A lap vége

Az itt található receptek reform és vegetáriánus ételreceptek. Amennyiben valaki reform ételként (nem tartalmaz semmilyen állati eredetűt, beleértve a tejet és a tejtermékeket is, sem cukrot, vagy ecetet) kívánja elkészíteni az itt felsorolt ételeket, megteheti, ha az állati eredetű hozzávalókat helyettesíti a növényi eredetű, annak megfelelőjével!

Pl: hús=gabonahús (szejtán), tej=kókusztej, rizstej, zabtej, szójatej, diótej…; zsír=növényi zsír, kókusz-, pálmazsír, tojás=tojáspótló, túró=kölestúró, cukor=méz, aszalt gyümölcs keveréke túrmixolva, ecet=citrom… A felsorolt helyettesítésekkel, az ételeket egészségesebbé tehetitek!

Vegetáriánus recepteket találhattok: www.konyhamester.hu

Levesek	Köretek	Feltétek	Egy tál, főzelék	Saláták, öntetek, pástétomok	Pékáruk, sütemények, egyébb
Amaránt krémleves	Hagymás krumplipüré	Diós "sajtgolyók"	Svájci kukoricafőzelék:	Avokádó krémek	Köles túrópuding
Amarantos leves	Perui rizs	Tempurált zöldségek	Szerencsét hozó zöldséges lencsefőzelék	Szójapástétom	Palacsinta, kölestúrós, almás
Árpagyöngyleves céklával	Savanyú burgonya	Csicseri fasírt	Kukoricakása:	Tofumajonéz vagy tofunéz	Kukoricamuffin
Aszaltszilva leves	Zeller-burgonya étel	Cukkini paprikaszósszal I	Barnarizs-zabpehely kása, sósan:	Tofusaláta	Töltött palacsinta, kókuszos öntet
Banánkrémleves		Kölessült	Dúsított zakuszka	Egyszerű tofu salátaöntet	Csőben sült palacsinta
Barnarizs leves		Egybesült lencse fasírt	Sárgaborsós burgonyafőzelék	Cukkinis csírasaláta	Mézes banánpuding
Bazsalikomos paradicsomleves		Pikáns bulgurlabdák	Bácskai rizses hús	Tofu saláta I	Karobos puding
Bugaci leves		Fasírtok	Rakott metélt	Madulás-diós krém	Csipegetnivaló finomság készíthető:
Cukkinileves paradicsommal		Köles-zeller fasírt	Zöld spagetti	Karfiol pástétom	Alaptészta
Currys zöldségleves		Gombás köles feltét	Kelkáposztaegytál	Mandula tejföl	
Dara leves		Zöldséges köles feltét		Mandulatej	

Diós krémleves Édes savanyú káposztaleves Édes sütõtökpüré leves Első tündérleves Erőleves Fokhagymakrémleves Fokhagymakrémleves II. Fűszeres lencseleves burgonyával Gazpacho (leves) Gombaleves Hagymaleves pikánsan Holland sajtleves Indiai bableves: Kaporleves Kapros uborkaleves Karalábéleves Karalábéleves rizzsel Karfiolleves Kölesleves Kukorica leves		Hajdina gombóc Zöldséges hajdina Töltött szőlőlevél Karfiolropogós Karfiol ropogós II Brokkoli sajtmártással Rántott tofu Húsvéti szójasonka Szójasajt puffancs Tofu saslik Lecsó Rántott tofu I Tejfölös-sajtos tofu Zöldséges tofu Tofu golyócskák Pirított szójacsíra Karalábé árpacsírával Fokhagymás padlizsán Fava (feltét) Avokádó diódíszítéssel	Zöldborsós tarhonya,tejfölös gomba Kókuszos málé Hagymás málé Kukoricalepény Puliszka (kukorica) Kukorica gánica Hajdina halmok Köles kása Zöldséges köles Spenótos Canneloni Rakott padlizsán II Köles zöldbabbal és juhsajttal Padlizsános paradicsomos búzadara Köleses vöröskáposzta-tekercs Héjában főtt burgonya sűrű zöldségmártással Ázsiai rizses tofu Töltött paradicsom I Tofu rántotta	Paradicsomos gombasaláta zsázsacsírával Káposzta és sárgarépa saláta Ömlesztett sajt burgonyából Dióöntet Tabuleh saláta Almás sárgarépa-saláta Avokádó krém Friss őszibarack öntet Törökparadicsomos joghurt Pizza Öntetetek Bózsva saláta Szivárványszínű saláta Amarántos saláta grillezett padlizsánnal Borsó öntet Színes "gyufaszálsaláta" Amerikai padlizsánsaláta Pritamin-póré saláta Bazsalikomos kesudió pástétom (Pesto) Padlizsán pástétom	Variáció (mézes-mákos csillag) Variáció (bio-péksütemények) Variáció (szamósza szerűség) (pékáru) Tojáspótló Túrótorta Kukoricatorta I Kölespuding Márványsüti Pizzatészta Karácsonyi kalácskoszorú Karácsonyi mézeskalács Fekete rozskenyér Tökös-mákos rétes Karácsonyi keksz Diós-mákos tekercs, kifli Iskola utáni falatok Mézes-mazsolás köles puding (tojás nélkül) Pizza tészta Szójaízesítő fűszerkeverék

Kukoricagölödin-leves Legírozott brokkolileves Legírozott karfiolleves Magyaros burgonyaleves Mángold krémleves Meggyleves Piros hagymaleves Répaleves Sajtleves gabonahús kockákkal Sárgarépakrém leves Sárgarépaleves Sütõtök leves II Sütõtök-krémleves Sütőtök leves Svájci sajtleves Szójapelyhes lencsecsíra-leves Szójapelyhes lencsecsíra-leves Szoljanka (leves) Tejfölös bableves		Tökben sült rakott zöldségek Zakuszka Provánszi törökparadicsom (padlizsán) Csőben sült póré Párolt póré Töltött tök Olasz töltött paradicsom Hajdinakrokett Kukoricagombóc Tofu marhaszelet módra Currys tofu Burgonyalabdák paradicsommártásban Bazsalikomos töltött paradicsom Gomba tejfölös-sajtos mártásban Gombafejek juhtúróval töltve Karfiol krokett Kelkáposztafasirt Lecsó 90 Paradicsomos padlizsán	Ananászos tofu savanyú-édes mártásban Szilvás gombóc Kelkáposztafelfújt gorgonzolával Tofu molnárné módra Rakott hajdnia I Almás rizskoszorú Rizses lencse Rizses szilvalekváros gombóc Zöldborsós sárgarépafőzelék Tabuli (arab étel) Karalábé csicseriborsóval, fekete köménnyel Töltött paradicsom Amarantos tarhonya Amarantos paprikásburgonya Kelbimbó kölestakaróban Zöldségragu burgonyabundában Brokkolis tészta Sajtos- babcsírás makaróni Babcsírafőzelék	Zöldséges földimogyoró-pástétom Csicseriborsó pástétom Fűszeres kukoricapástétom Csicseriborsókrém Gombás vaj Gomba pástétom Paradicsomkrém Csicseriborsó pástétom Vacsora kence Gyümölcs öntet Barackhab Szójatej I. Diótej Alkony saláta Capri saláta Csírás avokádo saláta Gombasaláta Kínai Zöldség saláta Zöldpaprika saláta Padlizsán krém (köpolo)	Almáspite Pirított amarántos tekercs (édesség) Csokoládés amaránt szelet (édesség) Csapati (kenyér) Élesztő nélküli kenyér Kukoricaszirom Korianderes zsömle Olajbogyókenyér Linzertészta Mazsolás kölesszelet Kukoricatorta Pirított szezámmagos "töpörtyűs" pogácsa Diós rozsláng kenyér Szójás rozskenyér Zabpelyhes, napraforgós kenyér Morzsolt kukoricás fűszeres kenyér Mazsolás tallér Betty omlós pitéje

Tejfölös gombaleves Tejfölös zöldbab leves Tejszínes hideg sárgadinnyeleves Tekercsestészta leves Vegyes zöldségleves Zabpehely leves Zabpehelyhes burgonyaleves Zelleres, savanyú lencseleves: Zellerkrémleves Zöldleves Zöldségerőleves (alaprecept) tönkölygaluskával Zöldséges burgonyagombóc leves Zöldséges csicseriborsó leves Zöldséges kölesleves Almaleves Meggyleves 1 Gyümölcslevesek még		Sárgarépagolyók Sült zöldbab Tökfasírt Töltött sütőtök Zöldbab-curry Zöldség fasírt Borsópörkölt Chili con carne (feltét) Francia vörösboros hagyma (feltét) Sajtos zeller párizsiasan Töltött sütőtök gabonahússal Kelkáposzta fasírt Sárgaborsó fasírt Rizskrokett: Burgonyakrokett: Zöldségragu Cukkíni puffancs joghurtszósszal Sajtos karfiol Sárgarépa korpával	Spárgaragu újhagymával Rizsfelfújt édesköménnyel és paradicsommal Zab szelet Lerakott felfújt Fokhagymás spagetti Sajtos gnocchi Spenótos rizs Pizza pirospaprikával és olivával Gombakebab Satay-mártással Rakott hajdina Ünnepi búza Pissaladiére (különleges pizza) Zöldséggel töltött tök kapormártással A jó töltött káposzta elkészítésének titkai Töltött káposztaroládok Köles-lencse egytál Moussaka (egytál) Tésztás, gombás padlizsán	Növényi tejek készítése Pakóra (bunda): Kaliforniai saláta	Rizskehely 6 személyre Tofus pite Könnyű puffancs Datolyás "banánfatörzs Tofus béles Parajlepény

		Burgonya hajó Szójatepertő Lecsó konzerválás Gombás töltött paprika Tejfölös gombapaprikás Tojáspörkölt Karfiolpörkölt Vegetáriánus nyárs Különleges sajtkrémmel töltött paradicsom	Császármorzsa Padlizsánfőzelék Rakott padlizsán I Póréfőzelék Amaránt spenótos, paradicsomos, gombás szósszal Amaránt kása Sárgarépa főzelék Babsaláta krémes paradicsom öntettel Hajdinakása mogyoróval Túrórizs feketeáfonyával Mandulás tejberizs sárgabarackkal Borsófőzelék Narancsos-mazsolás rizs Almás, szilvalekváros, rakott árpa Édes zabkása Főtt búza kesudió tejszínnel Kukoricás palacsinta Köleskása I		

			Köleskása tejjel Mákos köles Gombával töltött burgonya Paradicsomos káposzta Sajtos rakott zöldség Svájci újburgonya (egytál) Vegetáriánus rakott Vegetáriánus töltött palacsinta gombamártással Vegetáriánus újburgonyagratin Bolgári rizses hús Brassói rakott káposzta Padlizsános orsótészta Sajtos burgonyafelfújt Sztrapacska (egytál) Paradicsomos karfiolfőzelék: Zellerfőzelék: Erdélyi rizs Tökmagos kukoricaszelet		

			Halvás porridge Cukkíni puffancs joghurtszósszal Sajtos rakottas Spagetti cukkíni szósszal Burgonya hajó Gombás töltött káposzta Rakott kelkáposzta, Rakott karlábé, a Rakott karfiol, a Rakott kelbimbó, a Rakott póréhagyma és a Rakott zöldbab Rakott burgonya Gombás szójafasírt Gombás rizs Szójás székelykáposzta Receptek alja A lap vége		

Diós "sajtgolyók"	Tempurált zöldségek	Kapros uborkaleves (Rec.Lex. 175.old)

Hozzávalók: 1 csésze finomra vágott dió, 2 csésze zsemlemorzsa (lehetőleg teljes kiőrlésű, 1 csészényit tegyünk a masszába, a másik csészényibe pedig hempergessük bele) 6 evőkanál finomra vágott hagyma, 2 teáskanál só 1 teáskanál fokhagyma granulátum 2 evőkanál sörélesztő pehely 4 evőkanál petrezselyem 1 evőkanál majoránna 30 dkg szétmorzsolt TOFU Pirítsuk meg folyamatos kavargatás mellett a diót, majd keverjük hozzá a fűszereket, és utána a TOFUT, zsemlemorzsát. Vizes kézzel formázzunk belőle dió nagyságú golyókat, és kiolajozott tepsibe téve 30 perc alatt süssük meg nagy lángon. A lap tetejére	A tempura a rántótészta idegen neve, és ha már nem eszel tojást, ideális elkészítési módja a rántanivalónak. Tisztítsd meg a zöldségeket, amit tempurálni kívánsz (répa, gyökér, zeller, cékla, tök, patisszon, burgonya, karalábé), vágd 2-3 ujjnyi darabokra és sózd meg őket. Ezután hempergesd meg őket kukoricalisztben, mártogasd meg a tempurában és süsd ki forró olajban. A Tempura olyan, mint a palacsintatészta: kukoricalisztet és valami teljes őrlésű lisztet keverj össze kevés búzakeményítővel, és annyi hideg vizet adj hozzá, hogy sűrű palacsintatészta legyen. Akármilyen fűszert tehetsz vele, pl. őrölt köményt, koriandert, grill fűszerkeveréket, enyhe fűszerkeveréket, stb. Receptek alja	1 kg. Kigy. uborka, 1 dl. tejszín, 5 dl. joghurt, 4 ger. f.hagyma, 4 tk. apróra vágott kapor, 4 ek. olíva olaj, só, fehér bors
Szójapástétom Hozzávalók: 1 csésze főtt szójabab 1/2 teáskanál só 1/4 csésze felkockázott hagyma 1 csokor zellerzöldje 1/2 teáskanál bazsalikom 1/2 teáskanál oregano 1/8 teáskanál fokhagyma granulátum 4 evőkanál paradicsomsűrítmény Egy kevés vízben pároljuk meg a hagymát, és a zellert, majd tegyük turmixba, és az összes többi hozzávalóval turmixoljuk simára.	Csicserifasírt Belevalók: 25 dkg csicseriborsó 40 dkg áztatott barna kenyér 3 nagy fej vöröshagyma 5 gerezd fokhagyma 2 csomag apróra vágott zöldpetrezselyem 1 marék barnaliszt 1 marék kukoricaliszt 2-3 evőkanál búzakeményítő őrölt kömény, majoránna, kakukkfű, bazsalikom, borsika, koriander, tárkony, babérlevél, só, olaj A csicseriborsót két nappal előbb be kell áztatni. Az első nap friss vizet tegyél rá, majd ismét csak friss vízben tedd fel főzni a babérlevéllel. Ha puha, hagyd kihűlni és turmixold össze vagy húsdarálón, daráld le. Dolgozd össze a kenyérrel, a lisztekkel és a keményítővel. A hagymát futtasd	Piros hagymaleves (Rec.Lex. 144.old) 50 dkg. v.hagyma, 3 dkg. gyömbér gyökér, 4tk. barnacukor, 1 chili paprika, 1 babérlevél, 8 dl. „hamis húsleves”, 2 ger. f.hagyma, 1 dl. vörösbor, 4 dkg. cékla, i ek. borecet

A lap tetejére	meg az olajon a fűszerekkel és keverd hozzá a masszához. Az egészet alaposan keverd össze és sózd meg. Ebből a mennyiségből elég sok lesz, úgyhogy le lehet fagyasztani belőle akár pogácsázva vagy adagokra elosztva. Miután nincs benne tojás, jobb kiolajozott/vizezett tepsiben sütni és félidőben lapáttal megforgatni. Így egészségesebb is. Receptek alja	
Bácskai rizses hús (816 ízl.ét. 109. old) Hozzávalók: 80 dkg. „hús”, 5 dkg. „zsír”, 1 fej v. hagyma, 1 db. par., 1 ger. f.hagyma, 1 dkg. füsz.papr., 20 dkg. rizs, só, citr.lé A lap tetejére	Kukoricamuffin Belevalók: 1 bögre kukoricaliszt 1 bögre kukoricadara 1 pohár kefir 1 bögre méz fél bögre olaj 2 evőkanál szódabikarbóna 1 evőkanál fahéj 1 citrom leve és reszelt héja 2 marék durvára vágott mogyoró A lisztet és a darát vegyítsd össze a szódabikarbónával és a fahéjjal, majd add hozzá a többi alkotórészt, és ugyanúgy süsd meg, mint a gyümölcskenyeret (kiolajozott tepsiben közepes tűznél tűpróbáig). A citrom levét közvetlenül a tepsibe öntés előtt add hozzá a tésztához, mert kipezsegteti a szódabikarbónát és nem lesz könnyű, "levegős" a süti. Ha nincs muffinsütőd, rendes tepsiben is sütheted. Receptek alja	Legírozott karfiolleves (Rec.Lex. 148.old) Hozzávalók: 80 dkg. karfiol, 1 liter zöldségleves, 3 dkg. vaj, 3 ek. liszt, szerecsendió, só, fehér bors, 1 tojás sárgája, 2 dl. tejszín, fél csokor petrezselyem
Perui rizs (Rec.Lex. 173.old) 20 dkg. rizs, 20 dkg. mirelit.kukkorica. és z.borsó, 1 piros-húsos paprika, 1 v.hagyma, 2 par.,	Perui rizs (Rec.Lex. 173.old) 20 dkg. rizs, 20 dkg. mir.kuk. és z.borsó, 1 piros-húsos paprika, 1 v.hagyma, 2 par.,	Legírozott Brokkolileves (Rec.Lex. 148.old) 80 dkg. karfiol, 1 liter zöldségleves, 3 dkg. vaj, 3 ek. liszt, szer.dió, só, f.bors, 1 tojás sárgája,

olaj, fél csokor petr., só, bors, éd-nem.papr., őrölt koriander A lap tetejére	olaj, fél csokor petr., só, bors, éd-nem.papr., őrölt koriander Receptek alja	2 dl. tejszín, ½ csokor petr.
Rakott metélt (Rec.Lex. 173.old) 25 dkg. metélt tészt., 5 dl.”tej” (NF1 37. old), 2 „tojás”(NF2 30. old), 5 dkg. mandula, 5 dkg. mazsola, 2 dkg. vaj, 4 ek. méz, fél zacs.van.cuk. só A lap tetejére	Rakott metélt (Rec.Lex. 173.old) 25 dkg. metélt tészt., 5 dl.tej, 2 tojás, 5 dkg. mandula, 5 dkg. mazsola, 2 dkg. vaj, 4 ek.cukor, 1 ek.p.cukor, fél zacs.van.cuk. só Receptek alja	Erőleves Hozzávalók: sárgarépa fehérrépa egy burgonya fél karalábé két-három kelbimbó vagy 2 levél káposzta vagy kelkáposzta esetleg zöldborsó vagy kevés zöldbab fél hagyma 2-3 gerezd fokhagyma só vega-mix ízesítő csipet bors pici gyömbér csipet szerecsendió Ezeket "összedobálom" egy fazékba, felöntöm vízzel és az első forrás után lassú tűzön főzöm. Vékonymetélt vagy grízgaluska a legjobb betétnek. Még szebb a levesem, ha az első forrásnál késhegynyi sáfrányt vagy pirospaprikát hintek bele.
Töltött palacsinta, kókuszos öntet (NEW.St. 94. old) ¾ cs. Kókuszreszelék, 2 ½ cs. Gyöm.lé, 2 ek. tápióka, 1 tk. vaníliaaroma, ¼ tk. só, 20 dkg. Tk. liszt, 5 dkg. Zp. liszt, 30 dkg. reszelt alma, ½ cs. Mazsola, fahéj, só, olaj, 1 tk. Méz	Csőben sült palacsinta (Rec.Lex. 177.old) 25 dkg. liszt, 3 dkg.zs.morzsa, 10 dkg. lajta sajt, 6 dl. tej, 30 dkg. csiperkegomba, 2 tojás, 1 csomó z.hagyma, 5 dkg.margarin, só, olaj, 1 dl. szódavíz	Vegyes zöldségleves Hozzávalók: 2 szál póréhagyma 3 szál sárgarépa 3 szál petrezslyemgyökér 50 dkg burgonya 1/2 fej kelkáposzta 1 kis fej karalábé 3 l víz 5 dkg vaj (vagy olaj) só bors

A lap tetejére	Receptek alja	delikát pirospaprika A zöldségeket karikára, a burgonyát kis kockákra vágjuk. A káposztát vághatjuk szálasra, de maradhat egészben is. Egy lábasban megmelegítjük a vajat (olajat), beletesszük a zöldségeket, fűszerezzük, majd befedve, néhány perc alatt puára pároljuk. Ezt követően vízzel jól felengedjük, beletesszük a hagymát, a káposztát és jól elfőzzük. Ezután hozzáadjuk a kockára vágott burgonyát, és lassú tűzön puhára főzzük. Főzhetünk ki hozzá kiskocka tésztát, de csak tálaláskor tegyük a levesbe, mert teleszívja magát.
Cukkini paprikaszósszal I (köret) (Rec.Lex. 141.old) 2-2 db. sárga, és piros paprika, 6 nagyobb pari, 2 ger. f.hagyma, 1 fej v.hagyma, 50 dkg. cukkini, 5 ek. olaj, ½ liter zöldségleves, cayenne-bors, 1 ek. citromlé, liszt, bors A lap tetejére	Zöld spagetti (Rec.Lex. 176.old) 40 dkg. spagetti, 5 dkg. parmezán sajt, 2 dl. tejszín, 20 dkg. csiperkegomba, 2 z. paprika, 1 póréhagyma, só, curry Receptek alja	Zabpehelyhes burgonyaleves Hozzávalók: 20 dkg burgonya 8 dkg vegyes zöldség 1,5 dl víz só 3 dkg zabpehely 2 evőkanál olaj 2 dkg liszt 1 kiskanál pirospaprika petrezselyemzöld Kockára vágjuk a burgonyát, a zöldséget, és forró vízben főzni kezdjük. Amikor a burgonya félig megfőtt, beletesszük a zabpelyhet. Az olajból és a lisztből rózsaszín rántást készítünk, beletesszük a pirospaprikát, majd felengedve a leveshez adjuk, és jól elfőzzük. A kész levest petrezselyemzölddel ízesítjük.
Kelkáposztaegytál (metélt tészta) (Rec.Lex. 147.old) 20 dkg. rövidmetélt, 40 dkg. kelkáposzta, 1 v.hagyma, 1 chilipaprika, 4 ek. sűrített pari, 1 csokor petrezselyem, 2 ger. f.hagyma, 1 fej	Zöldborsós tarhonya,tejfölös gomba (Rec.Lex. 164.old) Hozzávalók: 20 dkg. tarhonya, 1 v. hagyma, 40 dkg. z.borsó, vegeta, 1 ek. olaj, 2 dkg.vaj, fél csokor petrezs., só, bors	Karalábéleves rizzsel Hozzávalók: 20 dkg karalábé 2 evőkanál olaj 1 kiskanál pirospaprika

v.hagyma, , 3 kk. olaj, 1 citrom leve, bors, piros paprika

1 csipet só, 1 teáskanál szójaszósz , 1-1 evőkanál majoránna, szárított zeller, fokhagyma granulátum, és só, 1 diónyi hagyma, 2 evőkanál felaprított petrezselyem
2 evőkanál kurkuma (ezt tegyük a forrásban lévő vízbe, amivel a bulgurt felöntjük.)

A bulgur és a zsemlemorzsa kivételével turmixoljuk el a többi hozzávalót, majd fakanállal keverjük hozzá a leforrázott, és megdagadt bulgurhoz.
Formáljunk belőle kis golyócskákat, forgassuk zsemlemorzsába és kiolajozott tepsibe lerakva süssük nagy lángon 10-20 percig, amíg a külseje megpirul.
A lap tetejére

3 fej vöröshagyma, olaj, paprika

A kukoricalisztet keverd össze a szódabikarbónával, a fűszerekkel és a sóval. Add hozzá az olajat és annyi vizet, hogy sűrű massza legyen. 10-15 perc állás után simítsd kiolajozott tepsibe és közepes tűznél süsd. Közben a hagymát pirítsd meg az olajban, szórd meg pirospaprikával és halmozd a kész máléra. Kefirrel is meglocsolhatod. Salátával kínáld.

Receptek alja

2 fej vöröshagyma apróra vágva
1 csomó petrezselyemzöldje apróra vágva
2 csipet tengeri só
gölödinhez:
2-3 szem burgonya főzve, áttörve
1 csésze kukoricaliszt
1 csipet tengeri só

A hagymát az olajon megpároljuk, rászórjuk a kukoricalisztet, vízzel felengedjük, sózzuk. A burgonyát megfőzzük, levével a kukoricalisztet leforrázzuk, hozzákeverjük a tört burgonyát. A masszából kis nudliformákat sodrunk, és a forrásban lévő levesbe főzzük.
Tálaláskor petrezselyemzöldjével szórjuk meg.

Húsvéti szójasonka
Hozzávalók:
25 dkg szójakocka
25 dkg reszelt karaván sajt
2-3 evőkanál burgonyakeményítő
fűszerek
2-3 nagy fej vöröshagyma

A vöröshagymát apróra vágom és egy dl olajon megfonnyasztom, majd rászórom szárazon a szójakockát és minden oldalon egy kevéssé megpirítom. Felöntöm 1 bögre vízzel és hozzáadom a fűszereket: só, Borsi, kevés bors, őrölt kömény, csipet majoránna (ez el is maradhat), 1 gerezd fokhagyma.
Fedő alatt puhára párolom. Vigyázat, az első adag vizet igen hamar felszívja, ha száraz kockával dolgozom. (Természetesen előre áztatott kockával is így készítem, akkor az áztatóvízzel együtt teszem párolni.) Közben a sajtot megreszelem ls a zselatint vagy burgonyakeményítőt elkészítem. A fedőt levéve az összes vizet elpárologtatom a

Fasírtok
Gombás: egy-két zsemlét vagy kenyeret megáztatunk, közben a gombát apróra vágva hagymán, olajon puhára pároljuk, amíg a levét elfővi. Összekeverjük a kicsavart zsemlével, egy kevés snidlinggel és tetszés szerint, de mértékkel fűszerezzük, hogy a gomba maradjon a domináns íz. Paprikát ne tegyünk bele. Ha a masszánk hígabb a kelleténél, reszelt sajttal és a pehelylisztek valamelyikével meghintjük, végső soron megteszi a morzsa is. A gombócokat morzsába forgatva kisütjük. A fasírtok készítése fantáziánkra van bízva. A szójafasírt széles körben ismert, viszont a szóját lehet helyettesíteni:
- kölessel, ami reszelt sajttal jól összeáll;
- búzával, hántolt durumbúzát megpárolunk, finom semleges ízű;
- zöldséggel, az előbb leírt erőlevesben főtt zöldségeket ledaráljuk, nyers burgonyával vagy reszelt sajttal jól összeáll;
- káposztával, párolva, lé nélkül;

Mángold krémleves
Hozzávalók:
1 kis fej hagyma
1 cikk fokhagyma
1 evőkanál olaj
4 dkg rozsliszt
1 liter szójatej
30 dkg mángold
őrölt szerecsendió
tengeri só
bors
A hagymát finomra vágjuk, a fokhagymát szétnyomjuk és az olajban üvegesre pároljuk. Belekeverjük a rozslisztet, majd a szójatejjel felengedve jól összekeverjük. A mángoldot megmossuk, vékony csíkokra vágjuk, és 10-15 percig főni hagyjuk ebben a lében. Fűszerekkel ízesítjük. Ízlés szerint tehetünk bele egy kis sojut is. Ugyanezt a levest spenótból is elkészíthetjük, akkor a főzési idő valamivel rövidebb.

kockáról, s ezek után még forrón összekeverem a sajttal. A tűzről levéve beleteszem a keményítőt. (Ha nincs, enélkül is összefogja a sajt.) Fóliába, folpackba göngyölöm és formálom. Kihűlés után a hűtőszekrényben jól eltartható. Vékony szeletekben igen gusztusos. A lap tetejére	- burgonyával, nyersen reszelve vagy hajában megfőzve és törve. Receptek alja	
Köles-zeller fasírt 7,5 dl főtt kölest, 2,5 dl reszelt zellergumót összekeverünk 1 kis fej apróra vágott vöröshagymával, 2,5 dl őrölt napraforgómaggal és 2-3 cikk fokhagymával. Ízesítjük 1 teáskanál zellersóval és 1 teáskanál zsályával. Fasírtokat formálunk belőle, majd közepesen meleg sütőben 30 percig sütjük. A lap tetejére	Kölessült 6 dl sós vízben megfőzünk 2 dl kölest. 3 dl apróra vágott póréhagymát, 1 teáskanál bazsalikomot, 1 teáskanál szárított zöldpetrezselymet valamint 1 evőkanál ételizesítőt adunk hozzá. Olajjal kikent tűzálló tálba, lefedve süssük közepesen meleg sütőben kb. egy óra hosszat. Fogyasztható salátával, szósszal vagy feltétként zöldbab-, sárgaborsó-, lencse- és más főzelékhez. Receptek alja	Amarantos leves Hozzávalók: 10 dkg amarant 2 sárgarépa 2 fehérrépa 1 zeller 2-3 burgonya 1 közepes fej vöröshagyma Az amarant magot lassú tűzön, kevés olajon megpirítjuk, hozzáadunk 1 répát, 1 zöldséget, 1/2 zellert, pirospaprikát, beledaraboljuk a vöröshagymát és felöntjük vízzel. Kb. 30 percig főzzük. A maradék alapanyagot lereszeljük, hozzáadjuk a kész leveshez és tálalásig lefedve hagyjuk.
Gombás kölesfeltét 1 csésze kölest zöldséglében vagy vízben megfőzünk. 2 áztatott, kinyomkodott zsemlét, 1 vöröshagymát, 2 gerezd fokhagymát, sót, borsikafüvet, pirospaprikát adunk hozzá. Reszelt sárgarépát, gombát adhatunk hozzá. Pogácsákat formálunk belőle és olajozott tepsiben kisütjük. A lap tetejére	Zöldséges köles feltét 1 nagy fej vöröshagymát, 1 nagy reszelt sárgarépát és zellert olajon megpárolunk. Fűszerezzük lestyánnal, petrezselyemzölddel. Összekeverjük 25 dkg főtt kölessel, 1 gerezd áttört fokhagymával, sóval. Pogácsákat formálunk belőle, zsemlemorzsába megforgatjuk, kiolajozott tepsibe megsütjük. Lecsóval, szószokkal, mártásokkal valamint főzelékekkel fogyaszthatjuk. Receptek alja	Szójapelyhes lencsecsíra-leves Hozzávalók: 10 dkg. szójapehely 1 kis fej vöröshagyma 2 csésze lencsecsíra 2 sárgarépa 1 gerezd fokhagyma ízlés szerint majoránna kevés só. A beáztatott szójapelyhet és a kockára vágott vöröshagymát megfőzzük. Hozzáadjuk a lencsét, a kockára vágott sárgarépát, az áttört fokhagymát, a majorannát és a sót. Lassú tűzön 30 percig főzzük.
Kukoricalepény Hozzávalók: 200 g kukoricaliszt 200 g kukoricadara	Puliszka (kukorica) 1. Forrásban lévő vízbe kukoricadarát öntünk állandó kevergetés közben. Vizes deszkára borítjuk, ujjnyi vastagra elsimítjuk. Megkenjük	Zöldséges csicseriborsó leves Hozzávalók 4 személyre: 80 g csicseriborsó 1 kk. ételízesítő por

200 g vörösliszt vagy teljes kiőrlésű búzaliszt
7 ek. szójaliszt (tojás helyett)
egy csipetnyi szódabikarbóna vagy foszfátmentes sütőpor
ízlés szerint sóval sózzuk
1/2 csésze len- illetve szezámmag
2 dl hidegen sajtolt napraforgó olaj
víz

A hozzávalókból sűrű, folyékony masszát keverünk, fél órát állni hagyjuk. Kiolajozott, még jobb, ha kókuszzsírral kikent tepsibe öntjük, majd közpesen forró sütőben 3/4 órát sütjük. Szeletekre vágva tálaljuk.

A lap tetejére

vajjal, túróval jó vastagon, majd gyorsan feltekerjük, ki ne hűljön, mert csak forrón jó! Fonállal vágjuk szeletekre.
2. Darával és liszttel is készíthetjük, úgy mint az előzőt. Ha megfőtt a massza, kiborítjuk a deszkára, és vizes kézzel egy bucinak összelapogatjuk. Ezt is cérnával vágjuk, de a forró puliszkára hideg, lehetőleg házitejet öntünk.

Receptek alja

babérlevél
130 g karfiol
1 szál sárgarépa
1 tő zeller
1 cső sárga színű zöldpaprika
1 csokor petrezselyem
3-4 szem paradicsom
friss majoránna
25 g vaj
tengeri só
reszelt szerecsendió
A csicseriborsót megmossuk és fél liter vízben 10-12 órát áztatjuk.
Az ételízesítő port és a babérlevelet hozzáadjuk. Lefödve 30-40 percig lassú tűzön főzzük. A zöldségfélét megmossuk, amit kell, meghámozzuk. A karfiolt kis rózsákra szedjük, a szárakat vékonyra szeleteljük. A sárgarépát karikákra, a paprikát kockákra vágjuk, a zellert hosszú csíkokra metéljük. A petrezselymet zöldjével együtt felaprítjuk. A babérlevelet a megfőtt csicseriborsóból kidobjuk, 3/4 liter vizet ráöntünk és felforraljuk. Az összes zöldséget hozzáadjuk, lefödjük és 8 percig főzzük, de vigyázzunk, hogy mindegyik egy kissé "ropogós" maradjon. A paradicsomot cikkekre vágjuk és a levesbe dobva 2 percig ezt is főzzük. A petrezselymet, a zellert és a majoránnalevelet felaprítjuk, a vajjal együtt a levesbe keverjük. Sóval, szerecsendióval ízesítjük.

Kukorica gánica
Hozzávalók:
kukoricaliszt
víz
mák
méz
Enyhén sós, forrásban lévő vízbe folytonos kevergetés mellett kukoricalisztet öntünk, olyan sűrűre, hogy a kanál megálljon benne. Lefedve néhény percig főzzük, majd rövid ideig állni

Hajdina gombóc
250 g főtt hajdinát ledarálunk és összekeverünk 50 g friss édes tehéntúróval, 30 g barna, vagy graham liszttel, 1 tk. őrölt korianderrel, 1 csipet curryvel, majd lisztes kézzel gombócokat formálunk. A gombócokat forró vízben 10 percig főzzük.

Cukkinileves paradicsommal
Hozzávalók 4 személyre:
1 kis fej vöröshagyma
1 ek. hidegen sajtolt napraforgóolaj
1kk. ételízesítő por
1-2 zsenge cukkini
1kk. kakukkfű
2-3 érett paradicsom
1 ek. tejföl
2 ek. tejszín

hagyjuk. A masszát olajba mártott kanállal egy mélyebb tálba szaggatjuk. Mézzel és mákkal tálaljuk. A lap tetejére	Receptek alja	1 gerezd fokhagyma 1 csokor vegyes zöldfűszer (pl. petrezselyem, kapor, bazsalikom, majoránna) currypor Cayenne-bors A megtisztított hagymát kis kockákra vágjuk, az olajat egy edényben felforrósítjuk és a hagymát üvegesre sütjük benne. A zöldséglevessel és 1/4 liter vízzel felengedjük és felforraljuk. A cukkinit megmossuk, megreszeljük és a leveshez adjuk. Kakukkfűvel fűszerezzük. A paradicsomot megmossuk, húsát kis kockákra vágjuk és félretesszük. A belsejét a levesbe dobjuk, majd az egészet turmixoljuk. A tejfölt a tejszínnel összekeverjük, és a levesbe öntjük. A fokhagymát fokhagymapréssel belenyomjuk. A zöldfűszereket összekötve beledobjuk. A levest egy csipetnyi curryporral és Cayenne-borssal ízesítjük. A paradicsom kockákat a tetejére szórjuk.
Hajdina halmok Hozzávalók: 250 g hajdinaliszt (ha lehet frissen őrölt) 1/2 l ásványvíz 100 g frissen darált dió 100 g finomra vágott datolya 3 ek. olaj és ha van belereszelhető 1 db vegyszermentes narancsnak a héja Kikeverés után 1 óráig állni hagyjuk, majd olajos vagy kókuszzsíros tepsiben kis halmocskákba osztva elhelyezzük a tésztát. Előmelegített forró sütőben 20 percig kell sütni. Hónapokig megtartja ízét, zamatát A lap tetejére	Köles kása A kölest vízben puhára főzzük. Összekeverjük megmosott, beáztatott mazsolával, mézzel, dióval, barna héjától megtisztított mandulával, fahéjjal és vagy őrölt vaníliával. Rövid ideig állni hagyjuk. Receptek alja	Dara leves 6 személy részére 1 csésze darát veszünk. Vajon megbarnítjuk, aztán 1 evőkanál lisztet adunk hozzá azt is megpirítjuk felöntjük zöldséglével, de csak annyira, hogy egy 1/2 l. tejet is adhatunk hozzá,- zöldpetrezselyemmel ízesítjük, ha felfőtt kész.
Zöldséges köles Hozzávalók: 12 dkg köles 2 közepes vöröshagyma 1 zöldpaprika	Zöldséges hajdina Hozzávalók: 500 g hajdina 2-3 közepes répa lereszelve 1 nagy fej hagyma lereszelve	Meggyleves 1 kg meggy megmosva, kimagozva (a magra is szükség lesz) 2 ek. teljes kiőrlésű liszt 2 dl kefír

1 cukkini
1 padlizsán
3 evőkanál olivaolaj
só
borsika
6 gerezd fokhagyma
kakukkfű
babérlevél
Pirítsuk meg az apróra vágott hagymát, tegyük bele a szeletekre vágott zöldséget, a paprikát csíkokra vágva. Fűszerezzük, majd lassan, kevergetve adjuk hozzá a kölest. Lefedve kb. 20 percig pároljuk.
A lap tetejére

1 közepes zeller lereszelve
2 ek. vegamix
só ízlés szerint
Mossuk meg, majd csöpögtessük le a hajdinát. Ha megszáradt szárazon pörköljük meg folyamatosan kavargatva, majd ha már érezzük az enyhe pörkölt szagot öntsük fel 2-3 szoros vízmennyiséggel, és keverjük hozzá a többi összetevőt. Lassú tűzön főzzük puhára kb. 15-20 perc alatt.

Receptek alja

1 db fahéj
3 szem szegfűszeg
1 ek. méz
10 dkg pirított mandula durvára törve
1 csipet tengeri só
A meggymagot a fahéjjal, szegfűszeggel, felfőzzük. Állni hagyjuk, majd leszűrjük. A kimagozott meggyet vízben 10 percig főzzük, mézzel, sóval ízesítjük. A kefírt a lisztel simára keverjük, ezzel a meggyet behabarjuk. Hozzáöntjük a meggymag levét. Tálaláskor frissen pirított tört mandulát szórunk a tetejére.

