

12 HÓNAP RECEPT



ecofamily



Január

HUMMUSZ



HOZZÁVALÓK:

- 100 g szezám-mag
- 40 g olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 220 g főtt csicseriborsó (konzerv)
- 1 tk só
- bors
- ½ citrom leve
- 1 tk őrölt rómaikömény
- (esetleg őrölt csilipaprika)

ELKÉSZÍTÉS:

A szezám-magot serpenyőben szárazon megpirítjuk, aprítógépben megőröljük. A két gerezd fokhagymát összezúzzuk, az olívaolajon megpirítjuk, és az őrölt szezám-maghoz keverjük. Együtt krémesre turmixoljuk, majd a többi hozzávalóval ismét összeturmixoljuk, és tálkában olívaolajjal kissé meglocsolva, fűszerekkel hintve tálalhatjuk.





Február



PARMEZÁNOS ÉDESBURGONYA TALLÉROK

HOZZÁVALÓK:

- 2 db közepes édesburgonya karikákra vágva
- só
- 2 gerezd zúzott fokhagyma

ELKÉSZÍTÉS:

A sütőt előmelegítjük 200 fokra légkeverésen. A fokhagymát elkeverjük a zöldfűszerekkel és az olívaolajjal. Az édesburgonya szeleteket sütőpapírral bélelt tepsire tesszük, megsózzuk, majd fűszeres olívaolajjal kenjük, és reszelt parmezánsajttal hintjük meg, végül előmelegített sütőben aranybarnára sütjük őket.

- apróra vágott friss zöldfűszerek ízlés szerint
- olívaolaj
- reszelt parmezánsajt



Március

BABKA MÁKKAL ÉS MEGGYEL

HOZZÁVALÓK:

A tésztához:

- 500 g búzaliszt
- egy csipet só
- 50 g nádcukor
- 1 tk szárított élesztő
- vanília
- 1 citrom reszelt héja

ELKÉSZÍTÉS:

A tészta száraz hozzávalóit elkeverjük, a tejet meglangyosítjuk, együtt tésztává dagasztjuk őket, majd hozzáadjuk az olvasztott vaját, kissé beledolgozzuk, és langyos helyen kelesztjük egy órán át.

A tésztát lisztezett deszkán téglalap alakúra nyújtjuk, megkenjük olvasztott vajjal, egyenletesen elosztatjuk rajta a cukorral ledarált mákot és a meggylevárt, majd a tésztát a hosszabb oldala felől feltekerjük.

Hosszanti irányban félbevágjuk a tekercset, az így kapott két „szálat” egymás köré tekerjük. A „fonatot” félbevágjuk, vajjal kikent sütőformába tesszük, olvasztott vajjal megkenve kelesztjük, majd előmelegített sütőben 150 fokon légkeverésen aranybarnára sütjük őket.

- 3 dl (rizs)tej
- 50 g olvasztott vaj

A töltelékhez:

- 50 g vaj
- 100 g mák
- 50 g nádcukor
- 3 dl meggylevár



Április

KÓKUSZGOLYÓ GESZTENYÉVEL ÉS BANÁNNAL

HOZZÁVALÓK:

- 200 g natúr gesztenyemassza

- 1 db banán

- kókuszreszelék

ELKÉSZÍTÉS:

A banánt villával összezúzzuk, elkeverjük a gesztenyemasszával, és rövid időre hűtőszekrénybe tesszük. A masszából gombócokat formázunk, és kókuszreszelékbe hempergetjük őket.





Május



FEHÉRBABOS-PARADICSOMOS SALÁTA

HOZZÁVALÓK:

