

Bőjti receptek

Gombás zöldbabragu:

(Elkészítési idő: 60 perc)

Hozzávalók 4 személyre:

- ❖ 25 dkg zöldbab
- ❖ 1dl olaj
- ❖ 15 dkg gomba
- ❖ 1 gerezd fokhagyma
- ❖ 5dkg paradicsompüré
- ❖ 1 mokkáskanál só
- ❖ késhegynyi erősen csípős pirospaprika

A megtisztított, hosszúkás szeletekre vágott gombát és a péppé zúzott fokhagymát olajon megpirítjuk. A zöldbabot feldaraboljuk, és vízben félig puhára pároljuk. Hozzáadjuk a pirított gombát, a paradicsompürét, majd megszórjuk sóval, és pirospaprikával. Puhára pároljuk, lehűtjük, és hidegen tálaljuk.

Köles juhsajtos zöldbabbal:

(Elkészítési idő: 70 perc)

Hozzávalók 4 személyre:

- ❖ 60 dkg zöldbab
- ❖ 10 dkg vöröshagyma
- ❖ 1 gerezd fokhagyma
- ❖ 1 csokor borsikafű
- ❖ 1 evőkanál olívaolaj
- ❖ 20 dkg köles
- ❖ 5dl zöldséglevés
- ❖ 10 dkg juhsajt
- ❖ cayenne-i bors
- ❖ só

A zöldbabot megtisztítjuk, és 2 centi hosszúságúra feldaraboljuk. A meghámozott vöröshagymát és a fokhagymát apróra vágjuk. A borsikafű leveleit a szárról lecsipkedjük és félretesszük. A vöröshagymát, a fokhagymát és a borsikafű szárait felhevített olajon megpirítjuk. Rászórjuk a kölest, felengedjük zöldséglevessel, és felforraljuk. Amikor felforrt, lefedjük és kis lángon, 20 percig főzzük. A babot enyhén megsózzuk, meglocsoljuk 1dl vízzel, majd lefedve, kis lángon 15 percig pároljuk. Összekeverjük a párolt kölessel, és tálalás előtt csipetnyi cayenne-i borssal fűszerezzük. Tányérokra szedjük, rámorzsoljuk a juhsajtot, és megszórjuk a félretett borsikafű levelekkel.

Kapros, babos pite:

(Elkészítési idő: 50 perc)

Hozzávalók 4 személyre:

- ❖ 50 dkg vajbab
- ❖ 6 tojás
- ❖ 30 dkg liszt
- ❖ 20 dkg vaj
- ❖ 25 dkg tehéntúró
- ❖ 5 dkg zsemlemorzsa
- ❖ 2 szál zellerzöld
- ❖ 1 csokor kapor
- ❖ 5 dkg sajt
- ❖ só

A babot megtisztítjuk, feldaraboljuk, majd felengedjük vízzel. Megsózzuk, a zellerzölddel ízesítjük, majd megfőzzük, és lecsöpögtetjük. A tojások sárgáját habosra keverjük 8 dkg vajjal, megsózzuk és finomra vágott kaporral fűszerezzük. Hozzáadjuk az áttört túrót, a habbá vert tojásfehérjét, a lisztet és a zsemlemorzsát. A maradék vajjal kikenünk egy közepes nagyságú tepsit, beleöntjük a tésztamasszát, megszórjuk vajhabbal, majd forró sütőben pirosra sütjük. Megszórjuk a reszelt sajttal, majd öt percre állni hagyjuk, és felszeleteljük.

Olasz zöldbab:

(Elkészítési idő: 60 perc)

Hozzávalók 4 személyre:

- ❖ 20 dkg tehéntúró
- ❖ 50 dkg zsenge zöldbab
- ❖ 4 tojás
- ❖ 16 dkg liszt
- ❖ 2 evőkanál zsemlemorzsa
- ❖ 10 dkg vaj
- ❖ 5 dkg sajt
- ❖ 2 babérlevél
- ❖ 1 csokor kapor
- ❖ 4dl tej
- ❖ 2 evőkanál liszt
- ❖ só

A zöldbabot megtisztítjuk és felengedjük vízzel. Megsózzuk, babérlevéllel ízesítjük, megfőzzük és leszűrjük. A tojások sárgáját habosra keverjük 7dkg vajjal, hozzáadjuk az áttört túrót, az apróra vágott kaprot, a lisztet, a zsemlemorzsát, és a zöldbab felét. Óvatosan hozzákeverjük a kemény habbá vert tojásfehérjét, és a maradék vajjal kikent tűzálló tálba terítjük. Tetejére szórjuk a zöldbab másik felét, és közepes lángon pirosra sütjük. Meghintjük reszelt sajttal, kicsit állni hagyjuk, és melegen tálaljuk.