Spenótos Canneloni
Hozzávalók:
1 doboz Canneloni (óriás csőtészta)
1/2 kg paraj
2 ek. vegamix
2 ek. fokhagyma granulátum
30 dkg kukoricadara
1 fej hagyma apróra vágva
Kesudió öntet:
1 csésze kesudió
1 diónyi hagyma
1 csésze víz

Főzzük meg bő vízben a parajt és az ételízesítőket, egészen addig, míg el nem fővi a levét, majd turmixoljuk le. Mérjük le szárazon a kukoricadarát, és kétszer annyi vízzel, és az összeaprított nagymával együtt adjuk a leturmixolt spenóthoz, majd főzzük őket össze, amíg a dara megpuhul. A Cannelóni csövecskéket forrásban lévő vízben főzzük 2-3 percig, de csak annyira, hogy már ne törjön, és kihalászható legyen a fakanál nyelével. Hagyjuk kihűlni, és amikor a spenótos massza is kihűlt, töltsük bele a

Töltött szőlőlevél
Hozzávalók:
1 üveg töltenivaló zsenge szőlőlevél
1/2 kg barnarizs
2 ek. paprika lekvár (sóban eltett darált pritamin)
3 ek. vegamix
2 tk. őrölt kömény
1 tk. rozmaring
só ízlés szerint
2 ek. fokhagyma granulátum
1 ek. kurkuma
25 dkg szárazon megpirított szezámmag
1 dl olívaolajat turmixoljunk el 2 citrom levével 3 nagy gerezd fokhagymával, és 1-2 dl vízzel
A szőlőleveleket áztassuk be vízbe, hogy könnyen szétnyithatók legyenek. A barnarizst ha megmostuk csöpögtessük le, és szárazon pirítsuk meg. A szezámmag kivételével adjuk hozzá a többi összetevőt, és öntsük fel háromszoros vízmennyiséggel. Ha megfőtt keverjük hozzá a szezámmagot, és várjunk addig míg egy kicsit kihűl és könnyebben dolgozhatunk vele. A szőlőleveket egyenként terítsük ki és a közepére rakjunk 1 kanálnyi fűszeres rizst. Először a felső

Aszaltszilva leves
Hozzávalók:
1/2 kg magozott aszaltszilva
1 db fahéj
3-4 szegfűszeg
diónyi vaj
2 dl tejföl
50 g liszt
csipetnyi só
Az aszaltszilvát 1 l vízben a fűszerekkel puhára főzzük. A liszttel és a tejföllel behabarjuk, majd hozzáadjuk a vajat. Melegen tálaljuk.

csövekbe. Rakjuk szép sorban a tepsibe, és öntsük rá a kesudióból készített öntetet. És süssük át, amíg az öntet megdermed A lap tetejére	szélét hajtsuk rá, majd a két szélét, és azután tekerjük fel. Rakjuk egymás mellé szép sorban a tekercseket egy tepsibe, és a tetejüket locsoljuk meg a citromos, olajos, fokhagymás öntettel. Tegyük a sütőbe, és 15 perc alatt süssük át. Receptek alja	
Rakott padlizsán II Hozzávalók: 1 kg padlizsán 1 cm-es szeletekre vágva, besózva 1/2 kg paradicsom körszeletekre vágva 1 TOFU vékony szeletekre vágva Öntet: 1 dl olívaolaj 1 citrom leve 2 tk. bazsalikom 2 tk só 2 csésze víz Rakjuk le egymás tetejére rétegesen a nyersen lecsepegtetett padlizsánt, paradicsomot és TOFU-t, és a TOFU tetejére öntsünk egy kicsit az öntetből, majd kezdjük előről a rétegezést. A rétegezést vízszintesen, és függőlegesen is készíthetjük, ha marad még az öntetből, akkor azt öntsük az egész tetejére. Közepes lángon süssük 30-40 percig, amíg a padlizsánok megpuhulnak. A lap tetejére	Karfiolropogós Hozzávalók: 1 kg párolt karfiol 5 dl nem túl híg mogyoró tejföl (1/2 csésze mogyoró, 1 1/2 csésze víz, 1/2 citrom leve, 1/2 ek. vegamix, 1 tk. Majoranna, 1 csapott teáskanál só) A karfiolt gőz fölött puhára pároljuk, majd elkészítjük a mogyoró tejfölt. A karfiolt rózsáira szedve magasfalú tepsibe teszzük és ráöntjük a mogyorótejfölt majd a sütőbe tolva a szósz dermedéséig, 15-20 percig közepes lángon sütjük. Receptek alja	Zöldséges kölesleves A recept lényege és elkészítésének ötletei: hagyományos zöldséglevesként készül, de úgy, hogy először olajon apróra vágott hagymát pirítunk, majd kb. 1,5 liter vízzel felengedjük és beforraljuk. Csak ezután tesszük bele egyszerre az átmosott 10 dkg kölest és a tisztított, kockára vágott vegyes zöldségeket. Beforraljuk, majd fűszerezzük: bazsalikommal, kakukkfűvel és tengeri sóval. Öt percig lassú tűzön főzzük, majd lefedve félretesszük. Igy összesen húsz perc alatt elkészíthető.
Karfiol ropogós I Hozzávalók: 1 szép karfiol 2,5 dkg vaj 2,5 dkg liszt 3 dl tej 10 dkg sajt só bors szerecsendió A karfiolrózsákat sós vízben puhára főzzük. Egy kis lábasban megmelegítjük a vajat, beletesszük a	Brokkoli sajtmártással Hozzávalók: 50 dkg brokkoli 6 dkg margarin 2 evőkanál liszt 3,5 dl tej 1 dl tejszín 10 dkg reszelt sajt só szerecsendió bors 1 gerezd fokhagyma	Édes savanyú káposztaleves 2 evőkanál vaj vagy növényi olaj 1 nagy hagyma apróra vágva 3 közepes sárgarépa karikára vágva 1 közepes káposzta durvára vágva 8 csésze víz 5,4 dl konzerv áttört paradicsom 4,2 dl konzerv egész hámozott paradicsom 2 tk citromsav ha van, vagy 3/4 csésze citromlé 1 csésze barnacukor só

lisztet, és állandó kevergetés mellett felengedjük tejjel. 2-3 percig főzzük, ízesítjük reszelt sajttal (2/3) és szerecsendióval. A karfiolt tűzálló tálba rakjuk, leöntjük a mártással, a tetejét pedig megszórjuk a maradék (1/3) reszelt sajttal. Ropogósra sütjük. A lap tetejére	a tepsi kikenéséhez margarin A brokkolit gőzben megpároljuk. Ezalatt elkészítjük a mártást: vajon világosra pirítjuk a lisztet, felengedjük a forrásban lévő tejjel, s kevergetve besűrítjük. Sóval, szerecsendióval, zúzott fokhagymával, borssal ízesítjük. Tűzről levéve hozzákeverjük a tejszínt és a sajt felét. Margarinnal kikent tepsibe vagy jénaiba tesszük a brokkolit, leöntjük a mártással, rászorjuk a maradék sajtot, melyet forró sütőben kb. 3-5 perc alatt ráolvasztunk. Receptek alja	bors Hevítsük fel a vajat vagy növényi olajat egy nagy edényben alacsony hőfokon. Adjuk hozzá a hagymát és pirítsuk 5 percig vagy míg üveges nem lesz. Adjuk hozzá a répát, a káposztát, a vizet és mindkét konzerv paradicsomot. Forraljuk fel, kapcsoljuk lejjebb a hőfokot és lefedve főzzük 45 percig. Adjuk hozzá a citromsavat vagy citromlevet, a barnacukrot. Főzzük lefedve 30-60 percig. Izesítsük sóval borssal.
Köles zöldbabbal és juhsajttal Hozzávalók 4 személyre: 60 dkg zöldbab 1 közepes fej vöröshagyma 1 gerezd fokhagyma 1 csokor borsikafű 1 ek. olívaolaj 20 dkg köles 1 púpozott ek. ételízesítő por tengeri só Cayenne-bors 10 dkg juhsajt A zöldbabot megtisztítjuk és kb. 2 cm hosszúságúra földaraboljuk. A meghámozott hagymát és a fokhagymát apróra vágjuk. A borsikafű leveleit a szárról lecsipkedjük és félretesszük. A hagymát, a fokhagymát meg a borsikafű szárait, az olajon, közepes lángon, kevergetve megpirítjuk. A kölest rászórjuk, 5 dl ételízesítős vízzel felöntjük. Amikor fölforrt, lefödjük és kis lángon kb. 20 percig főzzük. A babot enyhén megsózzuk és egy lábasban, egy deci vízzel aláöntve, lefödve, kis lángon kb. 15 percig pároljuk. Utána a párolt kölessel	Padlizsános paradicsomos búzadara Hozzávalók 4 személyre: 15 dkg búzadara 4 dkg vaj 7 dl víz 50 dkg padlizsán 25 dkg paradicsom 1 közepes fej vöröshagyma 1 gerezd fokhagyma 1 csokor petrezselyem 5 ek. olívaolaj 1 dl tejszín 5 dkg dióbél 10 dkg reszelt sajt tengeri só Cayenne-bors friss bazsalikom levél 2,5 dl joghurt őrölt bors vaj A búzadarát a vajon kevergetve aranysárgára pirítjuk. Közben a vizet fölforraljuk, majd a darára öntjük és 3-4 percig főzzük. Szorosan lefödve duzzadni és hűlni hagyjuk. A padlizsánt és a meghámozott paradicsomot kockára vágjuk.	Karfiolleves 1 közepes karfiol rózsáira szedve 2 evőkanál vaj vagy margarin 1 közepes hagyma apróra vágva 2 kis gerezd fokhagyma áttörve 1-2 tk curry por 1/2 csésze tejföl 1 tk só csipet fehérbors Díszítés 1/3 csésze joghurt 1/4 csésze pirított felvagdosott mandula Pároljuk meg egy kevés vízen a karfiolt kb. 10 percig amíg megpuhul. Szűrjük le. Közben olvasszuk fel a vajat vagy margarint alacsony hőfokon. Adjuk hozzá a hagymát, pirítsuk amíg megpuhul. Adjuk hozzá a fokhagymát és főzzük 1 percig. Szórjuk bele a curry port és főzzük tovább még 2 percig. Turmixoljuk össze a hagymát a karfiollal 1/2 csésze vízzel krémesre. Öntsük hozzá a tejet, a tejfölt, sót, borsot. Melegítsük fel, de ne forraljuk. Merjük leveses tálba, és díszítsük joghurttal és mandulával.

összekeverjük. Fűszerezzük, a juhsajtot rámorzsoljuk, borsikafű levelekkel megszórjuk. A lap tetejére	A hagymát, a fokhagymát meg a petrezselymet finomra aprítjuk. A hagymát, a fokhagymát és a padlizsánt az olajon kis lángon kevergetve kb.20 percig pároljuk. A puha búzadarát kissé elmorzsoljuk, majd a párolt padlizsánnal, a paradicsommal, a petrezselyemmel, a tejszínnel, a dióval meg a sajttal összekeverjük és megsózzuk, Cayenne-borssal fűszerezzük. A masszát vékonyan kikent magas falú tűzálló tálba töltjük és közepes lánggal kb. 30 percig sütjük. A bazsalikom leveleit apróra vágjuk és a joghurttal összekeverjük, majd kissé megsózzuk, megborsozzuk. A padlizsános darához külön tálaljuk. Receptek alja	
Köleses vöröskáposzta-tekercs Hozzávalók 6 személyre: kb. 2,5 dl víz 10 dkg köles kevés ételízesítő por 40 dkg paradicsom 10 dkg sampinyon gomba 2 közepes fej vöröshagyma 1 gerezd fokhagyma 1 ek. szárított oregánó 10 dkg reszelt Ementáli sajt őrölt bors tengeri só 1 fej vöröskáposzta (kb. 1 kg) 3 ek. kukoricacsíra olaj 1 dl tejszín 1 csokor petrezselyem A vizet fölforraljuk és a megtisztított kölest beleszórjuk. Az ételízesítő port hozzáadjuk, majd kis lángon kb. 20 percig főzzük. A paradicsomot meghámozzuk, szárát kimetsszük, húsát kis kockákra vágjuk. A megtisztított gombát ugyancsak kis kockákra, a hagymát meg a	Héjában főtt burgonya sűrű zöldségmártással Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg aprószemű burgonya 50 dkg parajlevél 40 dkg paradicsom 2 vastagabb újhagyma 2 ek. olaj tengeri só frissen őrölt fehér bors 2 dl tejszín 1 csokor petrezselyem A burgonyát hámozás nélkül megmossuk, kefével megdörzsöljük. Utána enyhén sós vízben megfőzzük, leszűrjük és hagyjuk kihűlni. Közben a parajlevelet átválogatjuk, megmossuk, szárát lecsipkedjük, majd a leveleket durvára vágjuk. A paradicsomot meghámozzuk, szárát kimetsszük, húsát felkockázzuk. A megtisztított újhagymát félcentis karikákra daraboljuk. A felaprított zöldségeket az olajon, nagy lángon megpirítjuk, azután megsózzuk, megborsozzuk. A tejszínt ráöntjük, fölforraljuk és a tűzről lehúzva, lefödve melegen tartjuk. A petrezselymet apróra vágjuk.	Amaránt krémleves Hozzávalók: 200 g darált pattogatott amaránt 1 l zöldségleves 1 nagy zöldhagyma 1 nagy fej vöröshagyma 40 g vaj 100 g tejszín bors kevés szerecsendió reszelt sajt metélő hagyma A megőrölt pattogatott amarántot a zöldséglevesben 10 percig alacsony lángon főzzük. Ezalatt a meghámozott hagymát és a megpucolt zöldhagymát karikákra vágjuk és a vajon enyhén megpároljuk. Ezután a levesbe tesszük és 10 percig még forraljuk. Hozzáadjuk a tejszínt és az egészet borssal és szerecsendióval ízesítjük. Reszelt sajttal, a metélő hagymával díszítjük, majd forrón tálaljuk.

fokhagymát finomra aprítjuk. Mindezeket a párolt köleshez keverjük, és az oregánót meg a reszelt sajtot is hozzáadjuk. Megborsozzuk, megsózzuk. Bő, enyhén sós vizet forralunk. A káposztát óvatosan a forró vízbe engedjük, majd 5-6 percig főzzük. A káposztalevelek vastag részét kivágjuk, majd a közepére tölteléket halmozunk. Egy széles lábasban, forró olajon a tekercsek mindkét oldalát megpirítjuk. A káposzta főzőlevéből másfél decit ráöntünk, fölforraljuk és lefödve, kis lángon 10 percig pároljuk. Közben a maradék káposztát vékonycsíkokra metéljük. Az apró káposztát a tekercsek közé rakjuk, a tejszínt ráöntjük és lefödve, kis lángon a forrástól számított újabb 10 percig főzzük. Végül apróra vágott petrezselyemmel megszórjuk. Héjában főtt (sült) burgonya illik hozzá. A lap tetejére	Tálaláskor a főtt burgonyát előmelegített tányérra rakjuk, a mártást köré öntjük, végül petrezselyemmel megszórjuk. (A parajt sárgarépa, karalábé, zeller és/vagy cukkini maradékával is helyettesíthetjük. Mindent apróra vágunk vagy reszelünk, és a mártást a fentiek szerint elkészítjük). Receptek alja	
Rántott tofu Hozzávalók: 600 g (2 csomag) tofu fűszersó zsemlemorzsa liszt víz olaj a kisütéshez A tofut leöblítjük, 1 centi széles szeletekre vágjuk, mindkét oldalát megszórjuk a sóval, és 1-2 órát állni hagyjuk. Utána a lisztből és a vízből palacsinta tészta sűrűségű masszát csinálunk. Először ebbe, majd a zsemlemorzsában forgatjuk meg a szeleteket. Olajban aranybarnára sütjük. Rizzsel és tojás nélküli tartármártással kínáljuk. A lap tetejére	Tofumajonéz vagy tofunéz Hozzávalók: 30 dkg tofu 1 dl víz fél dl citromlé 5 evőkanál olaj 3 evőkanál mustár 5 evőkanál szójaszósz vagy egy kevés reszelt vöröshagyma A hozzávalókat turmixban finom krémmé pépesítjük Receptek alja	Karalábéleves Hozzávalók: karalábé petrezselyemzöld olaj pirospaprika A meglangyosított olajon a felaprított karalábét és a petrezselyemzöld egy részét megpároljuk kis sóval. Megszórjuk a pirospaprikával, ízesíthetjük zöldpaprikával, felöntjük vízzel, puhára főzzük. Betéttel vagy anélkül tálaljuk. A petrezselyemzöldet tálaláskor adjuk hozzá. Felhasználhatjuk a friss nyári karalábé leveleit, és zsenge, apróra vágott levélszárait is. Behabarhatjuk tejfellel, vagy joghurttal.
Tofusaláta Hozzávalók 30 dkg tofu 25 dkg sárgarépa	Szójasajt puffancs Egy tofut 16 kockára vágunk Egy wokot vagy mély serpenyőt félig töltött olajjal 200 C-ra hevítünk (próba: a száraz kenyérkocka 40 mp	Zellerkrémleves Hozzávalók: zeller tej

fél db uborka 1 csomag újhagyma 3 db kínaikel-levél tengeri só vagy szójaszósz 1 csokor petrezselyem 15 dkg tojásmentes tarhonya 1-2 evőkanál szezámkrém vagy sós mogyorókrém 1 teáskanál 5 %-os almaecet olaj salátalevelek. A tofut kockára vágjuk, kevés olajon megpirítjuk, majd hagyjuk kihűlni. A tarhonyát megfőzzük, szintén kihűlni hagyjuk. A zöldséget felaprítjuk és a tofuval, tarhonyával összekeverjük. A szójaszószból, szezámkrémből, almaecetből, olajból és az apróra vágott petrezselyemből kevés vízzel öntetet készítünk. A lap tetejére	alatt pirul meg benne). Beleengedjük a tofudarabokat és kb. 15 percig sütjük, amíg ropogós, aranybarna lesz. Receptek alja	pirított zsemlekocka olaj tejfel A vékony szeletekre vágott zellert kevés olajon, sóval puhára pároljuk. Turmixoljuk, tejjel és vízzel felengedjük. Főzhetünk bele tésztát, de pirított zsemlekockával is finom. Megtejfölözhetjük.
Tofu saslik 300 g tofut kockára vágunk, 200 g cukkinit és 150 g sárgarépát, 200 g gombának a kalapját 2-3 cm-es szeletekre vágunk, mély tálba helyezve kevés olajjal, teáskanál curry-porral, sóval, borssal megfűszerezzük, kb. 1 órát állni hagyjuk. Ezután tetszés szerinti sorrendben nyársra húzzuk, és aranysárgára grillezzük. A mártáshoz 1 fej apróra vágott hagymát kevés olajon megpirítunk, 2dl vízzel felengedjük, hozzáadunk 2 evőkanál földimogyorókrémet, 1-2 kanál curry-porral, fél citrom levével, és ízlés szerint mézzel ízesítjük. A megsült tofu-saslikot a nyársról lehúzzuk és a mártással leöntve, körettel tálaljuk. A lap tetejére	Ázsiai rizses tofu Egy tofu (300 g) felét kockára vágunk. Forró olajban barnára sütjük, majd az olajból kivéve félretesszük. Ugyanebben az olajban 1 közepes fej apróra vágott vöröshagymát megpirítunk, hozzáadunk 200 g apróra vágott gombát. Fedő alatt néhány percig pároljuk, majd hozzáadunk 200 g zöldborsót, 2 evőkanál szójacsírát, és a sült tofukockákat. Tovább párolva hozzákeverjük a villával összetört másik fél adag tofut. Gyakori kevergetés mellett addig hagyjuk a tűzön, amíg a levét elfövi. Közben 250 g rizst puhára főzünk, majd az eddig készítettekkel elkeverjük és 2 evőkanál szójaszósszal elkeverve tálaljuk. Receptek alja	Kaporleves Hozzávalók: friss kaporlevél fokhagyma tejföl olaj pirospaprika almaecet A melegített olajra dobjuk a pirospaprikát, a zúzott fokhagymát, az apróra vágott kapor felét, összekeverjük, és felengedjük vízzel. Amikor felforrt, galuskát adhatunk hozzá. Almaecettel savanyítjuk, és tejfellel vagy joghurttal habarjuk. Ha kész, hozzáadjuk a kapor másik felét, így friss íze és színe lesz.
Lecsó 10 dkg karikára vágott hagymát megdinsztelünk, ráteszünk fél kg karikára vágott zöldpaprikát,	Egyszerű tofu salátaöntet 150 g tofut összetörünk, 30 ml olajjal, 1 evőkanál citromlével, 1 evőkanál mézzel, 1 teáskanál	Zabpehely leves Leves zabpehelyből

sózzuk, pár percig pároljuk, megszórjuk pirospaprikával. Fél kg paradicsomot lobogó vízbe teszünk, hogy könnyen eltávolíthassuk a héját, majd karikára vágjuk és a paprikához adjuk. Főzés közben hozzáadjuk az 1-2 cm-es kockákra vágott tofut és készre pároljuk. A lap tetejére	mustárral, kávéskanál ecettel, kevés sóval mély keverőtálban, nagy fordulatszámon simává, krémszerűvé keverünk. Különféle salátához, illetve fűszeres, pikáns mártások alapanyagául használhatjuk. Receptek alja	Hozzávalók: 4 kisebb vöröshagyma (hold alakúra vágva) 1 csésze zabpehely (serpenyőben megpirítva) tengeri só 1 evőkanál kukoricaolaj szójaszósz Forrósítsuk meg az olajat a aserpenyőben. Nagy lángon pirítsuk benne a hagymát 3-5 percig, állandóan keverve, majd kis lángon 8-10 percig, amíg szép aranysárga nem lesz. Öntsük a hagymát, a zabpelyhet és a sót 6-8 csésze forrásban lévő vízbe. Keverjük össze, és főzzük lassú tűzön 20-25 percig. Tálalás előtt keverjük bele a szójaszószt.
Mézes banánpuding 300 g tofut összetörünk, 100 ml mézzel, 1 evőkanál vanilia őrleménnyel, illetve ennek megfelelő vaniliáscukorral, 3 érett banánnal mély keverőedényben magas fordulatszámon krémmé keverjük. A kész pudingot üvegkehelyben jól lehűtjük (normál hűtőben min. 4 óra). Gyümölcsdarabokkal díszíthetjük. A lap tetejére	Ananászos tofu savanyú-édes mártásban 1 evőkanál olajat fazékban felmelegítünk. Beleteszünk 3 evőkanál mézet, 10 evőkanál ananászkonzervet levével együtt, két evőkanál szójaszószt és egy kevés almaecetet. Hozzáadjuk a kockára vágott tofut (30 dkg). Összefőzzük (5-10 perc), majd hozzáadjuk az előzőleg 6 evőkanál vízzel összekevert 1 evőkanál kukoricakeményítőt. Addig keverjük - óvatosan, nehogy a tofu összetörjön - amíg sűrű mártást kapunk. Kedvelői erős paprikát is tehetnek bele. Receptek alja	Sárgarépaleves Hozzávalók: 1 nagyobb vöröshagyma (apróra vágva) 3-4 sárgarépa (feldarabolva) 5 evőkanál teljes őrlésű búzaliszt 1 csipetnyi kakukkfű 1 babérlevél 1 evőkanál kukoricaolaj a zöldségekhez 1 evőkanál kukoricaolaj a liszthez pirított kenyérkocka tengeri só 6-8 csésze forrásban levő víz Pirítsuk meg a hagymát és a sárgarépát az olajon. Keverjünk hozá egy kis vizet és turmixoljuk össze. Pirítsuk a lisztet a másik kanál olajon aranybarnára. Keverjük a zöldségpürét és a lisztet a forrásban levő vízhez. Adjuk hozzá a sót, a kakukkfüvet és a babérlevelet. Főzzük lassú tűzön 30 percig. Tálaljuk kenyérkockával.
Cukkinis csírasaláta 2 csésze párolt szójacsírát elkeverünk 1 kis fej apróra vágott hagymával, 2 vékonyra szeletelt cukkinival és 2 fej kockára vágott paradicsommal. Öntetet keverünk 2 evőkanál olajból, 2 evőkanál citromléből, kevés sóból, 2	Töltött paradicsom I 5 paradicsomot kivájunk, 1 pohárnyi reszelt sajtot, citromlevet és 100 g szójacsírát összekeverünk és a megsózott paradicsomokat lazán megtöltjük. Tetszés szerinti díszítéssel, körettel önállóan vagy hidegtál részeként tálaljuk.	Első tündérleves Bő vízben fűszerekkel puhára főzzük a belevalókat. Külön lábasban olajon világosbarnára pirítjuk a lisztet, felöntjük hideg vízzel, a leveshez öntjük, összeforraljuk. (A rántásba lehet vörös- vagy fokhagymát, illetve

evőkanál zsázsából, 2 evőkanál petrezselyemből 1 teáskanál mézből vagy malátaszirupból. Az öntethez valókat pépesítve öntjük az előkészített zöldségekre. A lap tetejére	Kevergetve sütött csíra Erős tűzön wokot vagy egy mély serpenyőt felhevítünk, 2-3 evőkanál földimogyoró vagy kukoricaolajat körbefuttatunk benne. Belehelyezünk 2-4 db újhagyma fehér részét, majd mikor sisteregni kezd 2-3 nagyon vékony szelet friss gyömbérgumót. Belehelyezünk 30 dkg szójacsírát és változatlanul erős tüzön sütőlapáttal alányúlva erőteljesen, minden irányban 2-3 percig forgatjuk. A vége felé sóval és az újhagyma apróra vágott zöld részével meghintjük. A babcsíra megsül, de ropogós marad és feszes, mert alig engedett vizet. Nem szabad túlfőzni. Receptek alja	pirospaprikát tenni.) Két utóbbit a legvégén, mert egyébként megkeseredik. Második tündérleves Bő vízben fűszerekkel puhára főzzük a belevalókat. Kefirben simára keverjük a lisztet, pici hideg vízzel higítjuk, hosszáöntjük a leveshez és összeforraljuk. Harmadik tündérleves Olajon és pici vizen körülbelül 10 percig pároljuk fedő alatt az apróra vágott zöldségeket. Még az elején vagy a végén hozzáadjuk a fűszereket és meghintkük az egészet liszttel. 1-2 percig kevergetjük, majd felöntjük hideg vagy forralt vízzel és készre főzzük. Tálalásnál tehetünk bele kefírt. Negyedik tündérleves Bő vízben fűszerekkel puhára főzzük a zöldséget. A tányérba tehetünk kevés hidegen sajtolt olajat és kefírt. Ötödik tündérleves Pici olajon és vízen megforgatjuk az apróra vágott zöldséget a fűszerekkel, felöntjük forralt vízzel és összeforraljuk. Hatodik tündérleves Felforraljuk a vizet a fűszerekkel, beletesszük az apróra vágott zöldséget és készre főzzük. A tányérba teszünk hidegen sajtolt olajat és zöldfűszert. Hetedik egészségesebb tündérleves Felforraljuk a vizet a fűszerekkel , beleszórunk lereszelt zöldségeket és éppen csak összeforraljuk. A tányérba teszünk hiegen sajtolt olajat. Ezt a levest gazdagíthatjuk gabonával is (1 napig ázó barnarizs, búza, köles, hajdina), de ekkor a gabonát főzzük először puhára a vízben. Nyolcadik, még egészségesebb tündérleves Igyunk meg egy pohár életvizet vagy ásványvizet, várjunk 1 órát és együnk egy tányér reszelt zöldséget, pici hidegen sajtolt olajjal. Kilencedik, legegészségesebb tündérleves

		Lassan kortyoljunk el egy pohár forrásvizet, életvizet vagy reikivizet, várjunk 1 órát, majd komótosan rágjunk el egy biorépát vagy bármilyen más biozöldséget.
Rántott tofu I A tofut kb. 1 centisre szeleteljük, mindkét oldalát megszórjuk vegetával, s hogy az ízeket átvegye, egy-két óráig állbu hagyjuk. Panírozzuk, majd forró olajban aranybarnára sütjük. A lap tetejére	Tejfölös-sajtos tofu A tofut centisre szeleteljük, fűszersó keverékkel megszórva állni hagyjuk. Egy tűzálló tálat tejföllel vastagon kikenünk, belehelyezzük a tofuszeleteket, a tetejére is vastagon etjfölt kenünk, mjad meghintjük füstölt sajttal. Sütőben addig sütjük, amíg a tejföl megszilárdul és a sajt szépen megpirul. Receptek alja	Kölesleves Hozzávalók: fél csésze hántolt étkezési köles 1 fej vöröshagyma 1 csokor petrezselyemzöld 1 ek. kukoricaolaj tengerisó 100 gr sütőtök Vágjuk a hagymát kockára, pirítsuk meg olajon. Adjuk hozzá a megmosott kölest, pirítsuk tovább pár percig. Engedjük fel vízzel, sózzuk meg. Ha a köles már puha, adjuk hozzá a durvára reszelt sütőtököt és főzzük még egy-két percig, a finomra vágott petrezselyemzöldet tálaláskor hintsük rá.
Zöldséges tofu Egy nagyobb fej hagymát olajon megfonnyasztunk, pörköltalapot készítünk. Ebbe tesszük az apró kockára vágott tofut. Főzés közben hozzáaadunk két nagy marék zöldségkeveréket (bevált a mexikói keverék). addig főzzük, amíg a zöldség puhára fő. A lap tetejére	Tofu rántotta Egy közepes fej hagymát felkockázunk és kevés olajon aranysárgára pirítjuk. Egy tofut rá,orzsolunk és folyamatos keverés mellett e percig sütjük. Közben annyi szójaszószt keverünk hozzá, hogy a kellő sós ízt megkapja. Hozzátehetünk még 2-3 teáslanálnyi tárkonyos ecetet illetve egyéb fűszereket (kurkuma, curry, chili, pirospaprika). Receptek alja	Árpagyöngyleves céklával Hozzávalók 4 személyre: 1 kis fej vöröshagyma 1 gerezd fokhagyma 75 g árpagyöngy 1 ek. kukoricacsíra-olaj 7,5 dl zöldségerőleves 250 g cékla 1,25 dl tej 1 dl tejszín tengeri só frissen őrölt fehér bors frissen reszelt szerecsendió A meghámozott hagymát és fokhagymát finomra aprítjuk. Az árpagyöngyöt megmossuk, és jól lecsöpögtetjük. Mindezeket olajon, közepes lángon kevergetve kb. 2 percig pirítjuk. A zöldség erőlevest ráöntjük, majd az egészet fölforraljuk. Utána lefödjük és kis lángon kb. 25 percig főzzük. Közben a cékláról, ha van rajta egy-két szép levél, akkor azt félretesszük. A gumót pedig meghámozzuk és durvára reszeljük. A

		céklareszeléket a levesbe szórjuk, majd továbbra is kis lángon, 5 percig főzzük. A tejet a tejszínnel elhabarjuk. Először két-három ek. forrólevessel keverjük simára, majd az egészet a leveshez öntjük. A levest megsózzuk, megborsozzuk és reszelt szerecsendióval fűszerezzük. Végül előmelegített tányérokba merjük. A félretett céklalevelet fölaprítjuk és a leves tetejére szórjuk.
Tofu golyócskák Hozzávalók: 30 dkg tofu 17 g búzacsíra vagy durvára őrölt napraforgómag 17 g teljesőrlésű búzaliszt 10 g reszlet hagyma 1 gerezd áttört fokhagyma 3 g fűszerkeverék 2 g fehérbors 5 g tengeri só Az összetevőkből jól összedolgozott masszát készítünk és kb. 30 percig pihentetjük. Nedves kézzel kis golyókat formálunk és forró olajban kisütjük. Vegyes körettel, öntetekkel kíváló.	Tofu saláta I Hozzávalók: 450 g tofut 10 g aprított hagyma 100 g aprított zellerrel 2 evőkanál olaj 1,5 teáskanál só vagy szójaszósz 1 teáskanál finomra vágott kapor 2 evőkanál pirított szezámmag 4 teáskanál salátafűszer Az összetört tofut óvatosan elkeverjük a hozzávalókkal. Leöntjük 150 ml egyszerű salátaöntettel. Fejes salátával bélelt tálkákban tálaljuk.	Barnarizs leves hozzávalók: 10 dkg barnarizs 10 dkg sárgarépa 1 db póré hagyma 1 db uborka 1 db paradicsompaprika 2 db savanyú alma 1,25 liter víz 2 e.k. olaj 4 e.k. szójaszósz 1 m.k. őrölt gyömbér 2 e.k. petrezselyem elkészítés: A barnarizst megfőzzük. Közben a megtisztított sárgarépából hosszanti irányban körben éket vágunk úgy, hogy azt karikára szelve virágmintákat kapunk. A póréhagymát 12 cm vastag szeletekre vágjuk. Az uborkát meghámozzuk, hosszában négy részére, majd összefogva karikára vágjuk. Az almát negyedeire vágjuk, majd újra hosszában félbevágjuk a negyedeket is. Az olajat felhevítjük, hozzáadjuk a sárgarépát, hagymát és kis lángon enyhén megpirítjuk. Hozzáadjuk a maradék zöldséget, almát és 2-3 pedig tovább pirítjuk. A zöldségeket a már majdnem főtt barnarizshez adjuk úgy, hogy egyszerre puhuljon meg minden hozzávaló. Fűszerezzük szójaszósszal és gyömbérrel (vagy köménymaggal), tetejére tálaláskor apróra vágott petrezselyem zöldet szórunk.

A lap tetejére	Receptek alja	
Karobos puding Fél liter tejhez 5 evőkanál zablisztet keverünk, felfőzünk, majd amikor már elég sűrű levesszük a tűzről. Kissé kihűtjük, majd összeturmixoljuk ízlés szerint mézzel és karobporral. Vizezett pudingformába öntjük, majd hűtőbe tesszük. A lap tetejére	Csipegetnivaló finomság készíthető: mazsola, apró aszalt gyümölcsök, sómentes mogyoró, mandula, pattogatott rizs, napraforgómag, pattogatott kukorica, és egyéb nyersen fogyasztható, vagy pörkölt, sómentes magok összekeverésével. Az összetevők sokféleképpen variálhatóak. Receptek alja	Sütőtök leves hozzávalók: 1 db sütőtök 2 db sárgarépa 1 fej hagyma 1 liter víz 2 e.k. olaj 2 e.k. teljes őrlésű liszt 2 e.k. pirított tökmag elkészítés: Az olajon dinszteljük meg a hagymát és az apróra vágott répát, majd hozzá adjuk a curry-t és a lisztet, pár percig pirítjuk. Öntsük hozzá a vizet és tegyük bele a meghámozott, kimagozott tököt apró darabokra vágva, majd forraljuk fel. Ízesítsük gyömbérrel, borssal, sóval, vegetával és turmixoljuk össze kézi robotgéppel. Pirított tökmaggal, pirítóssal és tejföllel kínáljuk.
Alaptészta Hozzávalók: 1 kg teljes őrlésű búzaliszt vagy vörösliszt vagy graham liszt 2 teáskanál szódabikarbóna 3-4 evőkanál olaj Vízzel közepesen kemény tésztát gyúrunk. Sütésnél a tepsit nem kell kiolajozni.	Variáció (mézes-mákos csillag) Az alaptésztához 3 evőkanál mézet, őrölt fahéjat, szegfűszeget teszünk. Vékonyra nyújtjuk, sima vagy cakkos szélű kiszúróval korongokra vágjuk, és minden második közepét egy kisebb kiszúróval kilyukasztjuk. Összekevrünk darált mákot mézzel, esetleg egy egész kevés langyos vízzel úgy, hogy jól kenhető legyen. Ezzel ragasztjuk össze a kisült tésztákat, egy simát egy lyukassal. Tölthetjük még mézes kókusszal, vagy mézes karobbal. (Szentjánoskenyérpor, bioboltokban beszerezhető. Ízben és felhasználhatóságban a kakaóhoz hasonlít, de sokkal egészségesebb.)	Szójapelyhes lencsecsíra-leves hozzávalók: 10 dkg szója pehely 1 fej hagyma 2 csésze lencse csíra 2 db sárgarépa 1 gerezd fokhagyma elkészítés: A beáztatott szójapelyhet és a kockára vágott vöröshagymát megfőzzük. Hozzáadjuk a lencsét, a kockára vágott sárgarépát, az áttört fokhagymát, a majoránnát és a sót. Lassú tűzön 30 percig főzzük.

A lap tetejére	Receptek alja	
Variáció (bio-péksütemények) Az alaptésztához őrölt köményt és/vagy koriandert keverünk. Az olaj helyett rakhatunk egy csésze őrölt lenmagot vagy napraforgómagot. Az utóbbitól érdekes zöld színű lesz a tészta. Az összegyúrt tésztából kis zsömléket és sütiket formázunk. 15-20 percig sütjük. Nagyon finom és egészséges étel kenyér helyett. A lap tetejére	Variáció (szamósza szerűség) (pékáru) Előző este beáztatott barnarizst megfőzzük, majd zöldségekkel (borsó, kukorica, apróra vágott vagy reszelt répa) összekeverjük. A tésztát vékonyra nyújtjuk, négyzetekre vágjuk, megtöltjük a rizses masszával, kifliket formázva kisütjük őket. Receptek alja	
Szilvás gombóc 1 kg héjában főtt krumplit áttörünk vagy lereszelünk. Ha kihűlt, összegyúrjuk annyi teljesőrlésű liszttel, hogy ne ragadjon, és közepesen kemény tésztát kapjunk. Lisztezett deszkán kisodorjuk, négyzetekre vágjuk, egy-egy szilvát rakunk a közepére, majd gombócokat formálunk. Forrásban lévő (lehetőleg só nélküli) vízben főzzük, az újraforrástól számított 5-8 percig. Ha van pároló kosárkánk, olajozzuk ki és inkább abban gőzöljük. Az edénybe rakjunk 2-3 cm vizet, de ne érje el a kosár alját. Amikor forr a víz, rakjuk bele a gombócokat, és gőzöljük őket 20 percig. Így biztosan nem főnek szét a gombócok, és kevésbé áznak ki az értékes tápanyagok. Mézzel és fahéjjal tálaljuk. A lap tetejére	Madulás-diós krém Hozzávalók: 10 dkg hámozatlan mandula 15 dkg dió 3 ek. méz 1 késhegynyi fahéj 1 teáskanál reszelt citromhéj 1 ek. citromlé A mandulát kevés vízzel feltesszük főni, felforraljuk. Öt percig állni hagyjuk, leöntjük a vizet, hideg vízzel leöblítjük, és a barna héját lehúzzuk a magokról. A megszárított mandulát a dióval együtt finomra daráljuk, és összekeverjük a többi hozzávalóval. Jól záródó csavaros üvegben jégszekrényben kb. 3 hétig eláll. (Lelakatolt hűtőben... ;-)) Tojáspótló Receptek alja	Fűszeres lencseleves burgonyával Hozzávalók 4 személyre: 1 kis fej vöröshagyma 1 ek. búzacsíra-olaj 75 g lencse 7,5 dl zöldségerőleves 300 g burgonya 1,5 dl tejszín tengeri só őrölt fekete bors 1-1 kis csokor metélőhagyma és borsikafű. A meghámozott hagymát finomra vágjuk és az olajon, a lencsével együtt, közepes lángon kevergetve néhány másodpercig pirítjuk. A zöldségerőlevest ráöntjük, fölforraljuk, majd lefödjük és kis lángon kb. 30 percig főzzük, amíg a lencse félig megpuhul. Közben a burgonyát meghámozzuk, megmossuk, majd kockákra vágjuk. A lencséhez adjuk és puhára főzzük. Akkor jó, ha a lencse is és a burgonya is egyszerre lesz kész. A tűzről lehúzva a tejszínt belekeverjük, majd a levest, ha kell megmelegítjük, de már nem forraljuk. Végül az ételt megsózzuk, megborsozzuk és a tetejét apróra vágott metélőhagymával meg borsikafűvel megszórjuk.
Tojáspótló Összekeverünk kukoricakeményítőt és szójalisztet 1:1 arányban. 1 tojásnak 1	Túrótorta Hozzávalók: 25 dkg teljes őrlésű búzaliszt (finom)	Zöldségerőleves (alaprecept) tönkölygaluskával Hozzávalók 4-6 személyre:

evőkanálnyi mennyiség felel meg. Süteményekbe, palacsintába, salátaöntetekbe és panírozáshoz kiválóan alkalmas. A lap tetejére	1 kk szódabikarbóna fél tasak sütőpor só (elhagyhatjuk) fél citrom reszelt héja 1,5 dl víz 1 dl hidegen sajtolt kukoricacsíra olaj (napraforgóval is finom) 2 ek. méz A tészta száraz és folyékony hozzávalóit külön-külön összekeverjük, majd óvatosan csomómentesre keverjük. Olajozott kerek tortaformába öntjük, és kb. 180 C-on 20 percig sütjük. A tésztát hagyjuk kihűlni. A töltelékhez: 50 dkg túró 10 dkg vaj (elhagyható) 1 citrom reszelt héja 5 ek méz 10 dkg mosott mazsola A bevonathoz: 20 dkg vaj 10 ek méz 8 ek karobpor 8 ek tejszín A vajat habosra keverjük, a túrót stitán átpasszírozzuk, hogy krémszerűvé váljon, és jól összekeverjük a többi hozzávalóval, ezzel töltjük a tortalapot, majd félig lefagyasztjuk. Amíg a torta kissé megdermed, elkészítjük a tortabevonatot, majd a tortát bevonjuk vele. Visszatesszük a hűtőbe, tálalás előtt a tetejét habbal és karobporral díszítjük. Bevonat helyett karobbal is meg lehet szórni.	a leveshez 250 g póréhagyma 350 g sárgarépa 1 petrezselyemgyökér 1 édeskömény gumó 250 g halványzeller 1 közepes fej vöröshagyma 1 gerezd fokhagyma 1 csokor petrezselyem néhány ágacska friss vagy fél mokkáskanál szárított kakukkfű 1 babérlevél 1 mokkáskanál egész fehér bors tengeri só 1 liter víz a levesbetéthez 2 paradicsom néhány szál metélőhagyma a tönkölygaluskához 1 dundi újhagyma 1 ek. kukoricacsíra-olaj 75 g durvára őrölt tönkölybúza (dara) 1,5 dl víz 75 g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt 1 ek. tejföl tengeri só frissen reszelt szerecsendió frissen őrölt fehér bors. A megtisztított újhagymát fölaprítjuk. Olajon, a tönkölydarával együtt kevergetve megpirítjuk. A vizet ráöntjük, kevergetve fölforraljuk és addig (1-2 percig) főzzük, amíg sűrű pépszerű lesz. Utána lefödjük és kis lángon kb. 20 percig főzzük. Közben nehogy a massza letapadjon, néhányszor megkeverjük. Akkor jó, ha a főzés nyomán a pép olyan tömör lesz, hogy szinte már megkeverni sem lehet. Ekkor a tűzről lehúzzuk és lefödve mintegy 45 percig dagadni hagyjuk. Miközben a daragaluska készül, a leveshez való zöldségeket megtisztítjuk és finomra aprítjuk. A petrezselymet, a kakukkfüvet meg a babérlevelet összekötözzük. Mindezt egy fazékba szórjuk, a fehérborsot hozzáadjuk és a

	Receptek alja	vízzel felöntjük. Fölforraljuk, megsózzuk, majd lefödve, kis lángon 30 percig főzzük. Leszűrjük, majd a szűrőben maradó zöldségeket és fűszernövényeket fakanállal kissé kinyomkodjuk, utána eldobjuk. A durumdarás masszából 2 nedves teáskanállal galuskákat formázunk, majd a levesben kifőzzük. A paradicsom szárát kimetsszük, húsát kockára vágjuk. A metélőhagymát fölaprítjuk. Tálaláskor a levest tányérokba merjük és a paradicsomot meg a metélőhagymát is beleszórjuk.
Kelkáposztafelfújt gorgonzolával Hozzávalók 4 személyre: 1 kg kelkáposzta tengeri só 25 dkg tejszínes gorgonzola vagy márványsajt 1 dl zsírdús tejföl 1 csokor snidling frissen őrölt fekete bors zsiradék a forma kikenéséhez 4 ek mandulahasáb Elkészítési idő: kb. 1 óra 1. Melegítsük elő a sütőt 200 fokra. A kelkáposztát mossuk és tisztítsuk meg, vágjuk nyolcfelé, és távolítsuk el a torzsáját. Forraljunk bőséges mennyiségű sós vizet. 2. A nyolcadolt kelkáposztát adagonként főzzük 8-8 percig a sós vízben, majd öblítsük le jéghideg vízzel, és alaposan cspegtessük le egy szűrőben. 3. A gorgonzolát nyomkodjuk szét villával, és leverjük össze a tejföllel. A snidlinget mossuk meg, csepegtessük le, metéljük apróra, majd adjuk hozzá a tejfölös masszához, és az egészet ízesítsük sóval, borssal. 4. Zsírozzunk ki egy tűzálló tálat. (NE ZSÍRRAL!) Helyezzük benne egymás mellé a feldarabolt kelkáposztát. Öntsük rá a sajtos keveréket, és szórjuk meg mandulával. 5. Kb. 25 percig süssük, míg a felülete aranybarna nem lesz.	Tofu molnárné módra Hozzávalók 4 személyre: 4 ek szójaszósz 2 ek citromlé fűszeres só frissen őrölt feketebors 40 dkg tofu 5-8 dkg finom, teljes kiőrlésű búzaliszt 2-3 ek hidegen sajtolt olívaolaj 2 citrom Elkészítési idő: kb. 15 perc 1. a szójaszószból a citromlével, egy kevés fűszeres sóval és borssal készítsünk marinádot 2. a tofut vágjuk fel kb. 2 cm vastag szeletekre, és pácoljuk 15 percig a marinádban, majd csepegtessük le 3. A lisztet tegyül lapos tányérba, forgassuk meg benne a tofuszeleteket úgy, hogy mindenütt vékony lisztbevonatot kapjanak. Az olívaolajat forrósítsuk fel egy serpenyőben és a tofuszeleteket mindkét oldalról süssük meg benne 2-3 percig. 4. A citromot szeleteljük fel. A megsült tofut rendezzük el egy tányéron és citromszeletekkel díszítce tálaljuk. Receptek alja	Currys zöldségleves Hozzávalók 4 személyre: 250 g póréhagyma 1 gerezd fokhagyma 1 ek. kukoricacsíra-olaj fél-fél mokkáskanál kurkuma édesköménymag őrölt koriander gyömbérpor és sáfrányvirág vagy 2 mokkáskanálnyi kész currykeverék Cayenne bors só 7,5 dl zöldségerőleves 2 nagy paradicsom 2 kis cukkini 1 csokor petrezselyem A megtisztított pórét vékonyan fölkarikázzuk, a fokhagymát apróra vágjuk. Mindkettőt az olajon, közepes lángon kevergetve kb. 1 percig pirítjuk. Ekkor a fűszereket hozzáadjuk, megsózzuk és néhány másodpercig tovább barnítjuk. A zöldségerőlevest ráöntjük, fölforraljuk, majd lefödve, kis lángon 5 percig főzzük. A megtisztított paradicsomot kockákra, a cukkinit vékony hasábokra, a petrezselymet pedig finomra vágjuk. Mindezekből egy keveset a tálaláshoz félreteszünk, a többit pedig a levesben fölforraljuk. Utána tányérokba merjük és a maradék zöldséget meg a petrezselymet beleszórjuk.

