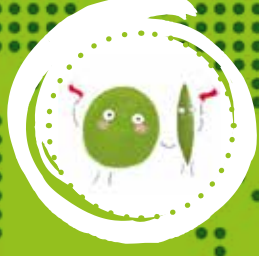
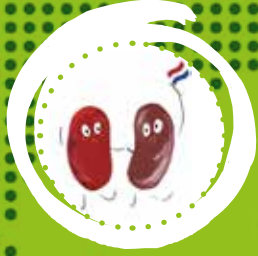
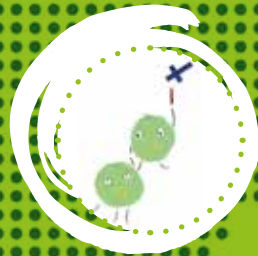
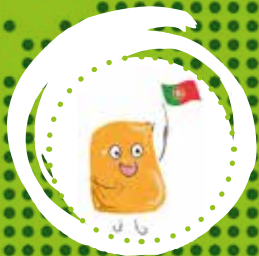
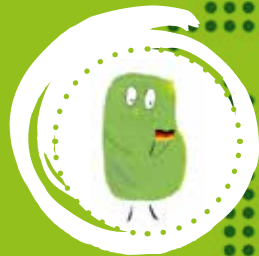
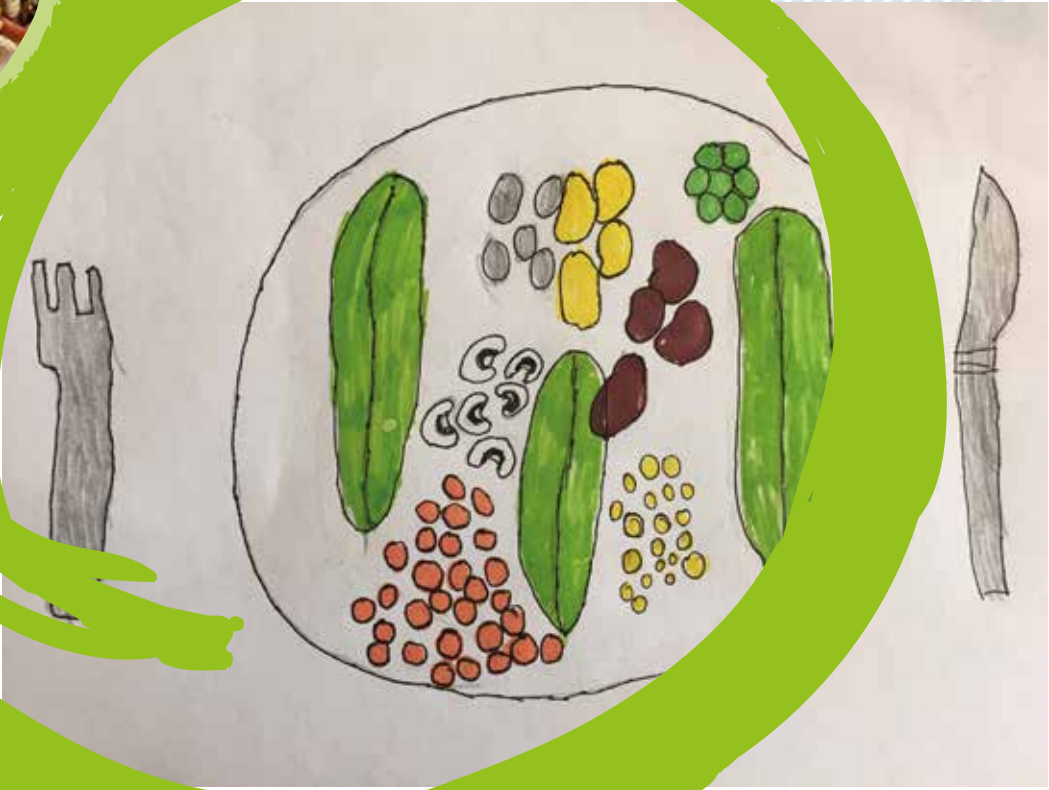


Babszem Jankó kedvenc receptjei gyerekeknek





Előszó

A babok, lencsék, borsók - azaz a hüvelyes növények száraz és friss termései - olcsó és környezetbarát megfelelői az állati fehérjéknek, valamint gazdagok mikro- és makrotápanyagokban is. Miközben Afrikában és Ázsiában nagy népszerűségnek örvendenek, sajnos Európában nem fogyasztunk belőlük annyit, amennyit a táplálkozási ajánlások alapján kívánatos lenne.

Szakácskönyvünk könnyen elkészíthető receptekkel szeretné a hüvelyes növények népszerűségét növelni a gyerekek és szüleik körében. A babok, lencsék, borsók nagyon változatos formákban, színekben fordulnak elő és sokféleképpen elkészíthetőek, ezért már kinézetre is vonzó ételek lehetnek a gyerekek számára.

Ez a könyv recepteket és érdekességeket is tartalmaz a hüvelyes növényekről és elkészítésükről. Arra biztatjuk a szülőket, hogy a gyerekeket is vonják be a főzésbe – örömmel fogják a saját ételüket elkészíteni, miközben megismerkedhetnek egészséges finomságokkal és azok eredetével is. A “babos kisokos” rövid iránymutatást nyújt a hüvelyes növények előkészítésével és főzésével kapcsolatban; ezt követően pedig megismerkedhetünk az Európában elterjedt hüvelyes növények legfőbb tulajdonságaival is.

Ez a kiadvány a TRUE (Transition paths to sustainable legume-based systems in Europe) projekt keretében jött létre, amelynek célja a hüvelyes növények fenntartható termesztésének fejlesztése és fogyasztásuk elterjesztése Európában.



Transition paths to sustainable
legume-based systems in Europe



Tartalomjegyzék

● Babos Kisokos	7
● Babszem Jankó barátai	11
● Tudtad?	13

Előételek

● Alb-lencse saláta	16
● Fekete szemű bab saláta tonhallal	18
● Bableves pattogatott kukoricával	20
● Hummus bundázott zöldségekkel	22
● Citromos lencse és csicseriborsó saláta	24
● Skót lencseleves	26
● Három nővér leves	28
● Fehérbab és paradicsom leves	30

A receptek háttérszíne elárulja, hogy az étel az **Atlanti-óceán** vagy a **Földközi-tenger vidékéről**, a kontinentális **Európából** vagy **Európán kívüli országból** származik.

Főételek

● Babos- rizses „húsgombócok”	34
● Sült bab tojással	36
● Csicscriborsó „húsgolyó”	38
● Chili sin carne	40
● Tőkehal színes babokkal	42
● Paradicsomos bab	44
● Marokkói csicscriborsó leves	46
● Színes leves	48
● Lencsés zöldséges pite	50
● Mamaliga	52
● Minestrone	54
● Zöldborsós rántotta	56
● Zöldséges ospriada	58
● Borsóleves	60
● Lencsés pirog	62
● Vöröslencsés, kókuszos dahl	64
● Tavaszi főzelék	66
● Lencsés tagliatelle	68
● Fehér babos Colcannon	70



Köreték

- Lóbab püré74
- Bab-tella76
- Medu Vada78
- Mini hamburger csillagfürtből80
- Ropogós csicseriborsó82
- Csicseriborsós lepénykenyér84

Desszertek

- Almás csicseriborsós torta88
- Vesebabos brownie90
- Kókuszos praliné92

A szerzőről93

Köszönetnyilvánítás94

Források96



Babos kisokos

A szárazhüvelyesek főzési ideje és módja sokakat elriaszt a fogyasztásuktól. Amikor mégis az asztalra kerülnek, gyakran az előfőzött változatokat használjuk, mivel ezek konzerv vagy fagyasztott formában könnyen hozzáférhetőek a boltok polcain, és hamar elkészíthetőek.

Pedig ha száraz formában vásároljuk, és otthon főzzük meg ezeket a magokat, sokkal olcsóbban juthatunk finomabb és egészségesebb eredményhez. A következő oldalakon megmutatjuk, hogyan érdemes a szárazhüvelyeseket tárolni, előkészíteni és megfőzni.

Megjegyzés:

A receptek a szükséges száraz és főtt mennyiségeket is feltüntetik. Ha tehát meg kell főzni a szárazhüvelyeseket, akkor a **kisebb mennyiséget**, ha pedig már megfőztük vagy késztermékből dolgozunk, akkor a **nagyobb mennyiséget** vegyük figyelembe.

Ha az elkészítés eltér az általánostól, azt a receptben külön jelezzük.



Hozzávalók:

- 1 közepes hagyma
- 4 répa
- 4 gerezd fokhagyma
- 4 zellerszár
- 1 kisebb sütőtök
- 1 evőkanál repceolaj
- 2 l zöldségalaplé
- **260 g (600g)** vörös bab (vesebab)
- 1 konzerv kukorica (285 g)
- 2 kávéskanál szárított kakukkfű
vagy 4 kávéskanál friss
- 1 kávéskanál bors



Babos kisokos

A szárazhüvelyesek főzése időigényes, de megéri a fáradságot! Legalább négy jó okot tudunk mondani, hogy miért érdemes otthon megfőzni őket:

1. Az eredmény sokkal **SZÍNESEBB** lesz
2. A szárazhüvelyesek olcsóbbak, mint a konzerv vagy fagyasztott, előfőzött változataik
3. Lehet egyszerre nagyobb adagot főzni, aztán lefagyasztani, amit éppen nem esztek meg
4. Sokkal egyszerűbb, mint gondolnád:

Előző nap:



Önts annyi hideg vizet a babra vagy csicseriborsóra, amennyi ellepi (1 rész szárazhüvelyeshez 3 rész víz szükséges), és hagyd ázni egy éjszakán át. Ezzel csökkenthető a főzési idő és a puffadást okozó összetevők hatása.

A következő nap
szűrd le a beáztatott magokat,
és mosd át friss vízzel.



Egy lábosba önts 1 rész szárazhüvelyeshez
2-3 rész vizet, forrald fel,
és főzd 45-90 percig.

Néha nézd meg, hogy alakul:
ha egy kivett szemet az ujjaiddal
összenyomva puhának érzel,
akkor elkészült.