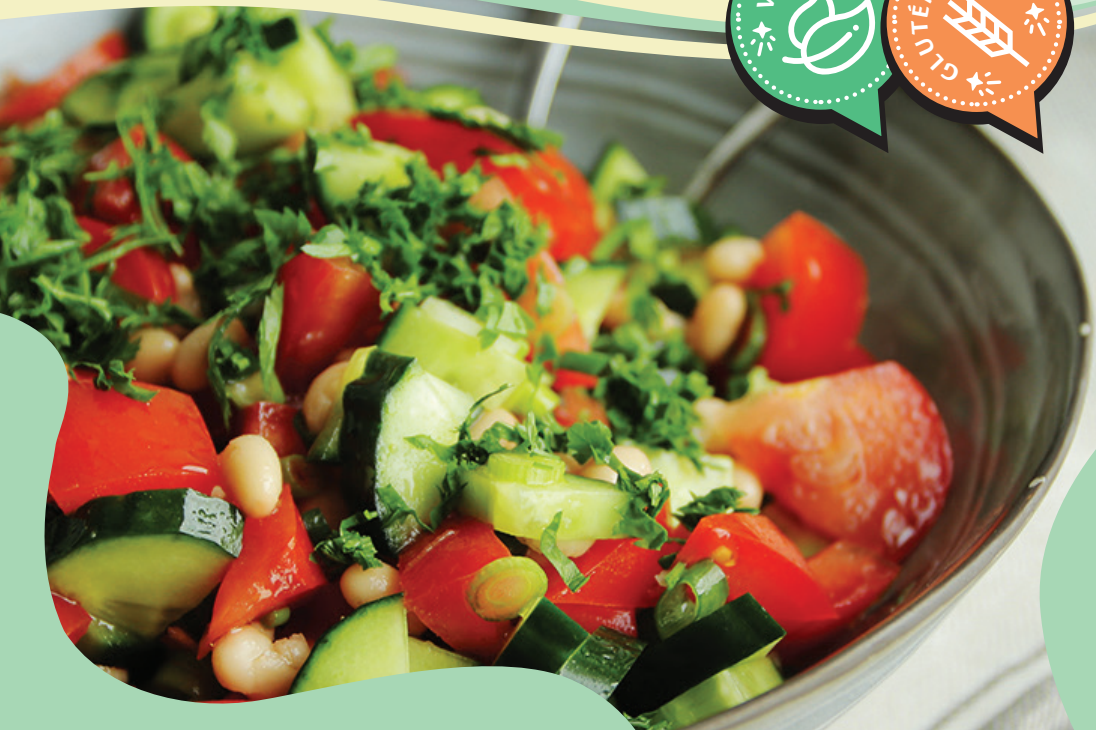
- 240 g főtt fehérbab konzerv
- 2 db nagy paradicsom
- ½ kígyóuborka

ELKÉSZÍTÉS:

A lecsepegtetett fehérbab konzervet folyó vízben átöblítjük.

A zöldségeket felkockázzuk, a petrezselymet apróra vágjuk, és egy tálban összeforgatjuk a hozzávalókat.

- 3 szál új lilahagyma
- petrezselyemzöld
- só
- olívaolaj
- friss citrom leve





Június



GÖRÖG JOGHURTOS EPERKRÉMLEVES



HOZZÁVALÓK (4 FŐRE):

- 300 g natúr görög joghurt
- 30 közepes szem érett eper

- 1 citrom reszelt héja
- 40-60 g méz/cukor/agave szirup
- vanília

ELKÉSZÍTÉS:

A hozzávalókat krémesre turmixoljuk, lehűtjük. Tálalhatjuk friss eperszeletekkel.





Július



CUKKINISPAGETTI NYERS PARADICSOMMÁRTÁSSAL

HOZZÁVALÓK (2 FŐRE):

- 1 zsenge cukkini
- 3 nagy paradicsom
(+ 1 a tálaláshoz)

ELKÉSZÍTÉS:

A cukkinit egy hámozóval vékony „spagetti” csíkokra vágjuk. A paradicsomokat felszeleteljük, egy magas falú edénybe tesszük, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a fűszereket, az olívaolajat és krémesre turmixoljuk. A csíkokra vágott cukkinit a nyers paradicsommártással, friss paradicsomszeletekkel, bazsalikommal tálaljuk.

- 1 gerezd fokhagyma
- friss bazsalikom
- só
- 2 ek olívaolaj





Augusztus



GYÜMÖLCSLEVES MEGGYEL ÉS RIBIZLIVEL

HOZZÁVALÓK:

- 1 kg meggy
- 600 g cseresznye
- 200 g feketeribizli
- 200 g pirosribizli
- 1 db kezeletlen héjú citrom

- 2 fahéj (egész)
- 10 db szegfűszeg (egész)
- 5 db szegfűbors (egész)
- 6 ek nádcukor
- 3-3,5 l víz



ELKÉSZÍTÉS:

A gyümölcsöket leszárasszuk, a citromot felkarikázzuk. A hozzávalókat egy fazékba tesszük, összeforraljuk, hagyjuk kihűlni, majd hűtőszekrénybe tesszük. Tálalhatjuk tejszínnel.