A lap tetejére		
Kukoricatorta I Hozzávalók: 2 csésze kukoricadara 1 csomag mazsola megmosva 8 csésze víz 2 csipet tengeri só 1 ek hidegensajtolt olaj díszítéshez: idénygyümölcs, dió A kukoricadarát sós vízben, folytonos kevergetés mellett megfőzzük. Hozzáadjuk a mazsolát, és addig főzzük, amíg a kanál megáll benne. Kuglófsütőt vagy tortaformát az olajjal kikenünk, ebbe tesszük a masszát, és hagyjuk megdermedni. Ha kihűlt, egy tálra vagy tányérra kiöntjük, a dióval és a gyümölcsökkel feldíszítjük. A lap tetejére	Rakott hajdnia I Hozzávalók: 2,5 csésze hajdina tisztítva, megmosva 1 kg karfiol rózsáira szedve 1/2 kg gomba tisztítva, darabolva 2 fej vöröshagyma apróra vágva 6 ek hidegensajtolt olaj (4 a hagymához, 2 a hajdinához) 1 csomó petrezselyem zöldje apróra vágva 3 csipet tengeri só 1 pohár kefír A hajdinát olajon pár percig pirítjuk, majd 3 csésze enyhén sós vízzel felöntjük, és lefedve 30 perc alatt puhára főzzük. A karfiolt lobogó, forró vízben pár percig forraljuk majd kiszedjük és lecsepegtetjük. A hagymát az olajon megpirítjuk, sózzuk, beletesszük a gombát, és fedő alatt puhára pároljuk, majd megszórjuk a petrezselyemzöldjével. Tűzálló tálba rakjuk: alsó rétege hajdina legyen, a tetejére karfiol kerüljön. Egy pohár kefírrel meglocsoljuk, és a sütőbe téve megsütjük. Receptek alja	Zöldleves Hozzávalók 4 személyre: 500 g leveszöldség (sárgarépa, zeller, póréhagyma, petrezselyemgyökér) kisebb fej saláta 250 g paraj 1 nagy fej vöröshagyma 2 ek. napraforgóolaj 1 liter zöldségerőleves tengeri só őrölt fehér bors édesköménymag néhány szál metélőhagyma 25 g napraforgómag 2 dl tejföl Cayenne bors A leveszöldséget megtisztítjuk, és kis kockákra vágjuk. A salátát félbehasítjuk, megmossuk, lecsöpögtetjük majd vékonyan felcsíkozzuk. A parajt ugyancsak megmossuk, szárát lecsipkedjük, majd a leveleket durvára vágjuk. A meghámozott hagymát fölaprítjuk. Az olajon a hagymát és a leveszöldséget közepes lángon, kevergetve néhány másodpercig pirítjuk. A zöldségerőlevest ráöntjük, majd a forrástól számított 2 percig főzzük. A salátát meg a parajt hozzáadjuk és amikor újra forr, a tűzről lehúzzuk. Megsózzuk, megborsozzuk és édesköménymaggal fűszerezzük. A metélőhagymát meg a napraforgómagot egészen apróra vágjuk, a tejföllel összekeverjük, majd Cayenne borssal csípősre fűszerezzük. A levest előmelegített tányérokba szedjük és adagonként 1-1 ek. tejfölös keveréket rálocsolunk. Ha marad az ízes tejfölből, akkor azt a leveshez külön tálaljuk.
Almás rizskoszorú Hozzávalók: 2 csésze barnarizs tisztítva, megmosva 1 fej vöröshagyma apróra vágva 1 gerezd fokhagyma zúzva	Rizses lencse Hozzávalók: 1 csésze barnarizs tisztítva, megmosva 1 csésze lencse tisztítva, megmosva 1 fej vöröshagyma karikára vágva	Banánkrémleves Hozzávalók: 4 banán 2 dl tejszín 6 dl tej

1 csésze mandula hámozva, vágva
1 csésze mazsola
1 kk fahéj
2 db piros alma kockára vágva
1 ek hidegensajtolt olaj
A vöröshagymát és a fokhagymát forró olajban 5 percig pirítjuk, majd beletesszük a rizst és a mandulát és tovább pirítjuk, amíg a mandula aranybarna nem lesz. Hozzáadjuk a mazsolát, a fahéjat, és felöntjük 4 csésze vízzel. Fedő alatt 30 percig főzzük. Végül belekeverjük az almát. Egy koszorúformát vékonyan kiolajozunk, a rizses masszát belenyomkodjuk. Előmelegített sütőben 30 percig sütjük. Tálra kiborítva tálaljuk. Krokettel, salátával kínáljuk.
A lap tetejére

2-3 babérlevél
2 ek hidegensajtolt olaj
2 csipet tengeri só
A rizst 2 csésze vízben feltesszük főni, enyhén sózzuk. A lencsét egy külön edényben 4 csésze vízben, a babérlevéllel együtt megfőzzük. Amikor a rizs már majdnem kész, a lencsével összekeverjük, és együtt készre főzzük. A hagymakarikákat olajban megpirítjuk, és tálaláskor a tetejére rakjuk.

Receptek alja

1 gyümölcsjoghurt
cukor
1 citrom leve és lereszelt héja
fahéj
vegyes idénygyümölcs
Elkészítés:
A banánokat a cukorral és a citromlével összeturmixoljuk, majd felöntjük a tejjel és a tejszínnel. Hozzáadjuk a joghurtot, a cukrot (ízlés szerint), a fahéjat és a tisztított, darabolt gyümölcsöket. Hűtőben jól lehűtjük.

Rizses szilvalekváros gombóc
Hozzávalók:
1 csésze barnarizs megtisztítva, megmosva
1 csipet tengeri só
5 ek szilvalekvár
dió
méz
A rizst enyhén sós vízben, fedő alatt, kb. 40 percig masszává főzzük. Amikor kihűlt, gyúródeszkán kiterítjük, nyújtófával kinyújtjuk. Csészével kis pgácsákat szaggatunk, közepére kis kanál szilvalekvárt és egy kis darab diót teszünk. Gombócot formálunk belőle, és bő, forró olajban kisütjük. Friss kenyérszeleteken lecsepegtetjük, és kistányéron - esetleg kevés mézzel - tálaljuk.

A lap tetejére

Zöldborsós sárgarépafőzelék
Szívesen eszik azok a gyerekek is, akik különben nem hajlandók sárgarépát fogyasztani.
Hozzávalók:
1 kg sárgarépa
25 dkg zöldborsó
1-2 kis fej vöröshagyma
3-4 evőkanál olaj
tengeri só
A jól megmosott sárgarépát egészen vékony karikákra vágjuk. Az apróra vágott vöröshagymát az olajon üvegesre pároljuk a sóval. Beletesszük a répát, és állandó kevergetés mellett megfonnyasztjuk. Ekkor hozzátesszük a azöldborsót, és tovább kavargatjuk, hogy egy kicsit a zöldborsó is átsüljön az olajban. Felengedjük egy pohár vízzel, és figyeljük, hogy mikor ehető már a répa. (Amikor már nem kemény, de nem is nagyon puha.) Egy kevés teljes kiőrlésű liszttel beránthatjuk. Petrezselyemmel, kaporral vagy snidlinggel tálaljuk.

Bazsalikomos paradicsomleves
Hozzávalók:
1 l paradicsomlé
2 dl víz
só
3 csipet bazsalikom
2 ek. cukor
levesbetét
kis kagylótészta
Elkészítés:
A paradicsomlevet a vízzel fõni tesszük, hozzáadjuk a fûszereket meg a cukrot. Amikor felforrt, beletesszük a tésztát és még kb. 8 percig fõzzük.

Receptek alja

Tabuli (arab étel)
Hozzávalók:
2 csésze bulgur vagy durvára darált búza
1/2 kg szétmorzsolt tofu
1 nagy apróra vágott paradicsom
1 csomag karikára vágott újhagyma
1-2 kávéskanál tengeri só
1/2 kávéskanál feketebors
1 csésze finomra vágott petrezselyem
1/2-1 csésze finomra vágott menta
3 evőkanál citromlé
1/4 csésze hidegen sajtolt olívaolaj
A bulgurt vagy darált búzát egy nagy tálban összekeverjük vízzel, 1-2 óráig állni hagyjuk, amíg a vizet egészen beissza, és a gabona puha lesz. Hozzáadjuk a tofut, a paradicsomot, a hagymát, sóval, borssal ízlés szerint ízesítjük. Meglocsoljuk citromlével, beszórjuk mentával és petrezselyemmel. Ráöntjük az olívaolajat, salátás villával és kanállal jól megforgatjuk, s ha szükséges, még ízesítjük. Csapatival nagyon ízletes vacsora.

A lap tetejére

Karalábé csicseriborsóval, fekete köménnyel
Egy csészényi csicseriborsót éjszakán át beáztatunk. Az áztatólevet leöntjük, majd a vízben fedő nélkül 1 órán át főzzük, utána kuktában még 3/4 órát, úgy, hogy 2-3 ujjnyi víz legyen a borsó fölött. Az apróra vágott hagymát vaslábosban pirítjuk napraforgóolajon, beletesszük a kávéskanálnyi feketeköményt, a 2-3 db héjával együtt feldarabolt karalábét (az alsó, fás részt levágjuk). Időnként lefedve, kavargatva dinszteljük. Ha kész, belekeverjük a borsót. Tetszetős, finom étel!

Receptek alja

Bugaci leves
Hozzávalók:
kevés pirított csodafűszeres gabonahús
1 fej vöröshagyma
2-3 szál fehér- és sárgarépa
20 dkg darált hús
1 gerezd fokhagyma
pirospaprika
só
bors
petrezselyemzöld
tejföl
Elkészítés:
Füstölt szalonnát apró kockára vágunk, majd zsírjára olvasztjuk. Finomra vágott hagymát megdinsztelünk a zsiradékban, majd beletesszük a gyufaszál vékonyságúra vágott fehér és sárgarépát. Együtt pároljuk. Megszórjuk finomra vágott petrezselyemmel, pirospaprikával, felengedjük vízzel, sóval, borssal ízesítjük. Ha a víz felforrt, beletesszük a húsgombócokat: darált húst összegyúrunk sóval, borssal, paprikával, 1 gerezd zúzott fokhagymával. Ha a gombócok már feljöttek a leves tetejére, lisztes, tejfölös habarást adunk hozzá. Jól összeforraljuk.

Pirított szójacsíra
Szezámoljat hevítünk, belekeverünk 1 kiskanál kurkumát, 1 teáskanál mézet, őrölt borsot és szójaszószt, majd hozzáadjuk a szójacsírát (kb. 2 dkg). 3 percig kevergetjük ebben a forró szószban. Azonnal tálalható. Frissít, erősíti a vesét, csökkenti a magas vérnyomást.
VÁLTOZATA:
adjunk hozzá egy kis friss, reszelt gyömbért, fokhagymát, és röviden süssük át.

Karfiol pástétom
Hozzávalók:
1 kg főtt karfiol
2 nagy főtt burgonya
1 fej lilahagyma apróra vágva
1 nagy főtt répa lereszelve
só, vegamix ízlés szerint
víz szükség szerint
1 kis csokor petrezselyem
Turmixoljuk el alaposan a a főtt karfiolt, és burgonyát, kevés víz hozzáadásával majd

Diós krémleves
Hozzávalók:
2 kk. csodafűszerkeverék
1 dl tejföl
1 dl tejszín
5 dkg finomra darált dió
1 ek durvára vágott dió
1 ek liszt
1 ek vegeta
1 csokor petrezselyemzöld
1 csapott tk. currypor

A lap tetejére	keverjük hozzá fakanállal a többi hozzávalót és az ízesítőket. Receptek alja	késhegynyi törött fekete bors a levesbetéthez 5 dkg cérnametélt Elkészítés: 8 dl vízbe teszem a csodafűszerkeveréket, beleszórom a darált diót és a fûszereket. Felforralom és 5 percig fõzöm. Közben a megmosott petrezselyemzöldet apróra metélem. A tejszínnel és 1 dl vízzel összekevert tejfölben simára keverem a lisztet. A cérnametéltet a szokásos módon, forrásban lévõ sós vízben megfõzöm, és meleg vízzel leöblítve, melegen is tartom. A forrásban lévõ levesbe csorgatom a lisztes tejfölt, és beleszórom a petrezselyemzöld felét. Folyamatosan kevergetve, kis lángon addig forralom, amíg a habja elfõ. Ezután rászórom a megmaradt petrezselyemzöldet, és az edényt lefedve, 10 percig állni hagyom. Tálaláskor leveses csészékben elosztom a fõtt tésztát, majd rámerem a forró levest, és meghintem a durvára vágott dióval.
Töltött paradicsom Hozzávalók: 8 nagyobb szem paradicsom 50 dkg mireli morzsolt kukorica 2 dl olíva olaj 1 nagyobb citrom leve, 2 közepes fött burgonya 1 teáskanál só 1/2 teáskanál borsikafű 1 teáskanál fokhagyma granulátum Turmixoljuk el az utolsó hat összetevőt, és öntsük rá az így elkészített majonézt az időközben felengedett kukoricára, majd vágjuk le a paradicsom felső 1/4 részét vízszintesen, kotorjuk ki a belsejét, és töltsük bele a majonézes kukoricát egy kiskanál segítségével. Tegyük vissza a "kalapját" a paradicsomnak és egy szép,	Mandula tejföl Hozzávalók: 1 csésze napraforgó 1 csésze héj nélküli mandula 1 közepes fött krumpli 1/2-1 citrom leve 1/2 teáskanál méz csipet só víz szükség szerint Kevés vízzel turmixoljuk el a szárazanyagokat, majd turmixoljunk még hozá vizet, hogy tejföl sűrűségű legyen.	Fokhagymakrémleves Hozzávalók: 1 nagy fej fokhagyma 1 kis fej vöröshagyma 8 dl húsleves (lehet kockából is) 2 ek liszt só frissen õrölt bors 1 dl tejföl kevés rokfort sajt kevés vaj Elkészítés: A hagymákat megtisztítjuk, a fokhagymagerezdeket áttörjük, a vöröshagymát lereszeljük, majd a felolvasztott vajon megfonnyasztjuk. Megszórjuk a liszttel, elkeverjük, és a húslével felöntjük. Sózzuk, borsozzuk, felforraljuk, majd lassú tûzön kb. 10 percig fõzzük. A tûzrõl levéve tejföllel gazdagítjuk.

fejessalátával feldíszített tálra rakjuk ki a paradicsomokat. A lap tetejére	Receptek alja	Kis csészékbe öntjük, a tetejét kevés márványsajttal megszórjuk, pirítóssal tálaljuk.
Kölespuding Hozzávalók: 7,5 dl 100%-os ananászlé 25 dkg köles 1 teáskanál só 2 teáskanál őrölt vanília (5-10 cm-es vaníliarúd) 6 evőkanál méz 1 csésze mogyoró vagy kókusz Az összes hozzávalót turmixoljuk el először a folyadék felével, majd turmixoljuk hozzá a maradékot is. A lap tetejére	Amarantos tarhonya Hozzávalók: 5-10 dkg amarant mag 10-15 dkg tarhonya 3-4 burgonya 1 fej vöröshagyma pirospaprika só ízlés szerint zöldpaprika paradicsom A tarhonyát szárazon megpirítjuk, majd a félig megfőtt hagymához és burgonyához keverjük. Meghintjük pirospaprikával, hozzáadjuk az amarant magot, paprikát, paradicsomot, ízesítjük, majd puhára főzzük (ízlés szerinti mennyiségű vízzel). Receptek alja	Fokhagymakrémleves II. Hozzávalók: 12-16 gerezd fokhagyma 1 fej hagyma vaj 1 l húsleves 2 e.kanál liszt 25 dkg tejszínes vagy natúr krémsajt só bors szerecsendió 4 szelet pirított kenyér reszelt sajt Elkészítés: A finomra vágott hagymát a vajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a fokhagymagerezdeket, kevés ideig együtt pirítjuk, majd beszórjuk a liszttel, és felengedjük a húslevessel. A hagymákat puhára fõzzük, majd az egészet átpaszírozzuk. Ezután hozzákeverjük a krémsajtot, sóval, borssal és szerecsendióval ízesítjük. A pirított kenyereket tányérokba osztjuk, megszórjuk reszelt sajttal, rámerjük a forró levest.
Amarantos paprikásburgonya Elkészítése hasonló a hagyományos paprikásburgonyához, de amikor félig kész, beledobunk fél marék amarant magot és így főzzük tovább. Variációként tálaláskor díszíthetjük apróra daradolt sajtkockákkal, tejföllel.	Mandulatej Hozzávalók: 1/2 csésze héjától megtisztított mandula 1/2 csésze napraforgócsíra 2 csésze víz 1 csipetnyi só 1 tk. méz vagy malátaszirup 1/2 kk. őrölt vanília. A csírákat és a darált mandulát turmixoljuk össze	Gombaleves Hozzávalók: 30dkg gomba közepes fej vöröshagyma étolaj só ételízesítõ (delikát/vegeta) cérnametélt Elkészítés:

A lap tetejére	vízzel, majd szűrjük le, és ízesítsük sóval és mézzel vagy malátával. A mandulatej egy kis részét az őrölt vaníliával főzzük össze, hogy jól átvegye a vanília ízét, majd keverjük össze a többi mandulatejjel. Receptek alja	Kb fél dl olajon a felaprított hagymát megdinszteljük kevés só kiséretében, majd a felszeletelt gombát zsírjára sütjük. Felöntjük vízzel. 1.5 ek. ételízesítõt rakunk bele. Lefedjük és megfõzzük, ezután apróra tört cérnametéltet fõzünk bele
Kelbimbó kölestakaróban Hozzávalók 4 személyre: ételízesítő por 120 g köles 400 g kelbimbó 1 kis fej vörös hagyma 25 g vaj tengeri só 2 evőkanál apróra vágott zöld fűszer frissen őrölt szerecsendió 6-7 evőkanál tejszín 1 gerezd fokhagyma 40 g reszelt sajt kevés szezámmag metélőhagyma 2,5 dl vizet a leveskockával felforralunk. Közben a kölest egy szitába töltjük és meleg, folyó vízben megmossuk. Ezután a forró vízbe szórjuk, és kis lángon 5 percig főzzük. Végül a tüzet elzárjuk alatta és 10-15 percig állni hagyjuk. A kelbimbót megmossuk, a nagyobb fejeket elfelezzük. A hagymát felaprítjuk és 15 g vajban megfuttatjuk. A kelbimbót hozzáadjuk, két evőkanál vizet öntünk rá és megsózzuk. 5-8 percig lefödve pároljuk, majd az apróra vágott zöld fűszer felét rászórjuk és a maradék vajat bele keverjük, és reszelt szerecsendióval fűszerezzük. A tejszínt, az átpréselt fokhagymát, a fűszereket és a maradék	Zöldségragu burgonyabundában Hozzávalók 2 személyre: 3-4 szem burgonya 1 szál sárgarépa 1 cső zöldpaprika 1 közepes fej vöröshagyma 200 g kínai kel vagy karfiol 150 g csiperkegomba 1 kk. gombakrémleves-por 1 ek. hidegen sajtolt napraforgóolaj 5 ek. frissen reszelt sajt 4-5 ek. tej, reszelt szerecsendió 1 kk. szárított majoránna 2 ek. apróra vágott petrezselyem őrölt fekete bors A burgonyát héjában puhára főzzük. A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk, a sárgarépát megreszeljük. A paprikát kockára, a hagymát és a kínai kelt 2 centis csíkokra vágjuk. A karfiolt rózsáira bontjuk. A gombákat vastagon felszeleteljük. A gombkrémleves-port 3 evőkanál vízzel és az olajjal egy edényben simára keverjük. A sárgarépát, a paprikát és a hagymát (ha karfiolt vettünk akkor azt) 5 percig pároljuk benne. Utána a kínai kelt is hozzáadjuk és még 3 percig főzzük. A végén a gombával összekeverve még 2 percig a tűzön hagyjuk. A burgonyát áttörjük. A tejszínnel, a reszelt sajttal meg annyi tejjel keverjük össze, hogy híg, formálható masszát kapjunk. Szerecsendióval, sóval ízesítjük. A	Hagymaleves pikánsan Hozzávalók: 4+1 db közepes fej vöröshagyma 5 dkg vaj só fehérbors őrölt kömény lestyán 7 dl csontleves (leveskocka is jó) 1 dl fehérbor (félszáraz) 1 zsemle 5 dkg reszelt sajt Elkészítés: A 4 hagymát kockára vágva a vajon üvegesre dinszteljük, majd csontlével kicsit felöntve mixerrel összetörjük. Ezután felöntjük a többi csontlével, fűszerezzük és felforraljuk, közben beletesszük a maradék 1 fej hagymát karikára vágva és hozzáadjuk a bort is. 5 perc alatt készre főzzük. A zsemlékből szeleteket pirítunk a tetejükre olvasztjuk a sajtot.

zöld fűszert a kölessel összekeverjük. Egyenletesen a kelbimbóra terítjük. A sajtot és a szezámmagot rászórjuk. Addig sütjük, amíg a sajt a tetejére olvad és pirulni kezd. Az egy centis darabokra vágott metélőhagymával megszórjuk.

A lap tetejére

vegyes zöldséget a majorannával, a felaprított petrezselyemmel és a maradék tejszínnel összekeverjük. A burgonyamasszát egy csillagcsöves nyomózsákba töltjük és a zöldség tetejét díszítjük vele. Grillsütőben 4-5 perc alatt kissé megpirítjuk.

Receptek alja

Karalábé árpacsírával

Hozzávalók 2 személyre:

100 g hántolt árpa
2-3 karalábé
ételízesítőpor
50 g mogyoró
20 g vaj
80 g tejszín
frissen reszelt szerecsendió
frissen őrölt fehér bors
tengeri só
1 csokor petrezselyem vagy turbolya

A hántolt árpát 4-5 napig csíráztatjuk. A karalábékat meghámozzuk és 1 centis darabokra vágjuk. A zsenge leveleket félretesszük. 1 liter vizet ételízesítőporral fűszerezzünk és felforralunk. A karalábét lefödve 3-5 percig kis lángon főzzük benne. Közben a csírát lecsöpögtetjük és felaprítjuk. A mogyorót durvára daráljuk. A vajat, a tejszínt, a csírát és a darált mogyorót a karalábéval összekeverjük, ételízesítőporral, reszelt szerecsendióval, sóval, borssal ízesítjük és óvatosan éppen ehető hőmérsékletűre melegítjük. A felszeletelt karalábéleveleket, a petrezselymet vagy a turbolyát felaprítjuk, és a karalábéra szórjuk.

Brokkolis tészta

Hozzávalók 4 személyre:

4 ek. napraforgómag
800 g brokkoli
1 nagy fej vöröshagyma
2 ek. hidegen sajtolt olaj
olívaolaj
40 g vaj
ételízesítőpor
200 g teljes kiőrlésű búzalisztből készült makaróni
2-3 gerezd fokhagyma
1,2 dl tejszín
frissen reszelt szerecsendió
frissen őrölt fekete bors
tengeri só
3 ek. felaprított petrezselyem
100 g reszelt parmezán sajt

A napraforgómagot szárazon, zsiradék nélkül, a serpenyőben kevergetve aranysárgára sütjük. A brokkolit megmossuk, rózsáira bontjuk. Leveleiből két maréknyit félreteszünk, a többit csíkokra vágjuk. A rózsákat kisebb darabokra tördeljük, a vastagabb szárakat 1 centis darabokra szeleteljük. A hagymát nagy kockákra vágjuk. Az olajat és a vajat egy nagy, mély serpenyőben megmelegítjük, és a hagymát aranysárgára sütjük benne. A brokkoliszárakat hozzáadjuk, ételízesítőporral megszórjuk, és 2 dl vízzel felengedjük. Lefödve 3 percig kis lángon főzzük. Ezalatt a tésztát lobogva forró vízben megfőzzük.

Holland sajtleves

Hozzávalók:

5 dkg edámi sajt
5 dkg füstölt sajt
1 ek olaj
1 kis fej vöröshagyma
1 csomó leveszöldség
1 paradicsom
1 húsleveskocka
4 vajon pirított kenyérszelet

Elkészítés:

Az olajban üvegesre pároljuk a reszelt vöröshagymát, hozzáadjuk a megtisztított, karikákra vágott zöldséget és a paradicsomot. Felengedjük egy liter vízzel, beletesszük a húsleveskockát és nagyon puhára megfõzzük.
Ha megfõtt áttörjük, vagy botmixerrel finomra turmixoljuk az egészet. Ha a levét elfõtte, vízzel pótoljuk.
Újra felforraljuk és tûzálló tálba öntjük. A vajon ropogósra pirított kenyérszeleteket rátesszük a tetejére és meghintjük a kétféle lereszelt sajt keverékével. Forró sütõbe toljuk, de csak annyi idõre, amíg a sajt ráolvad. Azonnal tálaljuk.

A lap tetejére	A brokkolirózsákat és a leveleket a félig főtt szárakhoz adjuk és lefödve még 3 percig főzzük. A fokhagymát a tejszínbe préseljük, ételízesítőporral, reszelt szerecsendióval, sóval és borssal ízesítjük. A tésztát lecsöpögtetjük és a zöldségbe keverjük. A maradék vajat rádobjuk és a tűzről lehúzzuk. A két maréknyi brokkolilevelet csíkokra vágjuk, a fűszeres tejszínnel, a felaprított petrezselyemmel és a reszelt sajttal összekeverjük, majd a tésztára öntjük. A napraforgómagot a tetejére szórva tálaljuk. Receptek alja	
Paradicsomos gombasaláta zsázsacsírával Hozzávalók: 25 dkg gomba 4 db paradicsom 1 fej tavaszi vöröshagyma 1 ek. citromlé 2 dl joghurt 1tk. méz vagy malátaszirup 1 csipetnyi bors 3 ek. zsázsacsíra kevés dió A gombát, a meghámozott paradicsomot, valamint a hagymát kockákra vágjuk és összekeverjük. A fennmaradó hozzávalókból salátaszószt készítünk. Ha kész, ráöntjük a paradicsomos gombára, és a tetejét meghintjük darált dióval. A lap tetejére	Fokhagymás padlizsán Hozzávalók: személyenként 1 padlizsán 2 tányér rozscsíra 1 gerezd fokhagyma só 2 ek. olaj. A padlizsánt megsütjük és meghámozzuk, majd hosszában szétvágjuk. A rozscsírát megdaráljuk, és az így kapott szószt fokhagymával, sóval, olajjal ízesítjük. Ráöntjük a padlizsánra, és melegen tálaljuk. Receptek alja	Kukorica leves Hozzávalók: 25 dkg kukorica (mirelit is megfelel) 2 db tojás 1 db húsleveskocka Elkészítés: Fél liter vizet a húsleveskockával együtt felforraljuk és beletesszük a kukoricát, majd a kukoricával együtt felforraljuk. Ez idő alatt kb. két evőkanál étkezési keményítőt keverünk ki vízzel. Amikor a leves felforrt akkor beletesszük a keményítőt. Utána a két tojást kikeverjük és azokat is a levesbe tesszük, ilyenkor már ne kavargassuk mert akkor nagyon elkeverjük a tojást és nem lehet majd érezni a levesben. Még kb. 5-6 percig főzzük aztán már tálalásra kész a kínai konyhát idéző levesünk.
Sajtos- babcsírás makaróni Hozzávalók: 2 ek. olaj 1 nagy fej vöröshagyma 1 fej fokhagyma	Babcsírafőzelék Hozzávalók: 3-4 csésze babcsíra 1 sárgarépa 2 szem krumpli	Magyaros burgonyaleves Hozzávalók: 45 dkg burgonya 2 ek liszt 3 ek. olaj

5 dkg. párolt babcsíra
10 dkg. makaróni
4 ek. tejföl
10 dkg. sajt
1/2 tk. mustár megőrölve
Pároljuk meg olajon a kockára vágott vöröshagymát és a szétnyomkodott fokhagymát, ha megpuhult adjuk hozzá a babcsírát és tegyük félre. Főzzük meg a makarónit sós vízben, keverjük össze a tejföllel, a reszelt sajttal és a mustárral, végül adjuk hozzá a hagymás babcsírát.

A lap tetejére

1 fej vöröshagyma
1 póréhagyma
1/4 zeller
3 ek. napraforgóolaj
ízlés szerint paprika
fokhagyma
só
2 dl. joghurt vagy tejföl
1-2 csésze pirított zabpehely.
10-15 percig főzzük vagy pároljuk a babcsírát, azután félretesszük. A répát, a vöröshagymát és a krumplit kockára vágjuk, a póréhagymát vékony szeletekre. Olajon puhára pároljuk a zöldségeket, majd összekeverjük a már kész babcsírával. Ízlés szerint fűszerezzük, fedő alatt még pár percig pároljuk. Habarást készítünk: a szárazon vagy akár olajon megpirított zabpelyhet a joghurttal vagy tejföllel összekeverjük, és behabarjuk a főzeléket. Azonnal fogyaszthatjuk.

Receptek alja

5 dkg lecsó
2 fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
1 csokor petrezselyem
fûszerpaprika
kömény
só
Elkészítés:
A megtisztított, megmosott burgonyát kockákra vágjuk és a levesnek megfelelõ mennyiségû hideg sós vízben, az egészben hagyott vöröshagymával együtt feltesszük fõni. Közben zsemleszínû rántást készítünk, amelyet ízesítünk fûszerpaprikával, õrölt köménnyel, zúzott fokhagymával és finomra vágott petrezselyem zöldjével. Hideg vízzel fölengedjük, a lecsót hozzáadjuk és a tûzrõl lehúzva simára keverjük. Amikor a burgonya megfõtt, besûrítjük a levest.
Még egyszer kiforraljuk, és ha szükséges, utóízesítjük.

Spárgaragu újhagymával
Hozzávalók 4 személyre:
1000 g pirított
nem sós földimogyoró
50-50 dkg fehér- és zöldspárga
40 g vaj, ételízesítő-por
1 csomó újhagyma
tengeri só
2 ek. frissen darált tönkölybúza
1,5 dl tejszín
2 ek. frissen aprított petrezselyem
A megtisztított mogyorót durvára törjük. A spárgát megmossuk, a fás végeket levágjuk. A spárgahulladékot kis lángon, lefödve 15-20 percig főzzük. Közben a spárgasípokat darabokra vágjuk, a fejüket félretesszük. A spárgahulladék

Rizsfelfújt édeskoménnyel és paradicsommal
Hozzávalók 4 személyre:
25 dkg hosszú szemű barna rizs
1 babérlevél
ételízesítőpor
2 édeskömény
1 nagy fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
2 ek. hidegen sajtolt olívaolaj
tengeri só
1 kk. koriander és köménymag
14 dkg sajt
1/2 kk. rózsapaprika
6-7 érett, kemény paradicsom
30-40 dkg vaj a forma kikenéséhez.
A rizst szitában leöblítjük, majd 8-12 órára 5 dl

Répaleves
Hozzávalók:
1kg répa
petrezselyem
só
bors
2db leveskocka
3dl tejszín
víz
Elkészítés:
A répát megpucoljuk, majd megfõzzük a leveskockás vízben. Miután eléggé megpuhult kézimixerrel addig kavarjuk, amíg homogén "pépet" nem kapunk.
Ezután hozzádjuk az apróra vágott petrezselymet, a sót, a borsot, és a tejszint!

főzőlevét leszűrjük, és annyi vízzel engedjük fel, hogy 4,5 dl legyen. 20g vajjal és késhegynyi ételízesítő-porral felforraljuk. A spárgadarabokat beledobjuk és lefödve, kis lángon 8 percig főzzük. A végén a fejeket is hozzáadjuk, még 2 percig a tűzön hagyjuk. Közben az újhagymát megmossuk, megtisztítjuk. A felső negyedét levágjuk és félretesszük. A többit egy centis darabokra vágjuk. A megfőtt spárgát szűrőkanállal, lapos tűzálló tálra szedjük, sütőben, lefödve 50 C-on melegen tartjuk. A főzőlevét három és fél decire beforraljuk. Ezalatt a feldarabolt hagymát 20 g vajban megpároljuk. A földimogyorót hozzáadjuk, megsózzuk és 3-4 percig kevergetve együtt sütjük. A tönkölybúzát 5 ek. hideg vízzel elkeverjük, és a tejszínbe öntjük. Ételízesítő porral fűszerezzük és kevergetve 2-3 percig főzzük, hogy mártás sűrűségű legyen. Ezután az edényt a tűzről lehúzzuk. A petrezselyemmel és a tejszínnel összekeverjük, megkóstoljuk és óvatosan a spárgára öntjük. A mogyorós hagymát a spárga tetejére simítjuk. A maradék hagymazöldjét karikákra vágjuk. Egy keveset a ragura szórunk, a többiből salátát készíthetünk. Újburgonyát vagy retekkel és cukkinivel kevert parajsalátát kínálhatunk hozzá. A lap tetejére	vízben áztatjuk. Utána a babérlevelet és az ételízesítő port beleszórjuk, és kis lángon 20precig főzzük, 10 percig állni hagyjuk, majd a babérlevelet kidobjuk belőle. Közben az édesköményt megmossuk, a keményebb héját lehúzzuk, a gumókat hosszában félbevágjuk, majd keresztben felszeleteljük. A megtisztított hagymát kockákra, a fokhagymát finomra aprítjuk. Az olajat 4 ek. vízzel egy mély edényben felforraljuk. A hagymát, a fokhagymát és az édesköményt beleszórjuk. Megsózzuk és lefödve, kis lángon 20 percig félpuhára pároljuk. Közben az édeskömény leveleit felaprítjuk (néhány darabot a díszítéshez félrerakunk). A kömény- és koriandermagot megdaráljuk, vagy mozsárban apróra törjük. A sajtot megreszeljük. A rizst, az édesköményleveleket, a sajt felét, a megdarált fűszert, és a rózsapaprikát a zöldségbe keverjük. A sütőt 200oC-ra előmelegítjük. Egy felfújtnak való formát margarinnal kikenünk. A paradicsomokat megmossuk, először félbevágjuk, majd felszeleteljük. A paradicsomot és az édesköményt felváltva a formába töltjük. A tetejét néhány paradicsomszelettel díszítjük. A maradék sajtot rászórjuk, a tetejére hajszálvékony vajszeletet fektetünk. A felfújtat sütőben kb. 15 percig sütjük, amíg a teteje szép, aranysárgára nem pirul. Tálaláskor édeskömény-levelekkel díszítjük. Köretnek saláta és zeller illik hozzá. (A rizsfelfújtat más zöldségekkel is elkészíthetjük. A köményt és a koriandert friss zöld fűszerekkel helyettesíthetjük, az édeskömény helyett pedig zöldpaprikát, zöldbabot vagy zellert vehetünk.) Receptek alja	
Zab szelet 4 csészére való zabpelyhet, 2 csésze vízben áztatunk néhány órán át, egy reszelt kis hagyma	Savanyú burgonya 4 dg. vaj és 1 evőkanál lisztből világos rántást készítünk és vízzel felöntjük, citrom levet adunk	Sajtleves gabonahús kockákkal Hozzávalók: Leveshez

jön bele egy reszelt petrezselyem gyökér, 3 nyers reszelt sárgarépa, só paprika, mindent jól összevegyíteni és kis szeleteket formálni, vajban vagy növényi zsírban kisütni. Nyáron zöldség helyett zöldborsót lehet venni. A lap tetejére	hozzá. Egy tányér nyers meghámozott burgonyát karikára vágva beletesszük, hogy benne megfőljön, 1/4 l. champignon gomba összevágva vagy más gomba szintén jön hozzá, 1 evőkanál kápri összeaprítva 1 nagy sós uborka kockára vágva csak akkor adatik hozzá, ha a burgonya már puhára főtt, végül mindössze egy forrást kapjon és kész. Ha sűrű lenne 1-2 kanál jó tejfellel javíthatjuk. Receptek alja	4 e.kanál vaj 3 e.kanál liszt 1,25 l gabonahúsleves (kockából) 30 dkg mirelit zöldborsó 125 g zöldfûszeres sajtkrém (vagy Δ sajt) 2 e.kanál összevágott snidling Gabonahús kockához 1 kis fej hagyma 30 dkg gabonahús kocka 1 tojás só bors Elkészítés: A gabonahús kockához a hagymát finomra vágjuk. hozzáadjuk a fûszereket. A lisztet a vajon megpirítjuk. Felöntjük a levessel, hozzáadjuk a zöldborsót, puhára fõzzük. Hozzáadjuk a sajtkrémet, a levest újra felforraljuk, majd belerakjuk a húsgombócokat, puhára fõzzük. Tányérokba osztjuk a levest, tetejét snidlinggel megszórjuk.
Zeller-burgonya étel Zeller és burgonyából 1/4 kg.-ot kockára vágva, hagymás vajon megpároljuk, - megsózva, megpaprikázva és köménymaggal kissé ízesítjük. Letakarva pároljuk 1/2 óra hosszat, megjegyzem: bőséges vajon pároljuk. Ha puha reszelt sajttal meg lesz szórva és paradicsomot öntünk reá, ezzel forrjon fel.	Lerakott felfújt Megfőtt burgonya, nyers hagyma, reszelve, nyers reszelt sárgarépa, törött köménymag, só, paprika. A tűzálló tálban egy sor burgonyát felszeletelve rakunk, egy sor nyers összevágott hagymát, egy sor nyers reszelt sárgarépát, a köménymagból és ezt megismételni. Olvasztott vajat vagy olajat reá öntünk és a sütőbe 3/4 óráig sütjük. A sárgarépa helyett lehet nyers vöröscéklát venni és kis darabokban karfiolt.	Svájci sajtleves Hozzávalók: 5 dkg vaj 5 dkg liszt 10 dkg reszelt ementáli sajt 1 l húsleves (lehet kockából is) 3 tojássárgája só õrölt feketebors reszelt szerecsendió petrezselyem 3 szelet fehérkenyér Elkészítés: A vajat felforrósítjuk, hozzákeverjük a lisztet és közepes lángon aranysárgára pirítjuk. Ezután hozzáadjuk a sajtot. A húslevest állandó keverés közben hozzáöntjük, majd

A lap tetejére	Receptek alja	kis lángon kb. 10 percig fõzzük, közben idõnként megkavarjuk. A tojássárgákat felverjük és a leveshez keverjük. Sóval, borssal és szerecsendióval fûszerezzük. A petrezselymet megmossuk, finomra metéljük és a leveshez adjuk. A kenyeret kockákra vágjuk, száraz serpenyõbe tesszük és közepes lángon kavargatva minden oldalról megpirítjuk. Tálaláskor a levesbe szórjuk.
Fokhagymás spagetti Hozzávalók: 500 g spagetti tészta 1/2 csésze olívaolaj petrezselyem finomra vágva 2-3 gerezd fokhagyma áttörve reszelt sajt Felforrósított olajban süssük a fokhagymát aranyszínűre. Öntsük a kifőtt tésztára. Petrezselyemmel, sajttal tálaljuk. A lap tetejére	Sajtos gnocchi Hozzávalók: 1 kg héjában főtt krumpli 20 dkg búzaliszt 20 dkg lágy sárga fajt 1 zöldségleves kocka 125 g tejföl 1 csésze reszelt parmezán sajt 1 csipet őrölt szerecsendió só, bors ízlés szerint Törjük át a krumplit és gyúrjuk össze a liszttel és a csipetnyi szerecsendióval. Egy darabka tésztából gyúrjunk golyót. Lisztezett deszkán a tenyerünkkel sodorjuk hosszúkásra és vágjuk fel 2,5 cm-es darabokra. Forgassuk meg lisztben és óvatosan szurkáljuk meg villával és rakjuk félre amíg a szósz elkészül. Melegítsük meg a tejfölt egy kis edényben. adjuk hozzá a reszeltsajtot, sót, borsot és kevergessük alacsony hőmérsékleten amíg besűrűsödik. vegyük le a tűzről és öntsük egy nagyobb tálba. Egy nagy edényt töltsünk meg félig vízzel, amiben a zöldségleves kockát feloldottuk, forraljuk fel. Dobjuk a gnocchit a zöldséglevesbe és főzzük amíg a tetejére jönnek. Jól lecsöpögtetjük, belerakjuk a szószba és összekeverjük. Reszelt parmezán sajttal tálaljuk.	Szoljanka (leves) Hozzávalók: 20 dkg savanyú káposzta 4 dkg csodafűszeres, pirított gabonahús lapkák 1 kisebb fej vöröshagyma 10 dkg sárgarépa 6 dkg petrezselyemgyökér 6 dkg zeller 3 dkg gomba 5 dkg ecetes uborka 1 gerezd fokhagyma 1 db babérlevél 1 db citrom 2 dl tejföl 1 pár virsli 1/2 dl fehérbor 3 dkg paradicsompüré Elkészítés: A savanyú káposztát, ha kell beáztatjuk, átmossuk és átvágjuk. A pirított gabonahús lapkákat, a vöröshagymát finomra vágjuk. A zöldségféléket gyufaszál vastagságúra, a gombát szeletekre, az uborkát metéltre vágjuk. A szalonnát kiolvasztjuk, hozzáadjuk a paradicsompürét, átpirítjuk, majd a vöröshagymával együtt is átpirítjuk. Hozzáadjuk a feldarabolt vegyes zöldséget, a gombát, a savanyú káposztát, a metélt uborkát és lassan pároljuk.