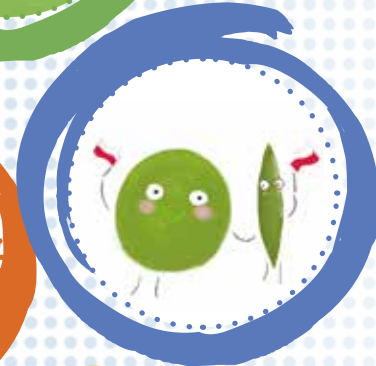
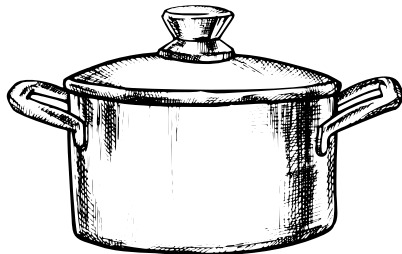
Babos kisokos

A szárazhüvelyesek tárolása még egyszerűbb, mint az elkészítésük:

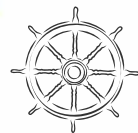
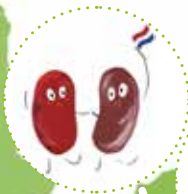
- A szárazhüvelyeseket hónapokig tárolhatjuk anélkül, hogy tápértékükből veszítenének! Csak tartsd őket sötét, száraz és hűvös helyen.
- Ha úgy döntesz, hogy a már megfőtt szárazhüvelyeseket lefagyasztod, 6 hónapod van utána megenni. Fogyasztás előtt pár órával vedd elő, és a hűtőszekrényben hagyd kiolvadni.

100 gramm szárazbabból vagy csicseriborsóból 220-250 gramm főtt termék lesz. A főzési idő a tárolás módjától, a magok korától és az elkészítendő ételtől is függ: egy hummuszhoz alaposabban megfőtt csicseriborsóra lesz szükséged, mint egy chili sin carne-hoz!

Már Magyarországon is lehet kapni különleges babokat, lencséket, nézz utána, honnan tudod ezeket a finomságokat beszerezni.



Sok barátunk küldött receptet
nekünk a világ minden tájáról!
Kitalárod, honnan érkeztek?

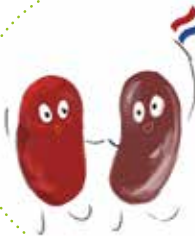


Babszem Jankó barátai

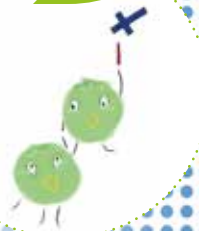
Én vagyok a csillagfürt, és a portugálok imádnak engem. Valószínűleg azért, mert tele vagyok folsavval, vassal és cinkkel. Vagy azért, mert ilyen aranyos vagyok. Burgerekben találkozhattok velem!



Mi vagyunk a vörös és fekete babok. Kitalálhatod, melyikünk töltött túl sok időt a napon. Mi a sütőpapírba csomagolt tőkehalat mutatjuk be!



Mi vagyunk a zöldborsó haverok, annyira megbecsülnek minket az emberek, hogy még az állatainknak is adnak belőlünk. Fagyasztva, frissen, vagy szárítva is találkozhatsz velünk!



Én vagyok a fehér bab, kicsit nagyra nőttem, de a méret nem számít. Tele vagyok fehérjével és imádlak titeket! Velem az ír babos krumplipürében (a Colcannonban) találkozhattok, ami egy Szent Patrik napi csemege!



Babszem Jankó barátai

Én vagyok a lóbab, odahaza Németországban „kövér bab”-nak hívnak... Pedig ennél sokkal több vagyok! Tengerszinten és a hegyekben is tudok teremni! Találkoztál már babos popcornnal? Figyelj csak!



Mi vagyunk a lencsék családja, sokféle színben és formában találkozhatsz velünk! Megmutatjuk, hogyan tudsz igazi lengyel pirogot készíteni!



Catarina hercegnő vagyok, és Braziliából érkeztem. A fekete szemű bab foglyul ejtett a hajóján, de most már szabad vagyok!



Én vagyok a fekete bab és készen állok rá, hogy belemélyesszem a fogaimat a kukoricakásába, a mamaligába! Legyetek résen teliholdkor...



Rawww, én vagyok a fekete szemű bab, a vad tengerekről érkeztem egyenesen a tányérodra! Nézd, milyen jóban vagyok a tengeri halakkal a tonhal salátában!



Én vagyok a csicseriborsó, és belőlem készül a mennyei hummusz! Tudtad, hogy az ókori Rómában a Cicerók nemes családját rólam nevezték el?



Tudtad, hogy a szárazhüvelyesek...



... 1 kg mennyiségének előállításához tized annyi vízre van szükség, mint ugyanennyi marhahúshoz?

... megfizethető fehérjeforrások, melyek a szervezet működését segítik?



... magas élelmi rosttartalmuk miatt sokáig jóllakott maradsz fogyasztásuk után?



... folsavat és kalciumot tartalmaznak, amik segítenek a növekedésben?



... már 10.000 éve az emberi táplálkozás részei?

Előételek





Alb-lencse saláta

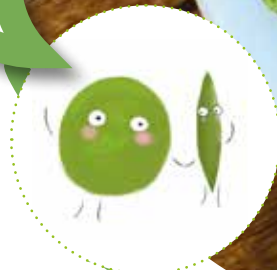
Az Alb-lencse a hegyi lencsék egy különleges fajtája, amit Németország délnyugati részén termesztnek, a helyi dialektusban "Alb-Leisa" néven ismerik.



8 adag



60 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 287 kcal

Zsír: 15g

ebből telített zsírok: 1,2g

Szénhidrát: 33g

ebből cukrok: 11g

Fehérje: 8,5g

Élelmi rost: 7,6g

Elkészítés

Öblítsd le a lencsét és forrald fel a zöldség alaplében. Főzd 20 percig, vagy amíg meg nem puhul.

Szűrd le, és tedd félre a főzővizet.

Vágd apróra a hagymát és olajon párold üvegesre. Add hozzá a szőlőlevet és főzd be 3 evőkanál sűrűségűre, majd keverd össze 2-3 evőkanál ecettel.

Mosd meg a zellert és a répát. A répát egy hámozóval vágd hosszú csíkokra, a zellert vágd vékony szeletekre. Keverd össze a répát és a zellert egy tálban egy kis sóval, és hagyd állni.

Mosd és szárítsd meg a salátát, majd tépd darabokra. Vágd apróra a petrezselymet.

Keverd össze a lencsét, a besűrt szőlőlevet, a répával, a zellerrel, a salátával, az olajjal és a petrezselyemmel, majd sózd ízlés szerint.

Ezt a salátát jellemzően egy kiadós főétel köretként találják, például rántott hús mellé.

Hozzávalók:

- 250 g hegyi lencse vagy barna lencse
- 500 ml zöldség alaplé
- 2 salotta hagyma (50 g)
- 2 evőkanál semleges ízű olaj
- 250 ml szőlőlé
- 3 evőkanál vörösborecet
- 300 g zeller
- 3 sárgarépa (350 g)
- fél fej tölgyfalevél saláta (300 g)
- 8 szál fodros petrezselyem
- 6 evőkanál dió- vagy olíva olaj

Fekete szemű bab saláta tonhallal

Ez a saláta népszerű nyári fogás Portugáliában, sok hagyományos portugál alapanyagot hoz össze egy tányéron.



6 adag



15 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 296 kcal

Zsír: 14g

ebből telített zsírok: 2,3g

Szénhidrát: 16g

ebből cukrok: 4g

Fehérje: 27g

Élelmi rost: 3,2g

Elkészítés

Főzd keményre a tojásokat, vágd fel a paradicsomot, hagymát, salátát és a paprikát. Ízesítsd a salátát a citrom kifacsart levével, olívaolajjal, sóval és borssal. A tonhalat keverd össze alaposan a babbal, majd a főtt tojást hámozd meg és vágd szeletekre; ezeket add a salátához.

Tálald a kész salátát aprított petrezselyemmel, olajbogyóval.

Hozzávalók:

- 2 tojás
- 200 g koktélpáradicsom
- 1 kis hagyma
- 200 g saláta
- 1 zöld paprika
- fél citrom
- 50 ml olívaolaj
- petrezselyem
- fekete olajbogyó
- 100 g (230 g) fekete szemű bab
- 3 doboz natúr tonhal

Bableves pattogatott kukoricával

Ha kicsit több pattogatott
kukoricát készítesz, akkor
marad desszertnek is!



6 adag



60 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 458 kcal

Zsír: 19,9g

ebből telített zsírok: 10g

Szénhidrát: 52g

ebből cukrok: 5,8g

Fehérje: 21g

Élelmi rost: 16g

Hozzávalók

- 2 kg friss hüvelyes lóbab vagy 600 g fagyaszott lóbab, helyettesíthető bármilyen babbal
- 80 g salotta hagyma
- 100 g burgonya
- 1 gerezd fokhagyma
- 20 g vaj
- 4 evőkanál vermut vagy 2 evőkanál szőlőlé és 2 evőkanál ecet keveréke
- 700 ml zöldség alaplé
- 200 ml tejszín
- 8 kockaparadicsom
- 1 teáskanál citromhéj reszelve *
- só, bors

Tálaláshoz:

- 40 g pattogatni való kukorica
- 1 evőkanál olívaolaj
- pirospaprika

Elkészítés

Ha friss lóbabot szereztél (a piacon disznóbab vagy öregbab néven is megtalálod), fejtsd ki a szemeket a hüvelyekből. Dobd lobogó forró vízbe majd gyorsan szűrd le és öblítsd le hideg vízzel. A babszemeken található háryát két ujjad közé nyomva távolítsd el. Ha fagyaszott lóbabból főzöl, hagyd kiolvadni, amíg előkészítod a többi alapanyagot. Kockázd apróra a hagymát és a fokhagymát. Pucold meg és vágd fél centis darabokra a burgonyát.

Egy lábosban közepes lángon olvaszd fel a vajat, add hozzá a hagymát és a fokhagymát és kevergesd addig, amíg üveges nem lesz. Add hozzá a burgonyát, és kevergesd 2 percig, öntsd fel az ecetes szőlőlével, majd add hozzá az alaplevet, a tejszín felét, és a lóbabból 350 grammot. Hagyd közepes lángon rotyogni 8-10 percig fedő nélkül, majd sózd és borsozd ízlés szerint. Egy másik lábosban közepes lángon keverd össze az olíva olajat és a pattogatni való kukoricaszemeket. Tedd rá a fedőt és várd meg amíg a szemek kipattognak. Amikor a pattogás véget ért, vedd le a tűzről a lábost. Add hozzá a pirospaprikát. Vágd félbe a paradicsomokat. Add hozzá a leveshez a maradék tejszínt, forralj rajta még egyet, majd vedd le a lábost a tűzről. Egy botmixerrel turmixold össze a levest, add hozzá a citromhéjat, sózd és borsozd ízlés szerint. Tálald a maradék lóbabbal, paradicsommal és pattogatott kukoricával.

* olyan citromot válassz, amelynek a héja emberi fogyasztásra alkalmas, ez fel van tüntetve a csomagoláson, vagy kérdezd meg a zöldségesed



Hummusz bundázott zöldségekkel

A hummusznak jót tesz, ha még meleg csicseriborsóból készül, ezért jobb frissen főzni, mint konzervből dolgozni. Sokféle variáció létezik, például céklás, sütőtökös vagy padlizsános.