Paradicsomos zöldbab:

(Elkészítési idő: 40 perc)

Hozzávalók 4 személyre:

- ❖ 60 dkg zöldbab
- ❖ 40 dkg paradicsom
- ❖ 8 dkg póréhagyma
- ❖ 6 dkg vaj
- ❖ 2dl tejföl
- ❖ 1 csokor petrezselyemzöld
- ❖ őrölt fehér bors
- ❖ só

A zöldbabot megtisztítjuk, sós vízben puhára főzzük, és leszűrjük. A felhevített vajban üvegesre pirítjuk a vékony szeletekre vágott póréhagymát. Rátesszük a meghámozott, cikkekre vágott paradicsomot, és sózzuk, borsozzuk. Apróra vágott petrezselyemzölddel fűszerezük, majd megfőzzük. Hozzáadjuk a zöldbabot, és 2-3 percig együtt pirítjuk. Ráöntjük a tejfölt, és jól átmelegítjük.

Burgonyapüré tükörtojással és heringgel:

Hozzávalók 4 személyre:

- ❖ 50 dkg burgonya
- ❖ 5 dkg vaj
- ❖ 3 tojás
- ❖ 1 hering
- ❖ 1dl tej
- ❖ zsemlemorzsa
- ❖ só ízlés szerint

Főtt burgonyából, kevés tejből, vajból, sóból pürét készítünk, és jól elkeverjük. A tepsit vajjal kikenjük, zsemlemorzzával meghintjük, a burgonyapürét beletesszük. Mélyedéseket csinálunk benne. A tojásokat beleütjük, körbe heringdarabokat rakunk, és sütőben megsütjük. Ebben az edényben tálaljuk.

Gombás zöldbab, rizzsel:

Hozzávalók 4 személyre:

- ❖ ½ kiló szeletelt (sampion vagy laska) gomba
- ❖ 1 kávéskanál só
- ❖ 1 evőkanál olaj
- ❖ ¾ kg szeletelt zöldbab
- ❖ tetszés szerint fűszerek
- ❖ 30 dkg rizs
- ❖ kis víz

Pároljuk a gombát olajban, amíg a gomba levet ereszt. Adjuk hozzá a babot, kis vizet. Fedjük be és hagyjuk forni, míg meg nem főtt a zöldbab. Néha keverjük meg. Adjuk hozzá a sót és a fűszereket, tálaljuk rizzsel.

Káposztás köles:

Hozzávalók 4 személyre:

- ❖ 30 dkg savanyú káposzta
- ❖ 25 dkg köles
- ❖ 4 evőkanál olaj
- ❖ 4 dkg vöröshagyma
- ❖ 2 kávéskanál pirospaprika
- ❖ tengeri só
- ❖ 2 adag szójapörkölt (vagy lehet babpörkölt)
- ❖ tejföl
- ❖ reszelt sajt
- ❖ 1l víz

A kockára vágott hagymát az olajon üvegesre pároljuk. Beletesszük a pirospaprikát és a káposztát. Felengedjük kb. ½ liter vízzel, ½ óráig főzzük. Hozzáadjuk a megmosott kölest, és további 1/2 liter vizet. Sózzuk. Ha a köles puhára főtt, hozzákeverjük a 2 adag szójapörköltet (vagy babpörköltet). Tejföllel, esetleg reszelt sajttal tálaljuk.