	Receptek alja	Párolás közben beletesszük a zúzott fokhagymát, a babérlevelet, és 2-3 karika citromot. Vízzel felengedjük és lassan fõzzük, majd a fehérbort is hozzáöntjük. Végül a virslit vékony karikákra vágjuk és a levesbe tesszük. Tálalásnál tejfölt teszünk bele.
Káposzta és sárgarépa saláta Hozzávalók: 1 és 1/2 csésze káposzta apróra vágva 1 és fél csésze répa reszelve 2 közepes paradicsom felkockázva 1/4 csésze petrezselyem finomra vágva 1/4 csésze kapor finomra vágva 2 teáskanál olívaolaj 1 teáskanál almaecet 2 citrom leve só bors A káposztát ízesítjük az almaecettel, a répát a citromlével. Hagyjuk állni 10 percig. Keverjük össze az össze hozzávalót és tálaljuk. A lap tetejére	Fava (feltét) Hozzávalók: 1/2 kg vöröslencse 1-2 sárgarépa apróra vágva 1/2 csésze zeller kockára vágva 1/4 csésze petrezselyem finomra vágva 1/2 teáskanál kurkuma só, bors ízlés szerint citromlé Egy nagy edényben áztassuk be a lencsét 15 percre. Az olaj és a citrom kivételével adjuk hozzá a többi hozzávalót. Forraljuk fel, fedjük le, s főzzük 1 órán át, amíg megpuhul. Főzés közben távolítsuk el a lencse habját. Ha kész, adjuk hozzá az olívaolajat és a citromot. Variáció: só helyett tálalhatjuk 2 teáskanál miszóval. Receptek alja	Sütõtök leves II Hozzávalók: 1 db sütõtök 1-2 szál répa 1 nagy fej vöröshagyma só bors cukor ételizesitõ tej Elkészítés: A hagymát apróra vágjuk, olajon megpirítjuk. Hozzátesszük az apróra vágott sütõtököt és répát, majd annyi vízzel öntjük fel, hogy ellepje. Sóval, borssal, ételízesitõvel ízlés szerint fûszerezzük. Ha puhára fõttek a zöldségek, akkor merõkanállal mixerbe tesszük (a levét nem szükséges, de akár az is felhasználható) és tejjel felöntve összeturmixoljuk. Annyi tejet adagolunk hozzá, hogy még sûrû állagú maradjon. A végén visszatesszük a tûzre, amíg ismét forrni nem kezd. Tálalás elõtt igény szerint cukor, vagy tejszín adható hozzá. Hidegen is nagyon izletes.
Márványsüti Hozzávalók: 3 csésze liszt 2 teáskanál sütőpor 1 csésze cukor	Spenótos rizs Hozzávalók: 1 és 1/2 kg spenót mosva 1 csésze fehér rizs 1 csésze olívaolaj	Sütõtök-krémleves Hozzávalók: 75 dkg sütõtök 50 dkg burgonya 1 kis fej vöröshagyma

1/3 csésze olívaolaj 1 teáskanál őrölt fahéj 1/4 teáskanál őrölt szegfűszeg 41 dkg kondenzált (sűrített) tej 3-4 teáskanál karobpor 3-4 teáskanál cukor 1/3 csésze mazsola 1/3 csésze kókuszreszelék Az utolsó 4 hozzávalót külön keverjük össze. Alaposan keverjük össze a lisztet, cukrot, olajat, sütőport, fahéjat, szegfűszeget. Öntsünk annyi sűrített tejet bele, hogy krémszínű masszát kapjunk. Olajozzunk és lisztezzünk ki egy kuglófformát. Öntsük bele a tészta felét. Keverjük bele a maradék tésztába a karobot, cukrot, mazsolát, kókuszt és annyi tejet, hogy jó állagú maradjon. Öntsük rá az első masszára. 180 C-on 45-60 percig süssük. A lap tetejére	1 közepes fej hagyma, finomra vágva 1 citrom leve só, bors ízlés szerint Megpirítjuk a hagymát az olajban. Hozzáadjuk a spenótot, sót, borsot, citromlevet és a rizst vízben felforraljuk, lefedjük s addig főzzük amíg a vizet beszívja.	1 gerezd fokhagyma 1 l húsleves (lehet kockából is) só õrölt bors tökmagolaj Elkészítés: A sütõtököt és a burgonyát megmossuk, meghámozzuk és kockákra vágjuk. A hagymát és a fokhagymagerezdet megtisztítjuk. A fenti hozzávalókat fazékba tesszük és annyi húslevessel öntjük fel, amennyi éppen ellepi. Sóval és õrölt borssal fûszerezzük és megfõzzük. Turmixgépben kisebb adagokban pépesítjük. Forrón levesescsészékbe adagoljuk, tetejére tökmagolajat locsolunk.
Pizzatészta Hozzávalók: 40 dkg búzaliszt 25 g élesztő 1,8 dl melegvíz 1 evőkanál olívaolaj só Oldjuk fel az élesztőt a melegvízben. Szitáljuk át a lisztet egy nagyobb keverőtálba. Csináljunk egy üreget a lisztbe és öntsük bele a feloldott élesztőt. Dagasszuk lisztezett deszkán néhány percig, amíg puha tésztát nem kapunk. formázzunk bucit a tésztából. Csináljunk egy átlós bemetszést és tegyük enyhén lisztezett tepsibe. Takarjuk le egy ruhával és pihentessük 1/2 óráig meleg (25 C) helyen. Fél óra múlva adjuk hozzá a sót, olajat és gyúrjuk át alaposan. Csapkodjuk a tésztát a lisztezett deszkához. Kezünkkel nyújtsuk ki a	Pizza pirospaprikával és olivával Hozzávalók: pizzatészta rizs paradicsom édes piros paprika fekete olívabogyó oregano bazsalikom 1 teáskanál olívaolaj 1/2 csésze fetasajt morzsolva Kövessük a pizzatészta receptjét. Rakjuk ki a hámozott, felszeletelt paradicsommal, hámozott és szeletelt sült édes pirospaprikával, szeletelt fekete olívabogyóval, fetasajttal. Szórjuk meg oregánóval, bazsalikommal, és egy teáskanál olívaolajjal. Süssük meg a pizzatészta receptje szerint.	Tejfölös bableves Hozzávalók: 25 dkg tarkabab egy füstölt sertéscsülök egy-egy petrezselyemgyökér és sárgarépa egy evõkanál zsiradék egy evõkanál liszt egy evõkanál apróra vágott vöröshagyma egy kávéskanál pirospaprika só szemesbors egy deci tejföl ecet csipetke Elkészítés: A babot elõzõ este beáztatjuk. Másnap annyi vízben, amennyi ellepi, a csülökkel és a négyrét vágott zöldségekkel együtt feltesszük fõni. Ha már olyan puha

tésztát amilyen vékonyra szeretnénk. Tegyük a tésztát olajozott tepsibe, és fedjük be amivel szeretnénk.
Előmelegítjük a sütőt 250 C-ra, majd mérsékeljük 200 C-ra. Tegyük a pizzát a sütőbe, és 45 percig süssük, amíg aranysárga nem lesz.

A lap tetejére

Receptek alja

a hús, hogy a csontról leválik, a csülköt kivesszük, kicsontozzuk és apró kockákra vágjuk. Közben a zsiradékból a liszttel és a hagymával rántást készítünk, meghintjük a paprikával, felengedjük egy kevés hideg vízzel, és a levesbe öntjük. Beletesszük a húsdarabkákat és együtt alaposan átforraljuk. Ha a csülöktõl nem lenne elég sós, utánasózzuk. Végezetül kevés ecettel ízesítjük, beleöntjük a tejfölt (aki szereti, a tejfölözés elõtt fõzhet bele egy marék csipetkét).

Gombakebab Satay-mártással (kebab=saslik)
Bár ez a recept gombával készül, de ezen változtathat, ha apró paradicsomot, hagymákat, zöldpaprikát vagy édesköményt használ. Egy evőkanálnyi kókuszreszelékkel sűrítse be és egyben ízesítse a szószt. A kókuszreszelékben telített zsírsav van.
Hozzávalók:
40 dkg gombafej tisztára mosva
20 dkg cukkini, 2,5 cm hosszúra szeletelve
10 dkg zsenge csöves kukorica
1 db pirospaprika kimagozva, kockára vágva
3 ek. napraforgó- vagy sáfrányolaj
3 ek. citromlé
1 ek. frissen vagdalt koriander
1 ek. vagdalt petrezselyem
Satay mártás
Hozzávalók:
1 db kis finomra metélt hagyma
1 gerezd fokhagyma összenyomva
2 ek. napraforgó- vagy sáfrányolaj
2 ek. finom vagy ropogós mogyoróvaj vagy margarin
1,5 dl zöldségleves
2 ek. szójamártás
néhány csepp tabasco mártás

Rakott hajdina
2 és fél csésze hajdina tisztítva, megmosva.
1 kg karfiol rózsáira szedve, megmosva.
fél kg gomba tisztítva, darabolva.
2 fej vöröshagyma apróra vágva
6 ek. hidegen sajtolt olaj (4 ek. a hagymához, 2 a hajdinához)
1 csomó petrezselyemzöld apróravágva
3 csipet tengeri só
1 pohár kefír
A hajdinát olajon pár percig pirítjuk, majd három csésze enyhén sós vízzel felöntjük és lefedve harminc perc alatt puhára főzzük. A karfiolt lobogó, forró vízben pár percig forraljuk, majd kiszedjük és lecsepegtettjük. A hagymát az olajon megpirítjuk, sózzuk, beletesszük a gombát és fedő alatt puhára pároljuk, majd megszórjuk a petrezselyem zöldjével. Tűzálló tálba lerakjuk: alsó rétege a hajdina legyen, a tetejére a karfiol kerüljön. Egy pohár kefírrel meglocsoljuk és a sütőbe téve megsütjük.

Tejfölös gombaleves
Hozzávalók:
20 dkg gomba
1 kis fej vöröshagyma
1 ek Vegeta
1 teáskanál pirospaprika
2 csapott ek. liszt
2 ek. olaj
bors
1 dl tejföl
A galuskához
1 tojás
2 ek liszt
só
Elkészítés:
Az apróra vágott hagymát olajon üvegesre pároljuk, majd a tûzrõl lehúzva hozzákeverjük a pirospaprikát. Hozzáadjuk a gombaszeleteket, rászórjuk a Vegetát és lefedve addig pároljuk, míg a saját levét elfõvi. Ezután megborsozom, majd vízzel felöntöm. Néhány percig fõzöm így.
Közben a hozzávalókat összekeverve elkészítem a galuskát és a levesbe szaggatom. Végül a lisztes tejföllel behabarom a levest. Folyamatosan kevergetve összefõzöm, és petrezselyemzölddel megszórva tálalom.

1. A zöldséget tegye egy nagy edénybe. Keverje össze az olajat és a citromlét és töltse a tetejére. 2. Szórja meg a vagdalt korianderrel és petrezselyemmel. Időnként kavarja fel és hagyja pácolódni 2 órán át. 3. A zöldségeket (a gombát is) húzza nyársra és süsse ki sasliksütőn (szabadtéri nyárssütőn), vagy grillezze 6-8 percig, időnként a nyársat forgatva. 4. A szósz elkészítése érdekében a hagymát, a fokhagymát tegye főzőolajba egy lábasba és pirítsa barnára. Keverje bele a mogyoróvajat és a maradék hozzávalókat. 5. Forralja fel és lassú tűzön tartva még öt percig hagyja főni. Szolgálja fel együtt a kebabbal. A lap tetejére	Receptek alja	
Avokádó diódíszítéssel Hozzávalók: 2 db nagy, érett avokádó kimagozva, félbevágva szükség szerint citromlé Elegánsabb tálalás érdekében az avokádót hámozza meg, szeletelje fel és rendezze legyező alakba, minden egyes tálcán. Tegyen rá dióöntetet és díszítse petrezselyemlevelekkel. A lap tetejére	Avokádó krémek Hozzávalók: 2 db nagy avokádó meghámozva és kimagozva 2 db citrom leve 3 ek. világos, nyers nádcukor 3 dl tejföl 1. Nyomja össze és turmixolja, vagy paszírozza át szitán az avokádót a citromlével, hogy megakadályozza a gyümölcs elszineződését. Keverje össze a cukorral. 2. Keverje bele a tejfölt, hűtse le és máris tálalható. Használhat mézet is a cukor helyett, de ez kissé változtat az ízen. Ki kell tapasztalnia, milyen mézet szeret ebben a desszertvben leginkább.	Tejfölös zöldbab leves Hozzávalók: 25 dkg sertéshús 35 dkg zöldbab 40 dkg krumpli 4 dl tejföl 2 evõkanál olaj 1 fej vöröshagyma 1 evõkanál finomliszt 1 evõkanál Vegeta 1 babérlevél ízlés szerint törött bors csipetnyi cukor Elkészítés: A húst kis kockákra vágjuk. Olajon az apróra vágott hagymát megpirítjuk, majd a húskockákat rátéve, fehéredésig piritjuk. Kb. 2 liter vizet öntünk rá, beleszórjuk a Vegetát, a babérlevelet, és a húst majdnem puhára főzzük. Közben a burgonyát meghámozzuk, kis kockákra vágjuk, a zöldbabot 2-3 centis darabokra vágjuk. A majdnem megpuhult húshoz mindkettõt hozzáadjuk. A tejfölt 1 dl vizzel elkeverjük, majd simára keverjük benne a lisztet.

	Receptek alja	Ha a burgonya és a zöldbab is megpuhult a levest behabarjuk. Kevergetve 5 percig forraljuk. Borssal, cukorral izesítjük, a levest utánsózzuk. Aki szereti a sûrû levest, az tehet bele csipetkét is (1 tojásból elég).
Dióöntet Hozzávalók: 1,5 dl tejföl vagy friss joghurt 6-8 szem dió félbevágva, szeletelve 3 db gyöngyhagyma 3 db finomra vagdalt retek 2 ek. frissen összevagdalt petrezselyem sherry ízlés szerint 1. Készítse el az avokádót, citromlébe mártott ecsettel kenje be a húsát, hogy gátolja az elszineződést. 2.Az öntethez valókat tegye egy csészébe, hozzáadva egy kanálnyi sherryt, hogy az állagát javítsa. 3. fűszerezze ízlés szerint és kanalazza bele az avokádó üregébe. Rögtön felszolgálható. A lap tetejére	Ünnepi búza 4 csésze búza tisztítva, megmosva, egy éjszakán át áztatva 2 csésze mazsola megmosva 2 csésze dió különféle befőttek méz 2 csipet tengeri só A búzát puhára főzzük, kétszeres mennyiségű enyhén sós vízben. Ha kész tiszta konyharuhára terítjük szikkadni. Egy csészényit félreteszünk. A többihez hozzátesszük a diót és a mazsolát és kis lyukú húsdarálón ledaráljuk. A félretett főtt búzát hozzákeverjük, esetleg kevés mézet is teszünk bele. Kis tálkákba adagoljuk, különféle befőttekkel. A délszláv népeknél elmaradhatatlan karácsony esti étel. Receptek alja	Tejszínes hideg sárgadinnyeleves Hozzávalók: 1 nagyobb sárgadinnye 1 pohár tejszín 0,5 l tej 1 evõkanál méz 2 evõkanál cukor 2 db kiwi Elkészítés: A tejet felfõzzük és a tûzrõl levéve lassan hozzákeverjük a tejszínt. Beletesszük a mézet és a cukrot. Hagyjuk kihûlni, de többször megkeverjük. A sárgadinnyét és a kiwit meghámozzuk, kockára illetve szeletekre vágjuk és a kihûlt masszába keverjük. Lehûtve tálaljuk. Jó étvágyat!
Fekete rozskenyér Ez egy régi Viktória királynő korabeli recept. Ennek a kenyérnek egyedi határozott aromája van és kiválóan illik a jó erős sajtokhoz. Én aktivált, szárazélesztőt használok erre a célra, mivel sokkal gyorsabb sütést tesz lehetővé. Az élesztőt egyszerűen hozzá kell adni a tésztához és csupán egyszer kell átgyúrni. Hozzávalók: 35 dkg rozslisszt 20 dkg korpás búzaliszt 1,5 teáskanál só 1,5 aktivált szárazélesztő	Pissaladiére (különleges pizza) Hozzávalók 25 dkg teljes őrlésű korpásliszt 1/2 teáskanál só 1/2 zacskó élesztőpor 1 ek. olívaolaj 1 dl melegvíz 70 dkg hagyma meghámozva és szeletelve 3 ek. olívaolaj, a hagymaszeletek kisütésére 1 gerezd fokhagyma 1 teáskanál szárított kakukkfű tengeri só	Tekercsestészta leves Hozzávalók: 1 fej hagyma 1 db fehérrépa és a levele (petrus) 1 db sárgarépa 1 db egész zeller (szárral, levéllel) 1 db paprika 1 db paradicsom A tésztához: 1 tojás annyi liszt, amennyit a tojás felvesz pirospaprika

1 teáskanál őrölt koriander 1 teáskanál őrölt fahéj 3 dl langyos víz 3 ek. fekete melasz 2 ek. tiszta méz 5 dk. olvasztott vaj 1. A liszteket, a sót, az élesztőt és az ízesítőanyagot tegye egy nagyobb edénybe. A közepén alakítsunk ki egy mélyedést. 2. Keverje össze a vizet a melaszt a mézet és az olvasztott vajat, majd öntse bele a mélyedésbe. Ha a tészta nagyon kemény, adjon hozzá még vizet. 3. Tegye a tésztát belisztezett gyúródeszkára és gyúrja át tíz percig alaposan. Gömb alakra formázza és hagyja lassan lelapulni. 4. Vigye át egy beolajozott tepsibe és fedje le polietilén fóliával. Hagyja meleg helyen amíg 1 - 1,5 óra alatt a duplájára nem emelkedik. 5. Melegítse a sütőt 220 C-ra. A vekni tetejét enyhén kenje be olvasztott vajjal és süsse 35-40 percig. 6. A kenyér alját kopogtassa meg. Ha üresen kong akkor készen van. Ha még nincs átsülve, vegye lejjebb a hőt 190 C -ra és süsse további 5-10 percig. Ha készen van tegye egy fémrácsra hűlni. Kiváló, jó B-vitamin-komplex és E-vitamin forrás, továbbá sok benne a rost. A lap tetejére	frissen őrölt fekete bors, 1 ek. misó 0,5 kg paradicsom 3 dkg fekete olajbogyó, kimagozva, szeletelve Előkészítés 1. A lisztet, a korpát és a sót tegye egy edénybe, majd keverje bele az élesztőport. 2. Az olajat és a vizet keverje össze és a liszt közepén vájt üregbe töltse bele. Gyúrja át tésztává. Tegye lisztezett gyúródeszkára és gyúrja 8-10 percig, amíg egészen sima és ruganyos lesz, kelessze egy órát meleg helyen. Akkor jó, ha duplájára duzzad. 3. A tölteléket készítse el. Pirítsa a hagymát 3-4 percig olajban, amíg halványbarna lesz. 4. Vegye le a tűzrol és keverje bele a fokhagymát, a kakukkfüvet és a misót. 5. Állítsa be a sütőt 190 C-ra. Gyúrja át a tésztát és rakja bele egy tepsibe. A hagymakeveréket szórja rá. 6. E fölé rétegezze a szeletelt paradicsomot, az olajbogyót és jó félórán át süsse. Ha készen van ,hagyja kihűlni, majd szeletelje fel. Receptek alja	só bors olaj Elkészítés: Először a tésztát készítjük el a következőképpen: Meggyúrjuk a tésztát és vékonyra kinyújtjuk. Megkenjük olajjal, megsózzuk, megpaprikázzuk és beborsozzuk (nem kell spórolni a füszerekkel, mert ez adja az ízét). 1-1,5 cm csíkokban hosszában, vagy vízszintesen felszabdaljuk. A csíkokat jó szorosan, FERDÉN feltekeljük, azaz behajtjuk a csík szélét, majd úgy hajtjuk tovább, hogy az előző "hajtást" csak félig fedje. Az így kapott tekercset szintén ferdén darabokra vágjuk (kb. úgy mint a zöldbabot). A szokásos módon megpároljuk az apróra vágott hagymát, majd a feldarabolt zöldségeket és a zöld leveleket is. Belerakjuk a paprikát és a paradicsomot. Megszórjuk piros paprikával, felengedjük vízzel. Forrás után beletesszük a tésztát, készrefőzzük. A végén a zöldpaprikát és a paradicsomot kivesszük, egy teaszűrőn a levesbe paszírozzuk. Tápláló és NAGYON FINOM étel. (Az alapos fűszerezés a titka.)
Tabuleh saláta Ez a saláta eredetileg a libanoni hegyekből származik, de ma már elterjedt a világon. A libanoni tabulehhoz retek, petrezselyem és kevés bulgur (búzakása, búzagyöngy libanoni élelmiszer) szükséges. Az itt közölt keverék	Zöldséggel töltött tök kapormártással Hozzávalók négy személyre: 1 kg zsenge tök 10-10 dkg sárgarépa, karfiol, kelbimbó 4 db újhagyma 1 csomag kapor	Zöldséges burgonyagombóc leves Hozzávalók: 25 dkg burgonya 10 dkg sárgarépa 6 dkg gyökér diónyi vöröshagyma 1 gerezd fokhagyma áttörve

fele-fele arányban tartalmazza. Kísérletezze ki,a saját ízlése szerint, mi a legkedvezőbb arány.
Hozzávalók
10 dkg bulgur(búzakása)
1 nagy csokor petrezselyem metélve
4 db gyöngyhagyma finomra összevágva
1/4 db kisebb zöldpaprika összevágva
1 ek. frissen összevágott menta
1 db citrom leve
1 ek. étolaj
Elkészítés
1. Mossa jól meg a bulgurt és 2 dl vízben hagyja átitatódni.
2. Öntse le róla és nyomja ki belole a vizet. Hagyja állni 10 percet, és ismét nyomja ki.
3. Keverje össze a hozzávalókat. Hűtse 30 percig.
4. Öntsön le róla minden fölösleges folyadékot és tálalja.

A lap tetejére

2 dl tejszín
2 dl tejföl
2 dkg liszt
3 dkg margarin
20 dkg rizs
reszelt sajt
A zsenge tököt meghámozzuk, 2-3 cm vastag karikákra vágjuk, a közepét kivájjuk, majd enyhén besózzuk. A sárgarépát meghámozzuk, és karikára vágjuk, a karfiolt rózsáira szedjük, a kelbimbót félbe vagy negyedekbe, az újhagymát karikára vágjuk. Egy serpenyőben (vagy VOKban) felhevített margarinban a zöldségeket félpuhára pároljuk, sózzuk, őrölt fehérborssal fűszerezzük, félig párolt rizzsel, kevés reszelt sajttal elkeverjük. A tököket egy mély tepsibe vagy hőálló üvegtálba tesszük, megtöltjük a zöldségekkel, tetejét tejföllel meglocsoljuk, majd kevés vizet alá öntve sütőben készre pároljuk. Közben elkészítjük a kapormártást: A friss kaprot megmossuk, finomra vágjuk és olvasztott margarinban megfonnyasztjuk, megszórjuk liszttel, tejfölt keverünk hozzá, vízzel felöntjük, tejszínnel dúsítjuk. A mártást készre forralás előtt ízesítsük sóval, citromlével és mézzel. A sütőből kivett tököt forrón, a kapormártással tálaljuk.

Receptek alja

8 dkg liszt
1 db tojás
kevés olaj
1/2 csokor petrezselyemzöldje
1 mk pirosarany
só
bors
Elkészítés:
A megtisztított sárgarépát, gyökeret apró kockákra vágjuk.
A vöröshagymát felaprítjuk. A megtisztított burgonyát kockákra vágjuk és sós vízben megfõzzük.
A vöröshagymát az olajon megpirítjuk, hozzáadjuk a zöldségeket és átpároljuk, hozzákeverjük a pirosaranyat és felengedjük a fõtt burgonya levével. Ezután vizet adunk hozzá, és puhára fõzzük.
A megfõtt burgonyát forrón áttörjük, kihûtjük, majd a liszttel, a tojással és kevés sóval jól összegyúrjuk. Kis gombócokat formázunk belõle, amelyeket a levesalapba teszünk és készre fõzzük.
Ízlés szerint sóval ízesítjük, borssal fûszerezzük.
Tejfölösen is készíthetjük.

Tökös-mákos rétes

Hozzávalók (20 db-hoz):
0,5 kg teljes kiőrlésű liszt
3 dl tejföl
10 dkg margarin
1,25 kg mák

Tökben sült rakott zöldségek

Hozzávalók négy személy részére:
1 db tök
20-20 dkg kelbimbó, karfiol, gomba, sárgarépa
0,5 kg túró
só

Édes sütõtökpüré leves
Hozzávalók:
2 nagyobb szelet nyers sütõtök
1 pohár tejszín
1 teáskanál cukor
5 dkg füstölt sajt
csipet só

1,25 kg tök
méz
A teljes kiőrlésű búzalisztet összekeverjük a tejföllel és a margarinnal, jól kidolgozzuk és egy fél órát hideg helyen pihentetjük. A tésztát lisztezett deszkára helyezzük és papír vékonyságúra nyújtjuk (a teljes kiőrlésű liszt sikértartalma kisebb, ezért nem lehet olyan vékonyra húzni, mint a klasszikus rétestésztát, de óvatos mozdulatokkal elég vékonyra nyújtható). A mákot megdaráljuk, hozzáadjuk a reszelt tököt és összekeverjük. A tölteléket a kinyújtott tésztára helyezzük, mézet csurgatunk rá, feltekerjük és 200-220 C fokos sütőben megsütjük.
A lap tetejére

kakukkfű
tejföl
reszelt sajt
A tököt meghámozzuk, hosszában kettévágjuk és a magházát kivájjuk. A sárgarépát megtisztítjuk és karikára vágjuk, a karfiolt rózsáira szedjük, a kelbimbót megtisztítjuk, a gombát megmossuk és cikkekre vágjuk, a zöldségeket ezután sós vízben leforrázzuk és leszűrjük. A túrót áttörjük, hozzákeverjük a zöldségeket, a reszelt sajtot, kakukkfűvel ízesítjük, majd az egészet a tökbe töltjük, és forró sütőben megsütjük.
A zöldséges rakott tököt feldaraboljuk és tejföllel tálaljuk.
Receptek alja

Elkészítés:
A sütõtököket kockára vágjuk és az ízesítõkkel puhára fõzzük (kb 15 perc) annyi vízben, hogy bõven ellepje. A tejszínnel összeturmixoljuk és lassú tûzön felfõzzük. Kicsit hûlni hagyjuk, majd tányérokba szedjük és reszelt sajttal megszórjuk.

Karácsonyi kalácskoszorú
Hozzávalók:
20 dkg finomliszt
15 dkg rétesliszt
8 dkg cukor (helyette használhatunk mézet)
8 dkg margarin
2,6 dl langyos tej
2 dkg élesztő
6 dkg mazsola
őrölt fahéj
reszelt (bio) narancshéj
fél kiskanál só
1 dl langyos, cukros tejben felfuttatjuk az élesztőt. A liszteket a maradék tejjel, cukorral, a felfuttatott élesztővel, csipet sóval, őrölt fahéjjal és reszelt narancshéjjal ízesítve jól összedolgozzuk. Az olvasztott vajjal hólyagosra bedagasztjuk, miközben belegyúrjuk a mazsolát is. Konyharuhával letakarva langyos helyen megkelesztjük, majd három egyenlő részre osztjuk. Enyhén lisztezett deszkán egyenként vékony rudakká sodorjuk-nyújtjuk ezeket a

Karácsonyi mézeskalács
Hozzávalók:
2,5 dl meleg méz
1 ek joghurt
1 (bio)citrom reszelt héja
2 késhegynyi őrölt fahéj
4-5 finomra tört szegfűszeg
30 dkg liszt
fél cs. sütőpor
A hozzávalókat összekeverjük, ujjnyi vastagra kinyújtjuk, és különböző formákkal kiszaggatjuk. Kivajazott tepsibe tesszük, és cukrozott vízzel megkenjük. Hámozott mandulával díszítjük, és közepes tűznél sütjük.
(Rádha-Krisna Süteményeskönyve)

Indiai bableves:
előző este áztassunk be 30 dkg tarka babot. Tegyük fel főni annyi vízben, amennyi éppen ellepi, és fedő alatt főzzük puhára. Az utolsó negyedórában tegyünk bele sót és 2 db babérlevelet. Tegyünk egy serpenyőbe 4 ek ghít, és pirítsunk meg rajta 1 db karikára vágott zöldpaprikát, 1 ek asafoetidát vagy hagymát, 2 kk őrölt római köményt, ugyanennyi őrölt koriandert, pirospaprikát és gyömbért. Közben 50 dkg sárgarépát apróra vágva megpárolunk. Ha megfőtt a bab, hozzákeverjük a sárgarépát és a fűszereket, majd a végén beleteszünk 30 dkg apróra vágott paradicsomot, és 1-2 percig főzzük. Végül vegyük le a tűzről, és öntsünk hozzá 1,5 ek citromlevet és 4 dl tejfölt.

cipókat, majd hármas copffonással koszorú alakúra befonjuk. Enyhén kivajazott, lisztezett tepsire tesszük, és tejjel vagy tejszínnel bekenjük. Langyos helyen kb. 35 percig kelesztjük, majd ismét megkenjük. 200 fokos előmelegített sütőben 35 percig sütjük. A sütőből kivéve vizes ecsettel lekenjük, hogy szép fénye legyen. (Csörgő Anikó: Adventtől Karácsonyig) A lap tetejére	Receptek alja	
Karácsonyi keksz Hozzávalók 5 személyre: 20 dkg datolya 20 dkg füge 20 dkg aszalt szilva 20 dkg mazsola 20 dkg dió 1 kk fahéj 2 ek. olaj 2 ek. liszt Az aszalt gyümölcsöket húsdarálón ledaráljuk. A diót is ledaráljuk. A darált gyümölcsöket összekeverjük a dióval, a listtel, az olajjal és a fahéjjal. Olajozott formákba nyomjuk és 1 órát állni hagyjuk. (Dr. Oláh, Kállai, Vadnai Reformkonyha) A lap tetejére	Szerencsét hozó zöldséges lencsefőzelék Hozzávalók: 25 dkg lencse 2 babérlevél 2 kk. napraforgó olaj 1 fej apróra vágott hagyma 15 dkg vékonyra vágott sárgarépa 3 kockára vágott zellerszár 2 kk. pirospaprika 1 kk. finomra vágott friss zsálya 1 ek. paradicsompüré só borsika A lencsét megmossuk, ababérlevéllel 25 percig főzzük fedő alatt. Leszűrjük, kivesszük belőle a babérlevelet, a főzőlevet félretesszük. A hagymát, sárgarépát, zellert 5 percig pároljuk olajban. Beletesszük a lencsét, a fűszereket és a lencse főzőlevét, majd lefedve 15-20 percig főzzük. Sűríthetjük a főzőlével összeturmixolt zöldségekkel. Receptek alja	Zelleres, savanyú lencseleves: 25 dkg lencsét 10 órán át áztatunk, majd leszűrjük és másfélszer annyi vízben feltesszük főzni. Kb. 15 perc múlva 1 db friss zellert megtisztítunk, kettévágjuk, zöldjét apróra metéljük és a lencséhez keverjük. Beleteszünk 2 gerezd fokhagymát, 2 db babérlevelet és ízlés szerint ételízesítőt. Kb. 15 perc alatt puhára főzzük. Kivesszük belőle a zellert, majd beleöntünk 1 ek tárkonyecetet. Tetszés szerint csöppnyi rántással sűríthetjük. 2 fej hagymát apró kockákra vágunk, és kevés olajon pirosra sütjük. A tányérokba kimert levesre szórjuk.
Diós-mákos tekercs, kifli Hozzávalók: 1 kg Graham-liszt 15 dkg fehér rozsliszt 1 dkg élesztő 1/2 dl étolaj 2 dl méz	A jó töltött káposzta elkészítésének titkai Hozzávalók: 50 dkg savanyúkáposzta 8 közép nagyságú káposztalevél 30 dkg barnarizs 30 dkg szójagranulátum 12 dkg reszelt vöröshagyma	Gazpacho (leves) Hozzávalók: 1 uborka apróra vágva, hámozva ha szükséges 1 hagyma finomra vágva 1 zöld bors durvára vágva 2 érett paradicsom felszeletelve, ha szükséges hámozva 4 csésze paradicsomlé

15 dkg mák
1 kk. só
15 dkg dió
3 dl tej
10 dkg mazsola
20 dkg aszalt szilva
1 l víz
Az élesztőt langyos vízben elkeverjük. Felöntjük 1 l langyos vízzel, beleszórjuk a Graham-lisztet és a rozsliszt felét, az étolajat és 1 dl mézet, sót. Alaposan elkeverjük, gyúrjuk, mindaddig, amíg a kezünkről le nem válik. Meleg helyre tesszük keleszteni kb. 6 óra hosszat. A diót és a mákot ledaráljuk, külön-külön tálkába helyezzük. A tejet a mézzel megmelegítjük, és a dióra, mákra öntjük, két-két ek. rozslisztet szórunk bele. Kimagozzuk a megmosott, megpuhított aszaltszilvát. Megmossuk a mazsolát és elfelezve a dió és a mák közé keverjük. Amikor a tészta megkelt, attól függően, hogy tekercset vagy kifliket akarunk csinálni, nagyobb vagy kisebb tésztadarabokat szakítunk. Nyújtótáblán kinyújtjuk, megkenjük dióval, illetve mákkal, összetekerjük, és olajos tepsire helyezzük, tetejét megkenjük tejjel. Fél óráig pihentetjük megint csak meleg helyen, azután meleg sütőben 30-40 percig sütjük. Ünnepi tésztaként tálaljuk.
A lap tetejére

1 fokhagyma
olaj
1 kk. pirospaprika
só
borsika
vagdalthús-fűszerkeverék
tejföl
A barnarizst előző este beáztatjuk, majd megfőzzük. A szójagranulátumot sűrű, fűszeres vízben, szintén egy éjszakára beáztatjuk. Másnap a szójagranulátumról leöntjük, majd kinyomkodjuk a levet. Összekeverjük 8 dkg pirított reszelt hagymával, fűszerekkel és a rizzsel. A káposztalevelekbe csavarjuk henger alakúra, a levelek két végét visszadugjuk, hogy a töltelék szorosan megálljon benne és ne főjjön szét. Ezután egy sor savanyú káposztát teszünk egy edénybe, s erre rátesszük a töltelékeket, majd azt ismét egy sor káposztával fedjük. Ekkor annyi vízzel engedjük fel, hogy a tölteléket elfedje. A forrástól számított 15-20 percig főzzük. Olajon barnalisztet pirítunk, belevagdalunk 4 dkg vöröshagymát, 1 gerezd fokhagymát, majd ha mindez megpirult, hozzáadjuk a paprikát és elkeverjük. aztán felereszt jük és a káposztára öntjük. Tálaláskor tejföllel elkeverjük, vagy leöntjük, s úgy adjuk asztalra.
Receptek alja

1/2 csésze olívaolaj
1/4 csésze citromlé
2 evőkanál tamari vagy szójaszósz
2 evőkanál friss vágott petrezselyem vagy 2 teáskanál szárított
1 nagy gerezd fokhagyma áttörve
csipetnyi erőspaprika ízlés szerint
tálaláshoz citromkarikák
Egy edénybe keverjük össze a hozzávalókat, és rakjuk a hűtőbe néhány órára. A leves felét összeturmixolhatjuk, majd adjuk hozzá a többi részhez. Hidegen tálaljuk, fél citromkarikával a tányér szélén.

Avokádó krém
Hozzávalók:
1 kis avokádó áttörve
1 teáskanál citromlé
1/2 fokhagymagerezd áttörve
1 evőkanál mogyoróhagyma áttörve
1 evőkanál apróra vágott friss petrezselyem
csipet chilli
só

Iskola utáni falatok
Hozzávalók:
1/2 csésze mazsola vagy datolya darabkák
1/2 csésze forrásban lévő víz
2 evőkanál melasz vagy méz
6 evőkanál mogyoróvaj
1/4 csésze felaprított dió
3 evőkanál kókuszreszelék
2 evőkanál búzacsíra a meghempergetéshez

Almaleves

1 kg illatos rétesalmát (savas ízû nyári alma) mossunk meg, vágjuk ketté, és vékonyan hámozzuk meg. A magház kivágása után aprítsuk kisebb darabokra, öblítsük át, és tegyük egy zománcozott fazékba. Öntsünk rá 9 dl vizet, adjunk hozzá fél vaníliarudat hosszában kettéhasítva, és fedõ alatt fõzzük puhára. Közben 4

A hozzávalókat egy edényben összekeverjük. Fedjük be, hűtsük le. Legjobb ha 8 órán belül felhasználjuk.

A lap tetejére

Különleges sajtkrémm radicsom

Hozzávalók:
paradicsom
8 dkg
paradicsompüré 5 dkg
gabonahús 15 dkg
Pannónia sajt 15 dkg
fejes saláta 1/4 fej
só, őrölt fehérbors
oregánó

Elkészítése:
Az egyforma nagyságú paradicsomokat kiválogatjuk. Néhány másodpercre forrásban lévő vízbe tesszük - így bőrét könnyen eltávolíthatjuk. A bőrétől megtisztított paradicsomok tetejét levágjuk, belsejüket óvatosan kikaparjuk úgy, hogy tölthetőek legyenek. Belsejüket gyengén megsózzuk és egy kevés őrölt fehér borssal meghintjük. További felhasználásig a hűtőszekrénybe tesszük.

A paradicsompürét, a finomra vágott vagy darált sonkát és a reszelt sajtot összekeverjük,

Keverjük össze a mazsolát vagy datolyát a forrásban lévő vízzel egy keverőtálban. Hagyjuk ázni 15 percig. A felesleges vizet öntsük le róla. Adjuk hozzá a mézet vagy melaszt, a mogyoróvajat, diót, kókuszt és búzacsírát. Jól keverjük el, 15 percig fagyasszuk. Formázzunk 12 golyót, és hempergessük meg a maradék kókuszreszelékben. Fedjük le, és tálalás előtt tartsuk egy óráig hűtőben.

Receptek alja

Receptek alja

nagyobb tojás sárgáját 14 dg mézzel és egy csipetnyi sóval verjünk fel habosra. Lassan engedjük fel 1 liter friss, hideg tejjel, és néhány percig folyamatosan keverjük. Ha nyers tejet használunk, azt elõtte egy külön erre a célra fenntartott, és elõzõleg kivizezett vastag falú zománcozott edényben forraljuk fel, mert a lassú fõzéstõl megsavanyodhat. A bõrösödés elkerülésére célszerû a tejet hideg vízbe állítani, és idõnként megkeverve lehûteni. Nem kell felforralni a nyers tejet, ha garantáltan friss. Vegyük le az almakompótot a tûzrõl, és lassan adagolva keverjük hozzá a tejes pépet. Továbbra is állandóan, és a gyümölcs összezúzódása valamint a kiloccsanás elkerülése érdekében egy irányban kevergetve takaréklángon fõzzük kb. háromnegyed óráig. Sûrítés közben a kevergetést rövid idõre se hagyjuk abba, mert különben a tej összefut, és dobhatjuk ki az egészet. Fõzés közben a levest még állandó keverés mellett se hagyjuk felforrni, mert ebben az esetben is összefut. Sûrítés után engedjünk hideg vizet a mosogatóba, állítsuk bele a fazekat, és keverjük tovább, amíg lehûl. Csak hûtõszekrényben tárolható. A jobb helykihasználás, és az esetleges kiömlés elkerülése érdekében a kész levest töltsük egy 2,5 literes befõttesüvegbe. Hidegen tálaljuk. Mivel tárolás alatt a víz kicsapódik a tetején, a méz pedig leül az aljára, tálalás elõtt keverjük össze. Akinek nem bírja a torka a hideg ételeket, az néhány másodpercre tegye az almalevest teljes lángra, hogy szobahõmérsékletre melegedjen. Ne hagyjuk kimerve felmelegedni, és télen a fûtõtestre se tegyük, mert a lassú melegítéstõl megsavanyodik. Télen hûtõházban raktározott kemény és nem túl érett jonatánalmából is készíthetünk levest. A fenti mennyiségû leves 4 személynek 2 napra elegendõ.

Igen ízletes gyümölcslevest készíthetünk meggybõl is, 16 dg mézzel édesítve. Erre a célra legalkalmasabb a kissé savas ízû Pándy üvegmeggy. A sötétbordó, édeskés

megsózzuk és oregánóval fűszerezzük.
Ezt a tölteléket ízlésesen a paradicsomokba töltjük, a paradicsomok levágott kalapját visszahelyezzük, majd hűtőbe téve, jól lehűtjük. Megmosott és leszárított salátalevelekre tálaljuk, pirítós kenyeret adunk mellé.

A lap tetejére

Kaliforniai saláta

fejes saláta
1 db
paradicsom 30 dkg
kapor 1 csomó
zöldpetrezselyem 1 cs.
citrom 1 db
Natúr Pannónia krémsajt 15 dkg
olívaolaj 5 cl
fokhagyma 2 gerezd
tejföl 2 dl
őrölt fehér bors, só

Elkészítése:
A fejes salátát leveleire szedjük, megmossuk és apró darabokra tépjük. A paradicsomot karikákra szeljük, a kaprot, a zöldpetrezselymet és a citromfüvet apróra vágjuk. Az egészet jól összekeverjük, megöntözzük citrom-lével és tálalásig a hűtőszekrényben hűtjük. Ezután elkészítjük a salátaöntetet. A Pannónia krémsajtot elkever-jük az olajjal, a lereszelt fok-hagymával, a finomra vágott vöröshagymával és a tejföllel. Sóval, őrölt fehér borssal ízesítjük. Tálaláskor a

étkezési meggyfajtákból közel sem lehet olyan finom, illatos és élénkpiros színû levest készíteni, mint ebbõl az áttetszõ világospiros fajtából. A friss fogyasztásra szolgáló kõrösi meggy igen finom ugyan, de kompót– illetve süteménykészítéshez túl édes. Az almával megegyezõ mennyiségû, gondosan kiválogatott és megmosott friss meggyet addig fõzzük, amíg a héja be nem repedezik, mert a levét csak így engedi ki. Ebben az esetben fokozottan ügyeljünk arra, hogy a tejes pépet vékony sugárban öntsük a kompóthoz, amely nem lehet forró, különben a Meggyleves meggrízesedik.
Télen gyorsfagyasztott meggyet is használhatunk, a meggybefõttel azonban vigyázzunk, mert a benne lévõ tartósítószertõl megcsomósodhat a tej. Felengedés elõtt a meggybefõttet már ne fõzzük, mert ez jelentõs ízveszteséget okoz, az elõzõleg felforralt tejet pedig hagyjuk szobahõmérsékletre lehûlni, mert így kisebb az összefutás veszélye. Sajnos a megszokott nyári íz még ezeknek a szabályoknak a betartása esetén sem biztosítható. A meggybefõttel ugyanis hasonló a helyzet mint a kompótalmával. Hiába jobb ízû a rétesalma a téli tárolásra alkalmas almáknál, az újbóli fõzés következtében annyira tönkremennek a zamatanyagai, hogy télen a kevésbé jóízû nyers jonatán almából finomabb leves készíthetõ, mint az egyszer már hõkezelt kompótból. Jobban járunk tehát, ha télen gyorsfagyasztott meggyet használunk erre a célra. A mirelit meggyet fagyott állapotban tegyük a fõzõvízbe, így jobb íze lesz és kevésbé fõ szét. Ha nem tudunk hozzájutni friss gyümölcshöz, akkor lehûtés után keverjünk a levesbe kevés citromlevet. A citromsav kioldja a gyümölcs levét, és ezáltal színesebbé teszi a tejes krémet. (Fõzés közben a meleg léhez ne adjunk citromlevet, mert megtúrósodik tõle a tej.)