6 adag



60 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 889 kcal

Zsír: 66,4g

ebből telített zsírok: 8g

Szénhidrát: 61g

ebből cukrok: 7g

Fehérje: 16g

Élelmi rost: 9g



Elkészítés

Hummusz:

A főtt csicseriborsót tedd egy turmixgépbe vagy olyan edénybe, amiben tudsz botmixerrel dolgozni. Add hozzá a citromhéjat, a tahinit, a fokhagymát, az őrölt köményt, a sót, a borsot, a pirospaprikát és az olívaolajat.

Turmixold teljesen simára, majd a csicseriborsó főzőlevéből vagy konzerv levéből adj hozzá annyit, hogy a neked tetsző állagot kapja. Ismét keverd alaposan össze. Kóstold meg és fűszerezd még ízlés szerint.

Bundázott zöldségek:

Forrósítsd fel a sütőolajat egy lábosban. Hámozd meg a zöldségeket és vágd őket vastagabb darabokra. Keverd össze a lisztet a tojással, ha túl sűrű lenne, adj hozzá egy kis vizet. Tedd a prézlit egy tányérra. Amikor az olaj már elég forró (ezt onnan tudhatod, hogy egy fakanalat belemártva apró buborékok jelennek meg), vedd alacsonyabbra a lángot. A zöldségeket mártsd előbb a lisztes tojásba majd forgasd meg a prézliben. Süsd őket aranybarnára és ropogósra.

Hozzávalók

Hummusz:

- 250 g száraz vagy 400 g főtt csicseriborsó
- 1,5 l víz
- 1 csapott teáskanál só
- 100 g tahini (szezámmag paszta)
- 150 ml olívaolaj
- 1 csapott teáskanál őrölt kömény
- ½ - 1 teáskanál só
- frissen őrölt bors
- 1 kezeletlen citrom reszelt héja
- 1-2 citrom leve
- fél gerezd fokhagyma
- chilipelyhek a tálaláshoz

Bundázott zöldségek:

- 125 g liszt
- 1 tojás
- 200 g prézli
- 2 liter sütőolaj
- 400 g vegyes zöldség (répa, spárga, sütőtök, cukkini)



Citromos lencse – csicseriborsó saláta

Tudtad...?

...hogy olasz hagyomány szerint
újjév előtt szerencsét és pénzt
hoz a házhoz, ha megeszel egy
tál lencsét?



5 adag



60 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 349 kcal

Zsír: 12g

ebből telített zsírok: 1,6g

Szénhidrát: 46g

ebből cukrok: 3,6g

Fehérje: 17g

Élelmi rost: 13g

Elkészítés

Pucolj meg 2 gerezd fokhagymát és vágd őket félbe. Öblítsd le a lencsét egy szűrőben. Egy közepes lábosban tedd fel főni a lencsét, a fokhagymát, 2 evőkanál olívaolajat és 1 liter vizet. Forrald fel, majd vedd alacsonyabb lángra és gyöngyözve főzd, amíg a lencse meg nem puhul (kb. 20 -35 perc).

Szűrd le a lencsét és dobd ki belőle a fokhagymát. Pucold meg a harmadik gerezd fokhagymát is, fokhagymanyomóval nyomd össze, majd keverd ki a citrom levével. Keverd össze a mustárt, a citromot, a mézet vagy juharszirupot, a sót és a borsot. Vágd össze a retket és a zöldfűszereket. Egy nagy salátás tálban keverd össze az összes hozzávalót.

Hozzávalók

- 3 nagy gerezd fokhagyma
- 250 g száraz beluga lencse vagy francia zöld lencse
- 4 evőkanál olívaolaj
- 2 citrom
- 1 kávéskanál dijoni mustár
- 1 kávéskanál méz vagy juharszirup
- ¼ kávéskanál só
- bors
- 1 nagy csokor retek
- ¼ csésze friss zöldfűszer (pl. menta, kapor, petrezselyem)

Skót lencseleves

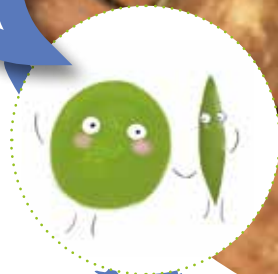
A lencsék nagyon színesek lehetnek, van belőlük barna, zöld, vörös és fekete is. A vörös lencsének kevesebb idő kell, hogy megfőjön.



4 adag



25 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 298 kcal

Zsír: 6,3g

ebből telített zsírok: 0,9g

Szénhidrát: 48g

ebből cukrok: 8,4g

Fehérje: 14g

Élelmi rost: 9,2g

Elkészítés

Alaposan öblítsd le a lencsét. Hámozd meg a répát, a hagymával együtt kockázd fel, a fokhagymát pucold meg, és nyomd össze egy kés élével.

Egy nagy serpenyőben, közepes lángon melegítsd fel az olívaolajat egy kis borssal. Amint elég meleg, add hozzá a felkockázott répát és hagymát, párold őket pár percig, amíg kicsit meg nem puhulnak. Add hozzá a fokhagymát és nagyobb lángon pirítsd tovább, amíg a fokhagyma egy kis színt nem kap. Keverd hozzá a lencsét, a babérlevelet és az alaplevet. Alacsony-közepes lángon gyöngyözve főzd 15-20 percig, amíg a lencse meg nem puhul. Facsarj rá egy kis citromlevet tálalás előtt, kínálj mellé meleg ropogós kenyeret.

Hozzávalók

- 225 g száraz vörös lencse
- 2 répa
- 1 hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1,5 evőkanál olívaolaj
- bors
- 1 babérlevél
- 1,5 l zöldségalaplé
- só
- kevés citromlé

Tálaláshoz:

- aprított petrezselyem
- ropogós kenyér

Három nővér leves

Tudtad...?

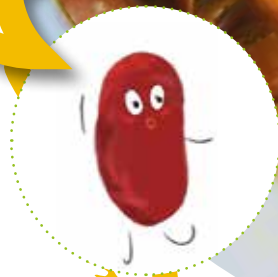
... a „három nővér”, a kukorica, a bab és a sütőtök voltak a fő növények, amelyeket az amerikai őslakosok gyakran egymás mellett termesztettek.



8 adag



25 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 257 kcal

Zsír: 4,2g

ebből telített zsírok: 0,4g

Szénhidrát: 49g

ebből cukrok: 9,9g

Fehérje: 9,9g

Élelmi rost: 11g

Elkészítés

Kockázd fel a hagymát és a zöldségeket, nyomd össze a fokhagymát. Forrósítsd fel az olajat egy nagy lábosban, add hozzá a hagymát és közepes lángon, kevergetés mellett pirítsd 2 percig.

Add hozzá a répát, fokhagymát, zellert és további 8 percig párold őket, vagy amíg meg nem puhulnak. Keverd hozzá a zöldségalaplevet és forrald fel.

Vedd lejjebb a lángot és add hozzá a sütőtököt. Gyöngyözve főzd lefedve 8 percig, néha keverd meg. Add hozzá a babot, kukoricát, kakukkfűvet, paprikát. Keverd meg és főzd kis lángon pár percig, amíg a sütőtök meg nem puhul.

Tálald ropogós héjú, teljes kiőrlésű kenyérrrel.

Hozzávalók

- 1 közepes hagyma
- 4 répa
- 4 gerezd fokhagyma
- 4 zellerszár
- 1 kisebb sütőtök
- 1 evőkanál repceolaj
- 2 l zöldségalaplé
- 260 g (600g) vörös bab (vesebab)
- 1 konzerv kukorica (285 g)
- 2 kávéskanál szárított kakukkfű
vagy 4 kávéskanál friss
- 1 kávéskanál bors

Fehérbab és paradicsom leves

Portugáliában minden étkezés
levessel kezdődik!



8 adag



35 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 175 kcal

Zsír: 3,8g

ebből telített zsírok: 0,6g

Szénhidrát: 29g

ebből cukrok: 3,5g

Fehérje: 8g

Élelmi rost: 6,4g

Elkészítés

Kockázd fel a retket, hagymát, fokhagymát és a paradicsomokat. Hámozd meg a burgonyákat és negyedeld fel őket. 1 csésze főtt babot rakj félre. Forrósíts fel 2 evőkanál olívaolajat és adj hozzá minden zöldséget, kivéve a félretett babot, majd öntsd fel annyi vízzel, amennyi ellepi. Forrald fel és főzd meg a hozzávalókat (kb. 20 perc alatt). Turmixold simára.

Tedd tálkába a krémet, öntözd meg egy kis olívaolajjal és keverd össze. A félretett babbal és apróra vágott petrezselyemmel tálald.

Hozzávalók

- 1 retek
- 1 kis hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 5 paradicsom
- 1 közepes burgonya
- 220 g (500 g) fehérbab
- 5 evőkanál olívaolaj
- só
- bors
- friss petrezselyem

Tálaláshoz:

- friss petrezselyem

Főételek





Babos-rizses „húsgombócok”

(Almôndegas de feijão com arroz)

Imádom ezeket a kis
golyócskákat formázn!



4 adag



60 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 261 kcal

Zsír: 6,6g

ebből telített zsírok: 1,6g

Szénhidrát: 36g

ebből cukrok: 0,9g

Fehérje: 14g

Élelmi rost: 5,4g

Elkészítés

Főzd meg a rizst és két tojást. Vágd apróra a petrezselymet. A főtt tojásokat hámozd meg és vágd fel.

Egy tálban keverd össze a babot és a rizst egy villával. Egy serpenyőben melegíts olajat, add hozzá a rizses-babos keveréket és a tojást. Kevergesd addig amíg el nem válik a serpenyő aljától. Sózd ízlés szerint, és hagyd kihűlni.

A harmadik tojást verd fel egy tálkában. Nedves kezekkel formázz 16 golyócskát a babos-rizses keverékből, mártsd bele a tojásba majd forgasd meg prézliben. Egy serpenyőben forrósíts fel bőségesen olajat és süsd a golyócskákat aranybarnára.

Tálald paradicsomszósszal és friss salátával.

Hozzávalók

- 60 g rizs
- 3 tojás
- 2 evőkanál petrezselyem
- 120 g (260) g tarkabab
- olívaolaj
- 3 evőkanál liszt
- só
- prézli

Tálaláshoz:

- paradicsomszósz
- a kedvenc salátád

Sült bab tojással

Tudtad...?

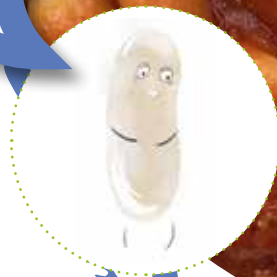
... Ez a jellemzően angol reggeli
részeként ismert étel francia
és amerikai eredetű.