Párolt zöldbab:

Hozzávalók 4 személyre:

- ❖ 60-70 dkg zöldbab
- ❖ 2 evőkanál olaj
- ❖ 3 kanál liszt
- ❖ 1/2 l víz
- ❖ 2-3 gerezd fokhagyma
- ❖ bazsalikom
- ❖ petrezselyemzöld
- ❖ só
- ❖ reszelt szerecsendió
- ❖ finomra vágott snidling
- ❖ ½ l főzeléklé
- ❖ rizs

A fokhagymát a fűszerekkel, a megtisztított zöldbabbal vizes olajban pároljuk, majd liszttel behintjük. Az ízesítőket hozzáadjuk. Főzeléklével, vízzel puhára főzzük. Szerecsendióval és snidlinggel tálaljuk. Párolt rizs mellé kiváló étel.

Kölesfeltét:

Hozzávalók 4 személyre:

- ❖ 1 nagy fej vöröshagyma
- ❖ 1 nagy sárgarépa reszelve
- ❖ lestyán
- ❖ petrezselyemzöld
- ❖ zeller
- ❖ 25 dkg köles
- ❖ 1 gerezd áttört fokhagyma
- ❖ 6 dl víz
- ❖ só, kis olaj

Olajon pároljuk meg a vöröshagymát, majd a sárgarépát, zellert. Fűszerezzük be, és azután adjuk hozzá a kölest, az áttört fokhagymát, a vizet és végül a sót. Forraljuk ezt fel, majd lefedve, kis lángon puhára főzzük. Ha kihűlt, pogácsákat formálunk belőle, zsemlemorzzában megforgatjuk, kiolajozott sütőbe helyezzük, és rövid ideig sütjük. Lecsóval és különféle szósszal, mártással tálalhatjuk. Főzelékekhez is fogyaszthatjuk.

Gombafasírt:

Hozzávalók 4 személyre:

- ❖ 25 dkg sampion gomba
- ❖ 3 zsemle
- ❖ 2 tojás
- ❖ 2 fej vöröshagyma
- ❖ kevés majoránna
- ❖ petrezselyemzöld
- ❖ borsikafű
- ❖ só
- ❖ olaj
- ❖ zsemlemorzsza
- ❖ víz

A gombát pörköltnek elkészítjük, hozzáadjuk a kicsavart, áztatott zsemlet, sok petrezselymet, nyers tojást, sót, borsikafüvet, majoránna. Mindezt összedolgozzuk, pogácsaformára készítjük. Zsemlemorzzába forgatva, kiolajozott tepsiben a sütőben közepes lángon kisütjük.

Babpörkölt:

Hozzávalók 4 személyre:

- ❖ 25-30 dkg bab
- ❖ 3 fej vöröshagyma
- ❖ majoránna
- ❖ pirospaprika
- ❖ borsikafű
- ❖ kömény
- ❖ 1-2 db zöldpaprika
- ❖ 1-2 db paradicsom
- ❖ só
- ❖ olaj
- ❖ víz

A babot előző este beáztatjuk. Megpároljuk a hagymát, a paprikát, a paradicsomot. Vízben megfőzzük a babot majoránnával, borsikafűvel, köménnyel. Ha megpuhult, csak akkor sózzuk, paprikázzuk meg. Beleöntjük a hagymás olajba. Kicsit összefőzzük, míg sűrűbbé válik a leve.

Sárgarépas burgonyapuffancs:

Hozzávalók 4 személyre:

- ❖ 20 dkg sárgarépa
- ❖ 15 dkg krumpli
- ❖ kis borsikafű
- ❖ reszelt szerecsendió
- ❖ 1-2 evőkanál finomliszt
- ❖ 1-2 evőkanál graham liszt
- ❖ 1 tojás
- ❖ olaj
- ❖ kis só

A sárgarépat és a krumplit lereszeljük, összekeverjük a lisztekkel, fűszerekkel. Pogácsákat formálunk belőlük, és kevéske olajon kisütjük. Főzelékhez adhatjuk.

Zöldborsós gombapörkölt:

Hozzávalók 4 személyre:

- ❖ 40 dkg sampion gomba
- ❖ 20 dkg zöldborsó
- ❖ 2 fej vöröshagyma
- ❖ kömény
- ❖ majoránna
- ❖ pirospaprika
- ❖ só
- ❖ olaj
- ❖ víz
- ❖ 35 dkg rizs vagy tészta

Az apróra vágott hagymát megpároljuk, hozzáadjuk a felszeletelt gombát és a nyers zöldborsót, befűszerezzük. Addig főzzük, míg a gomba megpuhul és a leve besűrűsödik. Kifőtt tésztához vagy rizshez tálaljuk.