Gyümölcslevest nem csupán almából és meggybõl készíthetünk, hanem birsalmából, érett egresbõl,

krémsajtos dresszinget nem öntjük rá a salátára, hanem külön tálban kínáljuk. A lap tetejére		szilvából, jostából, áfonyából, fekete berkenyébõl vagy más gyümölcsbõl is, azonban legalkalmasabbak erre a célra a savanykás ízû gyümölcsök. Mindig ügyeljünk arra, hogy csakis kifogástalan minõségû és érett gyümölcsöt használjunk, mert különben kárba vész az a sok munka, amit ezeknek a krémleveseknek az elkészítésébe fektettünk. Nagyon fontos még, hogy a beszerzett tej friss legyen. Savanyú gyümölcsök használata esetén már a másnapos tej is meggrízesedik, és a leves eltarthatósági ideje jelentõsen csökken. Aki igazán finom levest akar készíteni, ügyeljen a gyümölcs fõzési idejére is. Akkor zárjuk el alatta a tüzet, amikor legintenzívebb az illata. A túlfõzött gyümölcs rohamosan veszít ízébõl, a nem eléggé megfõzött pedig nem festi meg a levest. Az is sokat javít az ízén, ha háztáji tojást és zsírdús nyers tejet használunk hozzá.
Zakuszka Híres Erdélyi vegetárius étel a ZAKUSZKA receptje. Előre elmondom, hogy csakis az fogjon hozzá, akinek van legalább egy napja arra, hogy télen igen finom - májkrémhez hasonló - de teljesen növényi étele legyen. Ám ha valaki könnyen	Töltött káposztaroládok Hozzávalók: Töltelék: 1 közepes padlizsán 3 evőkanál friss citromlé 3 evőkanál tahini 3 fokhagymagerezd áttörve	

hozzájut pritaminpaprikához, annak igencsak megkönnyíti a téli reggelizést, az így eltett zakuszka.
Alap zakuszka
Kell hozzá: Bab (nagy szemű vagy fejtett bab)
Pritamin paprika, fehér paprika, paradicsom, étolaj, és fűszer tetszés szerint.
Tetszés szerinti mennyiségű babot egy külön edénybe tegyünk fel főni. A pritaminpaprikát, és a fehér paprikát húsdarálóval darájuk össze, majd egy kevés paradicsommal egy igen nagy lábosban tegyük fel főni. A kellemetlen az, hogy az étel készítése szinte állandó keverést igényel. Lassú tűzön főzzük.
Amikor a paradicsomos levét elfőtte, akkor utána már csak olajjal engedjük fel, hogy mindig egy kicsi olaj legyen a tetején. Amikor már kezd krémszerűvé válni, akkor daráljuk meg a főtt babot, és azt is keverjük bele. Olajjal felöntve, amikor az elpárolog, mindig utána kell önteni. Amikor jó alaposan krémszerűvé válik, akkor lesz kész kb. 5-6 óra. Ha ügyes vagy akkor közben egyszer kétszer áthajthatod a masszát paradicsom-paszirozón, és így gyorsabban fő.
A fűszerezése tetszőleges, de fontos a babérlevél megléte 10-15 levél az egész lábosban, ám a mi gyakorlatunk szerint érdemes, egy-két gulyásleves kockával és vegetával is megbolondítani.
Készítsünk elő zárfedeles, de kicsi üvegeket. Ehhez a legjobb a Nescafés üveg. Elegendő is egy adaghoz. Merjük bele a masszát, de mindig úgy, hogy egy kis olaj a tetejét ellepje. A lezárás után az üvegeket dunsztolni kell, de nem kell hozzá semmilyen tartósító szer. Körülbelül egy hónap múlva fogyasztható, általában kenyérre kenve.
A lap tetejére

1/2-1 teáskanál só
csipet feketebors
2 csésze főtt rizs
Szósz:
1 kis apróra vágott hagyma
1 evőkanál olaj
kb. 4,5 dl paradicsomkonzerv
0,8 dl paradicsomlé
1 evőkanál barnacukor vagy méz
1 evőkanál citromlé
só, bors ízlés szerint
továbbá 12 friss káposztalevél
Készítsük el a tölteléket. Mossuk meg a padlizsánt és késsel lyukasszuk ki, hogy sütéskor a gőz eltávozhasson. 35 percig süssük, illetve amíg megpuhul. Hagyjuk kihűlni. Hámozzuk meg, és törjük át. Keverjük össze a törltelék többi alkotójával.
Szósz: egy nagy serpenyőben süssük át olajban a hagymát amíg megpuhul. Rakjuk bele az összeturmixolt paradicsomkonzervet és a paradicsomlevet, a barnacukrot vagy mézet, citromlevet. Időnként megkevergetve fedő nélkül főzzük 10 percig. Sóval és borssal ízesítjük.
A káposztaleveleket 2-5 percig kevés vízben főzzük amíg kissé megpuhul. Szárítsuk meg és hagyjuk kihűlni. Osszuk el a tölteléket a káposztaleveleken. A két szélét behajtva az egyik nyitott végénél tekerjük fel a leveleket henger alakúra. Rakjuk kiolajozott tálba őket a hajtott felükkel lefele. Öntsük rá a szószt és 30 percig süssük fedő nélkül.

Receptek alja

Köles-lencse egytál

Ételtársítási szemléletünkben jó tudni, hogy a gabonaneműek és a hüvelyesek (mint a bab, borsó, lencse) együttes fogyasztásával teljes értékű fehérjéhez jutunk.

A lencsét és kölest külön készítjük el.
A lencsét 2-3 órára beáztatjuk, majd szűrőben folyó- és lábosban bő vízzel átmossuk. Csak ezután főzzük meg bő vízben, babérlevéllel, só nélkül.
A kölest is jól átmossuk, majd a lencse leszűrt levével együtt négyszeres vízmennyiséggel felengedjük. Ekkor beleteszünk apróhagymát, karikára vágott vegyes zöldségeket, burgonyát és felforraljuk. Takarék lángon kb. 10 percig főzzük lefedve, olykor óvatosan megkavarva. Ha megpuhult, fűszerezzük majorannával és tengeri sóval, majd hozzákeverjük a kész lencsét. Kb. 35 perc alatt elkészíthető. Tormás céklasalátával tálaljuk és meghintjük őrölt szezámmaggal.

A lap tetejére

Mézes-mazsolás kölespuding (tojás nélkül)

1 liter tejet felfőzünk kb. 5 dkg mazsolával, majd hozzáadunk 15 dkg átmosott kölest. Kevergetve a mag puhulásáig főzzük. Ekkor 1 evőkanál kukoricakeményítőt feloldunk 1 dl hideg vízben, hozzáöntjük a köleshez és beforraljuk. Félretéve 1 csomag vaníliáscukorral és két kanál mézzel ízesítjük. Kiolajozott pudingformába szedjük és ha kihűlt, kistányérra borítjuk. Bármilyen híg gyümölcslekvárral körbeöntjük és egész dióval díszítjük. Kb. 20 perc alatt elkészül.

Receptek alja

Friss őszibarack öntet

Ez a csodálatos öntet kiváló friss gyümölcsökhöz, bogyósokhoz.
1/4 kg friss barack kockára vágva
1/4 csésze tejföl vagy joghurt
2 evőkanál méz
1/4 kiskanál frissen reszelt gyömbér
A hozzávalókat alaposan turmixoljuk össze. Fedjük és hűtsük le.

A lap tetejére

Almás sárgarépa-saláta

60 dkg sárgarépa
2 nagy alma
5 dkg dióbél
1,5 dl joghurt
2 evőkanál citromlé
2 teáskanál almalésűritmény (almalé)
A sárgarépát megtisztítjuk, lemossuk, és durva reszelőn lereszeljük. Az almát negyedekbe vágjuk, meghámozzuk, magházától megszabadítjuk és durvára reszeljük. A dióbelet durvára vágjuk (két fél diószemet félreteszünk a díszítéshez). A joghurtot elvegyítjük a citromlével, az almalével és a sóval, majd a vágott diót hozzáadva, ráöntjük az összekevert

	zöldségekre. 30 percre hűtőszekrénybe tesszük. Tálalás előtt feldíszítjük a félretett dióval. Receptek alja	
Moussaka (egytál) 1/4 csésze olíva olaj 1 nagy hagyma apróra vágva 1/4 kg gomba felvágva 3 nagy gerezd fokhagyma áttörve 1 csésze hosszú szemű barna rizs 1 1/4 csésze víz 1/4 csésze friss petrezselyem apróra vágva 8 dl konzerv hámozott egész paradicsom 1/2 tk só 1/1 tk morzsolt szárított oregáno 1 tk őrölt fahéj csipetnyi cayenne bors 2 közepes padlizsán olíva olaj a padlizsán olajozásához Bechamel mártás 1/4 csésze vaj vagy margarin 1/4 csésze fehér liszt 2 csésze tej Melegítsük fel az olívaolajat egy nagyobb fedeles edényben. Adjuk hozzá a gombát, hagymát, fokhagymát. Pároljuk amíg a hagyma üveges nem lesz. Adjuk hozzá a vizet, rizst petrezselymet. Adjuk hozzá a paradicsomot levével együtt. Rakjuk bele a sót, oreganót, fahéjat, cayenne borsot. Forraljuk fel, majd vegyük le a hőmérsékletet. Fedjük le és főzzük 50-60 percig, amíg megfő a rizs, és az összes vizet felszívta. Míg fő a rizs a padlizsánt vágjuk 1,5 cm-es karikákra. Mindkét felüket kenjük meg olívaolajjal. Tepsiben süssük 20-25 percig, félidőben fordítsuk meg. Vegyük ki a sütőből és tegyük félre.	Tésztás, gombás padlizsán Hozzávalók: egy közepes padlizsán csavaros, tojásnélküli szárazteszta gomba tejföl (elhagyható) petrezselyem hagyma só olaj vegeta (az arányok izlés szerint) A padlizsánt megmosom, hosszában kettévágom, a húsát egy kanállal úgy kivájom, hogy kb. fél cm vastag maradjon a héj. A kivájt belseját felkockázom. A padlizsán minden részét (a hajat es a kockázott belsejét is) besózom, majd min. 20 percig állni hagyom. A gombát a hagymával olajon megpárolom, a tesztát megfőzöm. A padlizsánt és a kockákat is átmosom, befűszerezem (a vegetával). A padlizsánkockákat, a gombát es a tesztát összekeverem, visszatöltöm a "héjba", a maradékot körülötte elhelyezem. A tejfölt összekeverem a petrezselyemmel és a töltött padlizsán tetejére teszem. Meleg sütőbe teszem es "megpirítom". Magában vagy salátával tálalom.	

Szósz: olvasszuk fel a vajat vagy margarint egy közepes edényben. Vegyük le a tűzről. Adjuk hozzá a lisztet és keverjük, amíg kemény massza nem lesz. Fokozatosan adjuk hozzá a tejet, keverjük simára. Tegyük vissza a tűzhelyre, és folytonos kevergetés mellett sűrítsük be. Vegyük le a tűzről. A moussaka összeállítása: egy tűzálló tálba rakjuk a padlizsán felét. Öntsük rá a rizst, és a maradék padlizsánnal fedjük le. A tetejére a bechamel kerül. Fedő nélkül süssük 30 percig míg a teteje kezd megbarnulni. Vegyük ki a sütőből, és tálalás előtt hagyjuk 30 percig állni. A lap tetejére	Receptek alja	
Császármorzsa Búzadarából, kukoricadarából, zabpehelyből, szójapehelyből kevés tejjel, ásványvízzel, kevés olajjal sűrű palacsintatésztát készítünk. Rakhatunk bele mézet, mazsolát. Palacsintasütőben kisütjük, házi dzsemmel, pirított olajosmagvakkal tálaljuk. A lap tetejére	Padlizsánfőzelék Az arasznyi és nem túl vastag, friss törökparadicsomot megmossuk, hámozatlanul ujjnyi vastag szeletekre vágjuk, míg a paprikát kicsumázva vékonyabb csíkokra szeleteljük. A paradicsomot meghámozzuk és négy darabra vágjuk. Előkészítjük a vágott petrezselymet, etngerisót, Cayenne-borsot, Graham-lisztet, olívaolajat. A felszeletelt törökparadicsomot megsózzuk, lisztbe mártjuk és egy kevés forró olajban mindkét oldalát szép pirosra sütjük, majd félretesszük. Ugyanebben a zsiradékban a paprikát, paradicsomot sózva, borsozva, fedő alatt kb. 15 percig pároljuk. Majd minderre rátesszük a megsült törökparadicsom-szeletkéket, petrezselyemzölddel gazdagon megszórjuk, lazán összeforgatjuk és forrón tálaljuk. Receptek alja	
Provánszi törökparadicsom (padlizsán) (feltét) A friss törökparadicsomot meghámozva ujjnyi vastagra szeleteljük. Vágásfelületét tengerisóval meghintjük, később citromlevet csöpögtetünk rá és felhasználásig félretesszük. Bazsalikomot és	Törökparadicsomos joghurt A megmosott, nem túl nagy törökparadicsomot sütőben, többször megforgatva, héjában megsütjük. Kivesszük, meghámozzuk, összevágjuk, és egy kevés olajon, erős tűz felett,	

kakukkfüvet futtassunk meg egy kis olajon, készítsünk elő reszelt fokhagymát, paradicsompürét, olajat, lisztet, tengerisót. Nyeles edényben egy kis olajat hevítünk, beleöntjük a paradicsompürét, és erős tűz felett egy kissé átpirítjuk. Eközben sózzuk, borsozzuk és egy kevés fokhagymapéppel kellemes ízűvé tesszük. Felengedjük a fűszeres olajjal, majd gyakori kevergetés mellett mártássűrűségűre forraljuk be. A törökparadicsom szeleteket teljeskiőrlésű lisztbe mártva, egy kevés zsiradékban szép pirosra sütjük, a fűszeres mártással fogyasztjuk. A lap tetejére	fűszerezve átpirítjuk. Közben fokhagymapépet készítünk. A tűzről levett törökparadicsomot egy kissé kihűtjük, majd turmixgépben teljesen pépesre dolgozzuk, fokhagymával ízesítjük. A gépből kivéve szórjuk meg finomra vágott metélőhagymával és keverjük össze joghurttal. Lehűtve tálaljuk. Receptek alja	
Rakott padlizsán I A kisebb, uborka vastagságú padlizsánt meghámozzuk, megmossuk és ujjnyi vastag szeletekre vágjuk. Ugyanígy előkészítjük a hámozott paradicsomot, s mindezeket felhasználásig félretesszük. Előkészítünk finomra vágott vöröshagymát és kaprot, fokhagymapépet, tengerisót, tejfölt, morzsát. Közben párolt rizst készítünk. A padlizsánt sózzuk, borsozzuk, egy kevés olajban szép pirosra sütjük, felhasználásig rácsra tesszük. Ekkor a hagymát aranysárgára pirítjuk, hozzátesszük az előáztatott szójagranulátumot, fűszerezzük és gyorsan erősen lepirítjuk. A tűzről levéve tesszük bele a fokhagymapépet. A tepsit kiolajozzuk, meghintjük morzsával és az aljára egy réteg sült padlizsánt teszünk. Erre egy vékony réteg rizs kerül, melyen egyenletesen elosztjuk a korábban félretett fűszeres szóját. Végül befedjük a paradicsomszeletkékkel és a még megmaradt sült padlizsánnal. Megöntözzük tejföllel, meghintjük kaporral, s végül sütőben készre sütjük.	Pizza tészta Hozzávalók: 25 g friss vagy 2 kk. szárított élesztő 3 dl langyos víz 50 dkg teljes őrlésű búzaliszt 2,5 dkg szójaliszt (elhagyható) A tésztából négy nagy pizza készíthető. Az élesztőt langyos vízbe morzsoljuk, majd összeöntjük a kétféle liszttel. Alaposan összekeverjük és gyúrjuk, amíg teljesen sima és rugalmas lesz. (Kb.: 5-10 perc) Tiszta tálban letakarva fél óráig kelesztjük. Amikor a mártás elkészült a tésztát könnyen átgyúrjuk, vékonyre nyújtjuk és kibélelünk vele egy-egy kikent, 25 cm átmérőjű kerek sütőformát. A mártást a tésztára öntjük. Rakhatunk rá paradicsom és hagymakarikákat és persze ha fogyasztunk tejterméket, akkor sajtot is. Kenjünk rá olajat, nehogy kiszáradjon. Negyed órát sütjük és azonnal tálaljuk. Az igazi pizzát a legjobb minőségű lisztekből, forrásvíből, friss élesztő és tengeri só felhasználásával, fa tüzelésű pizza kemencében, kő lapon sütik.	

A lap tetejére	Receptek alja	
Pizza Öntetetek A pizza mártás számtalan módon elkészíthető. Több tucat vegetáriánus variáció ismert. Nápolyi pizza Apróra vágott hagymát és fokhagymát olajon pirítunk, adunk hozzá paradicsomot, babérlevelet, oregánót, kakukkfüvet. Negyed óráig rotyogtatjuk a tűzhelyen. A babérleveleket kivesszük és ízlés szerint sózzuk. Spenótos pizza A passzírozott fokhagymát legalább 2 percig pároljuk, hozzáadunk parajt és tovább főzzük 5 percig. Meghintjük szerecsendióval és összeturmixoljuk, majd a tésztára öntjük. Párolt zöldborsót, hagymakarikákat, vagy más zöldség szeleteket (sajtot) is tehetünk rá. Negyed órát sütjük. Hagymás pizza Többféle hagymát összevágva olajon enyhén megpirítjuk, majd kis lángon főzzük tovább 5 percig. Hozzáöntjük a paradicsompürét, a majoránnát és ízlés szerint fűszerezzük, hagymaszeletekkel díszítjük. A lap tetejére	Csőben sült póré A megtisztított, jól megmosott póréhagymát kb. 8 cm-es hasábokra szeljük. Zsenge zöldjét finomra vágjuk (de nem csavarjuk ki). Előkészítjük a vajat, megmosott zellerzöldet, mustármagot, egy-két babérlevelet, sót, reszelt sajtot, vajat és zsemlemorzsát. A póréhasábokat vajjal rozsdamentes tepsibe tesszük, gyengén sózzuk, ráhintjük a zellerzöldet, néhány szem mustármagot, babért, sütőben (nem túl erős tűzön) egy kissé átpörköljük, majd készre pároljuk. Ezalatt egy kivajazott tálat kiöntünk tetszés szerinti mártással. A pórét a levéből lapátkanállal kiemeljük, jól lecsepegtetjük és a tálra helyezzük. Bevonjuk az egészet mártással és megszórjuk egy kevés finomra vágott pórézölddel. Végül reszelt sajttal, vajjal, zsemlemorzsával meghintve, forró sütőben szép pirosra sütjük. Receptek alja	
Póréfőzelék A főzéshez előkészatett póréhagymákat nem túl vékonyra szeljük. Előkészítjük a vajat, sót, curryt, tejszínt, lisztet. A póréhagymát egy kevés felhevített vajon, gyengén sózva egy kissé átforgatjuk, majd lefedve, mérsékelt tűzön puhára pároljuk. Közben egy kevés curryvel fűszerezzük. Ha puha, tejszínes habarással besűrítjük és felfőzzük (szükség szerint ízesíthető még).	Párolt póré A megtisztított póréhagymát hosszában ujjnyi vastagra szeljük. Kikészítjük a zöldséglevet, paradicsompürét, teljesőrlésű lisztet, tejfölt, zellerzöldet, sót, fokhagymareszeléket, olajat, sajtot. Készítünk egy kevés fokhagymával és tejföllel ízesített paradicsommártást. A pórédarabokat egy rozsdamentes tepsiben igen kevés felhevített olajon egy kissé átpörköljük. (Ne sózzuk, mert összeesik.) Majd paradicsommártásból annyit öntünk rá, amennyi éppen ellepi. Sütőben lefedve puhára pároljuk.	

A lap tetejére	Előmelegített jénaitálba rakjuk, mártásával gonsodan meglocsoljuk, reszelt sajttal meghintjük. Receptek alja	
Töltött tök Hozzávalók: 60-70 dkg gyenge tök 2 ek. olaj 1 vöröshagyma (felvágva) 20 dkg főtt kukorica 1/2 csésze darált sajt 1 csésze vágott dió só kapor tetszés szerinti fűszerek Vágjuk hosszába a tököt, kanállal vájjuk ki a belsejét. A belsejét vágjuk apróra (mag nélkül), majd pirítsuk puhára olajban, és adjuk hozzá a többi alkotót. A félbevágott tököt töltsük meg a töltelékkel, tekerjük körül alufóliával, tegyük tepsibe, és 45-50 percig süssük forró sütőben A lap tetejére	Almáspite Hozzávalók: 1/2 kg zabpehely 10 dkg Ráma margarin 1kg reszelt alma 10 dkg darált dió méz ízlés szerint fahéj 1 citrom reszelt héja 1 teáskanál vanília őrlemény 1-2 alma (szeletelve) A zabpelyhet és a margarint jól összedolgozzuk. Hozzáadjuk a többi hozzávalót. (A tészta puhaságát zabpehely vagy búzadara hozzáadásával szabályozhatjuk.) Jól összekeverjük, majd kiolajozott magas oldalú tepsibe nyomkodjuk a masszát, tetejét almaszeletekkel fedjük le. Kb. 20 percig sütjük, míg a teteje szép aranybarnára sül. Esetleg szórhatunk a tetejére ízlés szerint fahéjas porcukrot. Receptek alja	
Bózsva saláta Hozzávalók: 1/2 fejes káposzta 4 db zöldpaprika 1 nagy sárgarépa 2 db uborka 2 fej vöröshagyma citromlé só méz víz	Szivárványszínű saláta Hozzávalók: 20 dkg vöröskáposzta 20 dkg fehérkáposzta 2 kisebb sárgarépa citromlé olaj só méz	

A káposztát vékony csíkokra, a paprikát, uborkát karikára vágjuk, a sárgarépát lereszeljük, hagymát vékony szeletkékre vagdossuk. Mindezt besózzuk, állni hagyjuk. Elkészítjük a saláta levét, s beletesszük a hozzávalókat. A lap tetejére	nagyobb levelű petrezselyemzöld A megtisztított hozzávalókat lereszeljük, és mindegyik fajtát külön ízesítjük citromlével, mézzel, olajjal és sóval. Lapos tálon ízlésesen egymásra rakjuk, és petrezselyemzölddel díszítjük. Receptek alja	
Amaránt spenótos, paradicsomos, gombás szósszal Hozzávalók: 1 pohár pattogtatott amaránt 2-12 pohár víz 1 evőkanál olívaolaj 1 csokor spenót (vagy zsenge amaránt levelek) 2 érett paradicsom, hámozva és durván feldarabolva 1/2 kg. szeletelt gomba 1 1/2 teáskanál bazsalikom 1 1/2 teáskanál oregano 1 gerezd apróra vagdalt fokhagyma 1 evőkanál apróra vagdalt vöröshagyma tengeri só és fehérbors ízlés szerint (vagy valamilyen só helyettesítő) Tegyük a pattogatott amarántot forrásban lévő vízbe, forraljuk fel, majd kis lángon, fedővel letakarva pároljuk pár percig. Tisztítsuk és mossuk meg a spenótot, majd lassú tűzön dinszteljük. Merítsük meg a paradicsomokat forrásba levő vízbe, ezáltal meglágyul a héjuk. Hámozzuk meg és daraboljuk és össze. Egy serpenyőben melegítsünk fel olajat közepes lángon, majd tegyük bele a fokhagymát és a vöröshagymát. Nagy lángon 2 percig süssük. Majd adjuk hozzá a paradicsomot, a gombát, bazsalikomot, oregánót, sót, borsot és 1 evőkanál vizet. Csurgassuk le a vizet a spenótról és adjuk hozzá a paradicsomos mártáshoz. Időnként	Amaránt kása Hozzávalók: 1 pohár pattogtatott amaránt 1 gerezd finomra vágott, vagy passzírozott fokhagyma 1 közepes méretű, apróra vágott vöröshagyma 3 pohár zöldségleves vagy víz ízlés szerint tengeri só vagy szója szósz ízlés szerint csípős szósz 2 paradicsom Tegyük az amarántot, a fokhagymát, vöröshagymát és a zöldséglevest egy serpenyőbe. Forraljuk fel, majd lassú tűzön pároljuk, amíg a folyadék nagy része el nem párolog, kb. 20 percig. Kavarjuk jól meg. Ha túl híg lenne, állandó kevergetés közben forraljuk fel újból, míg besűrűsödik. Ízlés szerint adjuk hozzá sót vagy szójaszószt. Tetszés szerint egy kevés csípős szósszal ízesíthető. Karikára vágott, grillezett paradicsomokon tálaljuk. Elkészítési idő kb. 20 perc. Receptek alja	

megkeverve további 8-10 percig főzzük. Főzés közben óvatosan passzírozzuk szét a paradicsomdarabokat. Keverjük össze a szószt a megpárolt amaránttal, vagy egyszerűen csak kanalazzuk a tetejére. Melegen tálaljuk. Elkészítési idő kb. 20 perc. A lap tetejére		
Amarántos saláta grillezett padlizsánnal Hozzávalók: Amaránt: 1 pohár pattogtatott amaránt 3 kiskanál olívaolaj ez a mennyiség megháromszorozható 1 evőkanál citromlé só és bors, ízlés szerint Padlizsán: 30 dkg. padlizsán meghámozva és kis szeletekre felvágva 2 evőkanál olívaolaj majoránna csipetnyi kurkuma csipetnyi köménymag ízlés szerint őrölt koriander és fehérbors Keverjük össze az amarántot a fűszerekkel és a padlizsánnak szánt fűszerek felével, pirítsuk meg egy kis olívaolajon, majd hagyjuk állni egy fél órát. Addig a maradék fűszerekkel bedörzsölt padlizsánszeleteket grillezzük meg, majd az amarántos masszával jól kenjük be és tegyük vissza a sütőbe. Néhány perc után hosszúkás edényben tálalhatjuk. A lap tetejére	Pirított amarántos tekercs (édesség) Hozzávalók: 2 dl. langyos víz 3 evőkanál nyers növényi olaj 6 evőkanál méz vagy ennek megfelelő édesítő 3 kávéskanál tengeri só (választható) 4 kávéskanál szárított élesztő 6 pohár teljes kiőrlésű búzaliszt (tönkölybúza) Választható még a töltelékbe: teavaj, méz, mazsola, fahéj, tört dió, citromhéj reszelék, pirított amaránt magok Tegyük össze az első öt hozzávalót, majd adjuk hozzá a lisztekhez. Forgassuk meg a tésztát egy enyhén lisztezett felületen. Kenjük rá a vajat, majd szórjuk rá az amaránt magok kivételével a többi hozzávalót. Olajon pirítsuk aranybarnára az amarántot. Tekerjük fel a tésztát és vágjuk fel kb. 5 cm vastagságú darabokra. Fektessük egy olajozott tepsibe közel egymáshoz a tekercseket. Szórjuk meg amaránt magokkal, és 200 C. fokon süssük meg 30-40 percig. Receptek alja	
Csokoládés amaránt szelet (édesség) Hozzávalók: 25 dkg margarin 15 dkg cukor 3 ek. kakaó 10 dkg sovány tejpor	Sárgarépa főzelék Hozzávalók: sárgarépa liszt petrezselyemzöld só	

1 dl víz 1 ek. étkezési zselatin (növényi) 10 dkg pattogatott amaránt 10 dkg mazsola rum ízlés szerint vaníliás cukor 1-6-ig egy lábasba bemérjük és kb. 5 percig főzzük. A végén bekeverjük az amarántot és a mazsolát, rummal és vaníliás cukorral ízesítjük. A masszát egy alufóliával kibélelt őzgerincsütőbe tesszük. Kihűlés után deszkára borítjuk, felszeleteljük és pattogatott amarántban meghempergetve tálcán tálaljuk. A lap tetejére	olaj tej méz A melegített olajra rádobjuk a petrezselyemzöldet és a sárgarépát, sót. Puhára pároljuk. Meghintjük liszttel, majd tejjel higítjuk. Mézzel édesíthetjük, tetejét zöldpetrezselyemmel szórjuk meg. Receptek alja	
Erdélyi rizs Hozzávalók: rizs zöldpaprika só vöröshagyma tejföl olaj Kevés forró olajon megforgatjuk a rizst. Ha kedveljük, kevés szójaszósszal ízesíthetjük, kevés vizet adunk hozzá. Személyenként körülbelül 2 közepes fej vöröshagymát, 2-3 cső zöldpaprikát karikára vágunk, a rizsre terítjük, sózzuk. Bőven meglocsoljuk tejföllel, személyenként 1 decilitert számítunk. Az egészet betesszük a sütőbe, körülbelül fél óra alatt puhul meg. A rizs, a sok vöröshagyma és a zöldpaprika levében, és a tejfölben puhul meg, a zamatos levet magába szívja. Ha barnarizzsel készítjük, akkor előbb fél órát főzzük a rizst, utána a leírtak szerint járhatunk el. A lap tetejére	Hajdinakrokett Hozzávalók: 1 csésze hajdinadara 4 csésze forrásban lévő víz 1 evőkanál tengeri só 1 csésze teljes őrlésű búzaliszt 2 evőkanál szezámolaj 2 kis vöröshagyma (reszelve) 4-5 mogyoróhagyma (darálva) 1 maréknyi apróra vágott metélőpetrezselyem Mély serpenyőben pirítsuk a hajdinát szárazon barnára és ropogósra. Adjuk hozzá a forrásban lévő vizet és a sót. Főzzük 20 percig, majd hagyjuk lehűlni, és adjuk hozzá a lisztet. Egy serpenyőben forrósítsuk meg az olajat, és futtassuk meg rajta a hagymát. Hagyjuk lehűlni. Keverjük a lehűlt hagymát, a darált mogyoróhagymát és a petrezselymet a kásához. Gyúrjuk össze, és formázzunk belőle tetszés szerinti alakú és méretű kroketteket, forgassuk meg teljes kiőrlésű búzalisztbe vagy zabpehelybe, majd süssük ki annyi olajban, amennyi éppen ellepi az edény alját. Amikor szép barnára sültek,	

	tegyük őket papírkendőre ami a fölösleges olajat magába szívja. Receptek alja	
Csapati (kenyér) A csapati gyorsan készített, nagyon finom kenyér, ideális utazásra és piknikre. Keverjünk össze azonos mennyiségű teljes őrlésű búzalisztet és kukoricalisztet. Ízlés szerint sózzuk meg. Apránként dolgozzunk bele annyi vizet, hogy a tészta elváljon a tál falától és a kezünktől. Kezünkkel lapítsuk ki, és tegyük kiolajazott serpenyőbe. Süssük közepes lángon 10-10 percig mindkét oldalát. Meg lehet próbálni hajdina- és fehérlisztből is. Csináljuk a csapatit nagyon vékonyra. A lap tetejére	Élesztő nélküli kenyér Alig rágható! Erről jut eszembe, járt mostanában fogorvosnál? Hogy ezt a csodálatos kenyeret élvezhessük, jó fogakra van szükség! Minél tovább rágjuk, annál jobb. Hozzávalók: 2 csésze teljes kiőrlésű búzaliszt 1 csésze hajdinaliszt 3 csésze kukoricaliszt 1/2 csésze szójaliszt 1 teáskanál só 2 evőkanál olaj 1 evőkanál szezámvaj Keverjük össze a listeket, a sót és az olajat egy tálba. Az olajat egyenletesen dolgozzuk be. Hagyjuk állni 1 órán át. (Ha azt akarjuk, hogy megkeljen hagyjuk másnapig állni.) Apránként adjunk hozzá vizet, és dagasszuk erősen míg a tészta ragadós és majdnem nyúlós lesz. Formáljuk cipóvá,lisztezzük meg, és tegyük kiolajozott kenyérformába. Hagyjuk 1/2 óráig állni. Süssük közepes sütőben 1 - 1 1/2 óráig. 4 csésze teljes őrlésű búzaliszt 2 csésze hajdinaliszt 2 csésze kukoricaliszt 2 csésze főtt rizs 1 1/2 teáskanál só 10 evőkanál olaj 1/4 csésze szárazon pirított szezámmag Úgy készül mint az előbbi, de sütés előtt a tetejét szórjuk meg szezámmaggal.	

	2 csésze teljes őrlésű búzaliszt 1/2 csésze hajdinadara 1 evőkanál olaj 1/2 teáskanál só Akármilyen főtt gabona, pl. rizs, hajdina vagy köles belekeverhető a kenyértésztába. Jó szórakozást - mindenki saját belátása szerint keverheti a különböző liszteket. Receptek alja	
Kukoricaszirom Ez a mi "rósejbnink". Van egy óriási előnye: nem burgonyából, hanem kukoricalisztből készül! Hozzávalók: 2 csésze kukoricaliszt 1 csésze búzaliszt víz só Gyúrjuk össze a két lisztet fokozatosan hozzáadott vízzel; a tészta ne legyen se túl kemény, se ragacsos. Nyújtsuk ki nagyon vékonyra, és vágjuk tetszés szerint négyzetekre vagy körlapokra. 3-4 cm-nél ne legyenek nagyobbak. Bő forró olajban süssük meg: aranybarna színük jelzi, hogy elkészültek. Szedjük őket jó nedvszívó szalvétára, ami a felesleges olajat beszívja. Ízlés szerint szórjuk meg sóval. A lap tetejére	Borsó öntet Hozzávalók: 4 dl borsó 1 dl kesudió vagy napraforgó 3 dl víz 1 teáskanál só 1/2 teáskanál oregánó, rozmaring, vagy kakukkfű diónyi hagyma Turmixoljuk el a kesudiót a vízzel, majd adjuk hozzá a többi hozzávalót is. Receptek alja	
Színes "gyufaszálsaláta" Hozzávalók: 50 dkg sütőben megsütött cékla 50 dkg sárgarépa 1 csésze héj nélküli mandula 1 citrom leve 1 csésze víz 1 ek. tárkony, 1 tk. fehér mustármag A répát, és a céklát hámozás után gyufaszálnyi	Amerikai padlizsánsaláta Hozzávalók: 1,5 kg padlizsán egészben megsütve 2 fej vöröshagyma apróra vágva Öntet: 1 ek. borsikafű 2 ek. citromlé 6 ek. olívaolaj 1 tk. őrölt fehér mustármag 1 nagy csokor kapor	

csíkokra vágjuk, majd a többi összetevőből elkészítjük az öntetet, és ráöntjük a salátára. (Nyers céklával is elkészíthető.) A lap tetejére	Hámozzuk meg a sütés után kihűlt padlizsánokat, és kockázzuk fel, majd keverjük hozzá a hagymát. Az öntet hozzávalóit turmixoljuk el alaposan, és öntsük a salátára. Behűtve tálaljuk. Receptek alja	
Pritamin-póré saláta Hozzávalók: 2 kg pritaminpaprika póréhagyma 2 citrom leve 2 ek. zsálya 2 dl víz 2,5 dl víz 2 dl napraforgómag 2 ek. szezámmag 3 ek. élesztőpehely 2 teáskanál só 1 diónyi hagyma Forraljuk fel a vizet, citromlevet, és a zsályát, majd öntsük rá az előzetesen vékony csíkokra szeletelt paprikára, és póréhagymára. Hagyjuk ebben a pácban állni a keveréket, amíg kihűl, majd adjuk hozzá a vonal alatti összetevőkből készített öntetet. Jó ha néhány óráig összeérnek az ízek. A lap tetejére	Babsaláta krémes paradicsom öntettel Hozzávalók: 50 dkg főtt bab (többféle is lehet keverve) 2 közepes fej lilahagyma felaprítva 3dl víz 1 dl napraforgó 1 kis gerezd fokhagyma diónyi hagyma 1 ek. citromlé 1 db friss paradicsom 2 közepes méretű paradicsomsűrítmény 1-2 teáskanál só 1 evőkanál lestyán A babot megfőzzük, majd a többi összetevot elturmixoljuk , és a főtt babra öntjük, a hagymacsíkokat is hozzáadva. Behűtve tálaljuk. Receptek alja	
Bazsalikomos kesudió pástétom (Pesto) Hozzávalók: 1/2 csésze kesudió 1/2 csésze olívaolaj 3-4 ágacska friss bazsalikom 1/4 tk. tengerisó 1 kis gerezd fokhagyma	Padlizsán pástétom Hozzávalók: 75 dkg padlizsán 2 dl olívaolaj 3-4 gerezd fokhagyma 2 citrom leve 2 közepes nagyságú főtt krumpli 1 közepes fej hagyma	

Turmixoljuk krémesre a hozzávalókat, majd zárható edényben hűtsük ki, hogy megdermedjen. A lap tetejére	1/2 tk. őrölt mustármag 1 tk. só 1 tk. borsikafű A padlizsánokat megmossuk, majd megszurkáljuk, és tepsibe téve, jól megsütjük. Ha kihűlt, akkor meghámozzuk, és a többi hozzávalóval alaposan elturmixoljuk. A hűtőben 4-5 napig is eláll. (Ha a család hagy még belőle másnapra is!!!) Receptek alja	
Zöldséges földimogyoró-pástétom Hozzávalók: 500 g pirított földimogyoró 1 közepes répa 2 csésze friss főtt és hámozott paradicsom 1 csésze víz Az összes anyagot alaposan összeturmixoljuk, majd zöldfűszersóval ízesítjük. Alacsony hőmérsékleten mély tepsiben kb. 1 órán át sütjük (kenhetoőek kell lennie). A pástétomhoz friss fűszernövények vagy hajtások illenek. A lap tetejére	Csicseriborsó pástétom (hommusz) Hozzávalók: 1 csésze főtt csicseriborsó 1/2 csésze pirított szezám mag 1 ek. olívaolaj 1/4 csésze citromlé 1 gerezd fokhagyma só ízlés szerint Alaposan elturmixoljuk a hozzávalókat. Hűtőben 3-4 napig eltartható. Receptek alja	
Fűszeres kukoricapástétom Hozzávalók: 50 dkg mirelit kukorica 3 ek. olívaolaj 1 tk. fokhagyma granulátum 1/2 tk. őrölt kömény 1 ek. sörélesztő pehely 1/2 csokor snidling (vagy 2 ek. szárított snidling) A kukoricát a felengedés után merülő mixer, vagy robotgép segítségével összetörjük, hozzákeverve, a snidling kivételével az összes hozzávalót. Majd a snidlinget fakanállal hozzákeverjük.	Korianderes zsömle Hozzávalók 12 darabhoz: 15 dkg középfinomra őrölt búzamag 15 dkg finomítatlan búzaliszt 1 tk. tengeri só 5 dkg durvára vágott dió 1 tk. koriander 1,5 dkg friss élesztő meleg víz A búzaőrleményt leöntjük vízzel, egy éjszakára állni hagyjuk. Másnap a felesleges vizet jól lecsöpögtetjük. A lisztet elkeverjük az áztatott búzaőrleménnyel. A sót, diót, koriandert közékeverjük. Az élesztőt feloldjuk a melegvízben, és a tésztába dolgozzuk. A tésztát kendővel letakarjuk és meleg helyen kb. egy órát	

A lap tetejére	kelesztjük. Azután 12 egyforma zsömlét formázunk belőle, és sütőpapírral borított tepsiretéve még 20 percig kelesztjük. A zsömléket előmelegített sütőben kb. 25 percig sütjük. Receptek alja	
Olajbogyókenyér Hozzávalók: 40 dkg finomra őrölt finomítatlan búzaliszt 1 tk. tengeri só 2 dkg friss élesztő 1/4 l meleg tej 5 dkg fekete olajbogyó 5 dkg zöld olajbogyó 1 ek. napraforgómag A lisztet a sóval elkeverjük. Az élesztőt eltördeljük és feloldjuk a meleg tejben. Az olajbogyókat ha kell, kimagozzuk, kockára vágjuk, a napraforgómaggal és a kikevert élesztővel együtt a liszthez adjuk. A tésztát letakarjuk és kb. egy órát meleg helyen hagyjuk kelni. Ezután hosszúkás kenyérformára igazítjuk és egy kikent tepsire tesszük. Tetejét hálószerűen bevagdossuk, és meghintjük egy kis liszttel. Még 20 percig hagyjuk kelni. A kenyeret nagylángon 30 percig, majd takaréklángon még 25 percig sütjük. A lap tetejére	Hajdinakása mogyoróval Hozzávalók: 5 dkg durvára őrölt hajdina 2,5 dl víz 1 tk. méz 2 ek. natúr mogyorópép vagy nagyon finomra őrölt mogyoró 1 db margarin 2 ek. aludttej kevés fahéj A hajdinaőrleményt a forrásban lévő vízbe keverjük, majd letakarva, pici lángon 10 percig főzzük. A mézet és a mogyorópépet elkeverjük benne, és egy mélytányérba öntjük. A mandarint meghámozzuk, gerezdekre szedjük, koszorúként körberakjuk vele a kását. Az aludttejet a közepébe tesszük, végül meghintjük egy kis fahéjjal. Receptek alja	
Túrórizs feketeáfonyával Hozzávalók 4 adaghoz: 12,5 dkg barnarizs 1/2 l tej 2 dl tejszín 25 dkg túró 2 ek. méz 25 dkg áfonya néhány citromfűlevél	Mandulás tejberizs sárgabarackkal Hozzávalók 4 adaghoz: 1/2 l tej 1 csipet só 20 dkg barnarizs 3 ek. méz 1 citrom reszelt héja 5dkg vágott mandula 15 dkg friss vagy szárított sárgabarack 3 dkg vágott pisztácia	

A rizst megmossuk és a tejben felfőzzük. Letakarva 40 percig pároljuk pici lángon, azután hagyjuk kihűlni. A tejszínt kemény habbá verjük. A túrót jól kikeverjük mézzel. A feketeáfonyát megmossuk, megtisztítjuk ás elkeverjük a rizzsel, a túróval. A habot is óvatosan hozzáadjuk. A citromfű leveleket megmossuk, leszárítjuk és rászórjuk a túrórizs tetejére. A lap tetejére	A tejet a sóval felforraljuk, és beleszórjuk a rizst. Hozzáadjuk a mézet és a reszelt citromhéjat, letakarva, pici lángon 40 percig pároljuk. A mandulát belekeverjük és hagyjuk az egészet kihűlni. Ha friss barackunk van, megmossuk, kimagozzuk, daraboljuk. A szárítottat apró darabokra vágjuk. A barackot a rizs közé keverjük, tálaláskor megszórjuk pisztáciával. Receptek alja	
Csicseriborsókrém Hozzávalók 4 adaghoz: 30 dkg csicseriborsó 1 csomó leveszöldség 6 ek. olívaolaj 5 gerezd fokhagyma szétnyomva 1 citrom leve tengeri só feketebors 1 késhegynyi cayenne-bors 1 tk. curry néhány petrezselyemlevél A csicseriborsót éjszakára beáztatjuk. Másnap a megtisztított leveszöldséggel feltesszük főni annyi vízben, hogy ellepje. Kb. másfél órát főzzük letakarva, pici lángon. A csicseriborsót szitán jól lecsöpögtetjük, a leveszöldségeket kiszedjük közüle. A borsót összepürézzük, kikeverjük olajjal, a citromlével és a fokhagymával. A pürét sóval, borssal, cayenne-borssal, curryvel fűszerezzük, tálkákba öntjük és petrezselyemmel díszítjük. Ez a krém különlegesen finom pirított feketekenyérrel. A lap tetejére	Gombás vaj Hozzávalók 4 adaghoz: 25 dkg gomba 1 közepes fej hagyma 12,5 dkg vaj 1 gerezd fokhagyma szétnyomva 1 csipet tengeri só 1 csipet frissen őrölt feketebors 1 csipet frissen reszelt szerecsendió 1 csokor petrezselyem A gombát jól megmossuk, papírtörlővel ledörzsöljük, finomra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, nagyon finomra vágjuk és 2 ek. vajban üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a gombát és addig pároljuk kis lángon, amíg majdnem az összes levét elfőtte. Belekeverjük a fokhagymát és többi vajat is, hogy egy kicsit felolvadjon. Sóval, borssal, szerecsendióval fűszerezzük. A petrezselymet mgmossuk, leszárazzuk, apróra vágjuk és belekeverjük a masszába. A gombás vajat egy kis tálkába tesszük, hagyjuk kihűlni, hogy megszilárduljon. Jégszekrényben egy hétig is eláll. Receptek alja	
Linzertészta Hozzávalók: 150 g szójaliszt 350 g kukoricaliszt	Borsófőzelék Hozzávalók: 1 kg zsenge borsó 3 nagy fej hagyma	

15 dkg olíva olaj
15 dkg méz
1/2 teáskanál só
Keverjük gyorsan össze a hozzávalókat, majd tegyük a hűtőbe 3-4 órára. Ha kivettük, egyengessük bele a tésztát egy sütőpapírral kibélelt tepsibe, öntsünk rá lekvárt, majd szórjuk meg durvára vágott dióval, és süssük közepes lángon 30-40 percig. Mivel a tészta nem túl vastag ezért nagyon kell figyelni, hogy le ne égjen!

A lap tetejére

1/2 kg répa felkarikázva
2 evőkanál vegamix
2 teáskanál majoránna, vagy lestyán,
Habarás:
1 csésze kesudió
2 csésze víz
1 evőkanál rizsliszt
Pároljuk meg a hagymát kb. 1/2 liter vizen a fűszerekkel, majd adjuk hozzá a borsót, és a sárgarépát, és az egészet pároljuk puhára, szükség szerint felöntve még vízzel. Ha megpuhult akkor adjuk hozzá a habarást, és forraljuk fel, rottyanásig.