4 adag



25 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 584 kcal

Zsír: 18g

ebből telített zsírok: 2,5g

Szénhidrát: 83g

ebből cukrok: 27g

Fehérje: 22,5g

Élelmi rost: 22,5g

Elkészítés

Egy lábosban forrald fel a juharszirupot. Sózd, borsozd és add hozzá a füstölt paprikát, a babérlevelet, oregánót, a babot és a paradicsomkonzervet. Főzd 10 percig. A hagymát szeleteld fel. Egy serpenyőben 2 evőkanál olajon pirítsd a hagymát 5 percig közepes lángon. Vágd félbe a paradicsomokat. Tedd a sült hagymát egy tálba, a maradék olajon pirítsd a paradicsomokat 2 percig.

Egy másik serpenyőben kevés olajon készíts tükörtojásokat. Vedd ki a babérleveleket a babból.

A sült babot tálald tükörtojással, paradicsommal, friss zöldfűszerekkel és pírítóssal.

Hozzávalók

- 100 ml juharszirup
- só
- bors
- negyed teáskanál füstölt paprika
- 2 babérlevél
- 110 g (250 g) fehér bab
- 400 darabolt konzerv paradicsom
- negyed teáskanál szárított oregánó
- 2 hagyma
- 4 evőkanál semleges ízű olaj
- 3 paradicsom
- 3 tojás

Tálaláshoz:

- kenyér
- paradicsom
- friss zöldfűszerek

Csicseriborsó „húsgolyó”

Tudtad...?

... hogy a csicseriborsó az ókori Róma pattogatott kukoricája volt, amit a gladiátor mérkőzéseken a nézők fogyasztottak?



4 adag



35 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 420 kcal

Zsír: 19g

ebből telített zsírok: 2,25g

Szénhidrát: 48g

ebből cukrok: 10g

Fehérje: 17g

Élelmi rost: 9,7g



Elkészítés

A sütőt melegítsd elő 190 °C fokra.

Hámozd meg és aprítsd fel a hagymát és a fokhagymát, vágd durvára a petrezselymet.

Önts olajat egy serpenyőbe, és közepes lángon párold üvegesre a hagymát. Keverd hozzá a fokhagymát. Töltsd át a hagymát egy turmixgépbe vagy darálóba, add hozzá a csicseriborsót, prézlit, petrezselymet, oregánót, sót, borsot és tojást. Mixeld össze, míg tésztazerű nem lesz. Kézzel formázz 2 cm-es golyócskákat, és rakd őket sorba egy sütőpapírral bélelt tepsire.

Süsd őket 20 perc alatt aranybarnára, féldőnél fordítsd meg.

A szószhoz száraz serpenyőben pirítsd meg a szezámmagot. Csavard ki a citrom levét és keverd össze a többi hozzávalóval. Tálald a golyócskákat az öntettel és friss salátával.

Hozzávalók

Húsgolyók:

- 1 kis hagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 2 teáskanál friss petrezselyem
- 3 evőkanál semleges ízű olaj, pl. napraforgó
- 200 g (460 g) csicseriborsó
- 60 g teljes kiőrlésű prézli
- 1 teáskanál szárított oregánó
- fél teáskanál só
- fél teáskanál bors
- 1 tojás

Szósz:

- 1 evőkanál szezámmag
- fél citrom
- 200 g natúr joghurt
- 1 evőkanál tahini (szezámpaszta)

Tálaláshoz:

- friss saláta, reszelt sárgarépa



Chili sin carne

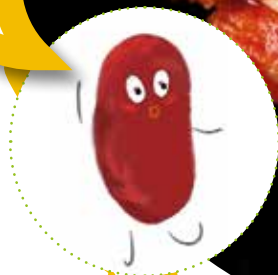
A lencsétől kellemes állaga lesz az ételnek, amely emlékeztet a darált húsrá



8 adag



70 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 469 kcal

Zsír: 10g

ebből telített zsírok: 1,8g

Szénhidrát: 75g

ebből cukrok: 12g

Fehérje: 24g

Élelmi rost: 20g

Elkészítés

Vágd apróra a hagymát és a fokhagymát. Pucold meg a répát és a zellert, majd vágd őket apró, félcentis kockákra.

Egy nagy lábosban melegítsd fel az olajat, pirítsd a hagymát és a fokhagymát 3 percig. Add hozzá a répa és a zeller felét, majd párold 2 percig. Add hozzá a lencsét, paradicsompürét, köményt, pirospaprikát, babérlevelet, és párold további 2 percig.

Önts fel az alaplével, add hozzá a két konzerv paradicsomot, és fedő alatt főzd 20 percig. Add hozzá a maradék répát és zellert, aztán főzd további 20-25 percig. A végén főzd össze a vörösbabbal.

Darabold fel az étcsokoládét és hagyd beleolvadni a chilibe. Sózd, borsozd és ízesítsd balzsamecettel. Tálald főtt rizzsel, egy fél lime-al és friss korianderrel.

Hozzávalók

- 2 hagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 250 g sárgarépa
- 250 g zeller
- 4 evőkanál olívaolaj
- 500 g hegyi lencse
- 1 evőkanál sűrített paradicsom
- 1 evőkanál őrölt köménymag
- 1 evőkanál pirospaprika
- 2 babérlevél
- 2 doboz 400 grammos darabolt konzerv paradicsom
- 1,5 liter zöldségalaplé
- 110 g (250 g) vörösbab
- 25 g 70%-os étcsokoládé
- só
- bors
- 2 evőkanál balzsamecet

Tálaláshoz:

- rizs
- natúr joghurt
- feta sajt
- friss koriander
- 4 lime

Tőkehal színes babokkal

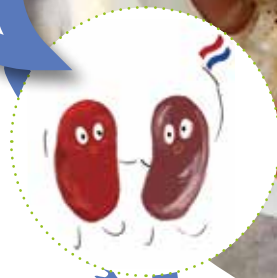
Ha szeretnéd a finom levet a tányérodba önteni, egy villával szúrj lyukakat a csomag aljára és hagyd kifolyni.



4 adag



30 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 538 kcal

Zsír: 22g

ebből telített zsírok: 13g

Szénhidrát: 49g

ebből cukrok: 6,7g

Fehérje: 37g

Élelmi rost: 13g

Elkészítés

Melegítsd elő a sütőt 180 °C fokra. Pucold meg, darabold fel és főzd puhára a répát. Zúzd össze a fokhagymát, szeleteld fel a citromot. Egy tálban, keverd össze a répát, a babot, a lencsét és a fokhagymát. Készíts elő 4 nagy, 30×30 centis sütőpapírt, mind-egyik közepére helyezz egy szelet halat. Sózd, borsozd és kanalazd a tetejére a babos keveréket. Adj hozzá adagonként 25 g zöldfűszeres vaj, 1 szelet citromot és 2 ág rozsmaringot.

Hajtogasd össze kis csomagokká és kösd át konyhai madzagal. Süsd a csomagocskákat 20 percig. Tálald kenyérral.

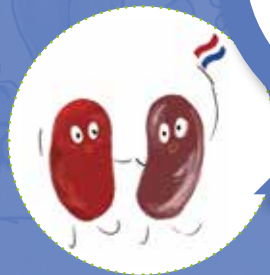
Hozzávalók

- 300 g sárgarépa
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 citrom
- 130 g (300 g) barna lencse
- 130 g (300 g) vörösbab
- 4 darab tőkehal filé, egyenként 120 grammosak
- 100 g zöldfűszeres vaj
- 8 ág rozsmaring
- só
- bors
- sütőpapír

Tálaláshoz:

- kenyér

En papillote, ami ennek az ételnek a másik neve, azt jelenti, hogy becsomagolva. A sütőpapír bent tartja a nedvességet és segít finomra párolni a benne lévő ételt.



Paradicsomos bab

(Fasólka po Bretońsku)

Tudtad...?

... hogy ezt az ételt lengyel katonáknak szolgálták fel a második világháborúban, akik hazavitték a receptet?



5 adag



100 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 423 kcal

Zsír: 7,7g

ebből telített zsírok: 1g

Szénhidrát: 70g

ebből cukrok: 13g

Fehérje: 23g

Élelmi rost: 17g

Elkészítés

Kockázd fel a hagymát, pucold meg és aprítsd fel a fokhagymát. Egy serpenyőben melegítsd fel az olajat és pirítsd rajta a hagymát 5 percig. Add hozzá a fokhagymát, 1 babérlevelet és a szegfűborsot. Pirítsd kb. 2 percig, amíg a fokhagyma kis színt nem kap.

Add hozzá a babot, 2,5 dl vizet, sót, borsot és oregánót. Keverd össze, forrald fel és fedő alatt főzd 1 órát. Ezután add hozzá a passzírozott és a sűrített paradicsomot, majorannát, 1 babérlevelet, köménymagot és főzd további 40 percig fedő alatt. Ha túl sűrű lenne, adj hozzá egy kis vizet.

Tálald kenyérrrel.

Hozzávalók

- 1 nagy hagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- olívaolaj
- 2 babérlevél
- 4 szem szegfűbors
- 400 g száraz fehér bab
- só
- bors
- fél teáskanál szárított oregánó
- 600 g passzírozott paradicsom
- 180 g sűrített paradicsom
- 2 evőkanál majoranna
- 1 teáskanál köménymag

Tálaláshoz:

- kenyér

Marokkói csicseriborsó leves

(Harira)

Add hozzá a kedvenc
zöldségeidet, hogy ez a marokkói
leves még színesebb legyen!



4 adag



40 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 428 kcal

Zsír: 7g

ebből telített zsírok: 0,7g

Szénhidrát: 80g

ebből cukrok: 11g

Fehérje: 12g

Élelmi rost: 10g

Elkészítés

Kockázd fel a hagymát, aprítsd fel a fokhagymát, pucold meg és vágd másfél centis darabokra az édesburgonyát.

Egy kis lábosban, közepes lángon melegítsd fel az olajat, és párold üvegesre a hagymát kb. 3 perc alatt. Add hozzá a fahéjat, köményt, koriandermagot, fokhagymát, keverd meg, és alacsony lángon főzd 2 percig.

Add hozzá az édesburgonyát, fagyasztott zöldborsót és a paradicsomot, keverd meg és további két percig főzd. Ekkor öntsd fel a zöldségalaplével, forrald fel és főzd amíg az édesburgonya megpuhul (kb. 25 perc).

Keverd hozzá a csicseriborsót és főzd további 5 percig. Sózd, borsozd ízlés szerint.

Tálald főtt rizzsel.

Hozzávalók

- 1 közepes hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 nagy édesburgonya
- 2 teáskanál repceolaj
- 2 teáskanál őrölt fahéj
- 2 teáskanál őrölt kömény
- 2 teáskanál őrölt koriander
- 225 g fagyasztott zöldborsó
- 1 konzerv paradicsompüré
- 750 ml zöldségalaplé
- 100 g (250 g) csicseriborsó
- só
- bors

Tálaláshoz:

- 240 g rizs

Színes leves

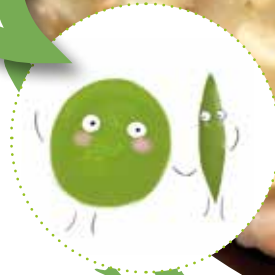
(Hrstková polievka)

Tudtad...?