Szeptember



TÖKMAGOS FALAFEL TORTILLÁBAN

HOZZÁVALÓK:

- 200 g tökmagos gabona fasírtpor
- napraforgó sütóolaj
- tökmag

ELKÉSZÍTÉS:

A gabona fasírtport leforrázzuk, kis ideig állni hagyjuk, majd golyókat formázunk a masszából, és bő forró olajban mindkét oldalukat aranybarnára sütjük. A tökmagot serpenyőben szárazon megpirítjuk. A tejfölt kikeverjük zöldfűszerekkel és sóval.

A tortilla lapokat bevizezzük, és egy serpenyőben mindkét oldalukat kissé megpirítjuk. Megkenjük a fűszeres tejjel, megpakoljuk zöldségekkel, pirított tökmaggal és a tökmagos fasírttal, majd meghajtogatjuk őket.

- 1 pohár tejföl
- zöldfűszerek
- só
- friss zöldségek ízlés szerint
- 6 db tortilla





✨ Október ✨

HOKKAIDO KRÉMLEVES

✨ HOZZÁVALÓK:

- 1 db közepes hokkaido tök
- vaj/olívaolaj
- 3 gerezd fokhagyma
- kis darab gyömbér

- csili (őrölt)
- só
- bors
- pirított tökmag



✨ ELKÉSZÍTÉS:

A hokkaido tököt megmossuk, megtisztítjuk a magházától, kockákra vágjuk, vajon vagy olívaolajon pirítani kezdjük.

Kis idő múlva hozzáadjuk a zúzott fokhagymát és a reszelt gyömbért, aranybarnára pirítjuk, majd fűszerezzük és felengedjük vízzel. Puhára főzzük, krémesre turmixoljuk és ízlés szerint egy kis tejszínnel lágyíthatjuk.

Pirított tökmaggal tálaljuk.





November



KÓKUSZOS VAJAS KEKSZ

HOZZÁVALÓK:

- 250 g búzaliszt
- 50 g kókuszliszt
- 50 g kókuszreszelék
- 200 g lágy vaj
- 2 tojás

ELKÉSZÍTÉS:

A hozzávalókat alaposan összedolgozzuk, a tésztát rövid ideig hűvös helyen pihentetjük. A sütőt előmelegítjük 180 fokra légkeverésen. Lisztezett deszkán kinyújtjuk a tésztát, kekszeket szaggatunk belőle, és sütőpapírral bélelt tepsiben aranybarnára sütjük őket.

- csipet só
- vanília
- 150 g cukor
- ½ csomag sütőpor
- (esetleg egy citrom reszelt héja)



December

MEGGYES-MASCARPONÉS MÉZESKALÁCSTORTA

HOZZÁVALÓK:

A tésztához:

- 100 g méz
- 25 g olvasztott vaj
- 50-70 g nádcukor
- 1 nagy tojás
- 200 g (gluténmentes) zabliszt
- ½ kk szódabikarbóna

ELKÉSZÍTÉS:

A tészta hozzávalóit összedolgozzuk, majd néhány órára hűtőszekrénybe tesszük. Ezután a tésztát lisztezett deszkán vékonyra nyújtjuk, és egy 15-20 cm átmérőjű kerek tál vagy tortaforma segítségével 3 db lapot vágunk belőle. A maradék tésztából mézeskalács formákat szaggatunk, és 200 fokra előmelegített sütőben légkeverésen néhány perc alatt aranybarnára sütjük a lapokkal együtt. A mascarpone krém hozzávalóit robotgéppel felhabosítjuk. A mézeskalács lapokat megkenjük meggylikvással és a mascarpone krémmel, és sorban egymásra helyezzük őket. A tetejét mézeskalács formákkal díszítjük, végül néhány órára hűtőszekrénybe tesszük a tortát.

- csipet só
- mézeskalács fűszerkeverék

A mascarpone krémhez:

- 200 g mascarpone
- 330 ml tejszín
- 30-50 g nádcukor
- vanília
- 200 g meggylikvár