Receptek alja

Mazsolás kölesszelet
Hozzávalók:
1 liter vaniliás, vagy gabonakávés szójatej
1/2 kg köles
20 dkg mazsola
1 citrom reszelt héja
5-6 evőkanál méz
Forraljuk fel a szójatejet, melybe belereszeltük a citrom héját, és mikor felforrt a tej, akkor a megmosott mazsolát is hozzáadjuk. Mosuk meg a kölest és keverjük a felforrt tejhez, majd főzzük közepes lángon addig, míg a tejet, majdnem magába szívta a köles, de a szemek, még külön állnak. Keverjük hozzá a mézet, és a masszát öntsük sütőpapírral kibélelt tepsibe, majd kb. 25-30 perc alatt közepes lángon süssük, amíg a szemek már nem különállóak.

A lap tetejére

Tökmagos kukoricaszelet
Hozzávalók:
5 dkg élesztő
1 evőkanál méz
2 dl meleg víz
1 kg kukoricaliszt
4 dl víz felforralva
60 dkg főtt burgonya
1 dl olíva olaj
1,5 evőkanál só
20 dkg tökmag vagy napraforgó
Futtassuk fel egy csavaros üvegben az első három összetevőt. Forraljunk fel 4 dl vízet, és öntsük rá az előzetesen megszitált kukoricalisztre, adjuk a masszához a sót, az áttört burgonyát, olajat és a tökmagot. Majd adjuk hozzá a felfutott élesztőt apránként, figyelve, hogy a tészta ne legyen túl lágy. Gyúrjuk ki, majd meleg helyen kelesszük fél óráig, és utána gyúrjuk át ismét. Ha megkelt, akkor simítsuk a tésztát egy sütőpapírral kibélelt tepsibe, és nagylángon süssük 1/2-3/4 óráig, majd tűpróba után, ha szükséges közepes lángon süssük tovább.

Receptek alja

Rizskehely 6 személyre
Hozzávalók:
120 g barnarizs
1/2 l víz
csipet só
citromhéj
1-2 ek. méz,
1/4 kg ananász vagy ananászbefőtt
1/4 kg meggy
vaníliapor
10-10 dkg kesudió
magféleségek (dió, mogyoró, napraforgó)
A rizst vízben puhára főzzük, ízesítjük vaníliával, citromhéjjal, sóval, és mézzel, majd hagyjuk kihűlni. A rizs egyik részét az ananászdarabokkal és a 10 dkg kesudióval turmixoljuk el, a másik részét pedig a meggyel és a kesudióval. Poharakba töltve egymásra rétegezzük a kétféle rizspudingot, magvakkal díszítjük.

A lap tetejére

Kukoricatorta
Hozzávalók:
1/2 kg kukoricadara,
2 liter víz
1 citrom héja
1 tk. só
felkarikázott gyümölcsök (ananász, alma, meggy stb.)
1 csésze datolya
1/2 csésze víz
1/2 kg kukoricadarát beleöntünk 2 liter vízbe amibe belereszelünk 1 citrom héját, 1 tk. sót. Lassú tűzön, folyamatos kevergetés mellett felfőzzük, kb. háromszorosára dagad! Magas falú forma (jénai tál, tortaforma, stb.) aljára lerakunk szépen felkarikázott gyümölcsöket, és a főtt kukoricadara felét rásimítjuk. 1 csésze datolyát krémesre turmixolunk 1/2 csésze vízzel, és a kukoricadarára simítjuk, rászórunk durvára vágott diót, és annak tetejére a kukoricadara másik felét öntjük. Kihűtjük, és tálaláskor a formából kiborítjuk a gyümölcsös kukoricadarát. Mutatós desszertet kapunk.
Receptek alja

Gomba pástétom
1 fej hagyma, 30 dkg gomba, 2-3 gerezd fokhagyma szétnyomva. Az apróra vágott hagymát olajon üvegesre pároljuk, hozzáadjuk a megmosott, apróra vágott gombát, a borsikát, fokhagymát, és addig pároljuk kis lángon, míg majdnem az összes levét elfőtte. A megmosott petrezselymet apróra vágjuk és belekeverjük a masszába a szerecsendióval. Ha nagyon szükségét érezzük, egy kicsit megsózhatjuk. Legjobb, ha ezt az egészet összeturmixoljuk. Még ekkor is rakhatunk be nyers, apróra vágott hagymát, fokhagymát.
A lap tetejére

Paradicsomkrém
2 ek. szójapelyhet 1 dl. meleg, fűszeres vízbe áztatunk. Vizet forralunk és amikor zubog, beleteszünk 1 paradicsomot, 1 perces forralás után kivesszük, lehúzzuk a héját és villával széttörjük. Mindezt összekeverjük 1 ek. hidegen sajtolt olajjal, fokhagymával, vöröshagymával, oregánóval vagy szurokfűvel és annyi rozs, zab vagy búzapelyhet adunk hozzá, hogy jól kenhető legyen.

Receptek alja

Csicseriborsó pástétom A csicseriborsót egy éjszakára beáztatjuk, majd puhára főzzük. Amikor már teljesen megpuhult, leöntjük a vizet, majd villával vagy turmixszal széttörjük. Kevés olajon hagymát dinsztelünk. Amikor a hagyma üveges, beleborítjuk a csicseriborsó pépet és néhány percig gyors kevergetés mellett tovább sütjük. Ilyenkor lehet ízlés szerint fűszerezni, esetleg sózni. Megjegyzés: a hagyma kihagyható. A lap tetejére	Vacsora kence 1 ek. hidegen sajtolt olajhoz 1 teáskanál édesnemes pirospaprikát, 1 teáskanál sörélesztőport (elhagyható) és 1 teáskanál darált, pörkölt szezámmagot (elhagyható) keverünk, majd kevés víz hozzáadásával krémmé keverjük. Ízlés szerint szórhatunk bele apróra vágott petrezselymet, tengeri sót, vagy fűszereket. Megjegyzés: ha csak az olajat és a paprikát keverjük össze, akkor több paprikára van szükség. Receptek alja	
Pirított szezámmagos "töpörtyűs" pogácsa Hozzávalók: 1 kg teljes kiőrlésű tönköly búzaliszt 1 dl olívaolaj, 25 dkg szárazon megpirított szezámmag 5 dkg élesztő 1/2 liter melegvíz 1 ek. méz Futtassuk fel az élesztőt a mézzel és vízzel egy csavaros tetejű üvegben. Ezalatt keverjük össze a többi hozzávalót, és ha felfutott az élesztő, akkor öntsük hozzá, és dolgozzuk ki jó alaposan. Nyújtsuk ujjnyi vastagságúra és szaggassuk ki, szabjunk belőle rudakat. Előmelegített sütőben először 10 percig nagy lángon, majd 30-40 percig közepes lángon süssük. A lap tetejére	Diós rozsláng kenyér Hozzávalók: 50 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt 50 dkg világos "rozsláng" liszt 15 dkg durvára vágott dió 1 ek. só 5 dkg élesztő 1 tk. méz 1/2 liter víz Futtassuk fel az élesztőt, mézet, és a vizet, majd adjuk hozzá a többi összetevőhöz, amelyet előzetesen összekevertünk. Gyúrjuk ki majd egy órai kelesztés után tegyük tepsibe, vagy valamilyen formába, és először 10 percig nagy lángon, majd kb. 1 órát közepes lángon süssük a kenyeret. Receptek alja	
Szójás rozskenyér Hozzávalók: 60 dkg durum simaliszt 60 dkg teljes kiőrlésű rozsliszt 10 dkg szója granulátum vegamixes vízzel kétszer leforrázva 3 dkg élesztő 1/2 liter melegvízben 1 evőkanál mézzel felfuttatva + annyi melegvíz amennyi a	Zabpelyhes, napraforgós kenyér Hozzávalók: 4 csésze forrásban lévő víz 3 teáskanál só 3 csésze zabpehely 4 dkg élesztő 3 csésze langyos víz 2 evőkanál méz 1/2 csésze datolya	

dagasztáshoz szükséges 3 evőkanál só + 3 evőkanál egész kömény Futtassuk fel az élesztőt a mézzel és vízzel egy csavaros tetejű üvegben. Ezalatt keverjük össze a többi hozzávalót, és ha felfutott az élesztő, akkor öntsük hozzá, és dolgozzuk ki jó alaposan. Előmelegített sütőben először 10 percig nagy lángon, majd 40-50 percig közepes lángon süssük. A lap tetejére	1/3 csésze forró víz 2 csésze mazsola 1 csésze napraforgó 3 evőkanál simaliszt 6-7 csésze teljes kiőrlésű liszt Keverjük össze a 4 csésze vizet, a zabpelyhet, sót, és hagyjuk 1 órát pihenni. Futtassuk fel az élesztőt, mézet, és 3 csésze langyos vizet. Áztassuk be a datolyát az 1/3 csésze forró vízbe, majd utána turmixoljuk össze a kettőt. Keverjük össze az összes hozzávalót, és dagasszuk ki jó alaposan és hagyjuk 10 percet pihenni. Formáljunk belőle 4 cipócskát, és hagyjuk, hogy megkeljenek. Süssük nagy lángon 10 percig, majd 180 fokon 45 percig. Receptek alja	
Morzsolt kukoricás fűszeres kenyér Hozzávalók: 60 dkg teljes kiőrlésű liszt 40 dkg durum simaliszt 1 dl olívaolaj 1 evőkanál morzsolt oregáno 1/2 liter melegvíz 5 dkg élesztő 1 evőkanál méz 20 dkg mirelit csemege kukorica felengedve 1 fej hagyma és 1 fej zöldpaprika felkockázva Futtassuk fel az élesztőt, mézet, és a vizet. Pároljuk meg kevés vízben a hagymát és a zöldpaprikát majd ha elfotte a vizet, a kukoricával és az olívaolajjal együtt keverjük a lisztekhez. Ha az élesztő felfutott azt is adjuk hozzá. a többi összetevőhöz, amelyet előzetesen összekevertünk. Gyúrjuk ki majd egy órai kelesztés után tegyük kiolajozott formába, és először 10 percig nagy lángon, majd kb. 1 órát közepes lángon süssük a kenyeret. A lap tetejére	Narancsos-mazsolás rizs Hozzávalók: 50 dkg rizs 1 1/2 l víz csipet só késhegynyi sáfrány vagy kurkuma 200 g mazsola 3-4 narancs méz ízlés szerint 1/2 l kesutejszín A rizst vízben puhára főzzük és egy ideig állni hagyjuk. Eközben a mazsolát és a sáfrányt hozzákeverjük, majd a kockákra vágott narancsot vagy mandarint, mézet és végül a felvert tejszínt vegyítjük közé. Melegen vagy hidegen tálaljuk. Receptek alja	

Kukoricagombóc Hozzávalók: 50 dkg kukorica dara 1 citrom reszelt héja 1,5 l víz pici só esetleg feldarabolt aszalványok (elhagyható) 30 dkg kókusz méz ízlés szerint (6-10 ek.) Tegyük fel a vizet főni, és reszeljük bele a citrom héját, sót, majd keverjük hozzá a kukoricadarát, és a kókuszt és folyamatos kavargatás mellett főzzük puhára a darát. Amikor már majdnem kész akkor akkor keverjük hozzá a mézet, hogy ne veszítsen a vitamin tartalmából. A lábasban hagyjuk kihűlni, majd vizes kézzel gombócokat formálunk belőle, és kókuszba forgatjuk. Gyümölcsös (következő recept) vagy karobos öntettel tálaljuk. A lap tetejére	Gyümölcs öntet Hozzávalók: 1 liter híg eperlekvár vagy 1 kg friss eper 2 banán 1 evőkanál méz 1/2 csésze kesudió 1/2 liter víz Nincs más dolgunk csak az egészet jó alaposan összeturmixolnunk. Receptek alja	
Almás, szilvalekváros, rakott árpa Hozzávalók: 50dkg főtt árpa 1 kg alma lereszelve 50 dkg szilvalekvár 20 dkg mazsola előre beáztatva 1 teáskanál só 2 teáskanál koriander A hozzávalókat a szilvalekvár kivételével keverjük össze, majd rakjunk le egy réteget a tepsi aljára, erre simítsunk egy réteg szilvalekvárt, és folytassuk a két réteg rakosgatását, amíg van alapanyagunk. Utoljára árpa kerüljön és a tetejére durvára vágott diót, vagy mandulát szórjunk. Tálalás előtt 10 percre toljuk forró sütőbe. A lap tetejére	Halvás porridge Hozzávalók: 30 dkg hántolt zab, 1 1/2 l víz csipet só 40 dkg halva 1 dl víz 2 ek. karobpor méz ízlés szerint A hántolt zabot vízzel összekeverjük és 1/2 óráig állni hagyjuk. Ezután 15 percig főzzük a sóval. A halvát elturmixoljuk a vízzel, és a karobbal, szükség esetén ízesítjük mézzel. Receptek alja	
Növényi tejek készítése	Édes zabkása	

Általában 1:3 arányban elturmixoljuk vízzel a szójababot, vagy a diót, vagy mandulát minden esetben adjunk hozzá egy csipet sót, 4-5 cm hosszú szárított vanília rudat, és mézet ízlés szerint. Rizstej esetében 1:4 arányban turmixoljuk a vízzel. A tejeket leszűrhetjük, de a kókusztej kivételével így is fogyasztható. A lap tetejére	Hozzávalók: 2 csésze zabpehely 50 gr mazsola 2-3 dl szójatej árpaszirup vagy méz csipet só Tegyük a zabpelyhet egy vastag falú edénybe. Tegyük a tűzre, és kevergetve pirítsuk, amíg illatozni kezd. Öntsünk rá kb. 4 csésze vizet, tegyük bele a mazsolát és a sót, fedjük le. Kevergetve főzzük puhára és adjuk hozzá a szójatejet, az édesítőt. Aszalt szilvával, friss gyümölccsel tálaljuk. Receptek alja	
Tofus pite Hozzávalók: 400 gr teljes őrlésű búzaliszt 150 gr vaj 2 ek. búzakeményítő 4 ek. méz csipetnyi tengerisó A töltelékhez: 400 gr fehér tofu (szójatúró) 50 gr mazsola 3-4 szem alma egy rúd vanília 1 citrom reszelt héja 4-5 evőkanál méz Összegyúrjuk a tésztát az alkotókból és felét egy tepsibe terítjük. A töltelékhez a tofut villával összetörjük, belereszeljük az almát, a citromhéját. A vaníliarudat hosszában kettévágjuk, és a belsejét adjuk a töltelékhez (a megmaradt rudat még felhasználhatjuk). Majd beleszórjuk a mazsolát, édesítjük, végül jól összedolgozzuk, és a formába terített tésztára öntjük. A tészta másik feléből rácsot készítünk a sütemény tetejére és	Főtt búza kesudió tejszínnel Hozzávalók: 50 dkg főtt búza 15 dkg kesudió 1/2 csésze víz 5 cm-es vanília rúd megszárítva 2-3 ek. méz gyümölcsök beledarabolva A búzát tisztítsuk meg, majd áztassuk be egy éjszakára, és reggel 1 mokkáskanál sóval főzzük meg. A többi hozzávalót turmixoljuk krémesre és öntsük a megfőtt búza tetejére. Díszítsük különböző darabolt gyümölccsel. Receptek alja	

megsütjük. Alma helyett adhatunk a töltelékhez mandarint vagy más gyümölcsöt is. A lap tetejére		
Diótej Hozzávalók: 1 csésze dió 3-4 evőkanál méz 1 teáskanál szárított vanília örlemény 4 csésze víz Turmixoljuk el a szárazanyagokat először 1 csésze vízzel krémesre, majd további 2-3 csésze vízzel. A lap tetejére	Kukoricás palacsinta Hozzávalók: 1 dkg élesztő 1/2 liter melegvíz 6 evőkanál kukoricaliszt 3 evőkanál kukoricakeményítő 10 dkg szójatej szűrlemény 1/2 dl olaj 1 közepes alma lereszelve tökgyalun Futtassuk fel az élesztőt egy csavaros üvegben a 1/2 liter vízben. A többi összetevőt keverjük össze egy nagyobb tálban, majd ha felfutott az élesztő, akkor azt is keverjük hozzá. Ha szükséges, akkor higítsuk még fel vízzel. Majd olaj hozzáadása nélkül süssük ki TEFAL Resistal (vagy hasonló) palacsintasütőben. Receptek alja	
Szójatej I. Hozzávalók: 1/2 kg száraz szójabab só Áztassuk be a babot 3-4 szeres vízmennyiségben, legalább 6 órára. Ha megdagadt 1 csészény szójababot turmixoljunk le először 1, majd további 3-4 csésze vízzel és 1/2 mokkáskanál sóval. Tegyük fel főni, és főzzük forráspontig folyamatosan kavargatva. Vigyázzunk mert odaéghet. Készíthetjük vaníliás-mézes, vagy karobos-mézes ízesítéssel is, ebben az esetben, még a főzés előtt ízesítsük be a tejet, hogy a melegítéskor. Ha felfőztük, akkor szűrjük át sűrű szitán, és hűtsük le. A szitában fennmaradt szürleményt felhasználhatjuk a tojás pótlására sütemények készítésekor. Szójatej II.	Könnyű puffancs Hozzávalók: 1 csésze (3 dl) tk. tönkölyliszt 1 csésze durum simaliszt 1/2 csésze barnacukor 1 zacskó foszfátmentes sütőpor (1/2 kg liszthez való) 2-3 ek. karobpor 1/2 dl. olaj víz szükség szerint A szárazanyagokat összekeverjük, majd hozzáadjuk az olajat és a vizet, és lágy tésztát gyúrunk belőle. Kiszaggatjuk és középmeleg sütőben kb. 10 percig sütjük.	

Hozzávalók: 1/2 kg száraz szójabab só Áztassuk be a babot 3-4 szeres vízmennyiségben, legalább 6 órára. Ha megdagadt tegyük fel főzni, és főzzük 1-1,5 órát attól függően, hogy milyen a bab minősége. Ha megpuhult, akkor 1 csésze főtt babot turmixoljunk el először 1, majd további 2-3 csésze vízzel és 1/2 mokkáskanál sóval. Készíthetjük vaníliás-mézes, vagy karobos-mézes ízesítéssel is, ebben az esetben turmixoljunk 1 csésze babhoz 3-4 evőkanál mézet 1 teáskanál őrölt vaníliát, vagy 5 cm hosszú szárított vaníliát, 1/2 mokkáskanál sót, és 3 csésze vizet. A lap tetejére	Receptek alja	
Barackhab Hozzávalók: 1 csésze kesudió 1 nagy barackkonzerv Turmixoljuk el először a barackokat a kesudióval, majd szükség szerint higítsuk a barack levével. A lap tetejére	Datolyás "banánfatörzs" Hozzávalók: fejenként 1 banán fejenként 1/2 csészényi datolya vaj (1 csésze datolya + 1/2 csésze víz + 1 teáskanál citromlé összeturmixolva) durvára vágott mogyoró, vagy kókuszreszelék Elkészítés: Vágjuk hosszában ketté a banánokat, és rakjuk a vágott lappal lefelé egy tálcára. Vonjuk be a datolyavajjal egyenként a banánokat, és a külsejükre durvára vágott mogyorót, vagy kókuszt szórjunk, majd fagyasszuk le. Receptek alja	
Mazsolás tallér Hozzávalók: 1 kg mazsola 20 dkg dió vagy mogyoró 30 dkg zabpehely kókuszreszelék vagy darált dió Húsdarálón daráljuk le az előzetesen megmosott mazsolát, és daráljuk meg a diót, és a zabpelyhet is. Az egészet keverjük össze jó alaposan, hűtsük	Betty omlós pitéje Hozzávalók: 1/2 csésze mandula (liszt finomságúra darálva) 1/2 csésze kókuszreszelék 1 csésze teljes kiőrlésű liszt 1/2 teáskanál só 1/2 csésze víz 2 teáskanál porélesztő 1 evőkanál méz	

be. Nyújtsuk ki és kis pohárral szaggassunk kis tallérokat belőle majd forgassuk kókuszreszelékbe. (Golyókat is készíthetünk belőle.) A lap tetejére	Keverjük össze a vizet, mézet és az élesztőt, majd futtassuk fel meleg helyen. Keverjük össze a száraz összetevőket, majd adjuk hozzá a felfuttatott élesztőt, és gyúrjuk ki jó alaposan, és letakarva kelesszük 10 percig meleg helyen. Nyújtsuk ki és közepes lángon süssük meg aranybarnára. Receptek alja	
Tofus béles Hozzávalók: 3-4 evőkanál méz 1/2 liter víz 3 dkg élesztő 60 dkg teljes kiőrlésű liszt, vagy 40 dkg teljes kiőrlésű 20 dkg durum simaliszt csipet só 2 nagy főtt krumpli összetörve 1 dl olívaolaj Töltelék: 60 dkg tofu összetörve 1/2 csésze méz 1 citrom reszelt héja és leve Keverjük össze a vizet, mézet és az élesztőt, majd futtassuk fel meleg helyen. Keverjük össze a száraz összetevőket, majd adjuk hozzá a felfuttatott élesztőt, és gyúrjuk ki jó alaposan, és letakarva kelesszük 1 óráig meleg helyen. Nyújtsuk ki a felét, szurkáljuk meg a tésztát, és a tofus krémmel kenjük meg, majd a maradék tésztával borítsuk be, és azt is szurkáljuk meg, hogy levegőzhessen a tészta. Először 10 percig nagy lángon, majd utána tűpróbáig közepes lángon süssük. A lap tetejére	Köleskása I hozzávalók: 30 dkg köles 1 fej hagyma 6 dl víz 1 m.k. só 2 e.k. olaj elkészítés: A hagymát vágjunk apróra, és olajon, lángterelő felett dinszteljük üvegesre. A kölest váltott vízben mossunk meg, és jól lecsurgatva adjuk a hagymához. Állandóan kevergetve dinszteljük pár percig, majd öntsünk rá 6 dl forró vizet. Szórjunk rá sót, és továbbra is lángterelőt használva, fedő alatt pároljuk puhára. Ízesíthetjük friss lestyánlevéllel, vagy negyed mokkáskanál szárítmánnyal is. Amikor megpuhult, vegyük le róla a fedőt, és főzzük még egy darabig, így nem lesz ragadós a kása. Melegen, párolt zöldséggel fogyasszuk. Receptek alja	
Köleskása tejjel	Mákos köles	

hozzávalók: 1 liter tej 20 dkg köles 4 e.k. méz 5 dkg dió 1 t.k. fahéj elkészítés: 0,5 l vizet teszünk fel főni kevés cukorral és sóval, ebbe hintjük a megmosott kölest. Ha felforrt, felengedjük a tejjel és készre főzzük. Amikor hűlni kezd, mézet és fahéjat keverünk bele, és vágott diót. A lap tetejére	hozzávalók: 1bögre köles 2 bögre víz 1 bögre tej(kókusztej) elkészítés: A kölest feltesszük főni és amikor puhulni (szétnyílni) kezd, hozzáadjuk a tejet vagy tejszínt, egy kis mézet és készre főzzük. Darált dióval vagy mákkal kínáljuk. Receptek alja	
Tofu marhaszelet módra hozzávalók: 0,5 kg tofu 6 dkg barnacukor 0,5 db sárgarépa 1 gerezd fokhagyma 1 m.k. őrölt gyömbér 1 e.k. paradicsomlé 3 dl víz 0,7 dl szójaszósz 1 m.k. mustár 1 e.k. keményítő elkészítés: A fokhagymát apróra vágjuk, a sárgarépát lereszeljük. Egy edényben keverjük össze az alapanyagokat a tofu és a keményítő kivételével. A tofut 8 szeletre vágjuk, belerakjuk a páclébe, lefedjük, és hűtőszekrényben másfél órát állni hagyjuk. A tofut kivesszük, és a lébe belekeverjük a keményítőt, sűrűre főzzük. A tofut mindkét oldalán 3 percig forró olajban sütjük.	Zöldségragu hozzávalók: 1 fej karfiol 3 db karalábé 4 db paprika 2 db babérlevél 3 t.k. mustármag 2 t.k. őrölt koriander 1 t.k. bors 1 t.k. erős paprika 6 e.k. olaj elkészítés: Csumázzuk ki, és vágjuk fel karikára a paprikát, a karalábét pedig kis kockákra. Szedjük rózsáira a megtisztított karfiolt. Tegyük a lábosba az olajat, és közepes barnára pirítsuk meg benne a fűszereket, a következő sorrendben: mustármag, babérlevél, a legvégén az őrölt koriander és az őrölt bors. Rakjuk a lábosba a karalábét, és fedő alatt pároljuk. Egy egészen kicsi vizet tehetünk alá. Amikor a karalábé már félig megpuhult, adjuk hozzá a karfiolt, és a paprikát. Keverjük jól	

Néhányszor kenjük meg a szósszal. A szósszal leöntve azonnal tálaljuk. A lap tetejére	össze, és fedő alatt pároljuk az egészet puhára. A végén sózzuk meg. Szükség esetén pótoljuk az elfőtt vizet. Receptek alja	
Currys tofu hozzávalók: 20 dkg tofu 30 dkg burgonya 10 dkg szója kocka 30 dkg sárgarépa 2 fej hagyma 6 gerezd fokhagyma 4 db babérlevél 0,5 liter tej 1 t.k. őrölt pirospaprika 0,5 e.k. curry 1 e.k. vegeta 1 t.k. bors elkészítés: Az apróra vágott hagymát, foghagymát olajon dinsztelük. Ha már megüvegesedett, hozzáadjuk a kockára vágott tofut, a jól megmosott és lecsorgatott szójakockát, a curryt, a vegetát, a pirospaprikát és a borsot, néhány forgatás után a feldarabolt burgonyát, sárgarépát és tejjel felöntjük. Fedő alatt 15-20 percig főzzük közepes tűzön. A lap tetejére	Burgonyalabdák paradicsommártásban hozzávalók: 1 kg bors 1 kg paradicsom 1 db citrom leve 1 db erős paprika 2 dl liszt 3 m.k. cukor 2 m.k. őrölt koriander 0,5 m.k. őrölt pirospaprika elkészítés: Először a golyócskákat készítjük el. Főzzük meg bő, sós vízben héjastul a burgonyát. Ha megfőtt, húzzuk le a héját, és törjük teljesen össze. Keverjük össze a tört burgonyát az apróra vagdalt erős paprikával, az őrölt korianderrel, a sóval és a citromlével. Készítsünk belőle 3 cm-es golyócskákat. Keverjük el a lisztet annyi vízzel, hogy majdnem folyós tésztát kapjunk. Mártsuk a golyókat a tésztába, és süssük ki bő, forró olajban. Vágjuk a megmosott paradicsomot nagy darabokra és 1 dl vízzel nagy lángon főzzük szét. Keverjük hozzá a cukrot, a pirospaprikát, és sózzuk meg. Főzzük még egy negyedóráig nagy lángon, közben kevergessük. Az így elkészült forró szósszal öntsük le a golyócskákat. Egyszerűbb elkészítése: a paradicsommártás elkészítéséhez használhatunk eltett paradicsomlevet is. Receptek alja	
Alkony saláta	Capri saláta	

hozzávalók:
20 dkg cikória
20 dkg paradicsom
20 dkg uborka
5 db retek
1 csipet őrölt fehér bors
2 e.k. tárkonyecet
2 e.k. kukorica olaj

elkészítés:
A cikóriát leveleire tépkedjük, megmossuk, lecsorgatjuk, a paradicsomot, az uborkát és a retket tisztítás után karikákra vágjuk. Rétegezve sózva, borsozva salátás tányérokra rakjuk, tálalás előtt tárkonyecettel és olajjal meglocsoljuk. Legalul a cikória, fölötte a paradicsom, az uborka, tetején a retek kínálja magát a legszebben.

A lap tetejére

hozzávalók:
20 dkg cikória
15 dkg tépősaláta
20 dkg paradicsom
2 dkg kapribogyó
1 csokor petrezselyem
1 csokor metélőhagyma
1 csipet tárkonylevél
4 e.k. olívaolaj
2 e.k. tárkonyecet

elkészítés:
A cikóriát és a tépősalátát leveleire tépkedjük, megmossuk, lecsorgatjuk, a paradicsomot felkarikázzuk. Ízlésesen tányérokra rendezzük, és tálalás előtt a salátaöntettel meglocsoljuk: finomra vágott metélőhagymát, kapribogyót, petrezselymet, tárkonyt kevés sóval, olajjal, tárkonyecettel és négy evőkanál vízzel jól elkeverünk.

Receptek alja

Csírás avokádo saláta

hozzávalók:
2 dl lencse csíra
4 dl szója csíra
4 dl lucerna csíra
2 db paradicsom
1 db uborka
1 db gyöngyhagyma
2 db avokádo
1 gerezd fokhagyma
1 e.k. citromlé

elkészítés:
Keverjük össze a csírákat egy nagy fatálban. Vágjuk össze a paradicsomot, hámozzuk meg az uborkát és vágjuk kockára. Tegyük hozzá a

Gombasaláta

hozzávalók:
50 dkg champignon gomba
1 db citrom
4 e.k. olívaolaj
1 db babérlevél
1 m.k. szemes bors
1 m.k. koriander

elkészítés:
A megtisztított, megmosott gombát felszeleteljük, forró olajban átforgatjuk, rádobjuk a babérlevelet, a koriandert és a borsot, kissé megsózzuk, hozzáadjuk a citrom levét. Fedő alatt, mérsékelt tűzön 8-10 percig pároljuk. Ha kihűlt, átszedjük egy tálkába - ebben fogjuk tálalni -, lefedjük, és

csírához. Aprítsuk fel a gyöngyhagymát, és szórjuk rá a zöldségekre. Kaparjuk ki kanállal az avokádo húsát, tegyük egy kisebb fatálba és törjük össze egy gerezd szétnyomott fokhagymával. Öntsük rá a citromlevet, sózzuk meg. Adjuk az avokádot a zöldségekhez és alaposan keverjük össze. A csírák ugyancsak magas energiatartalmúvá teszik ezt a salátát. Két személy részére tálalhatjuk ropogós sárgarépaszeletekkel és cornflakes-el. A lap tetejére	egy éjszakára a hűtőbe tesszük. Tálaláskor meghintjük vágott petrezselyemmel. Receptek alja	
Kínai Zöldség saláta hozzávalók: 25 dkg szója csíra 25 dkg zöldborsó 1 fej kínai kel 2 db gyöngyhagyma 1 db sárgarépa 0,5 dl szójaszósz 2 e.k. ecet 0,5 dl ketchup 0,5 m.k. fokhagymás só 0,5 dl sáfrány olaj elkészítés: A szójacsírát és a zöldborsót pároljuk addig két csészényi forró vízben, míg a borsó még élénk zöld, de már puha lesz, a szója pedig összeesik. Szárítsuk meg alaposan. Szeljük vékonyra a kínai kelt, és vegyítsük a meleg zöldségekkel. Vágjuk apróra a hagymát, használjunk a zöldjéből is. Reszeljük a répát finomra és keverjük a többi zöldséghez. Egy kis tálban keverjük össze a szójaszószt, az ecetet, a ketchup-ot kis mézzel ízesítve, a fokhagymás sót és a sáfrány olajat.	Zöldpaprika saláta hozzávalók: 3 db zöldpaprika 3 db paradicsom 2 db hagyma 8,5 dkg lencse csíra 4 e.k. olívaolaj 2 e.k. vörösborecet 2 e.k. őrölt édeskömény 1 db korianderlevél elkészítés: A zöldpaprikát kicsumázzuk, kimagozzuk, és vékony karikákra vágjuk. Ugyanígy teszünk a paradicsommal és a megtisztított hagymával is. A paprika-, a paradicsom- és a hagymaszeleteket egy tálalótálon körberakjuk úgy, hogy kissé fedjék egymást. a lencsecsírát a tetejére halmozzuk. Az olívaolajat, a vörösborecetet, az édeskömény és a felaprított koriandert egy tálban habverővel simára keverjük, majd a zöldségek tetejére öntjük. Lefedjük, és tálalás előtt szobahőmérsékleten legalább egy órán keresztül	

Öntsük a salátára és keverjük jól össze. A salátát ehetjük melegen, de be is hűthetjük néhány órára, mielőtt tálalnánk. Forró tortilla-ba göngyölve is ajánljuk! A lap tetejére	állni hagyjuk. Közvetlen a kínálás előtt félbevágott szőlőszemekkel díszíthetjük. Receptek alja	
Bazsalikomos töltött paradicsom Hozzávalók: 6 közepes nagyságú paradicsom 1 nagy csokor összevagdalt snidling 2 tört fokhagymagerezd 2 ek citromlé 25 dkg sovány túró vagy ricotta sajt só bors zsemlemorzsa 2 ek reszelt parmezán jellegû sajt 1 kis csokor összavagdalt petrezselyem Elkészítés: A sütõt 180 °C-ra bemelegítjük. A paradicsomok tetejérõl egy lapot levágunk, belsejüket kikanalazzuk. A paradicsomokat üregükkel lefelé helyezzük, a kikapart belsejüket szûrõbe tesszük, hogy lecsöpögjenek. A bazsalikomot a snidlinggel, a fokhagymával és a citromlével jól összekeverjük majd belekeverjük a túrót és a paradicsombelsõket. Sóval, borssal ízesítjük. A fûszeres túrót a paradicsomok üregébe töltjük, a zsemlemorzsával megszórjuk és 15-20 percig sütjük és petrezselyemmel meghintve tálaljuk. A lap tetejére	Cukkíni puffancs joghurtszósszal Hozzávalók: Puffancshoz 50 dkg cukkíni 1/2 citrom leve só cayennebors 2 tojás 4 e.kanál liszt Joghurtszószhoz 2 pohár natúr joghurt 4 e.kanál aludt tej 2 e.kanál citromlé 2 gerezd zúzott fokhagyma só Elkészítés: A cukkínit megmossuk, majd durvára reszeljük. A többi alapanyagot is hozzáadva, kanállal forró olajba szaggatjuk. Szép pirosra sütjük. A szószhoz valókat összekeverjük, és a kisült puffancsokhoz kínáljuk. Receptek alja	
Gomba tejfölös-sajtos mártásban Hozzávalók: 50 dkg csiperkegomba 1 fej vöröshagyma 2 ek olaj 2 dl tej	Gombafejek juhtúróval töltve Hozzávalók: 500 g közepes nagyságú gombafej 300 g juhtúró 20 g vaj 40 g trappista sajt	

2 dkg vaj 2 dkg liszt 25 dkg trappista sajt 1 dl tejföl só õrölt bors petrezselyem zöldje Elkészítés: Az apróra vágott hagymát az olajon üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a megtisztított, felszeletelt gombát, megsózzuk és zsírjára sütjük, közben néhányszor megkeverjük. A megolvasztott vajon a lisztet aranysárgára pirítjuk. Lehúzzuk a tûzrõl, hozzáadjuk a tejet, és sûrû masszát fõzünk belõle. A tûzrõl levéve hozzáadjuk a gombát, a reszelt sajtot, a tejfölt. Õrölt borssal ízesítjük, apróra vágott petrezselyemzölddel díszítjük, és melegen tálaljuk. Párolt rizst vagy fõtt tésztát kínálhatunk mellé. A lap tetejére	5 cl citromlé só õrölt fehér bors Elkészítés: A gombafejeket megtisztítjuk, leszárazzuk, jól megmossuk. Sós, citromos vízben pár percig fõzzük, majd leszûrjük és hagyjuk kihûlni. A juhtúrót simára keverjük, és borssal ízesítjük. A gombafejeket szétválogatjuk, a nagyobbakat megtöltjük az ízesített juhtúróval, és a kisebbekkel befedjük. Kivajazott tûzálló tálba rakjuk a töltött gombákat, megszórjuk reszelt sajttal, és a sütõben színesre pirítjuk, miközben a juhtúró is kellõen megolvad. Receptek alja	
Gombával töltött burgonya Hozzávalók: 8 db nagyobb burgonya 20 dkg gomba 1 csokor petrezselyem 2 dl tejföl 2 dkg vaj olaj só bors Elkészítés: A burgonyát héjában megfõzzük, meghámozzuk és kivájjuk. A gombát apróra vágjuk, petrezselymes olajon megpároljuk.	Karfiol krokett Hozzávalók: 1 fej karfiol 1 db tojás 1 db zsemle 1 dl tejföl 1 ek. zsemlemorzsa 1 cs petrezselyem só bors olaj a sütéshez Elkészítés: A karfiolt rózsáira szedve sós vizben puhára pároljuk, leszûrjük, majd pépesre törjük. Hozzáadjuk az áztatott, kifacsart, szétmorzsolt zsemlét, a tojást, a tejfölt, a finomra vágott	

A burgonya kivájt részét villával összetörjük, belekeverjük a gombát, sóval, borssal ízesítjük. Megtöltjük a kivájt burgonyákat, kivajazott tálban egymás mellé fektetjük. Tejföllel meglocsolva sütjük meg. A lap tetejére	petrezselymet. Sózzuk, borsozzuk, majd annyi morzsát adunk hozzá, hogy formálható legyen. Pogácsákat vagy rudacskákat formálunk a masszából, és forró olajban megsütjük mindkét oldalát. Receptek alja	
Kelkáposztafasirt Hozzávalók: 1/2 kg kelkáposzta 1 evõkanál olaj 1 zsemle 2 tojás 2 evõkanál zsemlemorzsa só bors tej Elkészítés: A kelkáposztát sós vízben megfõzzük, majd vékony csíkokra vágjuk, és 1 evõkanál olajon tovább pároljuk. Hozzáadunk a tejben áztatott, kifacsart zsemlét, a tojásokat, a zsemlemorzsát, sót, borsot. Tükörtojás-sütõben mindkét oldalát megsütjük. A lap tetejére	Lecsó 90 Hozzávalók: 50 dkg paprika 50 dkg paradicsom 20 dkg rizs 1 kis fej vöröshagyma 2 ek olaj só Elkészítés: A paprikát és a paradicsomot megmossuk, a paprikát felkarikázzuk. A paradicsomokat néhány 1-2 percig forrásban levő vízbe mártjuk, bőrüket lehúzzuk, és apróra vágjuk. Az apróra vágott hagymát az olajon üvegesre pároljuk, hozzáadjuk a paprikát és kis lángon néhány percig pároljuk. Ha szükséges pici vizet öntünk alá, nehogy leégjen. Hozzáadjuk a paradicsomot, sózzuk és hagyjuk és lefedve párolódni. Közben a rizst kiválogatjuk, és jól megmossuk. Amikor a paradicsom már majdnem teljesen szétfőtt, az ételt felöntjük 4 dl vízzel és hozzáadjuk a rizst. Megkeverjük, ha kell utána ízesítjük és lefedve tovább főzzük, míg a rizs megpuhul. Receptek alja	
Olasz töltött paradicsom Hozzávalók: paradicsom kapribogyó vagy felaprított olivabogyó esetleg 3 mm-es kockákra vágott csemege uborka	Paradicsomos káposzta Hozzávalók: 1 fej káposzta 1 kg friss paradicsom (vagy sûritett paradicsom) 1 hagyma	

zsemlemorzsa bőven só bors zúzott fokhagyma olaj (kb 1 dl) friss apróra vágott petrezselyem Elkészítés: A paradicsomokat keresztben elvágjuk és a belsejüket kiskanállal kiemeljük. A magokat és a levet megmentve tálba tesszük, ehhez keverjük a zúzott fokhagymát, olajat, az éppen otthon megtalálható olivabogyó vagy ubi darabkákat a fűszereket, (só, bors, petrezselyem) és jó sok zsemlemorzsát, valamint annyi olajat, amennyit felvesz. A massza ne legyen sem száraz sem folyós. Ezt a masszát tesszük bele a paradicsomba (púposra belenyomjuk). Sütőben megsütjük. A lap tetejére	3 ek. olaj 1 ek. darás liszt 1 zöldpaprika cukor só Elkészítés: A káposztát megtisztitjuk felsõ leveleitõl, metéltre vágjuk, megmossuk. Az apróra vágott hagymát olajon megpiritjuk, rátesszük a káposztát, megsózzuk, lefedjük, és puhára pároljuk. A paradicsomot megmossuk, megfõzzük, áttörjük, ráöntjük a félpuhára párolt káposztára, hozzáadjuk a kimagozott, széttördelt zöldpaprikát, és puhára fõzzük. Olajból és lisztbõl rántást készitünk, majd berántjuk vele a káposztát. Cukorral, sóval izesitjük, és felforraljuk. Receptek alja	
Paradicsomos padlizsán Hozzávalók: 4 db padlizsán só bors kevés liszt 1 dl étolaj 1 kisebb fej vöröshagyma 1 mk. fokhagymakrém 1/2 doboz paradicsompüré késhegynyi õrölt majoránna 15 dkg reszelt sajt Elkészítés: A padlizsánt meghámozzuk, kb. 1 cm-es szeletekre vágva megsózzuk. Rövid állás után lecsöpögtetjük a létõl, amit eresztett, lisztbe forgatva az olajon kisütjük. A visszamaradt olajon megpirítjuk a vöröshagymát, elkeverjük a	Parajlepény Hozzávalók: 450 g krémes parajpüré 6 db tojás 2 dl tej 1 evõkanál olaj 1 kis fej vöröshagyma 1 gerezd fokhagyma 1 csokor petrezselyemzöld 10 dkg edámi sajt 10 dkg parmezán sajt ízlés szerint õrölt feketebors só Elkészítés: Kevés olajon megfuttatjuk a reszelt vöröshagymát és a zúzott fokhagymát. Levesszük a tûzrõl, hozzákeverjük a parajt, a kétféle reszelt	

fokhagymakrémmel, ízesítjük a majorannával, borssal, hozzáadjuk a paradicsomot és egy kanálka lisztet. Nagyon kevés vizet hozzáadva pár percig forraljuk. Ezt a mártást tûzálló edénybe öntjük, ráhelyezzük a padlizsánszeleteket, meghintjük a sajttal, ezután elõmelegített sütõben nagy lángon kb. 10-15 percig sütjük. Burgonyapürével tálaljuk. A lap tetejére	sajtot, a finomra vágott petrezselyemzöldet, végül a tejjel habosra kevert tojást is. Sózzuk, borsozzuk, és egy kivajazott gyümölcskenyér formába öntjük. Elõmelegített sütõben aranysárgára sütjük, cikkekre vágva forrón tálaljuk. Receptek alja	
Sajtos karfiol Hozzávalók: 1 fej karfiol 20 dkg reszelt sajt 2 tojássárgája 3 dkg vaj 3 dkg liszt 3 dl tej 1 dl tejszín só bors szerecsendió Elkészítés: A megtisztított, rózsáira szedett karfiolt sós vízbe tesszük, és kis lángon megfõzzük. Vigyázzunk, hogy ne legyen túl puha. Ha megfõtt hideg vízzel leöblítjük, és hagyjuk lecsepegni. A besamelmártáshoz a vajat felolvasztjuk, hozzáadjuk a lisztet, és aranysárgára pirítjuk. Lehúzzuk a tûzrõl, és apránként hozzákeverjük a tejet, sóval, borssal, kevés szerecsendivóval ízesítjük, majd ismét a tûzre tesszük és összefõzzük. Ismét lehúzzuk a tûzrõl és hozzákeverjük a reszelt sajt felét és a tojások sárgáját. Állandóan kevergetve kihûtjük. Egy tûzálló tálat kivajazunk, beleöntünk egy kevés szószt, és a karfiolokat ebbe fektetjük. A	Sajtos rakott zöldség Hozzávalók: 1 kg zöldség (zöldbab, sárgarépa, spárga, karalábé, kelbimbó vagy karfiol) 3 dkg vaj 3 dl tej 3 dkg liszt 2 dl tejföl 15 dkg reszelt parmezán, vagy edami sajt l evõkanál olaj só Elkészítés: Bármelyik fent felsorolt zöldségbõl készíthetõ, de süthetjük vegyesen is. A zöldséget megtisztítjuk, ha kell eldaraboljuk, és sós vízben puhára fõzzük, majd levétõl lecsurgatjuk. A lisztbõl a tejjel és a vajjal besamelt fõzünk (tej helyett fõzhetjük a zöldség fõzõvizébõl is), a tûzrõl levéve a tejföllel elkeverjük, és hozzáadunk 10 dkg reszelt sajtot. A fõtt zöldség felét kiolajozott tûzálló tálra fektetjük, rásimítjuk a mártás felét, erre ismét zöldség jön, és befedjük a mártással. Meghitnjük a maradék sajttal, és a sütõben megsütjük, de nem pirítjuk túl barnára, nehogy a tetején a sajt megkeseredjen.	