... ha legalább két pohár vizet megiszol, könnyebb megemészteni a hüvelyes növényekből készült ételeket.

 7 adag

 90 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 619 kcal

Zsír: 16g

ebből telített zsírok: 1,3g

Szénhidrát: 96g

ebből cukrok: 7,6g

Fehérje: 26g

Élelmi rost: 26g

Elkészítés

A szárazhüvelyeseket egy tálban áztasd be hideg vízbe egy éjszakára.

Másnap mosd át őket, és a gerslivel együtt friss vízben főzd őket legalább 40 percig, vagy amíg megpuhulnak. Néha kevergesd meg és ha túl sűrű lenne, adj még hozzá egy kevés vizet.

Amíg főnek a babok, pucold meg és kockázd fel a sárgarépa-
kat, fehérrépat és zellert. Amikor megpuhultak a szárazhüve-
lyesek, keverd hozzá a gyökérzöldségeket. Főzd amíg minden
hozzávaló megpuhul.

Darabold apróra a hagymát, és egy serpenyőben kevés olajon
pirítsd egy darabig. Add hozzá a lisztet és pirítsd meg egy
kicsit a rántást, amíg aranybarna színt kap. A végén borsozd
meg. Amíg a leves még forr, add hozzá a rántást, keverd
meg és főzd össze pár percig. Ha túl sűrű lenne, adj még
hozzá egy kevés vizet.

Tálald kenyérrel.

Hozzávalók

- 100 g száraz barna lencse
- 120 g száraz vajbab
- 110 g száraz sárga felesborsó
- 110 g hántolt árpa (gersli)
- 2 sárgarépa
- 1 fehérrépa
- 1 zellergumó
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 hagyma
- 2 evőkanál semleges ízű olaj
- fél evőkanál liszt
- fél teáskanál pirospaprika
- só
- bors

Tálaláshoz:

- kenyér

Lencsés zöldséges pite

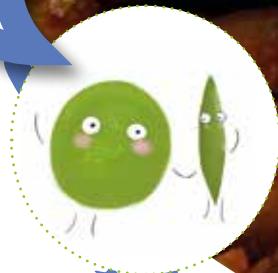
A maradék tojásfehérjéből
a szüleiddel készíthettek
habcsókot desszertnek.



6 adag



120 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 434 kcal

Zsír: 7,4g

ebből telített zsírok: 0,9g

Szénhidrát: 59g

ebből cukrok: 5,4g

Fehérje: 18g

Élelmi rost: 12g

Elkészítés

Melegítsd elő a sütőt 220°C fokra. Hámozd meg a zöldségeket, vágd őket apróra, aprítsd fel a fokhagymát. Egy nagy lábosban, melegítsd fel az olajat és közepes lángon párold üvegesre a hagymát. Add hozzá a zöldségeket, és kevergesd tovább 5 percig. Öntsd hozzá a szőlőlevet és a sűrített paradicsomot, nagy lángon hagyd elfőni a levét. Add hozzá a lencsét, a konzerv paradicsomot, az alaplevet, forrald fel és közepes lángon főzd 45 percig. 20 perc után add hozzá a kakukkfű leveleit.

Amíg fő, hámozd meg és vágd apró kockákra a burgonyát és az édesburgonyát. Sós vízben forrald fel a burgonyát, 5 perc után add hozzá az édesburgonyát is és főzd további 15 percig. Főzd keményre a tojásokat, hűtsd le, pucold meg és vágd őket félbe. A lencsés zöldségeket sózd és borsozd ízlés szerint, majd öntsd egy nagy, mély tepsibe.

A tetején egyenletes oszd el a félbevágott tojásokat. Szűrd le a burgonyákat, krumplinyomóval vagy villával törd össze őket, keverj hozzá sajtot és borsot. Egyesével add hozzá a tojássárgákat. Oszlasd el a zöldséges keverék tetején és süsd a sütőben 25-30 percig.

Hozzávalók

- 500 g vegyes gyökérezöldség, például sárgarépa, zeller, fehérrépa
- 2 hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál semleges ízű olaj
- 125 ml vörös szőlőlé
- 4 evőkanál sűrített paradicsom
- 150 g száraz hegyi lencse
- 1 konzerv darabolt paradicsom (400 g)
- 500 ml zöldségalaplé
- 12 ág kakukkfű
- 300 g burgonya
- 500 g édesburgonya
- só
- 4 tojás
- bors
- 50 g cheddar sajt vagy más erős ízű, reszelhető sajt
- 2 tojássárgája

Mamaliga

A mamaliga (polenta) románul azt jelenti: „arany kenyér”. A román étkezések fontos részét képezi, sokféleképpen fogyasztják, például lekvárral reggelire, szendvicsként ebédre vagy köretként vacsora mellé.



4 adag



40 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 532 kcal

Zsír: 19g

ebből telített zsírok: 6,5g

Szénhidrát: 73g

ebből cukrok: 2,7g

Fehérje: 20g

Élelmi rost: 16g

Elkészítés

Hámozd meg és kockázd fel a salotta hagymákat.
Egy serpenyőben közepes lángon pirítsd a hagymát barnára,
kb. 7 perc alatt.

Keverd hozzá a köményt és további 1-2 percig kevergesd, amíg a fűszerek illatozni nem kezdenek.
Vedd alacsonyabbra a lángot, keverd hozzá a főtt babot, az alaplevet, kevergetés mellett főzd, amíg besűrűsödik.
Keverd hozzá a citromlevet és sózd ízlés szerint.

A polentához keverd össze a kukoricadarát 250 ml tejjel egy tálban és tedd félre. A maradék tejet és vizet forrald fel egy közepes lábosban. Vedd alacsonyra a lángot, add hozzá a polenta keveréket és folyamatos kevergetés mellett főzd kb. 7-10 percig, amíg a keverék besűrűsödik és elválik a lábos falától. Vedd le a tűzről, keverd bele a vaját és sózd ízlés szerint.

A polentát szedd tálakba, merd rá a babot és tálald sajttal, tejjel, salsával és avokádó szeletekkel.

Hozzávalók

- 2 salotta hagyma
- 1 citrom
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál őrölt kömény
- 250 g (600 g) fekete bab
- 100 ml zöldségalaplé
- só
- 150 g kukoricadara
- 375 ml tej
- 375 ml víz
- 3 evőkanál vaj vagy margarin

Tálaláshoz (javasolt):

- cheddar sajt vagy más erőteljes ízű sajt
- tejföl
- salsa
- avokádó szeletek

Minestrone

Ez az olasz leves fogyasztható
előételként vagy főételként is



6 adag



100 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 499 kcal

Zsír: 10g

ebből telített zsírok: 3,7g

Szénhidrát: 79g

ebből cukrok: 12g

Fehérje: 25g

Élelmi rost: 23g



Elkészítés

Szeleteld fel a hagymát, fokhagymát, sárgarépát, zellert, cukkinit és a póréhagymát. A burgonyát vágd különböző méretű darabokra. Egy lábosban közepes lángon melegíts 2 evőkanál olívaolajat. Add hozzá a hagymát, fokhagymát, répát, zellert, cukkinit és póréhagymát. Párold 10 percig, amíg a zöldségek megpuhulnak, közben kevergesd egy fakanállal.

Öntsd hozzá a szőlőlevet és az ecetet, és várd meg, amíg a lé fele elfő. Add hozzá a burgonyát, babérlevelet, alaplevet és a paradicsomkonzervet. Keverd meg, fedd le és 30 percig főzd, amíg a zöldségek megpuhulnak.

Közben vágd apróra a petrezselymet és morzsold le a leveleket a kakukkfűről. Fél óra elteltével add hozzá a tésztát, és kevergetés mellett főzd 10 percig lobogó vízben.

Amikor elkészült a leves, vedd le a tűzről és add hozzá a főtt babot, petrezselymet, kakukkfűvet; sózd és borsozd ízlés szerint.

Reszelt parmezánnal tálald.

Hozzávalók

- 1 hagyma
 - 1 gerezd fokhagyma
 - 2 sárgarépa
 - 2 zellerszár
 - 1 cukkini
 - 1 póréhagyma
 - 1 burgonya
 - 2 evőkanál olívaolaj
 - 50 ml szőlőlé
 - 50 ml ecet
 - 1 babérlevél
 - 1 l zöldségalaplé
 - 800 g konzerv paradicsom, darabolt
 - 1 csokor petrezselyem
 - friss kakukkfű
 - 100 g tészta (kagylócska)
 - 400 g (900 g) fehér bab
 - só
 - bors
- Tálaláshoz:
- 100 g parmezán sajt



Zöldborsós rántotta

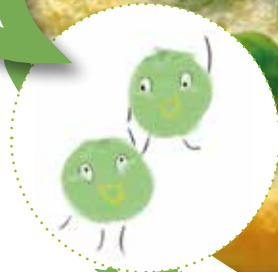
Ez az omlett recept egyszerű
lehetőség a táplálkozásod
hüvelyes növényekkel történő
színesítésére.



2 adag



20 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 219 kcal

Zsír: 15g

ebből telített zsírok: 6,9g

Szénhidrát: 5,1g

ebből cukrok: 2,1g

Fehérje: 14g

Élelmi rost: 1,7g

Elkészítés

Hagyd kiolvadni a zöldborsót. Válaszd szét a tojásokat és verd kemény habbá a fehérjét. Egy másik tálban keverd ki a sárgákat sóval és borssal, óvatosan forgasd bele a habbá vert fehérjét.

A vaj felét melegítsd fel egy serpenyőben. Öntsd bele a tojás felét, és hagyd alacsony lángon megszilárdulni. A zöldborsó felét oszlasd el a tetején. 3 perc elteltével tedd rá a fedőt és hagyd 10-12 percig pirulni.

Ismételd meg a folyamatot a tojás és a zöldborsó másik felével.

Hozzávalók

- 60 g fagyasztott zöldborsó
- 4 friss tojás
- só
- bors
- 2 teáskanál vaj

Zöldséges ospriada

Ez a recept tulajdonképpen egy nagy bab-, lencse- és borsó buli!

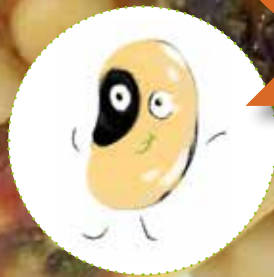
Mi mindenféle szárazhüvelyest szeretünk Görögországban.



5 adag



90 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 648 kcal

Zsír: 24g

ebből telített zsírok: 4,4g

Szénhidrát: 83g

ebből cukrok: 12g

Fehérje: 27g

Élelmi rost: 19g

Elkészítés

Egy éjszakára áztasd be a szárazhüvelyeseket és a tönkölybúzat vagy gerslit. Másnap szűrd le az áztatóvizet, öntsd fel a hüvelyeseket 2 liter friss vízzel. Add hozzá a leveskockát és főzd magas lángon 40- 45 percig, néha megkevergetve.