Lencsefasírt:

Hozzávalók 4 személyre:

- ❖ 1 csésze rizs
- ❖ 1 csésze darált lencse-pörköltnek elkészítve (kis fokhagymával, majoránnával, vöröshagymával)
- ❖ kis olaj
- ❖ 4 tojás
- ❖ víz

Megpároljuk a rizst, közben a lencsepörköltet elkészítjük. Utána összekeverjük a rizst a lencsepörkölttel. Hozzáadunk 4 felvert tojást és pogácsákat formálva, olajos tepsiben sütjük.

Tökfasírt:

Hozzávalók 4 személyre:

- ❖ ½ tök
- ❖ 3 egész tojás
- ❖ 1-2 evőkanál liszt
- ❖ 2-3 gerezd fokhagyma (apróra vágott)
- ❖ borsikafű
- ❖ szurokfű
- ❖ só (zöldsó)
- ❖ pici olaj

A gyalult tököt megsózzuk, kifacsarjuk, fokhagymával, borsikafűvel, szurokfűvel, zöldsóval ízesítjük. Tojásokkal és 1-2 kanál liszttel összekeverjük. Pogácsákat formálunk, sütőben kisütjük.

Karfiolfasírt:

Hozzávalók 4 személyre:

- ❖ 1 nagy fej karfiol
- ❖ 2 tojás
- ❖ liszt
- ❖ zsemlemorzsa
- ❖ olaj
- ❖ kis só
- ❖ víz

A karfiolt enyhén sós vízben megfőzzük. Tojást, lisztet, zsemlemorzását keverünk össze, hozzáadjuk a széttört karfiolt. Kevés olajba (vagy forró sütőben olajozott tepsibe) kanállal kis halmokat rakunk, lelapítjuk (sülés közben megdagad). Fedő alatt világosra sütjük. Gyorsan sül.

Kölesfasírt:

Hozzávalók 4 személyre:

- ❖ 1 csésze köles
- ❖ 2 zsemle
- ❖ 1 vöröshagyma
- ❖ 2 gerezd fokhagyma
- ❖ 1 sárgarépa
- ❖ 3-4 db gomba
- ❖ só
- ❖ borsikafű
- ❖ kis pirospaprika
- ❖ kevéske olaj
- ❖ víz

A kölest zöldséglében vagy vízben megfőzzük vagy megpároljuk. Leszűrjük, áztatott zsemlét, reszelt hagymát, fokhagymát, kis reszelt sárgarépát vagy még más zöldséget is, esetleg reszelt gombát, sót, fűszereket hozzákeverünk. Olajozott tepsiben a sütőben kisütjük.

Káposztafasírt:

Hozzávalók 4 személyre:

- ❖ 1 kisebb fej káposzta
- ❖ 3 evőkanál rizs
- ❖ borsikafű
- ❖ pirospaprika
- ❖ só
- ❖ 2 gerezd fokhagyma
- ❖ 3 tojás
- ❖ zsemlemorzsa
- ❖ 1 kávéskanál szóda-bikarbóna
- ❖ olaj
- ❖ víz

A káposztát lereszeljük, a rizst megfőzzük. Összekeverjük az alapanyagokat, és forró olajban lapos lepényeket formálva belőle kisütjük.

Nyers céklasaláta:

Hozzávalók 4 személyre:

- ❖ 4 db cékla
- ❖ 2 alma
- ❖ 2dl tejföl
- ❖ 1 kanál reszelt tormá
- ❖ nyers uborka
- ❖ só

A megtisztított és megmosott céklát megtöröljük és legyaluljuk. Ezután tejföllel és apróra reszelt almával összekeverjük. Hozzáadunk egy kanál reszelt tormát és sót. Lapos tálon tálaljuk. Egész fiatal, hámozatlan és vékonyra szeletelt uborkával díszítjük.
