotgép keverőbotjával verjük kemény habbá. Keverjük a cukrot is a joghurthoz, végül óvatosan forgassuk bele a habot. Öntsük az egészet a tortalapra. Ez a mennyiség éppen megtölti a kapcsos tortaformát. Széles kés- vagy műanyaglappal simítsuk el a tetejét. Legalább három órára, de jobb, ha egy éjszakára a hűtőbe tesszük. Óvatosan vegyük le a kapcsos tortaformát. Osszuk el a tetején a sárgadinnye szívek egy részét, a többi nyomkodjuk finoman az oldalába.

Rózsaszín álom málnatorta (sütés nélkül, gluténmentes)

Tíz darab extrudált kenyérlapot hosszában félbevágunk. Ezek lesznek a tortaszeletek oldallapjai. Másik tíz hosszabbik oldalából levágunk egy-egy kis sarkot úgy, hogy tíz tortaszelet formájú háromszög maradjon meg. A levágott sarkokat, az esetlegesen elrontottakat és a maradékot összemorzsolva egy mély tálba gyűjtjük, hozzáadjuk a túrót és a porcukrot. A málnából tizenegy szép nagy szemet félreteszünk, a többi szintén a tálba borítjuk, és az egészet egyneművé keverjük. Egy nagy kerek tortatálon körben elrendezzük a háromszög alakú tortaszelet-lapokat. A málnás túrókrémhez nyomjuk a tejszínhab felét, könnyedén összeforgatjuk, és a krém egy részét nyomózsákba kanalazzuk. A tortalapokra egyenként kis csíkokat nyomunk, két oldalról az alaplapra rátesszük a két keskeny oldallapot, könnyen odaragad. A nyomózsákból feltöltjük a szeletet kissé az oldallapokon túl is. Miután mindegyik szeletet elkészítettünk, a maradék krémet a közepén lévő kis lyukba nyomjuk. Néhány órára hűtőbe tesszük. A szeletek végét közvetlenül fogyasztás előtt tejszínhabbal és egy-egy málnaszemmel díszítjük, a közöttük lévő réseket szintén tejszínhabbal töltjük ki. Az extrudált szeletek finom piskótaszerűvé olvadnak.

Hozzávalók:

1 kg érett szilva, 20 dkg kukoricaliszt,
10 dkg kukoricadara,
2 tojás, 45 dkg aludttej (kefir),
1,5 dl olaj, 1 mk. só, 2 ek. cukor,
1 tk. szódabikarbóna,
ízlés szerint fahéj, kristálycukor.

Hozzávalók:

kb. 1 kg sárgadinnye,
1 készen kapható gyümölcstorta alap,
9 dl (2 nagy pohár) kefir vagy joghurt,
4 dl tejszín,
2 csomag zselatin fix,
10 dkg porcukor.

Hozzávalók:

1 kg sovány túró,
40 dkg málna,
1 csomag kukoricás extrudált kenyér,
2,5 dl tejszínhab,
2 ek. porcukor.

(izorok.hu, mindmegette.hu)