Közben hámozd meg és aprítsd fel a hagymát, a fokhagymát és a zöldségeket. Forrósíts fel egy kis olajat serpenyőben, pirítsd egy darabig a hagymát és a fokhagymát majd add hozzá a zöldségeket. Vedd lejjebb a lángot, és keverd hozzá a paradicsomot és a paradicsomsűrítményt.

Hagyd főni 30 percig. 20 perc után add hozzá a maradék olívaolajat, sót, borsot és a fűszereket. Ne tegyél rá fedőt, hogy besűrűsödjön.

Amikor a hüvelyesek megfőttek, szűrd le és keverd őket a zöldséges paradicsomszószba. Hagyd további 15- 20 percig főni, amíg egy homogén keveréket nem kapsz.

Citromlével tálald és ízesítsd kardamommal.

Hozzávalók

- 60 g száraz fehérbab
- 60 g száraz Catarina (tarka) bab
- 60 g száraz fekete bab
- 60 g száraz fekete szemű bab (homoki bab)
- 60 g száraz csicseriborsó
- 55 g száraz barnalencse
- 55 g száraz zöld lencse
- 55 g száraz vörös lencse
- 45 g tönköly vagy gersli
- 2 babérlevél
- 1 zöldségleveskocka
- 1,5 gerezd fokhagyma
- 1,5 vöröshagyma
- 1 szárzeller
- 1,5 sárgarépa
- 1 kis cukkini
- 100 ml extra szűz olívaolaj
- 390 g darabolt konzerv paradicsom
- 36 g paradicsomsűrítmény
- 2 teáskanál só
- 1 teáskanál cukor
- 2 evőkanál friss petrezselyem
- fél teáskanál szárított kakukkfű
- fél teáskanál feketebors

Borsóleves

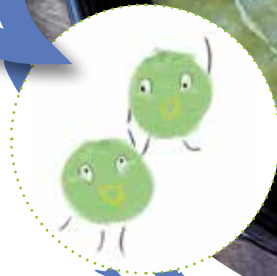
A zöldborsó leves népszerű a skandináv országokban. Finnországban ezt a levest jellemzően csütörtökön szolgálják fel, amit aztán tejszínhabos, eperlekváros palacsinta követ.



6 adag



120 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 137 kcal

Zsír: 7,4g

ebből telített zsírok: 0,9g

Szénhidrát: 13g

ebből cukrok: 5,4g

Fehérje: 4,9g

Élelmi rost: 2,7g

Elkészítés

Áztasd be éjszakára a borsót. Másnap szűrd le és öblítsd át alaposan.

Hámozd meg és kockázd fel a hagymát. Egy nagy lábosban az olívaolajat melegítsd fel közepes lángon. Add hozzá a hagymát és főzd puhára. Öntsd fel vízzel, add hozzá a sót, majoránna és borsót. Forrald fel, majd gyöngyözve főzd legalább 2 órát. Adj hozzá még vizet, ha szükséges. Ha túl hígnek tűnik, egy darabig főzd fedő nélkül. Kóstolás után sózd, borsozd még ízlés szerint.

Mustárral és kenyérral tálald.

Hozzávalók

- 500 g száraz zöldborsó
- 1 hagyma
- 3 evőkanál olívaolaj
- 2,5 l víz
- 2 teáskanál finom tengeri só
- 2 teáskanál szárított majoránna
- só
- bors

Tálaláshoz:

- mustár
- rozskenyér vagy kétszersült

Lencsés pirog

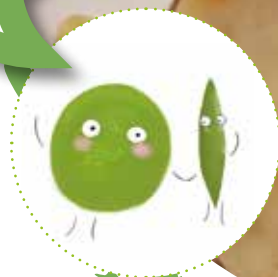
A pirogot Lengyelország minden háztartásában fogyasztják. Sok munka van vele, de a nagymamák és az anyukák szívesen készítik a családnak. Karácsonykor jellemzően káposztás és gombás töltelékkel kerül az ünnepi asztalra.



6 adag



120 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 804 kcal

Zsír: 41g

ebből telített zsírok: 8,3g

Szénhidrát: 94g

ebből cukrok: 6,1g

Fehérje: 23g

Élelmi rost: 17g

Elkészítés

Mosd meg a lencsét és áztasd be éjszakára. Másnap főzd meg 45- 60 perc alatt, majd szűrd le és mosd át.

Vágd fel a hagymát, melegítsd fel az olajat egy serpenyőben, és pirítsd meg benne a hagymát. Hagyd kihűlni.

A hagyma felét keverd össze a lencsével, és főzd addig, amíg a víz elpárolog belőle. Sózd, borsozd, majd tedd hűtőbe, hogy megkeményedjen.

Közben keverd össze a lisztet a sóval és az olajjal, keverés közben folyamatosan add hozzá a vizet, amíg kézzel jól gyúrható tésztát nem kapsz. Tedd félre pihenni 10- 15 percre.

Gyúrd át a tésztát lisztezett deszkán amíg feszes nem lesz. Nyújd ki 4 mm vastagra és vágj belőle 7 cm-es köröket egy pohárral vagy tésztaszaggatóval. Minden kör közepére rakj egy kanálnyi töltelékot. Vizezd be a tészták szélét, hajtsd félbe és egy villával körben nyomkodd le őket.

Egy nagy lábosban forralj sós vizet. A pirogokat főzd 3-5 percig vagy amíg fel nem úsznak a víz tetejére. Egy szűrőkanállal szedd ki őket.

Tejfőllel és pirított hagymával tálald.

Hozzávalók

Lencses töltelék:

- 250 g (600 g) hegyi lencse
- 2 nagy hagyma
- 8-10 evőkanál semleges ízű olaj
- só
- bors

Tészta:

- 500 g búzaliszt (kenyérliszt)
- fél evőkanál só
- 60 ml semleges ízű olaj
- kb. 200 ml meleg víz

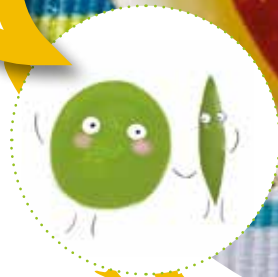
Tálaláshoz:

- 300 ml tejföl



Vöröslencsés, kókuszos dahl

Ez az étel Indiából származik
és sok különleges indiai fűszert
tartalmaz.



Tápérték 1 adagra

Energia: 512 kcal

Zsír: 29g

ebből telített zsírok: 19g

Szénhidrát: 52g

ebből cukrok: 9,6g

Fehérje: 16g

Élelmi rost: 11g

Elkészítés

Pucold meg és vágd apróra a hagymát és a fokhagymát.

Hevítsd fel az olajat egy lábosban, add hozzá a mustármagot, fedd le és várd meg amíg a magok elkezdnek pattogni. Ekkor add hozzá a hagymát és a fokhagymát; alacsony lángon, kevergetés mellett várd meg, amíg levet eresztenek.

Add hozzá a kétféle paradicsomot és a kókusztejet, és hagyd pár percig gyöngyözni. Lassan adagold hozzá a fűszereket.

Add hozzá a lencsét és főzd alacsony lángon, fedő alatt 25- 30 percig. Néha kevergesd meg. Ha 15 perc után túl sok víz elpárolgott, adj hozzá egy kis alaplevet. Akkor jó, ha krémes főzelék állaga van.

Hozzávalók

- 1 hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál mustármag
- 2 doboz konzerv kockázott paradicsom (egyenként 425 ml)
- 200 ml passzírozott paradicsom
- 1 konzerv kókusztej
- 2 teáskanál chili por
- 1 teáskanál Cayenne chili
- 2-3 teáskanál őrölt kömény
- 1 teáskanál őrölt koriander
- 2 teáskanál Garam Masala fűszerkeverék
- 175 g vörös lencse
- 150 ml zöldségalaplé
- só
- fehérbors

Schnüs- Gratin - tavaszi főzelék

A Schnüs egy észak német kifejezés ami azt jelenti „át a kerten”. Ebben a tavaszi ételben szezonális alapanyagokat használhatsz.



4 adag



45 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 614 kcal

Zsír: 29g

ebből telített zsírok: 16g

Szénhidrát: 73g

ebből cukrok: 16g

Fehérje: 22g

Élelmi rost: 18g



Elkészítés

Keverd össze a vajat és a lisztet, gyúrd ki és fagyasd le kisebb darabokban. Mosd meg a burgonyát, sós vízben főzd meg, majd hagyd kihűlni.

Mideközben hámozd meg a sárgarépát, hosszában félbe, szelvényben pedig három részre vágd fel. Lobogó sós vízben 8-10 perc alatt főzd meg a lóbabot. Nyomd ki a szemeket a burokból. A borsót fejsd ki. A zöldbabot pucold meg és vágd félbe. A karalábét pucold meg és kockázd fel. Aprítsd fel a hagymát. Hámozd meg a főtt burgonyát és vágd szeletekre.

Egy nagy lábosban forrald fel a tejet és a tejszínt. Sózd, borsozd, és szórd meg szerecsendióval. Apránként add hozzá a fagyott sós lisztet. Forrald fel még egyszer és fedő nélkül főzd 5 percig kevergetés mellett. Távolítsd el a petrezselyem leveleket a szárakról, egy részét tedd félre, a többi aprítsd fel.

A zöldségekhez olvassz fel 30 g vajat egy lábosban, párold üvegesre a hagymát és öntsd fel alaplével. Add hozzá a répát és a zöldbabot, és 8 percig főzd fedő alatt. Add hozzá a karalábét és a zöldborsót és főzd további 5 percig. Végül add hozzá a lóbabot és a burgonya szeleteket és főzd további 2 percig. Mindent adj hozzá a tejes keverékhez. Sózd, borsozd, adj hozzá még ízlés szerint szerecsendiót, és szórd meg a maradék petrezselyem zölddel.

Hozzávalók

Petrezselymes tej:

- 25 g vaj
- 25 g liszt
- 700 ml tej
- 150 ml tejszín
- só
- bors
- szerecsendió
- 1 csokor, kb. 70 g petrezselyem

Zöldségek:

- 600 g burgonya
- só
- 250 g sárgarépa
- 250 g fagyasztott lóbab
- 250 g friss zöldborsó
- 250 g zöldbab
- 1 karalábé
- 2 salotta hagyma
- 30 g vaj
- 200 ml zöldségalaplé



Lencsés tagliatelle

(Tagliatelle alla lenticchiese)

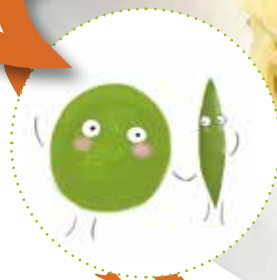
Ezt a receptet az olasz bolognai spagetti inspirálta, a lencse helyettesíti a darált húst



2 adag



45 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 518 kcal

Zsír: 15g

ebből telített zsírok: 2,1g

Szénhidrát: 81g

ebből cukrok: 16g

Fehérje: 15g

Élelmi rost: 8,6g

Elkészítés

A lencsét tedd egy lábosba és öntsd fel 200 ml vízzel. Forrald fel és főzd 20-30 percig. Sózd és borsozd meg egy kicsit.