tetejére öntjük a maradék mártást, rászórjuk a reszelt sajt másik felét, és elõmelegített sütõben (180°C) addig sütjük, míg a teteje szép piros lesz. A lap tetejére	Receptek alja	
Sajtos rakottas Hozzávalók: 1 kg vegyes színû paprika 20 dkg csiperkegomba fél evõkanál ételízesítõ 20 dkg füstölt sajt 30 dkg csigatészta 4 dl tejföl 1 dkg vaj friss rozmaring fél kávéskanál õrölt, fehér bors Elkészítés: A tésztát félpuhára kifõzzük, lecsepegtetjük. A gombát alaposan megtisztítjuk, megmossuk, cikkekre vágjuk. A paprikákat is megmossuk, magházukat eltávolítjuk, majd nagyobb darabokra csíkozzuk. A fenti anyagokat egy keverõedénybe téve lazán átkeverjük az ételízesítõvel, vágott friss rozmaringgal ízesített tejföllel. Kivajazott tûzálló edénybe halmozzuk, elterítjük egyenletesen. Tetejét reszelt sajttal hintjük meg és elõmelegített sütõben aranysárgára sütjük. A lap tetejére	Spagetti cukkíni szósszal Hozzávalók: 1 csomag spagetti 60 dkg cukkíni 1 fokhagymagerezd 1 fej hagyma 1 ág friss rozmaring 10 dkg natúr sajtkrém 1 dl tejszín 1,5 dl zöldséges erõleves (kockából) só bors olívaolaj Elkészítés: A cukkínit jól megmossuk, kockákra vágjuk. A hagymát és fokhagymát finomra vágjuk. A spagettit sós vízben kifõzzük, jól lecsepegtetjük. Közben az olajat felhevítjük, a hagymákat üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a cukkínit, rövid ideig pároljuk, majd felöntjük a húslevessel. Hozzáadjuk a rozmaring ágat (fõzés végén ezt kivesszük). A zöldségeket puhára pároljuk, majd villával széttörjük. Ezután hozzákeverjük a krémsajttal elkevert tejszínt. A szószt jól beforraljuk, sóval, borssal ízesítjük. A szószt a spagettire halmozva kínáljuk. Receptek alja	
Svájci újburgonya (egytál) Hozzávalók: 2 kg burgonya 15 dkg sajt 3 pohár joghurt (3x2dl) 1 pohár tejföl (1x2dl) 4 db tojás	Sárgarépa korpával Hozzávalók: 60 dkg sárgarépa 4 dkg étkezési korpa 1 ek étolaj 1 dl kefir	

petrezselyem só bors Elkészítés: A burgonyát nem túl vastag szeletekre szeljük (2-3 mm) és forró olajban kisütjük, majd olajozott tepsibe rakjuk, (ha nem itatjuk fel a burgonyáról az összes olajat, akkor nem szükséges kiolajozni a tepsit),sózzuk. A joghurtot, tejfölt összekeverjük a 4 tojással. Petreszelyemmel és borssal ízesítjük az így elkészült öntetet amit a burgonyára öntjük egyenletesen. Reszelt sajttal megszórjuk. Kb. 180-200 fokon sütjük, amíg a sajt el nem kezd pirulni. A lap tetejére	só petrezselyem zöldje Elkészítés: A kis hasábokra vágott sárgarépát sós vízben megfõzzük. Az olajon megpirítjuk a korpát és a leszûrt sárgarépát megforgatjuk benne. Tálaláskor kefírrel meglocsoljuk és petrezselyemmel meghintjük. Receptek alja	
Sárgarépagolyók Hozzávalók: 25 dkg sárgarépa 20 dkg cukor 1/2 citrom leve 1 narancs reszelt héja 5 dkg darált dió Elkészítés: A sárgarépát finomra lereszeljük, hozzáadjuk a cukrot, a citromlevet, a reszelt narancshéjat, pici vizet. Közepes tûznél pároljuk, amíg a leve el nem fõ. A tûzrõl levéve hozzákeverjük a darált diót. Ha már kissé kihûlt, vizes kézzel golyókat formálunk belõle, kristálycukorban megforgatjuk, száraz helyre rakjuk. Sokáig eláll. A lap tetejére	Sült zöldbab Hozzávalók: 1kg zödbab /mirelit is lehet/ 1/2 kg burgonya 2 fej vöröshagyma pirospaprika só olaj Elkészítés: Az apróra vágott hagymát az olajon megpirítjuk. Pirospaprikát szórunk rá és hozzátesszük a megtisztított, darabokra vágott zöldbabot. Félig felöntjük vizzel, megsózzuk. Meghámozzuk a burgonyát és nem túl vékony karikára vágjuk. Ha a bab félig megfõtt, hozzátesszük a krumplit és együtt készre fõzzük. Egy kevés leve maradjon. Friss kenyérrel az igazi! Receptek alja	
Tökfasírt Hozzávalók: 1/2 kg reszelt tök (ha lehet csillagtök) 2-3 evõkanál zsemlemorzsa 2-3 evõkanál liszt	Töltött sütõtök Hozzávalók: 2 kg sütõtök 50 dkg hagyma 2 gerezd fokhagyma	

ízlés szerint fokhagyma 1 evõkanál vegeta ízlés szerint kis bors 2 tojás Elkészítés: A hozzávalókat össze kell keverni, (sózni nem szabad!!!) és forró olajban kisütni. A lap tetejére	5 dkg vaj 5 dkg napraforgóvaj 15 dkg kecskesajt 1 dl tejszín 1,5 dl zöldségleves (lehet kockából is) só bors szerecsendió curry Elkészítés: A sütõtököket megmossuk és egészben, sós vízben kb. 30 percig fõzzük. Levágjuk a kalapjukat, a magokat kikaparjuk és a húsukat kivájjuk úgy, hogy egy vékony perem maradjon a héj mentén. Az így eltávolított húst felkockázzuk. A hagymát megmossuk, megtisztítjuk, vékonyan felkarikázzuk és az összetört fokhagymával a zsiradékban megpároljuk. Felöntjük a zöldséglevessel és kb. 15 percig pároljuk. Ezután gazdagon megfûszerezzük. A felkockázott sütõtököt, a napraforgómagot és a kecskesajtot összekeverjük. Hozzáadjuk a tejszínt. A kivájt sütõtökök belsejét enyhén sózzuk, borsozzuk. Beletöltjük a masszát és tûzálló tálra helyezzük. 200°C-os sütõben mintegy 30 perc alatt készre sütjük. Receptek alja	
Vegetáriánus rakott Hozzávalók: 50 dkg burgonya 5 db fõtt tojás 15 dkg zöldborsó 15 dkg spárgabab 15 dkg gomba 3 dl tejföl	Vegetáriánus töltött palacsinta gombamártással Hozzávalók: 8 db üres palacsinta tészta 15 + 15 dkg gomba 15 dkg zöldborsó 2 dl besamelmártás só és õrölt bors liszt, tojás és zsemlemorzsa a panírozáshoz	

15 dkg reszelt sajt
só
vegeta ételízesítõ
Elkészítés:
A gombát szeletekre vágjuk és lepirítjuk. A burgonyát, zölborsót, spárgababot megfõzzük. A burgonyát és a tojást karikákra vágjuk. Egy tûzálló tálat vajjal kikenünk, meghintjük zsemlemorzsával és rétegezzük rá a zöldségeket. Minden réteget locsocsolunk tejföllel, megszórjuk vegetával.
A legaljára és a tetejére burgonya kerüljön. Sütés elõtt szórjuk meg reszelt sajttal. Forró sütõben rózsaszínüre süssük.

A lap tetejére

étolaj a kisütéshez
2 dl tejföl
5 dkg trapista sajt
1 evõkanál liszt
1 kis fej vöröshagyma
Elkészítés:
A gombát megmossuk és vékony szeletekre vágjuk. A vöröshagymát apróra vágjuk, kevés étolajban feltesszük pirítani, beletesszük a gombának a felét, kissé megpirítjuk, sóval és borssal ízesítjük. Kevés vízzel felengedjük és puhára pároljuk. A tejfölt simára keverjük a liszttel és behabarjuk a gombamártást. A gomba másik felét a zöldborsóval olajon megpirítjuk, és nagyonkevés vízzel fedõ alatt puhára pároljuk. Hozzáadjuk a besamelmártást és 5 dkg reszelt sajtot, sóval és borssal ízesítjük.
Betöltjük a palacsinta tésztát, összehajtogatjuk, hogy ne follyon ki a töltelék, bepanírozzuk és forró olajban megsütjük. Az elõre elkészített gombamártással tálaljuk.
Receptek alja

Vegetáriánus újburgonyagratin
Hozzávalók:
1 kg újburgonya(aprószemû)
1,75 dl tej
2 tojás
15 dkg reszelt sajt
só
bors
tûzálló sütõforma kikenéséhez margarin
Elkészítés:
A burgonyát megmossuk, lesúroljuk és sós vízben 8-10 perc alatt megfõzzük. Hidegvízzel leöblítjük, rövid ideig hûlni hagyjuk, majd margarinnal kikent tûzálló tálba halmozzuk.
A tejet elkeverjük a tojásokkal sóval, borssal fûszerezzük, és a burgonyára öntjük. Megszórjuk

Zöldbab-curry
Hozzávalók:
50 dkg zöldbab
1 kis fej hagyma
2 szem krumpli
1 tk citromlé
1/4 tk õrölt gyömbér
2 szem paradicsom
2 tk vaj
1 tk kurkuma
2 tk currypor
Elkészítés:
A babot megpucoljuk, 2-3 cm-es darabokra vágjuk. A vajat felforrósítjuk a finomra vágott hagymát megpirítjuk.

a finomra reszelt sajttal, majd elõmelegített sûtõben 200 fokon 20 perc alatt készre sütjük. A lap tetejére	Megszórjuk a gyömbérrel, a kurkumával és a sóval, 2-3 percig pirítjuk, majd hozzáadjuk a hámozott és darabolt paradicsomot. Ezután hozzáadjuk a zöldbabot és a kis kockákra vágott krumplit. Fedõ alatt puhára pároljuk a zöldségeket. A fõzési idõ befejezte elõtt 5-10 perccel adjuk hozzá a curryt, és citromlével ízesítjük. Receptek alja	
Zöldség fasírt Hozzávalók: burgonya tök patisszon cukkíni vagy padlizsán olaj zsemlemorzsa fûszerek hagyma liszt Elkészítés: A fentiek valamelyikét lereszeljük, beleteszünk hagymát, borsot, fokhagymát, pirospaprikát, ételízesítõt, petrezselymet és ízlés szerint fûszereket, liszttel és reszelt burgonyával összeállítjuk. Zsemlemorzsába beleforgatjuk, amelybe tehetünk szárított búzacsírát és kisütjük. Hagyományos panirba is forgathatjuk, liszt, tojás, zsemlemorzsa. A lap tetejére	Bolgári rizses hús Hozzávalók: 400 g gabonahús kocka 1 evõkanál olaj 1 teáskanál só 2 teáskanál édesnemes paprika 1/4 teáskanál bors 2 összenyomott fokhagymagerezd 2 paradicsom 1 l húsleves 1 zöld paprika 3 fej vöröshagyma 250 g hosszúszemû rizs Elkészítés: A húst két cm-es darabokra vágjuk, és olajban megpirítjuk. A fûszereket, a paradicsompürét és a forró húslevest hozzáadjuk. Felforraljuk, és fedõ alatt puhára fõzzük. A paprikát négy felé vágjuk, kimagozzuk és csíkokra szeljük. A hagymát megtisztítjuk és négy részre vágjuk. A paradicsomot rövid idõre a forró levesbe tesszük, majd a bõrét lehúzzuk és négybe vágjuk. A rizst hozzáadjuk és felforraljuk. A paprikát és a hagymát belekeverjük és puhára fõzzük. A paradicsomot az utolsó öt percben tesszük hozzá. A rizseshúst keverés nélkül puhára fõzzük, és ízesítjük. Receptek alja	
Borsópörkölt	Brassói rakott káposzta	

Hozzávalók:
0,5 kg borsó
1 pohár tejföl
petrezselyemzöld
só
paprika
hagyma
olaj
Elkészítés:
A hagymát apróra vágjuk, olajon megpirítjuk. Paprikával színesítjük. Hozzáadjuk a borsót. Ha fagyasztott, kevés vízzel puhára fõzzük, ha konzerv, a levét leöntjük, mert az már amúgy is puha. Felforrósítjuk, hozzáadjuk a pohár tejfölt az apróra vágott petrezselyemzöldet. Ízlés szerint sózzuk és kevés lisztel besûrûsítjük.
Nokedlivel tálalva ízletes fõétel!

A lap tetejére

Hozzávalók:
75 dkg savanyúkáposzta
50 dkg gabonahús
1 csokor kapor
1 dl ketchup
só
bors
csombor
3 dl tejföl
1 fej vöröshagyma
kevés olaj
Elkészítés:
Egy tűzálló tál aljába rétegezünk savanyúkáposztát, melyet sóval, borssal, csomborral és a finomra vágott kaporral megszórunk. Erre teszünk egy pár szelet tenyérnyi nagyságu gabonahúst, amit előtte az olajban aranysárgára pirított hagymán elősütöttünk. Szintén sózzuk, borsozzuk és rakunk rá egy kevéske ketchupot. Erre szintén káposzta kerül és addig rétegezzük amíg a hozzávalók elfogynak. A maradék ketchupot elkevejük a 3 dl tejföllel és a tetejére öntjük. Ezt 2 óráig forró előmelegített sütőben sütjük.
Receptek alja

Burgonya hajó
Hozzávalók:
4 nagyobb burgonya
40 dkg darált, csodafűszeres gabonahús
1 fej vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
5 dkg gomba
10 dkg zöldborsó
2 dl tejföl
10 dkg trapista sajt
1 csomó petrezselyemzöld
só és õrölt bors
Elkészítés:

Chili con carne (feltét)
Hozzávalók:
50 dkg darált gabonahús
1 fej vöröshagyma
2-3 cikk fokhagyma
1 nagy doboz paradicsompüré
1 doboz vörös vesebab
só
bors
chilipor
ízlés szerint olivaolaj
Elkészítés:

A burgonyát héjában, egészben megfõzzük. (Ügyeljünk arra, hogy ne fõjjön szét.) Lepirítjuk a vöröshagymát és a kis kockákra vágott gombát. Sóval, borssal és reszelt fokhagymával ízesítjük. Beletesszük a darált húst, a zöldborsót és az egészet puhára pároljuk. Az apróra vágott petrezselyemzöldet is hozzáadjuk. Ha a burgonya megfõtt, akkor lehúzzuk a héját, kettévágjuk hosszában, a belsejét óvatosan kikaparjuk, és a kikapart belsejét hozzákeverjük a húshoz. Betöltjük a burgonyákat, tejföllel meglocsoljuk és reszelt sajttal meghintjük. Tepsibe tesszük és tálalás elõtt megsütjük. Nem kell sok sütés, adig kell sütni, amig a sajt ropogós nem lesz. A lap tetejére	Az apróra vágott vöröshagymán a darált húst megpároljuk, hozzáadjuk a paradicsompürét, a vesebabot, egy kis vizet, megfûszerezzük. Kicsit összeforraljuk, máris kész. Finom friss kenyérrel is. Receptek alja	
Francia vörösboros hagyma (feltét) Hozzávalók: személyenként 1 közepes fej hagyma személyenként 2 db tojás 1 konzerv paradicsompüré olívaolaj só fehérbors csipetnyi cukor személyenként 1 dl vörösbor Elkészítés: A hagymát vékonyra szeleteljük. Kevés olívaolajon üvegesre dinszteljük. Felöntjük a borral. Fedõ alatt, lassú tûznél puhára pároljuk. Hozzákeverjük a paradicsompürét, sóval, borssal, csipetnyi cukorral ízesítjük. Egy kanállal mélyedéseket készítünk, amikbe beleütjük a tojásokat. Lefedve a tojások megszilárdulásáig pároljuk. Friss fehérkenyeret/baguettet kínálunk hozzá.	Padlizsános orsótészta Hozzávalók: 1 kisebb padlizsán 10 dkg orsó tészta 1 ek. tejföl /12%/ só bors ételízesítő Elkészítés: A Tálalómesterben megfőzzük a tésztát. A Mikroplusz edényben puhára pároljuk a megtisztított padlizsánt (kb 4 perc). A puhára párolt padlizsánt a krumplinyomóval összetörjük, belekeverjük a tejföllel, sóval, borssal, ízesítjük, végül a kifőtt tésztával összekeverjük, tetejét tejföllel megkenjük, mikroban összemelegítjük. Ínyenceknek ajánlom füstölt szalonnával, tepertővel, vagy trapista és füstölt sajt (karaván) keverékével megszórni. Ha füstölt szalonna ill, sajt nélkül készítjük, befőttet is adhatunk hozzá. Az elkészítési idő: kb.: 25 perc.	

A lap tetejére	Receptek alja	
Padlizsán krém (köpolo) Hozzávalók: 2 db padlizsán (fontos, hogy hosszúkást vegyünk, mert ezeknek nincs keserû mellékízük) 1/2 dl olaj 2 gerezd fokhagyma frissen vágott petrezselyem 1 kávéskanálnyi piros paprika Elkészítés: A padlizsánt karikákra vágjuk lesózzuk és hagyjuk ez kb. 20 perc, hogy levet eresszen. Lemossuk a sót és forró olajban hirtelen mindkét oldalán kisütjük. Miután kihült kézi mixerrel összepasszírozzuk, úgy hogy belerakjuk a fokhagymát a petrezselymet és a piros paprikát. Pirítos kenyérrel tálaljuk. A lap tetejére	Sajtos burgonyafelfújt Hozzávalók: 1 kg burgonya só fehérbors 1 cs. snidling vagy újhagyma 17 dkg márványsajt 10 dkg reszelt parmezán sajt 2,5 dl tej 1 gerezd fokhagyma Elkészítés: A sütõt 175 fokra elõmelegítjük. A burgonyát meghámozzuk, 1/2 cm-es szeletekre vágjuk. Egy tûzálló tálat zsírral kikenünk, majd belerakunk egy sor krumplit. Megszórjuk sóval, borssal, összevágott snidlinggel, a kis kockákra vágott márványsajttal és a reszelt parmezánnal. A rétegezést addig folytatjuk, míg az alapanyagok el nem fogynak. A tetejére krumpli jön. A fokhagymát összezúzzuk, a tejhez keverjük, majd a krumplira öntjük. A tálat az elõmelegített sütõbe toljuk, majd 60-75 perc alatt készre sütjük. Önálló fogásként is kitûnõ, de jól illik mellé párolt hal- vagy szárnyashús. Receptek alja	
Sajtos zeller párizsiasan Hozzávalók: 2 db közepes nagyságú zellergumó 10 dkg vaj 2 dl tejföl 4 tojás 10 dkg reszelt sajt 10 dkg zsemlemorzsa só törött bors Elkészítés:	Sztrapacska (egytál) Hozzávalók: 0,5 kg krumpli 20 dkg túró 10 dkg vaj 2 ek. liszt 1 tojás tejföl só Elkészítés: A hámozott burgonyát nyersen lereszeljük, a tojással és a sóval eldolgozzuk, annyi lisztet	

A zellergumókat megtisztítjuk, kockákra vágjuk, majd sós vízben puhára fõzzük, végül leszûrjük. A tojásokat megfõzzük, megtisztítjuk, felkarikázzuk. A zsemlemorzsát vajon megpirítjuk. Egy tûzálló tálat kivajazunk és egy réteg fõtt zellert szétterítünk benne. Beborítjuk fõtt kemény tojáskarikákkal, tejföllel, reszelt sajttal és pirított vajas morzsával. Ezt a mûveletet addig ismételjük, míg a hozzávalók el nem fogynak. Végül elõmelegített forró sütõben pirosra sütjük. A lap tetejére	keverünk hozzá, hogy galuska keménységû tésztát kapjunk. Bõ, sós, forró vizbe szaggatjuk, és felbukkanása után 10 percig még fõzzük. Leszûrjük, rákenjük a vajat, túrót, tejfölt. Pirított gabonahús kockákkal a tetején tálaljuk. Receptek alja	
Töltött sütõtök gabonahússal Hozzávalók: 15 dkg rizs 2 db sütõtök (egyenként kb 1 kg) 2 fej hagyma 3 gerezd fokhagyma 3 ek olívaolaj 50 dkg darált hús 3 tojás 1 dl tejszín 1 dl tej 10 dkg gouda sajt 1 tk pirospaprika só bors Elkészítés: A rizst megfõzzük. A sütõtököket megmossuk, tetejüket levágjuk, a magokat eltávolítjuk. A sütõtökhúst úgy szedjük ki, hogy kb. 1-2 cm vastag fal maradjon. A tök belsejét enyhén sózzuk. A sütõtökhúst lereszeljük. A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk. A hagymát apróra vágjuk, a fokhagymát áttörjük, majd a forró olajban megpároljuk. Hozzáadjuk a	Pakóra (bunda): 50 dkg barnalisztet keverjünk el 2 kk pirospaprikával, 1 kk őrölt ánizzsal, 1 kk szerecsendióval, 2 kk őrölt római köménnyel, 1 kk majorannával, sóval és kis fehérborssal, s vizet hozzáadva készítsünk belőle tejfölsűrűségű tésztát. Keverjük csomómentesre, és pihentessük 1 óráig. 1 közepes nagyságú karfiolt közben mossuk meg, és szedjük rózsáira. Egy-egy karfiolrózsát a tésztába mártva süssük meg alaposan mindkét oldalán világosbarnára. A fenti tészta alkalmas bármilyen bundás zöldség, tofu, gomba vagy sajt sütésére, a különbség csak a zöldségfélében illetve a fűszerezésben van. Ha igazi „rántott" hatást akarunk elérni, a zöldséget, gombát, sajtot, tofut a tésztába mártás után forgassuk meg zsemlemorzsában is. (A tészta különböző ízesítése határozza meg részben a sült ízét, ezért mindig úgy fűszerezzük a tésztát, ahogy a majdani „belseje" kívánja.) Ugyanígy készíthetünk bundás gyümölcsöket is. A tészta fűszerezése ilyenkor természetesen őrölt fahéjjal, szegfűszeggel, szegfűborssal, kevés szerecsendióval a legjobb, a kész bundás	

darált húst és megsütjük. A megfõtt rizst és a darált tökhúst is hozzátesszük és rövid ideig tovább pároljuk, hogy az ízek összeérjenek. Sózzuk, borsozzuk és a paprikával ízesítjük, majd beletöltjük a tökökbe. A tojásokat, a tejszínt és a tejet összekeverjük, sózzuk, borsozzuk és a megtöltött sütõtökök tetejére öntjük. Alufóliával letakarjuk és 175°-ra elõmelegített sütõben kb. 60 percig sütjük. Tálalás elõtt a tetejüket megszórjuk sajttal. A lap tetejére	gyümölcsöt pedig még forrón érdemes megszórni egy kis fahéjas vaniliáscukorral. Receptek alja	
Kelkáposzta fasírt egy közepes fej kelkáposztát megmosunk, keskeny csíkokra vágjuk, ismét átmossuk, szitán lecsorgatjuk, majd ételízesítõs vízben 5-6 percig enyhén forraljuk. 10 dkg teljes kiőrlésű lisztből készült (nem élesztős) kenyeret áztatva, kifacsarva a megpuhult, leszűrt, lecsorgatott káposztához adunk (a kenyeret barnarizzsel, főtt hajdinával vagy más főtt gabonafélével, sőt pelyhekkel is helyettesíthetjük, a tojást pedig kis burgonya- vagy búzakeményítővel). Fűszerezés ízlés szerint: majoránna, borsikafű, bazsalikom, édes töröttpaprika. Kisüthető forró ghíben, étolajban vagy ghível kikent tepsiben. A lap tetejére	Sárgaborsó fasírt 25 dkg sárgaborsót megfőzünk kb. 10 dkg barnarizzsel vagy búzával. 2 fej vöröshagymát olajon megsütünk, hozzákeverjük a sárgaborsós rizshez, kis fehérborssal, borsikafüvel, kakukkfűvel és majoránnával fűszerezzük, és annyi zsemlemorzsát keverünk hozzá, amennyit a massza felvesz. Formáljunk belőle lepénykéket, és kevés olajon, közepes tüzön mindkét oldalán jól süssük meg, hogy a közepe is átsüljön. A sárgaborsót természetesen helyettesíthetjük babbal, szárított zöldborsóval vagy lencsével. Receptek alja	
Rizskrokett: főtt barnarizst keverjünk össze nituke zöldséggel, zöldfűszerekkel, valamint annyi barnaliszttel és vízzel, hogy a keverék lazán összeálljon. Apró kroketteket formálva belőle süssük meg őket serpenyőben kevés olajon, vagy bő, forró olajban. (Lencséből, csicseriborsóból is készíthető.) A lap tetejére	Burgonyakrokett: 50 dkg reszelt burgonyát keverjünk össze 2 kocka (kb. 20 dkg) tofuval, ízesítsük 1 ek bazsalikommal, kis sóval, fehérborssal és 1 kk szerecsendióval, majd kevés barnaliszt hozzáadásával formáljunk kroketteket a masszából. Süssük ki ugyanúgy, mint a rizskrokettet. Receptek alja	
Paradicsomos karfiolfőzelék: 1 kis fej karfiolt rózsáira szedünk, 2 sárgarépát és 50 dkg burgonyát meghámozunk és	Zellerfőzelék: 30 dkg zellergumót megmosunk, meghámozunk, szeletekre vágunk. 3 ek olajon, kevés vízen	

felkockázunk. Kevés olajon megdinszteljük őket, majd apróra vágott zellerzöldjét és vékony csíkokra szeletelt zöldpaprikát adunk hozzá. Megszórjuk 2 ek barnaliszttel, 1 kk ételízesítővel, és felöntjük 3 dl paradicsomlével. Fedő alatt puhára főzzük. A lap tetejére	puhára pároljuk. 3 ek kukoricaliszttel, 1 ek szójaszósszal, 1 kk zsályával, 2 ek zsenge borsmentával és sóval behabarjuk, 1 percig forraljuk. Receptek alja	
Sárgaborsós burgonya főzelék: ź kg sárgaborsót 5 órán át vízben áztatunk, majd leszűrjük. ˝ kg burgonyát meghámozunk, félbevágjuk és így karikázzuk fel. 1 fej hagymát megtisztítunk, karikákra vágjuk, és 1 ek olajon a sárgaborsóval és a burgonyával megpároljuk. Beleteszünk 2 gerezd felvágott fokhagymát, megszórjuk 2 ek liszttel és késhegynyi pirospaprikával, majd felöntjük kb. ˝ l vízzel. Ízesítjük 1 db babérlevéllel, kevés sóval és ételízesítővel. Addig főzzük, amíg a borsó meg nem puhul. (Nem baj, ha a burgonya kicsit összetörik.) A lap tetejére	Svájci kukoricafőzelék: 2 db sárgarépát megtisztítunk, és fedő alatt, 1 kk vajon pároljuk. ˝ kg paradicsomot meghámozunk, majd kockákra vágunk, és a sárgarépához adjuk. Megszórjuk 2 ek liszttel, és belekeverünk 1 pohár tejszínt. Hozzáadunk 1 doboz konzerv vagy 1 csomag mirelit kukoricát, továbbá kevés sót, csipetnyi cukrot és ételízesítőt. Az egészet lassú tűzön felfőzzük. Feltéttel tálaljuk. Receptek alja	
Kukoricakása: 20 dkg kukoricadarát 2 l forrásban lévő vízbe szórunk folytonos keverés közben. Folyamatosan hozzászórunk 5 ek teljes kiőrlésű lisztet, majd 5 ek búzakorpát. Megsózzuk és belekeverünk 3 ek étolajat. Tejjel, dióval, mákkal, túróval, reszelt sajttal fogyaszthatjuk. A lap tetejére	Barnarizs-zabpehely kása, sósan: fejenként 1 kk étolajban 1 kis fej aprított vöröshagymát üvegesre dinsztelünk, rádobunk 1 kk édes törött paprikát, elkeverés után azonnal felöntjük vízzel. Beleteszünk fejenként 3-4 ek barnarizst, késhegynyi ételízesítőt, ízlés szerint fehér édespaprikát, zöldfűszereket. A víz a rizs 2,5-szerese legyen. 40 percig lassú tűzön főzzük, majd fejenként 1-2 ek zabpelyhet adunk hozzá és annyi vizet, hogy kellemes sűrűségű kása alakuljon ki. További 10 perc főzés után az étel elkészült. Még 10 percig fedő alatt állni hagyjuk, majd tálaljuk. Laktató, tápláló étel. A fűszerezés és az adagolás egyéni ízlés szerint változtatható. Készíthető még: mindenféle magvakból, mint búza, árpa, rozs, kukoricadara, köles, hajdina,	

	vagy a felsoroltak (2-4 mm-esre) csíráztatott változatából. Receptek alja	
Ömlesztett sajt burgonyából 5 db közepes méretű főtt burgonya, 1 kis fej vöröshagyma 2 fokhagyma gerezd 2 evőkanál hidegensajtolt olaj ½ tk oreganó ½ tk bazsalikom 1 tk só 1.5 csésze víz 1.5 tk vörösborecet Egy cséssze vizzel turmikszoljuk össze az összes összetevőt, majd a maradék vízzel megfelelő sűrűségig higítsuk tovább. A lap tetejére	Dúsított zakuszka Az előző masszát ki lehet egészíteni padlizsánnal is. Ám a padlizsánt nem egyszerű elkészíteni, ugyanis sütni kell. Egy vaslapon, gáztűzhelyen ezt meg lehet tenni, ám legjobb, ha a kertben egy nyílt tüzet csinálunk, és arra teszünk egy vaslapot. A padlizsánt a vaslapra tesszük, majd minden oldalán addig sütjük, míg szenessé nem válik a héja. Az sem baj, ha a leve kifröccsen. Minden oldalon meg kell sütni. Ezután az összeégett növényt tegyük vízbe, majd az égett részét kézzel hámozzuk le. Ha jól sütöttük meg, akkor nem lesz nehéz. A magját nem kell eltávolítani. Ezt a padlizsánt, húst kell beledarálni a masszába. Ezt esetlen napokkal hamarabb is el lehet készíteni. Hűtőben tárolandó. A legfinomabb zakuszkát asztalra szoktuk készíteni. Ez annyiban egészük ki, hogy egy apró szemű babot is főzünk, de ezt nem daráljuk meg, valamint hosszú csíkokra vágott laskagombával (vagy aki teli van manival a vargányával) dúsítjuk, és ezt sem daráljuk össze. Ezeket nagyobb üvegekbe tesszük, de összefőzzük az alapmasszával. A zakuszkát minden Erdélyi család más-más módszerrel készíti. Igencsak megéri a pancsolás, hiszen télire, a gyermekeknek igen finom húsmentes, és nagyon egészséges, és ha jól vásárolunk, olcsó ételt készíthetünk. Bármennyire is furcsa a zakuszka nem román vagy magyar, hanem örmény étel. Éppen ezért ha tehetitek, sohase felejtsétek ki a tárkonyt is belőle. Receptek alja	

Kölestúró Háromszoros vízben megfőzzük a kölest, kevés citromlevet teszünk hozzá, és összekeverjük szójajokhurttal, vagy növényi tejföllel. A lap tetejére	Köles túrópuding Hozzávalók: 20 dkg köles, 0.5 liter rizs-, vagy kókusztej, ½ csésze mazsola, 15 dkg őrölt mogyoró, 1 citrom leve, 5 cm vaníliarúd kikapart belseje, méz A kölest háromszoros vízben megfőzzük, főzés közben szükség szerint adagolunk még hozzá vizet. A tűzről levéve, belekeverjük a szójajoghurtot és többi hozzávalót. Fogyasztás előtt kb. két órára, hűtőbe tesszük. Receptek alja	
Palacsinta, kölestúrós, almás NF1/30.old Kölestúrós Almás A lap tetejére	Hagymás krumplipüré NF2/42. old. Hozzávalók: 1 kg burgonya, 1 nagyob fej hagyma, 10 dkg szezámmag, vegamix, pirospaprika, kömény, borsikafű, 2 gerezd fokhagyma, 10 ek. hidegen sajtolt olaj Receptek alja	
Szójatepertõ Elõzõ este 3 dl hideg vízbe áztassunk be 10 dg szárított szójakockát, és rakjuk a hûtõszekrénybe. Másnap reggel öntsük le a levét egy pohárba, és öblítsük át. Tegyünk rá 2 kávéskanál szójaízesítõ fûszerkeveréket, majd töltsünk rá ugyanannyi tiszta vizet, mint amennyit leöntöttünk róla. Összerázva hagyjuk tovább ázni felhasználásig. Jó minõségû, nemesített szójakockánál az áztatóvizet nem szükséges leönteni. Az áztatást széles szájú, minél nagyobb felületû edényben végezzük, mert a fûszeres lét csak a szétterülõ szójakocka tudja egyenletesen felszívni. Legalább egyszer keverjük át, hogy a fûszerek felszívódása hatékonyabb legyen. Enzimekkel kezelt, szénhidrogéneket nem tartalmazó nemes szója használata esetén a szójakockát legcélszerûbb	Szójaízesítõ fûszerkeverék 15 dg Vegeta ételízesítõhöz (sózott zöldségszárítmány) keverjünk 1 dg szurokfüvet, 1 dg köményt, 0,5 dg reszelt szerecsendiót és 0,5 dg kakukkfüvet. A jól összerázott keveréket szitáljuk át, a maradékot kávédarálón õröljük homokszemcse finomságúra, és az egészet újból összerázva töltsük egy légmentesen lezárható üvegbe. Amennyiben a kis mennyiségek mérése gondot okoz, akkor 1 csapott mokkáskanál fûszerõrlemény jó közelítéssel 0,1 dg–nak felel meg. Mellesleg korábban nálunk is kapható volt az a nyugati országokban gyártott mûanyag kanál formájú mérleg, amelyet csecsemõtápszerek mérésére fejlesztettek ki. Ez a max. 5 dg méréshatárú, és a kanál nyelén tologatható ellensúllyal rendelkezõ “libikóka” mérleg igen	

mindjárt a serpenyõbe tenni, és az elõírt mennyiségû fûszer belekeverése után fedõvel letakarva sütésig áztatni. A megdagadt szójakockát az áztatóvízzel együtt néhányszor megkeverve, fedõ nélkül pároljuk, amíg a levét el nem fövi. Amikor már pezsegni kezd, öntsünk rá 1,2 dl étolajat, és gyakran megkeverve teljes lángon pirítsuk világos pirosra. A tûzrõl levéve keverjük még egy darabig, amíg a maradék olajat felszívja. Vigyázzunk, hogy túl sokáig ne süssük, mert rágós lesz. Ha pirítás közben kiszáradna, öntsünk rá még egy kis olajat, mert csak akkor lesz jóízû, ha a sütés befejezése után csillog a felülete az olajtól. A ropogósra sütött tepertõt friss kenyérrel, melegen tálaljuk. Zöldhagymával vagy zöldpaprikával és paradicsommal, illetve retekkel, télen pedig savanyúsággal fogyasztható. A szójatepertõt mindig frissen tálaljuk, mert ha lehûl, ehetetlenül keménnyé válik.

A lap tetejére

Lecsókonzerválás

A feldarabolt zöldpaprikát fedõ alatt, gyakran megkeverve negyedóráig pároljuk, só, olaj és hagyma nélkül. Utána tegyük rá az arányos mennyiségû (egyharmadnyi) paradicsomot félbevágva, és addig fõzzük, amíg szétesik, majd forrón töltsük szélesszájú, fémfedelû kis patentüvegekbe. Elõtte az üvegeket állítsuk fémtálcára, nehogy elrepedjenek, és kisebb adagokban töltsük meg õket. Ezt legcélszerûbb egy porcelán kávéscsészével végezni. Annak érdekében, hogy a lecsó ne csepegjen az üvegek

elõnyösen alkalmazható ezeknek a kis mennyiségeknek a pontos kimérésére. Mivel ez a fûszerkeverék nem tartalmaz borsot, diétázók is használhatják.
A fenti fûszerek nagyobb élelmiszerboltokban és gyógynövény–szaküzletekben szerezhetõk be. Egyszerre túl sokat ne vásároljunk belõlük, mert a tárolás során fokozatosan csökken az aromájuk. Természetesen nem csak a fûszerkeveréket, hanem a hozzávaló fûszereket is ajánlatos légmentesen zárható üvegben tartani. Erre a célra legalkalmasabbak a csiszolt üvegdugóval ellátott kis üvegek, de ha ezekhez a gyógyszerészek által használt üvegekhez nem tudunk hozzájutni, akkor helyettesíthetjük fémfedéllel zárható bébiételes üvegekkel is. Az összecserélés elkerülése érdekében a fûszeres üvegeket feltétlenül címkézzük fel. Sokak szerint jelenleg nálunk a Compack Rt. által “Horváth Rozi Konyhája” márkanéven forgalmazott fûszerek a legmegbízhatóbb, és minõségüket tekintve a legolcsóbbak. Fûszerként is használható gyógynövények értékesítésével szintén sok cég foglalkozik, de a termékeik többnyire tele vannak felaprított szárral, így csak gyógyteaként használhatók. Megfelelõ minõségû és elérhetõ árú szurokfüvet (origanot) és kakukkfüvet itthon egyelõre csak a Herbária Rt. állít elõ, és porrá õrölve a saját szaküzleteiben forgalmazza.
A Vegeta ételízesítõ helyett más õrölt zöldségszárítmányt is használhatunk. Miután ma már több különleges összetételû ételízesítõ is található az élelmiszer-áruházakban, célszerû mindegyiket kipróbálni, hogy megtaláljuk a számunkra legkellemesebb ízharmóniát. Ennek során érdemes figyelmet szentelni a hazai elõállítású termékeknek is. A Virgin márkanéven forgalmazott zöldségszárítmány íze pl. nagyon

oldalára, tartsunk a csésze alá egy kistányért. (Amennyiben nincs festetlen fémtálcánk, öntsünk egy ujjnyi meleg vizet a tepsibe, és ebbe állítsuk az üvegeket.) Utána borítsunk rájuk elõre felvágott, és forralás útján csíramentesített vízbe mártott celofándarabkákat. A felsõ, száraz felületükre szórjunk késhegynyi nátrium–benzoátot, majd csavarjuk rá szorosan a fémtetõket. A nedvesítés legcélszerûbb módja, hogy egy sterilizált vízzel teli tányért magunk mellé teszünk, és rádobjuk a celofándarabkát. Ha nem vagyunk biztosak abban, hogy az üvegeink abszolút tökéletesen zárnak, akkor lefedés elõtt öntsünk a lecsó tetejére kevés finomított étolajat, hogy ne keseredjen meg. A meleg üvegeket tegyük egy félbehajtott tollpaplannal kibélelt kosárba vagy karosszékbe, és egy nagyobb párnával hézagmentesen zárjuk le. Az esetleges szennyezés elkerülése érdekében a paplanra terítsünk rá egy konyharuhát, az egyik felére helyezzük az elõzõleg körös–körül letörölgetett üvegeket, a törülközõ másik felét pedig hajtsuk rájuk. Ha csupán néhány üveget kívánunk gõzölni, ezt elvégezhetjük hûtõtáskában is. A hõszigetelõ szárazgõzbõl csak akkor vegyük ki, amikor már teljesen lehûlt. A lezárt üvegeket hûvös, száraz helyen tároljuk. A felbontott üveg hûtõszekrényben kb. 1 hétig tárolható. Lecsót lehetõleg augusztus közepén tartósítsunk, mivel az õszi paprika már kesernyés ízû. A konzerválásra szánt lecsóba nem kerülhet egyetlen hibás paprika vagy túlérett, felpuhult paradicsom sem, mert ettõl megromlik az egész. Mosás elõtt mind a paprika, mind a paradicsom csutáját tördeljük ki, mivel a tökéletes tisztíthatóság tovább csökkenti a romlásveszélyt. Az üvegek beszerzése illetve tisztításhoz való elõkészítése során jó tudni, hogy 1 kg paprikából	hasonló a Vegetához, de jóval olcsóbb, mint a horvát gyártmányú eredeti változat. (Különösen elõnyös a piacon beszerezni 1 kilogrammos csomagolásban.) Ugyancsak olcsó és jó minõségû az Eton Bt. Vegetarian márkanevû ételízesítõje. A leginkább azonban a Szegedi Paprika Rt. Boszorkány névre keresztelt termékének az összetétele hasonlít a Vegetához. Ennek feltehetõen az az oka, hogy korábban õk gyártották nálunk a Vegetát, Podravka licensz alapján. A pikáns aromák kedvelõinek minden bizonnyal ízleni fog a Knorr licensz alapján gyártott zöldségszárítmány, amely a szokványos ízesítõ anyagokon kívül sok különleges fûszert is tartalmaz. Nem kevésbé zamatos a svájci licensz alapján gyártott “Maggi” fûszerkeverék. Igen finom, egzotikus íze van a spanyol gyártmányú Gallina Blanca zöldségszárítmánynak is. A különbözõ ételízesítõk közötti válogatást kellõ kritikával végezzük, mert a klasszikus Vegetának már megjelent a hamisított változata. Ennek a silány utánzatnak nem csak a neve, hanem a csomagolása is megtévesztésig hasonlít az eredetire, fûszertartalma azonban csak 10 %, ami azt jelenti, hogy a zacskó 90 %–ban sóval van megtöltve. Eddig még mindenkinek, aki ezt a tepertõt megkóstolta, az volt a véleménye, hogy jobb ízû, mint a hagyományos zsíros tepertõ. Ha 10 dg szójakockából készült tepertõhöz a sütés végén hozzádinsztelünk egy diónyi apróra vágott vöröshagymát, és ráreszelünk 2 gerezd fokhagymát, akkor kiváló minõségû Brassói aprópecsenyét is készíthetünk belõle. Aki szereti a pecsenyeszerû levet, az 2,2 dl olajat használjon a pirításhoz. A bõ zsiradékba még a hagymák hozzáadása elõtt keverjünk 1 evõkanál szójalisztet, és pirítsuk világosbarnára. Igen	

és egyharmad kilogramm paradicsomból min. 1,1 liter lecsó várható. Egy átlagcsaládnak a különféle pörköltekhez és egyéb ételekhez kb. 10 liter lecsóra van szüksége évente. Ehhez 9 kg paprikát és 3 kg paradicsomot kell vásárolni. Ha ezt a mennyiséget egyszerre akarjuk eltenni, akkor erre a célra be kell szerezni egy 25 literes zománcozott fazekat, fedõvel együtt. (Amennyiben a fazék vékony falú, tegyünk alá lángterelõt, különben leég a paprika.) A szójatepertõnek az eddig leírtaknál sokkal szélesebb körû a felhasználási lehetõsége, mert ha a kész tepertõrõl az olajat leöntjük, és normál méretû tárcsával ellátott húsdarálón melegen ledaráljuk, akkor olyan alapanyagot kapunk, amely tökéletesen kiváltja a darálthúst. Húspótlóként ezt a masszát bármilyen ételbe beletehetjük, amelyhez darálthúst írnak elõ, és ha nem mondjuk meg elõre, akkor még a legmegrögzöttebb húsevõk sem fogják észrevenni, hogy az eléjük tett étel nem valódi húsból készült. Ebben az esetben azonban többnyire nem szükséges a szójakockát ropogósra pirítani. Mivel a félig megpirított szója kevesebb olajat szív magába, 10 dg szójakockához elegendõ 1 dl olaj is. A szóját most is élénk tûzön süssük, mert ha kiszárítjuk, akkor taplószerû és kérges lesz. Amennyiben sürgõsen szükségünk lenne szójás alapanyagra, az áztatóvizet forraljuk fel, öntsük a szójakockára, keverjük bele a fûszerkeveréket, és fedõ alatt hagyjuk ázni, amíg megdagad. Ha a beáztatott szójakockát valamilyen oknál fogva a tervezett idõpontban nem tudjuk felhasználni, akkor tegyük a mélyhûtõbe, a szója ugyanis jól bírja a fagyasztást. Szobahõmérsékleten ne tároljunk hõkezeletlen szóját, mert a vízben levõ baktériumoktól néhány óra múlva erjedésnek	finom kolbászzsírszerû levet kapunk, ha szójaliszt helyett a sütés végén személyenként 2 evõkanál rostos paradicsomlevet, vagy 1 kávéskanál sûrített paradicsomot és kevés vizet keverünk a szójatepertõhöz. Az összeforralásnál jól forgassuk át a készre sütött tepertõt, hogy minden oldalába beivódjon a paradicsomos lé. Ezt követõen már nem szabad sütni, mert tapló lesz belõle. A frissen kisütött szójatepertõ jól felhasználható ételeink ízesítésére is, pl. lecsó készítésénél a kolbász, illetve virslikarikák helyettesítésére, vagy túrós tésztához adva. Receptek alja	

indul, és megsavanyodik. Mivel a hús és a szárított szójakészítmények között jelentõs fajsúlykülönbség van, és a szójának jóval nagyobb a telítõértéke, mint a húsé, ezért szójakockából az elõírt húsmennyiség súlyának az ötödét használjuk. Ennek alapján szójás készítményeinknél személyenként átlag 2,5–3 dg szójakockával számolhatunk. Az ízhatás fokozása érdekében a húspótló szójamasszához keverhetünk pirított gombát is. Ezzel a módszerrel nagyon finom hústalan töltött káposztát készíthetünk az alábbi módon.

A lap tetejére

Receptek alja

Gombás töltött káposzta

Elõzõleg 10 dg szójakockából készítsünk egy adag 1 dl olajon félig megpirított Húspótló szójamasszát a fentiek szerint. Ezután 2 kg vecsési savanyú káposztát öblítsünk át. Ennek legcélszerûbb módja, hogy a káposzta polietilénzacskóját teleöntjük hideg vízzel, jól összerázzuk, és az összefogott nyíláson át leengedjük az összes levét. Az ízesítõ anyagoktól megszabadított mosott káposztát terítsük egy zománcozott fazék aljára, és öntsünk rá annyi vizet, hogy ellepje. Ha valódi töltött káposztát készítünk, akkor 16 db savanyított káposztalevelet öblítsük le, és tegyük az apróra vágott káposzta tetejére. Elõtte azonban a levelek vastag fõerét egy éles késsel óvatosan faragjuk le, hogy a tölteléket könnyebben bele tudjuk csomagolni. Fedõ alatt fõzzük min. 1 órán át.
Mialatt a káposzta puhul, készítsünk egy adag gombás húspótló szójamasszát, a töltelék számára. Az elõzõleg megsütött szójakocka ledarálása után szeleteljünk fel 30 dg alaposan megmosott gombát, majd kisebb darabokra vágva 0,5 dl olajon pirítsuk meg. Egy diónyi

Gombás töltött paprika

Készítsünk egy adag gombás húspótló szójamasszát a Gombás töltött káposztánál leírt módon. Utána 8 db közepes méretû zöldpaprikát mossunk meg, és a csutkájánál vágjuk körbe. Távolítsuk el belõle a magházat és az ereket, majd dobjuk annyi forró vízbe, hogy bõven ellepje, és fõzzük félig puhára. Utána hideg vízben hûtsük le, és töltsük meg a jól összedolgozott masszával. Egy zománcozott edénybe öntsünk 2,4 liter rostos paradicsomlevet, tegyünk bele 3–4 szál zellerzöldet vagy petrezselymet, majd adjunk hozzá 18 dg mézet és negyed mokkáskanál sót. Forraljuk fel, majd helyezzük bele a megtöltött paprikákat, és fedõ alatt fõzzük kb. 20–25 percig, amíg a paprika teljesen megpuhul. Közben néhányszor rázzuk meg, nehogy leégjen. Ha a paprika megfõtt, rántsuk be a paradicsomlevet. 3 púpozott evõkanál liszthez adjunk annyi olajat, amennyit felvesz, és hevítsük habzásig, majd vegyük le a

vöröshagymát vágjunk apróra, és a megsült gomba közé keverve dinszteljük üvegesre, majd a hagymás gombát keverjük a szójamasszához. (Vigyázzunk ne pirítsuk, mert hagymaszagú lesz a töltelék.) Közben 10 dg rizst mossunk meg, tegyük kb. 1 liter meleg vízbe, és forrástól számítva fõzzük kb. 10 percig, amíg megpuhul. Ügyeljünk arra, hogy ne fõzzük túl, de kemény se legyen. Utána szûrjük le róla a vizet, és az elõfõzött rizst is adjuk a masszához. (A leszûrés során a forró fõzõlevet ne engedjük fel hideg vízzel, mert akkor a rizs elázik, és felpuhítja a gombócot.) Végül üssünk rá 2 nagyobb tojást, reszeljünk rá 1 gerezd fokhagymát, adjunk hozzá egy csipetnyi õrölt borsot, 1 mokkáskanál sót, valamint 2 evõkanál rozslisztet, és jól keverjük össze. Ha a káposzta már majdnem puha, a felét merjük le, majd vizes kézzel formáljunk a masszából 16 db gombócot, és helyezzük a maradék káposztára. A rozslisztre azért van szükség, hogy a massza keményebbé váljon, ne essen szét a fõzés során. Ha a gombócokat káposztalevelekbe csavarva fõzzük, akkor nem szükséges a liszttel való stabilizálás. (A töltelék becsomagolási módja a Káposztasavanyításnál, a recept végén található.) Ezután terítsük a gombócokra a káposzta másik felét, és fõzzük még kb. 20–25 percig, amíg teljesen megpuhul. Ekkor egy nagyobb kanállal óvatosan szedjük ki a gombócokat, és rántsuk be a káposztát. 3 evõkanál liszthez adjunk annyi olajat, amennyit felvesz, és hevítsük habzásig. Vegyük le a rántást a tûzrõl, és keverjünk bele fél mokkáskanál fûszerpaprikát. Hagyjuk langyosra hûlni, majd tovább kevergetve engedjük fel annyi hideg vízzel, hogy tejszín sûrûségû legyen. Utána vékony sugárban öntve keverjük a káposztához, tegyünk bele 1 kávéskanál rostos paradicsomlevet, és idõnként átkeverve lassan forraljuk még 5 percig. Paradicsomlé helyett használhatunk fél mokkáskanál paradicsompürét is. A különleges ízek kedvelõi negyed mokkáskanál majorannát is	rántást a tûzrõl. Hagyjuk langyosra hûlni, majd állandó kevergetés mellett engedjük fel annyi hideg vízzel, hogy tejszín sûrûségû legyen. Ezután óvatosan szedjük ki a tölteléket, és keverjük bele a rántást a paradicsomlébe. Fedõ nélkül, teljes lángon, állandóan kevergetve fõzzük még 10 percig, hogy besûrûsödjön, majd rakjuk vissza a töltelékeket. Télen zöldpaprika nélkül is készíthetünk töltött paprikát, ha a masszából gombócokat formálunk, de ebben az esetben ne feledkezzünk meg a rozsliszttel való stabilizálásról. Egyébként a forró paradicsomlébe helyezett gombócok a darált szójamassza mennyiségének a növelésével is keményebbé tehetõk. Aki kedveli a szója kissé kesernyés, átható ízét, az rozsliszt helyett használhat szójalisztet is. Így jóval markánsabb ízû tölteléket kapunk. A paprika nélküli tölteléket elég 15–20 percig fõzni. Télen a paradicsomlevet 1 mokkáskanál szárított zellerlevéllel vagy petrezselyemmel ízesíthetjük. Melegen tálaljuk. Hûtõszekrényben tároljuk. Mellesleg a töltött paprika is úgy a legfinomabb, ha fogyasztás elõtt legalább néhány óráig hûtõszekrényben érleljük. Az ínyencek még finomabbá tehetik ezt az ételt, ha fél citrom lereszelt héját gézzacskóba vagy korrózióálló acél teatojásba rakva a készre fõzött töltött paprikába teszik. A citromhéj ugyanis az érlelési idõ alatt felszínre hozza a paradicsom rejtett ízeit, és pikáns ízt ad a mártásnak. Mielõtt a reszelt citromhéjat eltávolítjuk, nyomkodjuk ki a levét, és keverjük el a paradicsomszószban. A fenti mennyiségû töltött paprika 4 személynek 2 napra elegendõ. Aki ragaszkodik a zöldpaprika finom ízéhez, az télen is készíthet valódi töltött paprikát, ha a kimagozott és félig megfõzött paprikát forró paradicsomlével leöntve szárazgõzben tartósítja.	

keverhetnek bele. Végül rakjuk vissza a gombócokat, finoman rázzuk össze a káposztával, és ezzel is forraljuk pár percig. A kész káposzta másnap újramelegítve, és tejföllel dúsítva tálalandó. A töltött káposztát ugyanis nem célszerû frissen fogyasztani. A tejfölt ne forraljuk bele a teljes mennyiségbe, mert akkor hamar megromlik, márpedig az ínyencek szerint csak a két–három napos felmelegített töltött káposztának van jó íze. Ha a tárolás során besûrûsödne, akkor adjunk hozzá kevés vizet, és a tejföllel együtt forraljuk fel. Felhasználáskor ne melegítsük fel az egészet, mindig csak annyit vegyünk ki a hûtõbõl, amennyire éppen szükségünk van. A fenti mennyiségû töltött káposzta 4 személynek 2 napra elegendõ. Aki kedveli a töltött káposztát, az nagyobb mennyiséget is fõzhet belõle, és megfelelõ adagokban lefagyaszthatja, mivel nem csak a szója, hanem a káposzta is jól bírja a mélyhûtõben történõ tárolást. Nem kevésbé finom étele a magyar konyhának a töltött paprika, amely szintén elõállítható gombás húspótló masszából. A lap tetejére	A forró vízben csírátlanított paprikákat hegyükkel lefelé helyezzük lazán egymásba, hogy minél kevesebb helyet foglaljanak, és kissé megmozgatva annyi frissen fõzött sûrû paradicsomlevet öntsünk rá, hogy teljesen ellepje. Átpasszírozás után a paradicsomlevet forraljuk 10 percig, és minél hamarabb töltsük az üvegekbe. A csavaros befõttesüvegek lezárását a Lecsókonzerválásnál leírtak szerint végezzük. Amennyiben beérjük a paprika ízével is, akkor azt még könnyebben biztosíthatjuk magunknak. Ebben az esetben az összezúzott paradicsomhoz keverjünk kb. 10 százaléknyi vékony szeletekre vágott paprikát, és felfõzés után a paradicsommal együtt passzírozzuk át. A paprika ízû paradicsomlé tartósítását szintén a Lecsókonzerválásnál ismertetett módon végezzük. A töltött káposztánál leírt gombás húspótló töltelékbõl a rétegesen rakott ételek is kiváló minõségben elkészíthetõk. Receptek alja	
Rakott kelkáposzta	Gombás szójafasírt	

1 kg kelkáposztát szedjünk szét leveleire, a torzsáját és a vastag ereit vágjuk ki, és alaposan megmosva sós vízben fõzzük majdnem puhára. Leszûrés után a leveleket vágjuk kisebb darabokra, és egynegyedét helyezzük egy kivajazott tûzálló tál, vagy egy magas falú zománcozott tepsi aljába. Tegyük rá a rozsliszt nélküli gombás húspótló masszát egyenletesen elterítve, majd takarjuk be a maradék káposztával. 2 dl tejfölt 10 dg olvasztott vajjal keverjünk simára, és locsoljuk a káposzta tetejére. Végül szórjunk rá 5 dg reszelt sajtot, és fedõ nélkül, közepes tûzön süssük kb. fél óráig, amíg a megolvadt sajt zsemleszínû lesz. Önálló ételként, melegen tálaljuk. Hûtõszekrényben tároljuk. Ugyanígy készíthetünk ebbõl a töltelékbõl Kolozsvári rakott káposztát is. Ebben az esetben kelkáposzta helyett 80 dg jól átöblített vecsési savanyú káposztát használjunk, amelyet elõzõleg 0,5 dl olajon vagy 5 dg vajon pároljunk puhára. A párolást lassú tûzön, fedõ alatt, és gyakori kevergetés mellett végezzük. Idõnként öntsünk alá kevés vizet, nehogy leégjen, és használjunk lángterelõt. Utána ugyanúgy járjunk el, mint a rakott kelkáposztánál, de sajtot ne tegyünk rá. Ha valaki túl zsírosnak találná a káposztát, használjon a leöntésnél kevesebb vajat. Ezen a módon nem csak káposztából, hanem más zöldségekbõl is készíthetünk rakott ételeket. A rakott kelkáposztához hasonlóan készül a Rakott karalábé, a Rakott karfiol, a Rakott kelbimbó, a Rakott póréhagyma és a Rakott zöldbab is. A póréhagymát 1 cm széles szeletekre vágjuk, és 80 dg is elegendõ belõle. Ugyancsak 80 dg kell karalábéból és zöldbabból, karfiolból azonban a nagy zöldveszteség miatt 1,4 kilogrammot használjunk. Csak a fehér, tömör karfiolt érdemes megvásárolni, mert a sárgás színû, laza állagúnak nincs jó íze. A Karfiolpörköltnél leírtak szerint tisztítsuk. A karalábét kisebb kockákra, a szálkátlanított zöldbabot pedig 1–1,5 centiméteres	Elõzõleg daraboljunk fel 1 zsemlét, és áztassuk be kevés tejbe, majd készítsünk 10 dg szójakockából egy adag 1 dl olajon pirított Húspótló szójamasszát az elõbbiek szerint. (Takarékosabb megoldás, ha csak annyi tejet öntünk az apró kockákra vágott zsemlére, amennyi éppen elég az átnedvesítéshez, így a maradékot nem kell kidobni.) Egyébként szükség esetén vizet is használhatunk az áztatáshoz. Utána 30 dg gombát folyó vízben mossunk meg, és szeleteljük fel, majd vágjuk még kisebb darabokra, és 0,5 dl olajon pirítsuk meg. Közben 1 közepes fej vöröshagymát aprítsunk fel, és a megpirult gomba közé keverve dinszteljük üvegesre. A gombás hagymát egy csokor apróra vágott petrezselyemmel együtt adjuk a masszához. Télen 1 evõkanál mélyhûtött vagy 1 kávéskanál szárított petrezselymet használhatunk hozzá. Ezután morzsoljuk az erõsen kifacsart zsemlét is a péphez, és üssünk rá 1 nagyobb tojást. Reszeljünk rá 2 gerezd fokhagymát, majd tegyünk bele 1 kávéskanál rostos paradicsomlevet, 1 mokkáskanál sót, egy csipet õrölt borsot, és jól keverjük össze. Szükség esetén a paradicsomlé fél mokkáskanál paradicsompürével vagy paprikakrémmel is helyettesíthetõ. Ezután formáljunk belõle 2 cm vastag pogácsákat, forgassuk bele zsemlemorzsába, és forró olajban mindkét oldalát süssük pirosra. A sütést közepes lángon, fedõ nélkül végezzük. Csak akkor forgassuk át, ha az alja már teljesen megsült, mert különben szétesik. Vigyázzunk rá, hogy ne égessük meg. Melegen, feltétként fogyaszthatjuk fõzelékekhez, de párolt rizshez is adhatjuk savanyúsággal. Hûtõszekrényben tároljuk. Szükség esetén le is fagyaszthatjuk. Papírzacskóba tegyük és ne mûanyagba, mert a	

darabokra vágjuk. A külsõ leveleitõl megfosztott kelbimbót lehetõleg ne vágjuk ketté. (Ha túl nagyok, ezt párolás után tegyük meg.) A gyorsan puhuló zöldségeknél ügyeljünk arra, hogy ne fõzzük õket teljesen puhára, mert sütés közben szétesnek. Még finomabbá és tápanyagokban gazdagabbá tehetjük rakott ételeinket, ha a feldarabolt zöldségeket nem fõzzük, hanem a kolozsvári rakott káposztánál leírtak szerint puhára pároljuk, majd megsózzuk és fedõ nélkül zsírjára sütjük. Ebben az esetben a leöntéshez csak 5 dg vajat használjunk. Az ínyencek különösen finom rakott ételt készíthetnek ily módon okrából vagy más néven bámiából. Ez a trópusi Afrikában õshonos zöldségféle nálunk is megterem, de konzervként könnyebben beszerezhetõ. A megmosott friss okrát egészben pároljuk, elõtte azonban a szár felõli végét távolítsuk el. Ezt követõen hosszában kettéhasítva rakjuk tepsibe. Ugyancsak kiemelkedõen finom és igen közkedvelt étel a rakott burgonya, ahol a fõtt krumpli semleges ízét karikára vágott kemény tojással javíthatjuk fel.

A lap tetejére

gomba nem bírja a légmentes lezárást még sülve sem.
Ha télen a gomba beszerzése gondot okoz, használhatunk helyette 10 dg reszelt parmezán sajtot is. Ebben az esetben a hagymát 2 evõkanál olajon külön dinszteljük. A fenti mennyiségû alapanyagból 12 db normál méretû fasírt készíthetõ, amely 6 személynek elegendõ. Az ínyencek ne egészben adják a tojást a fasírthoz, hanem a fehérjét habbá verve keverjék bele. Így lazább lesz az állaga, és finomabbá válik. Arra azonban ügyeljünk, hogy ezt a változatot csak rósejbnisütõ kanállal lehet átforgatni és tálalni, mert könnyen szétdõl.
A szójás fasírt jellegzetessége, hogy íze, zamata hidegen sokkal jobban érvényesül, mint melegen, így kiválóan alkalmas hidegsültek helyettesítésére. (Az ínyencek egyébként a frissen sült szójafasírtot sem fogyasztják azonnal, hanem szobahõmérsékleten legalább fél napon át hagyják érlelõdni, mert így finomabb.) Gombából azonban más ételeket is készíthetünk. A sokak által kedvelt rizses hús a következõképpen készíthetõ el hús nélkül, ráadásul finomabban.

Receptek alja

Rakott burgonya

80 dg jól megmosott burgonyát sós vízben fõzzünk teljesen puhára, majd hámozás után vágjuk kb. 4 mm vastag szeletekre. Közben sós vízben fõzzünk meg 4 tojást is, és a Gombás töltött káposztánál leírt módon készítsük el a húspótló gombás tölteléket. Vajazzunk ki egy tûzálló tálat, és a felszeletelt burgonyából rakjunk

Gombás rizs

35 dg megválogatott rizst szûrõkanálban, meleg folyó víz alatt mossunk meg, és 2 evõkanál olajon dinszteljük pár percig, majd engedjük fel 7 dl forró vízzel. Utána adjunk hozzá 1 mokkáskanál

egy réteget az aljára. Helyezzük rá a rozsliszt nélküli gombás tölteléket egyenletesen elterítve, majd fedjük be egy réteg burgonyával. Utána borítsuk rá a felszeletelt kemény tojásokat, és az egészet takarjuk be a maradék burgonyával. Ezt követõen ugyanúgy járjunk el, mint a rakott kelkáposztánál. Tálalásnál kompótot is adhatunk hozzá.
A kemény tojással rétegezett kivitel nem csak a burgonyánál, hanem a zöldségfélék közül a brokkolinál is igen kellemes ízhatást eredményez. Egyébként Erdélyben még a rakott káposztát is tojásszeletekkel dúsítják. Az 1,2 kilogrammnyi brokkoli tisztítását a Karfiolpörköltnél ismertetett módon végezzük. Mivel a brokkoli igényli az erõsebb fûszerezést, mielõtt apró darabokra vágva megfõznénk, egy diónyi vöröshagymát aprítsunk fel, 0,5 dl olajon dinszteljük üvegesre, és keverjük hozzá a brokkolit. Pár percig fonnyasszuk a hagymás zsiradékban, majd öntsünk alá 0,5 dl vizet, adjunk hozzá 1 mokkáskanál sót, és fedõ alatt pároljuk majdnem puhára. A továbbiakban a fentiek szerint járjunk el. Brokkolit lehetõleg a piacon vásároljunk, mert csak a friss, haragoszöld a jó ízû. A sárgás színû, túlérett példányokat kerüljük, mivel ezek már ízetlenek, fogyasztásra alkalmatlanok. Télen a megtisztított mirelit brokkoliból illetve karfiolból 1 kilogrammot használjunk. A rakott ételek elkészítése oly módon történt, hogy bármely változatuk 6 személynek elegendõ.
A gombás szójamasszát nem csupán töltelékként használhatjuk, hanem akár önálló ételként fogyasztható fasírozottat is készíthetünk belõle. Az ily módon elõállított fasírt sokkal ízletesebb, mint a húsból készült eredeti változat.

A lap tetejére

sót, és fedõvel letakarva, lángterelõ felett, takaréklángon fõzzük puhára. Ha kemény maradt, villával keverjük át, és egy kis meleg víz hozzáadásával fõzzük tovább. Párolás közben azonban ne kevergessük, mert csirizes lesz. Amíg a rizs fõ, 30 dg gombát folyó vízben megmosva szeleteljünk fel, és 0,5 dl olajon pirítsuk meg. Porózus erdei gomba használata esetén öntsünk hozzá még egy kis olajat, hogy sütés közben ne száradjon ki. Egy diónyi vöröshagymát vágjunk apróra, és a megpirult gomba közé keverve dinszteljük üvegesre. Ha kész, negyed mokkáskanál sóval és negyed mokkáskanál õrölt borssal fûszerezzük, majd keverjünk bele egy kis csokor apróra vágott petrezselymet. Az egzotikus ízeket kedvelõk adhatnak hozzá kevés curryt vagy Vegetát is, ezt azonban célszerûbb a rizs fõzõvizébe tenni. Az így elkészített gombát villával keverjük hozzá a rizshez, és fedõ nélkül fõzzük még pár percig. Melegen tálaljuk. Hûtõszekrényben tároljuk. Ha másnapra marad, öntsünk alá kevés vizet és fedõ alatt gõzöljük át, mert nagyon kiszárad.
Igen ízletes ételeket készíthetünk gombából paprikás fûszerezéssel is.

	Receptek alja	
Tejfölös gombapaprikás 40 dg gombát folyóvízben mossunk meg, és vágjuk nagyobb kockákra. Egy kis fej vöröshagymát aprítsunk fel, és 0,5 dl olajon dinszteljük üvegesre. Utána tegyük hozzá a gombát, majd keverjünk bele 1 kávéskanál fûszerpaprikát. Öntsünk rá 0,5 dl vizet, adjunk hozzá 1 csapott mokkáskanál sót, és fedõ alatt pároljuk, amíg a gomba megpuhul. Ha nem lenne elég puha, öntsünk alá még egy kis vizet, és fõzzük tovább. Ezután szórjunk rá 1 kávéskanál lisztet, keverjük össze, majd adjunk hozzá 0,5 dl tejfölt, és ezt is jól dolgozzuk bele. Végül engedjük fel 1,5 dl, illetve annyi hideg vízzel, amennyi levet akarunk a gombapaprikásnak, és állandóan kevergetve forraljuk össze. Akkor kész, amikor a zsírszemcsék eltûnnek a tetejérõl. Párolt rizzsel, savanyúság nélkül tálalva érvényesül leginkább az íze, de fõzelékekhez feltétként is igen finom. Párolt rizshez vagy nokedlihez adva kevesebb vízzel engedjük fel, mert ezek a köretek nem képesek sok levet felszívni. Fõzelékekhez feltétként fogyasztva 30 dg gomba is elegendõ. (Ez esetben a fûszerek és ízesítõanyagok mennyiségét nem szükséges csökkenteni.) Csak hûtõszekrényben tárolható. Sajnos a gombapaprikás hamar romlik. Jól bírja azonban a fagyasztást, így a mélyhûtõben huzamosabb ideig is eltartható. A tejfölös gombapaprikás tejföl nélkül, Gombapörköltként is elkészíthetõ. A gombapörköltbõl könnyen csinálhatunk Hamis vesevelõt is, ha csiperke– és kis méretû pöfeteggombából készítjük fele–fele arányban. Ebben az esetben a csiperkegombát vastag szeletekre vágjuk. Mivel a pöfeteggomba hamar romlik, ezért lehetõleg	Szójás székelykáposzta 10 dg szójakockából készítsünk szójapörköltet az elõzõ recept szerint, de ne engedjük fel vízzel. 80 dg vecsési savanyú káposztát öblítsünk át a Gombás töltött káposztánál leírt módon, és egy zománcozott edénybe rakva öntsünk rá annyi vizet, hogy majdnem ellepje. Fedõ alatt fõzzük kb. másfél órán keresztül. Ha már puha, tegyük hozzá a víz nélküli szójapörköltet, és fedõ nélkül fõzzük még kb. 5 percig, hogy a káposzta besûrûsödjön. Ezután keverjünk bele 1 dl tejfölt, és forraljuk fel. Hûtõszekrényben tároljuk. Amennyiben több napra készítünk székelykáposztát, akkor a tejfölt ne fõzzük bele, hanem utólag tegyük rá. Ha a puhára fõzött káposztába nem szójapörköltet, hanem gombapörköltet keverünk, akkor Gombás káposztaragut kapunk. A gombapörköltet a Tejfölös gombapaprikásnál leírt módon készítsük, azzal a különbséggel, hogy a gombát csak liszttel sûrítsük, tejfölt és vizet ne adjunk hozzá. A különleges ízek kedvelõi keverhetnek a káposztaraguba kevés apróra vágott kaprot is. A változatosság kedvéért pörköltet készíthetünk tojásból is.	

még a vásárlás napján fel kell dolgozni. Mielõtt alapos mosás után nagy kockára vágnánk, húzzuk le a héját, illetve hámozzuk meg. A csiperkegombát azonban nem szabad meghámozni, mert a vitaminok és az ásványi anyagok a gyümölcshöz hasonlóan a gombában is közvetlenül a héj alatt vannak, ezért a meghámozott gomba ízetlenné és értéktelenné válik. A húshoz hasonlóan a gomba is igen ízletes roston sütve, és kirántva. Ennek elkészítési módja rendkívül egyszerû. A lap tetejére	Receptek alja	
Tojáspörkölt Egy kis fej vöröshagymát aprítsunk fel, és egy nagyobb méretû serpenyõben 0,5 dl olajon dinszteljük üvegesre. Utána szeljünk bele 2 zöldpaprikát. Ha a paprika megpuhult, tegyünk hozzá 1 közepes méretû paradicsomot négyfelé vágva, majd keverjünk bele 1 mokkáskanál fûszerpaprikát, és lángterelõ felett süssük tovább, amíg lecsó lesz belõle. Télen a paprika és a paradicsom 2 púpozott evõkanál konzervlecsóval helyettesíthetõ. Amikor a lecsó zsírjára sült, szórjunk rá 1 mokkáskanál lisztet, keverjük össze, majd lassan adagolva öntsünk rá 1 dl vizet. Adjunk hozzá fél mokkáskanál sót, és folyamatosan kevergetve forraljuk össze. Végül 6 db elõzõleg sós vízben megfõzött kemény tojást *(helyettesíthető tofutojásssal!)* vágjunk cikkekre, vagy vastagabb karikákra. Tegyük a lecsóra, finoman rázzuk össze vele, és forraljuk át. Fõzelékekhez feltétként tálalható. Aki kedveli a lecsót, az 40 dg paprikával, és 15 dg paradicsommal is elkészítheti ezt az	Karfiolpörkölt 1,4 kg friss, fehér karfiolt zöldjétõl megszabadítva szedjünk szét rózsáira, folyó vízben mossuk meg, és vágjuk kisebb darabokra. A torzsáját vastagon hámozzuk meg, és felszeletelve ezt is adjuk hozzá. Egy diónyi vöröshagymát aprítsunk fel, és 1,3 dl olajon dinszteljük üvegesre. Rakjuk rá a feldarabolt karfiolt, öntsünk rá 0,5 dl vizet, keverjünk hozzá 1 kávéskanál fûszerpaprikát, 1 mokkáskanál sót, és takaréklángon, fedõ alatt pároljuk puhára. Aki szereti a különleges ízeket, adhat hozzá negyed mokkáskanál majoránnát, bazsalikomot vagy rozmaringot is. Idõnként keverjük meg, nehogy leégjen. Ha nem elég puha, öntsünk alá még egy kis vizet, és pároljuk tovább. Cukkinipörkölt esetén egyáltalán ne öntsünk a cukkinikockákra vizet, hanem gyakran megkeverve a saját levében	

ízletes pörköltet. Ebben az esetben 4 tojás is elegendõ hozzá. Hûtõszekrényben tároljuk.
A gombán és a tojáson kívül zöldségekbõl is készíthetünk különleges ízû pörköltet. Ezek közül a legkiemelkedõbb ízhatású a karfiolpörkölt, de finom pörköltet készíthetünk brokkoliból, vagy hámozás és kimagozás után kockára vágott cukkinibõl is.

A lap tetejére

Vegetáriánus nyárs

Hozzávalók

2 vöröshagyma, 1 nagy kígyóuborka, 15 dkg laskagomba, 1 piros színű paprika, 1 csokor friss zsálya, 5 evőkanál olaj, 1 kiskanál Kotányi grill , zöldség mediterrán , fűszersó

A hagymát megtisztítjuk, és 8 cikkre vágjuk, az uborkát megmossuk, és vastagon felkarikázzuk. A megtisztított gombákat elfelezzük, a paprikát kétcentis kockákra daraboljuk. A zsálya levelét lecsipkedjük. Mindezeket váltakozva nyársra húzzuk úgy, hogy a végekre hagyma kerüljön. Az olajat a fűszersóval összekeverjük, a nyársakat parázs felett az olajjal kenegetve megsütjük.

Elkészítési idő: 20 perc.
Egy adag: 183 kcal / 765 kJ.

pároljuk. Az 1,2 kilogrammnyi cukkínit kb. 1,5 centiméteres kockákra vágjuk. Vigyázzunk, hogy ne fõzzük túl egyik zöldséget sem, mert kása lesz belõle. Végül fedõ nélkül süssük le zsírjára, majd üssünk fel 4 tojást, adjunk hozzá fél mokkáskanál sót, és jól felverve öntsük rá. Teljes lángon finoman kevergessük, amíg megszilárdul. Melegen, önálló ételként tálaljuk. Pirospaprikával és õrölt borssal fûszerezett tejfölös uborkasalátát adjunk hozzá. Hûtõszekrényben tároljuk.
A karfiolpörköltnek ezt az elkészítési módját sokan Hamis velõként ismerik. Aki ragaszkodik az eredeti változathoz, az a karfiollal együtt adjon a dinsztelt hagymához 4 db felszeletelt zöldpaprikát is. Amikor a paprika megpuhult tegyünk hozzá 2 db közepes méretû paradicsomot négyfelé vágva, és fedõ alatt fõzzük tovább, amíg a karfiol megpuhul. Most ne öntsünk alá vizet. Télen a zöldpaprika és a paradicsom 4 púpozott evõkanál lecsóval helyettesíthetõ. Végül az egészet süssük le zsírjára. Sokan tojást sem ütnek erre a pörköltre. Ez esetben csak 0,8 dl olajat használjunk hozzá. A lecsós változatot friss kenyérrel, saláta nélkül tálaljuk. Ezt az igen ízletes ételt télen is élvezhetjük, mert mind a megtisztított karfiol, mind a meghámozott és vékonyra gyalult uborka jól fagyasztható. Arra azonban ügyeljünk, hogy csak a nyáron feldolgozott karfiolnak és uborkának van jó íze. Ráadásul ilyenkor a legolcsóbb. Ha háztáji tojást ütünk rá, még finomabb lesz.
A karfiol kiválasztása során ügyeljünk arra, hogy egyes kereskedõk annyi levelet hagynak rajta, amennyi a kelvirág tömegét is elérheti. A zöldjétõl megfosztott kelvirág súlyának 1 kilógrammnak kell lennie. Télen a teljesen megtisztított mirelit karfiolból illetve brokkoliból szintén 1 kilógrammot használjunk. Friss

	brokkoliból a kevesebb zöldveszteség miatt 1,2 kg is elegendõ. A mirelit zöldséget fagyott állapotban tegyük az edénybe, és ne öntsünk hozzá vizet, mert a rajta levõ zúzmara elegendõ folyadékot ad a puhára pároláshoz. Teljesen puhára ne fõzzük egyik zöldséget se, mert a zsírjára sütésnél is puhul, és a végén kása lesz belõle. Amennyiben más zöldségbõl készítünk pörköltet, legyünk tekintettel arra, hogy mennyi levet enged. A karfiolhoz hasonlóan pároljuk pl. az 1 centiméteres kockákra vágott karalábét vagy a pasztinákot, és a cukkinivel megegyezõ módon bánjunk a patisszonnal. A tökkel ne kísérletezzünk, mert sok levet enged, és fõzelék lesz belõle. Ízesítés szempontjából a karfiol igen kényes zöldség, így a fûszerezését kellõ gonddal, mérsékelten végezzük. Ezzel kapcsolatban célszerû megjegyezni, hogy a lényeg a konyhamûvészetben is a részletekben rejlik. A cél az étel természetes ízének, zamatának feltárása, és nem különféle mesterkedésekkel való átalakítása. A fõzés során csak olyan fûszereket szabad alkalmazni, amelyek kiemelik a nyersanyag természetes aromáját, és sohasem szabad annyit használni belõlük, hogy kiérzõdjön az ételbõl. Az az étel jó, amelynek a kóstolása során felséges ízharmóniát érzünk, de nem tudjuk megmondani, hogy ezt milyen fûszerek okozzák. A fûszerezést tehát mindig diszkréten kell végezni, és hagyni kell érvényesülni az egyes ételek sajátos zamatát. Az uniformizálás semmilyen téren sem vezet eredményre, tehát ne tegyük ételeinket intenzív fûszerezéssel egyforma ízûvé, hanem hagyjuk, hogy a természet változatosságából eredõ sokféle aroma érvényre jusson a hõkezeléssel elõállított táplálékunkban is.	

	Mivel a világszerte ismert magyar ételek legtöbbje a paprikának köszönheti népszerûségét, ezért errõl a fûszerrõl külön is érdemes néhány szót szólni. Érdekes, hogy a “legmagyarabb” fûszernek tartott õrölt pirospaprikát alig 200 éve ismerik nálunk, ennek ellenére a világ számos országában a magyar elnevezés került át a köztudatba. Mivel speciális ételeink ízét, jellegét a dinsztelt vöröshagymán kívül leginkább a fûszerpaprika adja, ezért fordítsunk különös gondot beszerzésére. Erre az óvatosságra azért van szükség, mert sajnos manapság is gyakran elõfordul, hogy lelkiismeretlen kistermelõk a piacra vitt fûszerpaprikát hamisítják. Ennek legenyhébb módja, hogy a megszárított hegyes paprikát szárastól és a magházzal együtt darálják le, ami jelentõs mértékben lerontja a belõle készített ételek ízét és színét. Azonban ennél durvább hamisítások is elõfordulnak, amikor pl. finomra õrölt téglaport kevernek a fûszerpaprika közé. Ezek a hamisítványok azonban némi gyakorlattal könnyen felismerhetõk, mivel a szárastól ledarált paprika a fehér belsõ résztõl fakó színûvé válik, a téglaporral “dúsított” pedig tompa barnás színû lesz. Az eredeti paprika viszont élénkpiros színû, és intenzív, átható illata van. Az ilyen paprikát forgalmazók többnyire a nevüket és lakcímüket is feltüntetik a csomagoláson, így vállalva garanciát a minõségért. Egyébként a fûszerpaprika beszerzésénél külföldön is óvatosan kell eljárni, mert egyes országokban elõszeretettel kevernek a paprika közé kukoricalisztet, majd élelmiszerszínezékkel megfestik. Sajnos ebben az esetben szabad szemmel nem ismerhetõ fel a hamisítás ténye. Azokban az országokban, ahol az elszegényedés a közbiztonság nagyfokú romlásával párosul,	

	számítani lehet ennek a viszonylag drága fûszernek a súlyos bûncselekmény kategóriájába esõ hamisítására is. Ilyen szándékos mérgezésnek is beillõ módszer, amikor a silány minõségû fûszerpaprika színét mínium hozzákeverésével javítják fel. Ez a magas ólomtartalmú festék a paprika megengedett nehézfémtartalmát kb. ezerszeresére növeli, amely krónikus mérgezést vált ki. Aki minden tekintetben kifogástalan minõségû fûszerpaprikát szeretne vásárolni, az szegedit vagy kalocsait vegyen. Ennek a két városnak a környékén ugyanis a makói vöröshagyma termõhelyéhez hasonlóan speciális mikroklíma uralkodik, amely méltán tette világhírûvé a magyar fûszerpaprikát, és az állami ellenõrzés következtében a hamisítás lehetõsége is kizárt. Az “édesnemes” paprika beszerzése során nem árt kevés csípõs fûszerpaprikát is vásárolni, mivel ezzel ételeink egy része még pikánsabbá tehetõ. Fûszerpaprikát nemcsak készen lehet vásárolni, hanem viszonylag egyszerû módon otthon, házilag is elõállíthatjuk. A hosszú, hegyes fûszerpaprika szeptember közepén érik sötétpirosra. A piacokon árusított érett, egészséges paprikát kocsányánál fogva fûzzük fel 1–1,5 m hosszú damilszálakra (szorosan egymás mellé) és félárnyékos helyen felakasztva szárítsuk ki. Erre legalkalmasabb hely a félig nyitott veranda, vagy erkély. A zárt térben történõ szárítás csak a panellakások legjobban szellõzõ helyiségében biztonságos. A nedves levegõjû földszintes lakásban élõk inkább résnyire nyitott sütõben szárítsák a paprikát. Ebben az esetben azonban elõzõleg törjük ki a szárát, majd hosszában vágjuk ketté, hogy a nedvességtartalma könnyebben elpárologjon. Szikkasztás céljára csak olyan sütõ használható, amelynél a	

	legalacsonyabb fokozat hõmérséklete nem haladja meg az 50 °C–ot. Ha októberben vásárolunk paprikát, akkor egy fémtálcán szétterítve a radiátoron is kiszáríthatjuk. A szárától megfosztott és hosszában kettévágott paprikacsöveket célszerû vékony tüllel letakarni, hogy a por ne szálljon rájuk. Túl sokáig azonban ne halogassuk a beszerzést, mert ha megfagy, akkor már nem szárad ki, hanem megrohad. A saját termésû paprikát leszedés után nem szabad azonnal kiszárítani, hanem elõtte a napon “bordósítani” kell, hogy aromásabb legyen. A zörgõsre száradt paprikából távolítsuk el a magházat (ha van benne), és a visszamaradt héjat kézzel törjük össze, majd mákdarálón õröljük meg. Utána szitáljuk át, és a nagyobb darabokat újból hajtsuk át a mákdarálón, vagy kávédarálón õröljük homokszemcse finomságúra. Ügyeljünk arra, hogy a zúzalékba a paprika magja is belekerüljön, mert olajtartalma nélkül a pirospaprika idõ elõtt elveszti a színét. A szárítás megkezdése elõtt ne felejtsük el folyó víz alatt megmosni, majd szárazra törölni a paprikacsöveket, hogy a rárakódott port, valamint a füstgáz– és vegyszermaradványokat eltávolítsuk róluk. Amennyiben a helytelen szállítás következtében sérült, repedt darabokat találunk közöttük, ezeket ne mossuk meg, hanem nedves ruhával töröljük át, és külön szálra fûzzük fel õket. A romlásnak indult példányokat távolítsuk el belõle, mert ezektõl a többi is megrothad. Higiéniai szempontból ugyancsak fontos követelmény, hogy a darálás megkezdése elõtt a paprikacsövekrõl törölgessük le a port. Az ily módon elõállított fûszerpaprika nemcsak garantáltan hamisításmentes, hanem feleannyiba sem kerül, mint a különbözõ adókkal és kereskedelmi árrésekkel agyonterhelt bolti	

	változat. A vásárlásnál feltétlenül közöljük a kereskedõvel, hogy milyen paprikát szeretnénk, mivel nyers állapotban az édes és a csípõs fajta sem külsõleg, sem illatra nem különböztethetõ meg egymástól. A finomra õrölt paprikát fémfedéllel zárható üvegekben, fénytõl elzárva, hûvös, száraz helyen tároljuk. 1 kg nyers paprikából max. 15 dg kitûnõ minõségû õrlemény várható. Egy négytagú család éves fûszerpaprika–szükséglete általában nem haladja meg a 0,5 kilogrammot. Ha a következõ évben marad belõle, ne dobjuk el, mert a jó minõségû fûszerpaprika két évig is használható. Az õrlés során kezünkre tapadt pirospaprikát a mosogatásnál használt szemcsés súrolóporral, és körömkefével távolíthatjuk el. Ha csípõs fûszerpaprikát készítünk, akkor az ujjainkat híg, ecetes oldattal is mossuk le, mert a bõrbe ivódott kapszaicin dörzsöléssel nem távolítható el. Ez mérgezési tüneteket nem okoz ugyan, de ha véletlenül a szemünkhöz nyúlunk, órákon át tartó kellemetlen, maró érzésben lesz részünk. Zöldségfélékbõl nem csak pörköltet készíthetünk, hanem ki is ránthatjuk õket. A kirántott zöldségféléknek a 0,5 cm vastag szeletekre vágott patisszontól kezdve a padlizsánon át a cukkiniig igen széles skálája ismert. Az elõbbi karfiol pl. kirántva még egyszerûbben elkészíthetõ, de hasonló módon készül a Bundás karalábé is, kb. 1 cm vastag szeletekbõl. Receptek alja	

		A lap vége