Mindeközben kockázd apróra a sárgarépat, hagymát, fokhagymát és a paradicsomot.

Hozzávalók

- 50 g hegyi lencse
- 1 közepes sárgarépa
- 1 hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 5 paradicsom
- olívaolaj
- 60 ml balsamecet
- só
- bors
- oregánó
- 100 ml fehérbor, szőlőlé vagy egy evőkanál borecet
- 200 g tagliatelle tészta (friss vagy száraz)

Melegíts egy kis olívaolajat serpenyőben, pirítsd meg a hagymát és a répat egy kicsit, majd add hozzá a paradicsomot és a fokhagymát. Főzd kb. 1 percig, majd add hozzá a balsamecetet.

Sózd, borsozd, fűszerezd oregánóval, öntsd hozzá a bort és hagyd főni.

Ha száraz tésztát használsz: forralj vizet egy lábosban majd add hozzá a tésztát. Főzd a csomagoláson feltüntetett ideig.

Amikor a lencse megpuhult, keverd össze a paradicsomos szósszal.

Ha friss tésztát használsz: főzd meg 2-3 perc alatt.

Keverd össze a főtt tésztát a szósszal, kevergesd 1 percig, majd tálald.

Fehér babos Colcannon

Régen ebbe az ír ételbe a jövőt megjósoló tárgyakat kevertek bele: aki például gyűrűt talált, a következő évben házasságra számíthatott, aki pedig gombot, az hoppon maradt.



6 adag



60 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 530 kcal

Zsír: 6,3g

ebből telített zsírok: 0,9g

Szénhidrát: 48g

ebből cukrok: 8,4g

Fehérje: 14g

Élelmi rost: 9,2g

Elkészítés

Tedd a burgonyát sós vízbe és fedd le. Forrald fel, majd közepes lángon, fedetlenül főzd 30 percig. Mosd meg a leveles kelt vagy a kelkáposztát, szedd leveleire, vágd ki a vastag szárrészeket és aprítsd fel. Szűrd le a burgonyát és hagyd kihűlni mielőtt meghámoznád. Aprítsd fel a snidlinget.

Vágd fel a karfiol rózsákat nagyobb darabokra. Kb. 15 perc alatt párold őket puhára.

Hozzávalók

- 3 közepes burgonya
- 1 kg friss leveles kel (kelkáposztával helyettesíthető)
- 1 csokor snidling
- 1 közepes fej karfiol (kb. 500 g)
- 200 g (460 g) fehérbab
- 6 evőkanál vaj
- 4 gerezd fokhagyma
- 150 ml zsíros tejszín
- 150 tek
- só
- bors
- olívaolaj
- ecet

A főtt babot 2 evőkanál vajon melegítsd fel egy kis lábosban, majd öntsd át a turmixgépbe. Keverd simára a párolt karfiollal és szükség szerint egy kis tejjel. Tedd félre. Pucold meg és vágd apróra a fokhagymát. Közepes lángon olvassz meg 3 evőkanál vajat egy nagy serpenyőben. Add hozzá a fokhagymát, és kevergesd 2 percig. Add hozzá a kelkáposztát és folyamatos kevergetés mellett párold, amíg összeesik, de még élénk zöld színe van. Keverd hozzá a tejet és a tejszín, majd forrald fel, míg gyöngyözni kezd. Darabold fel a meghámozott burgonyát, keverd össze a babos karfiollal és nyomkodd simára egy krumplinyomóval. Keverd hozzá a babot és a snidlinget is és kevergesd, amíg egyenletes állagú nem lesz. Öntsd le egy kis olívaolajjal. Sózd, borsozd, adj hozzá egy kis ecetet és szórd meg a maradék snidlinggel. Tálald melegen, a közepén egy kis mélyedésbe tegyél egy kanál vajat.

Köretek





Lóbab püré

Ez az étel az Égei-szigetetről származik, hagyományosan polippal és egy felnőtteknek való alkoholos itallal, tsipouróval fogyasztják.



6 adag



30 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 167 kcal

Zsír: 7,7g

ebből telített zsírok: 0,7g

Szénhidrát: 20g

ebből cukrok: 5,9g

Fehérje: 6,1g

Élelmi rost: 5,9g

Elkészítés

Blansírozd a lóbabot sós, forró vízben. Szűrd le, mosd át hideg vízzel, majd nyomd ki a szemeket a héjukból.

Vágd apróra a hagymát, fokhagymát és a répát. Hevíts fel 2 evőkanál olívaolajat egy lábosban, 2-3 percig párold rajta a hagymát, majd keverd hozzá a répát és a fokhagymát is.

Add hozzá a lóbabot és 1 csésze vizet. Fedd le a lábost, és főzd 10 percig, vagy amíg a víz elfő. Vedd le a tűzről és mixeld simára. Sózd, borsozd és adj hozzá olívaolajat, citromlevet ízlés szerint.

Tálald karamellizált hagymával és paradicsommal.

Hozzávalók

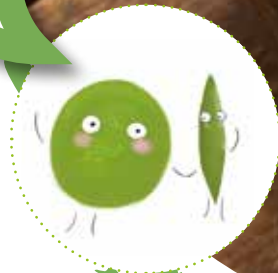
- 500 g fagyasztott lóbab
- 3 nagy sárgarépa
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 nagy hagyma
- 1 babérlevél
- 1 citrom
- 4 evőkanál olívaolaj
- só
- bors

Tálaláshoz:

- 1 hagyma
- 2 paradicsom

Bab-tella

Ez az étel egészségesebb és környezetbarátabb helyettesítője lehet a feldolgozott, ipari kakaós kencéknek.



Tápérték 1 adagra

Energia: 156 kcal

Zsír: 7,3g

ebből telített zsírok: 5,5g

Szénhidrát: 17,7g

ebből cukrok: 9,5g

Fehérje: 9,8g

Élelmi rost: 2,1g

Elkészítés

Melegítsd fel a főtt babot vagy lencsét és a cukrot 5 perc alatt alacsony lángon, keverd össze kanállal. Egy kis levét kell engednie - kapcsold le a lángot és add hozzá a maradék hozzávalókat.

Kevergesd addig, hogy a csoki megolvadjon. Tedd át egy turmixgépbe és mixeld simára.

A hűtőben 10 napig eláll.

Hozzávalók

- 250 g szétfőtt lóbab vagy vörös lencse
- 80 g barna cukor
- 40 g kókuszolaj vagy más olaj
- 75 g csokoládé (kb 60%-os kakaótartalmú, ízlés szerint)
- 5 g kakaópor, ha nagyon csokisan szereted

Személyre szabhatod a Babtelltádat fahéjjal, gyümölcsökkel vagy kókuszreszeléssel. Csak a képzelőerőd szabhat határt a különböző változatoknak!



Medu Vada

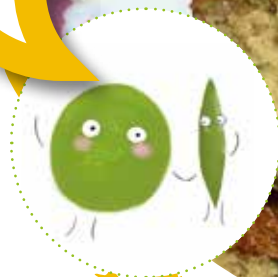
Ezek a sós lencsefánkok Indiából származnak, ahol jellemzően olajban sütik ki őket. Kevesebb olajon is megsütheted őket egy serpenyőben, ebben az esetben 1 evőkanál olajat számolj minden fánkra és fordítsd meg őket fél úton, hogy mindkét oldaluk aranybarnára süljön.



4 adag



40 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 543 kcal

Zsír: 36g

ebből telített zsírok: 3,6g

Szénhidrát: 44g

ebből cukrok: 3,6g

Fehérje: 15g

Élelmi rost: 11g

Elkészítés

Áztasd be a lencsét vagy babot legalább 2 órára hideg vízbe. Szűrd le. A borsot és a köményt egy mozsárban törd össze.

Hámozd meg és vágd durvára a hagymát, aprítsd fel a chilit vagy paprikát. Az olajat egy olajsütőben vagy lábosban kezd el felmelegíteni.

A lencsét vagy babot, a hagymát, a chilit vagy paprikát, a fűszereket, a sót egy turmixgépben turmixold sűrű masszává. Ha túl száraz, adj hozzá egy kis vizet. Ha túl vizes lenne, egy kis zsemlemorzssával tudod sűríteni.

Hozzávalók

- 250 g feles mungóbab vagy lencse
- 1 teáskanál fekete bors
- 1 teáskanál köménymag
- 1 hagyma
- 2 zöld chili vagy egy nem csípős zöld paprika
- repceolaj a sütéshez
- só

Tálaláshoz:

- natúr joghurt
- chutney (pl. mangó, paradicsom)

Próbáld ki az olajat: cseppents bele egy kicsit a tésztából, ha gyöngyözni kezd és rögtön felúszik az olaj tetejére, akkor elég meleg.

Vizezd be a kezed és merj ki egy kis tenyérnyit a masszából.

Óvatosan csinálj lyukat a közepébe a hüvelykujjaddal, hogy fánk alakja legyen.

Nagyon óvatosan helyezd a Vadát a forró olajba és süsd aranybarnára mindkét oldalát.

Ha elkészült, szedd ki és tedd egy papírtörőre.

Tálald joghurttal és a kedvenc chutney-dal.

Mini hamburgerek csillagfűrtből

Portugáliában a csillagfűrtöt
hideg italok mellé nassolják!



3 adag



60 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 286 kcal

Zsír: 5g

ebből telített zsírok: 0,57g

Szénhidrát: 45g

ebből cukrok: 5,9g

Fehérje: 22g

Élelmi rost: 11g

Elkészítés

Melegítsd elő a sütőt 180 °C fokra.

A csillagfűtő szűrd le és öblítsd át. Szedd le a magokról a külső héjat.

A karfiolt főzd puhára lobogó sós vízben. Alaposan szűrd és csöpögtesd le majd tedd turmixgépbe a csillagfűtővel együtt. Add hozzá a csicseriborsó lisztet, a finomlisztet és dolgozd tésztává. Fűszerezd curryvel és a zöldfűszerekkel.

Formázz 12 kisebb hamburger pogácsát és a sütőben süsd 30-40 percig. 25 perc után fordítsd meg őket. Ha nem eszed meg rögtön, később egy serpenyőben olajon meg tudod őket melegíteni.

Tálald buciban vagy pitában zöldségekkel és salátával.

Hozzávalók

- 250 g konzerv csillagfűtő vagy konzerv bab
- 500 g karfiol
- 2-3 evőkanál csicseriborsó liszt
- 1-2 evőkanál finomliszt
- 1 teáskanál curry fűszerkeverék
- 1 evőkanál friss bazsalikom
- 1 evőkanál friss petrezselyem

Tálaláshoz (javaslatok):

- 3 hamburgerbucsi vagy pita kenyér
- 1 paradicsom
- 1 vöröshagyma
- fél avokádó
- negyed uborka
- salátalevelek

Ropogós csicseriborsó

Tudtad ...?

... hogy ez egy nagyon közkedvelt
ropogtatnivaló Tunéziában?
A városokban mindenütt
bódékban árusítják a ropogós
csicseriborsót



4 adag



15 perc



Tápérték 1 adagra

Energia: 234 kcal

Zsír: 8,1g

ebből telített zsírok: 1g

Szénhidrát: 31g

ebből cukrok: 5,4g

Fehérje: 10g

Élelmi rost: 6,1g

Elkészítés

Áztasd be egy éjszakára a csicseriborsót. Másnap szűrd le, és szárítsd meg papírtörlővel vagy konyharuhán. Egy serpenyőben melegíts olívaolajat és add hozzá a csicseriborsót, néha rázogasd meg. Amikor már ropogós barnára sültek, öntsd egy tálba, sózd meg és adj hozzá fűszereket ízlés szerint.

Hozzávalók

- 300 g száraz csicseriborsó
- 4 evőkanál olívaolaj
- só
- fűszerek ízlés szerint



Kipróbálhatod különböző ízesítésekkel: szárított zöldfűszerekkel, mint az oregánó vagy a kakukkfű; pirospaprikával vagy akár mézzel is nagyon finom ez a chips-pótlék.

Csicseriborsós lepénykenyér

(Socca)

Ez az étel kedvelt snack
a franciaországi Nizza városában.



6 adag



20 perc
+ 12 óra
pihentetés



Tápérték 1 adagra

Energia: 297 kcal

Zsír: 18g

ebből telített zsírok: 2,4g

Szénhidrát: 24g

ebből cukrok: 4,5g

Fehérje: 9,4g

Élelmi rost: 4,6g

Elkészítés

Konyhai robotgéppel keverd ki a csicseriborsó lisztet és a vizet. Add hozzá a sót és pihentesd egy éjszakát.

Másnap grill fokozaton melegítsd elő a sütőt 250 °C-ra.

Olajozz ki egy tepsit. Keverd át a csicseriborsós tésztát, adj hozzá olívaolajat, rozsmaringot, sót és borsot ízlés szerint.

A kiolajozott tepsit melegítsd elő a sütőben 2-3 perc alatt, majd óvatosan merd rá a tésztát egy merőkanállal.

Süsd 7-12 percig, amíg a Socca el nem kezd hólyagosodni és barnulni. Még a tepsiben vágd fel, tálald sóval, borssal és friss paradicsommal.

Hozzávalók

- 250 g csicseriborsó liszt
- 500 ml víz
- só
- bors
- 60 ml olívaolaj
- 2 evőkanál friss rozsmaring

Tálaláshoz:

- só
- bors
- paradicsom

Desszertek





Almás csicseriborsós torta

Ebből a tésztából muffint is
készíthetsz muffin sütő
formában. A kisebb adagok
finom kis édes nassolnivalók.



12 adag



90 perc



Tápérték 1 darabra

Energia: 237 kcal

Zsír: 9,9g

ebből telített zsírok: 4,4g

Szénhidrát: 35g

ebből cukrok: 19g

Fehérje: 8,8g

Élelmi rost: 3,6g

Hozzávalók

- 750 g alma
- 60 g dió
- 220 g +3 evőkanál cukor
- 4 teáskanál fahéj
- 175 g (400 g) csicseriborsó
- 3 nagy tojás
- 120 g + 1 evőkanál vaj
- 55 g repceolaj
- 1 evőkanál vanília kivonat
- 200 g liszt
- 1 evőkanál sütőpor
- ¼ teáskanál szerecsendió
- ¼ teáskanál só
- 120 ml tej

Tálaláshoz:

- porcukor

Elkészítés

Melegítsd elő a sütőt 175 °C-ra. Mosd meg az almákat, távolítsd el a magházakat és darabold fel őket. Aprítsd durvára a diót. Keverd össze az almát a dióval, 3 evőkanál cukorral és 3 evőkanál fahéjjal. Tedd félre.

Szűrd le a főtt csicseriborsót. Egy kézi mixerrel vagy robotgéppel dolgozd simára a csicseriborsót és a tojásokat. Egy nagy keverőtálban keverd simára a vajat, a repceolajat és a maradék cukrot. Adagold hozzá a csicseriborsós keveréket, a vaniliát és verd habosra.

Egy közepes tálban keverd össze a lisztet, a sütőport, 1 teáskanál fahéjat, a szerecsendiót és a sót. Keverd össze a csicseriborsós keverékkel és add hozzá a tejet.

Vajazz és lisztezz ki egy 22*33 cm téglalap alakú vagy egy 24 cm átmérőjű kerek tortaformát. Öntsd bele a tésztát. Egyenletesen oszlasd el a tetején az almadarabokat és egy kanál hátuljával nyomkodd bele őket a tésztába. A középső rácson süsd 55-60 percre, vagy amíg egy beleszúrt hústű simán nem jön ki. Ha a teteje kezdene megégni sütés közben, fedd le egy darab alufóliával. Teljesen hűtsd le, majd vágd 18 szeletre. A szeletet tálalás előtt hintsd meg porcukorral.

Vesebabos brownie

Fogadok, hogy nem is érzed
a bab ízt ebben a sütitben!



6 adag



60 perc



Tápérték of 2 pieces

Energia: 384 kcal

Zsír: 16g

ebből telített zsírok: 9,5g

Szénhidrát: 56g

ebből cukrok: 33g

Fehérje: 8,8g

Élelmi rost: 6,6g

Elkészítés

Melegítsd elő a sütőt 200°C fokra.

Öblítsd le és pürésítsd a vesebabot. Olvaszd fel a vajat.

Egy nagy keverőtálban keverd el az olvasztott vaját, a tojásokat, a cukrot, a vanília kivonatot, a babpürét, a kakaóport és a lisztet. Öntsd a tésztát egy kisméretű, sütőpapírral bélelt tepsibe.

Süsd 25 percig, vagy amíg a tésztába szúrt hústű tiszta nem lesz.

Hagyd kihűlni és vágd kockákra.

Hozzávalók

- 100 g (225 g) vesebab
- 100 g vaj
- 2 tojás
- 1 teáskanál vanília kivonat
- 200 g barna cukor
- 40 g kakaóport
- 80 g teljes kiőrlésű liszt

Kókuszos praliné

(Prestígio Brasileiro)

Ízlés szerint másmilyen csokoládét is használhatsz, de győződj meg róla, hogy főzéshez való csokival dolgozol, így nem fog túl hamar megolvadni a kezében.



20 portions



60 perc



Tápérték 1 pralinéra

Energia: 136 kcal

Zsír: 8,1g

ebből telített zsírok: 4,9g

Szénhidrát: 14g

ebből cukrok: 5,5g

Fehérje: 2,9g

Élelmi rost: 1,7g

Elkészítés

Kb. 20-30 perc alatt főzd meg a rizst a tejjel, a kókusztejjel és a cukorral kevergetve.

Keverd hozzá a fehérbabot egy villával. Add hozzá a kókuszreszeléket. Tedd félre.

Olvaszd fel a csokoládét. Kenj vékony réteg olvasztott csokoládét bonbon formákba. Tedd a hűtőbe. Ha megdermedt, vedd elő és rakj a formákba a tölteléket. Zárd le egy réteg csokoládéval. Ha megdermedt, vedd ki a formából.

Tipp: Használhatsz pralinékhoz való papírkosárcákát is. Lehet, hogy a töltés előtt két réteg csokira lesz szükség, hogy elég stabil legyen a burok.

Hozzávalók

- 100 g fehér rizs
- 500 ml tej
- 100 ml kókusztej
- 5 evőkanál cukor
- 25 g (60 g) fehérbab
- 30 g kókuszreszelék
- 250 g étcsokoládé (60%-os kakaótartalmú)



A szerzőről

Eva Lingemann a Hohenheimer Egyetem tanulója a Táplálkozási Menedzsment és Dietetika szakon. Érdeklődési körébe tartozik a fenntarthatóság, a környezeti témák és az élelmiszerek, ezek a témák vezették tanulmányai során a globális élelmiszerbiztonság területére.

Szeret kipróbálni új ételeket, és úgy megismerni új kultúrákat, hogy elmerül a konyhájukban. Ennek a hüvelyes növényekről szóló könyvnek az írása inspiráló és új tapasztalatokkal teli volt számára. Annak ellenére, hogy nem egy nagy kertész, még babtermesztésbe is fogott.

Köszönetnyilvánítás

Köszönetet szeretnék mondani témavezetőimnek, Marta Wilton Vasconcelos professzornak és Elisabete Pinto professzornak, akik megismertettek a nagyszerű TRUE projekttel, és felébresztették bennem a hüvelyesek iránti érdeklődést.

Köszönet Styliani Siomou-nak csodálatos és aranyos rajzaiért, ihletéért és társaságáért.

Köszönet a 7 éves Emma Heijdennek, aki megrajzolta a tányérját, és csodálatos hátteret nyújtott ehhez az e-könyvhöz.

Köszönet kollégáimnak a GFE Hohenheim-től, akik segítettek valóra váltani egy álmot.



Források

- 15+16) <https://www.essen-und-trinken.de>
19+20) <https://www.essen-und-trinken.de>
21+22) „Leguminosas no Ponto“ – Associação Portuguesa de Nutrição
25+26) <http://www.rampantscotland.com>
27+28) <https://www.canada.ca>
34+35) <https://www.gutekueche.at>
38+39) <https://www.essen-und-trinken.de>
40+41) <http://www.fao.org>
44+45) <https://www.canada.ca>
48+49) <https://www.essen-und-trinken.de>
50+51) <https://www.myjewishlearning.com>
58+59) <http://myblueandwhitekitchen.com>
64+65) <https://www.essen-und-trinken.de>
68+69) <https://randallbeans.com>
71+72) <http://www.fao.org>
75+76) <http://www.fao.org>
77+78) <https://www.e-konomista.pt>
81+82) <https://cuisine.journaldesfemmes.fr>
84+85) <https://pulses.org>

Forrás és kapcsolat



Transition paths to sustainable
legume-based systems in Europe



A TRUE (Transition paths to sustainable legume-based systems in Europe) projektet az Európai Unió Horizon 2020 kutatási és innovációs programja finanszírozta (szerződésszám: 727973)

A fordítást Réthy Katalin készítette az ESSRG megbízásából.



Kapcsolat:

Balázs Bálint

balazs.balint@essrg.hu

www.essrg.hu

www.true-project.eu

