



TÁNYÉRUNKON A VÁLTOZÁS

FENNTARTHATÓ FOGÁSOK
A WWF AJÁNLÁSÁVAL



FÜSTÖLT PAPRIKÁS CSICSERIBORSÓKRÉM

**SÜLTBURGONYAHÉJ-LEVES GNOCCHIVAL,
FŰSZERES GRANOLÁVAL, SAVANYÍTOTT RÉPA**

**LANGYOS PISZTRÁNG, TÉLI ZÖLDSÉGFASÍRT,
FRISS HIDEGTŰRŐ SALÁTALEVELEK**

MÉZES RÉPATORTA

A FOGÁSOKAT TISCHLER PETRA SÉF KÉSZÍTETTE

ÉTELFOTÓK: KISS GERGELY

© WWF-Magyarország, Tischler Petra, 2024. Minden jog fenntartva.

FÜSTÖLT PAPRIKÁS CSICSERIBORSÓKRÉM

HOZZÁVALÓK

- 250 gramm főtt csicseriborsó
- 60 ml friss citromlé (1 nagy citrom leve)
- 1 kis gerezd fokhagyma, apróra vágva
- 2 evőkanál (30 ml) extraszűz olívaolaj (és egy kicsivel több a tálaláshoz)
- 1/2 teáskanál őrölt kömény
- só ízlés szerint
- 2-3 evőkanál víz

Bormixerrel keverjük össze a csicseriborsót és a citromlevet. Adjuk hozzá az olívaolajat, a felap-
rított fokhagymát, a köményt és 1/2 teáskanál
sót, és keverjük 30+30 másodpercig, majd újabb
egy percig, amíg a csicseriborsókrém sűrű és
egészen sima lesz. Ha túl sűrű, vagy még apró
csicseriborsó-darabkákat tartalmaz, adjunk
hozzá 2-3 evőkanál vizet, amíg el nem érjük a
tökéletes állagot.

Kóstoljuk meg, és sózzuk ízlés szerint. Tálaljuk
egy csepp olívaolajjal.

Már lehet hazai termesztésű csicseriborsót is
kapni! Ha tehetjük, készítsük azzal!



SÜLTBURGONYAHÉJ-LEVES GNOCCHIVAL, FŰSZERES GRA- NOLÁVAL, SAVANYÍTOTT RÉPA

HOZZÁVALÓK

A SAVANYÍTOTT RÉPÁHOZ:

- 2 db nagyobb megmosott, meghámozott, gyufaszál méretre gyalult répa - mosott, hámozott héját a főétel köretéhez félretesszük.

A SAVANYÍTÓLÉHEZ:

- 1,5 dl víz
- 20 g méz
- 50 g almaecet
- só

A FŰSZERES GRANOLÁHOZ:

- 50 g nagyszemű zabpehely
- 1 ek. olívaolaj
- só
- fűszerek ízlés szerint: kakukkfű, chili, rozmaring stb.

A GNOCCHIHOZ:

- 500 g főtt burgonya - lehámozott héját kis olajjal bekeverve, sütőben 160 fokon ropogósra sütjük.
- fél tojás
- 30 g tejföl
- só
- 45 g kukoricakeményítő
- 70-80 g alakorliszt vagy valamilyen alternatív gabonaliszt, amennyit a tészta felvesz.

A LEVESHEZ:

- 5 db nagyobb sárga burgonya meghámozva, lehámozott héját kis olajjal bekeverve, sütőben 160 fokon ropogósra sütjük.
- 1 nagy fej vöröshagyma apróra vágva
- 2 liter zöldségalaplé - korábban felhasznált zöldségek héjából, levágott végeiből érdemes mindig felraknunk egy adagot, így mindig lehet a fagyasztónkban ízes alaplé.
- só
- fehér bors
- szerezsendió

Először elkészítjük a savanyított répát, a fűszeres granolát és a gnocchit.

A répához a vizet és a mézet sóval felforraljuk, majd levesszük a tűzről és hozzáöntjük az ecetet. A forró savanyító lével leforrázzuk a gyufaszál répáinkat, azonnal lezárjuk a befőttesüveget, hogy vákuum keletkezzen. Konyharuhába tekerve hagyjuk kihűlni.

A fűszeres granola hozzávalóit összekeverjük, és 150 fokos sütőben ropogósra sütjük.

A gnocchihoz egyeneműsítjük a tésztát, ujjnyi vastag hurkákra kinyújtjuk, majd kis kockákra vágva megformázzuk. Sós, lobogó vízben 3-5 perc alatt készre főzzük.

A leveshez egy fazékban elkezdjük lepárolni az apróra vágott hagymát és a kockázott burgonyát. Ha kicsit összepárolódott, hozzáadjuk a kész ropogós burgonyahéjat, felöntjük az alaplével, sózzuk, fehér borssal, frissen reszelt szerecsendióval ízesítjük. Addig főzzük, amíg a burgonya teljesen meg nem puhul. Leszűrjük, és a főétel köretéhez a zöldségeket félretesszük. A levest készre ízesítjük, ha még szükséges.



LANGYOS PISZTRÁNG, TÉLI ZÖLDSÉGFAŚÍRT, FRISS HIDEGTŰRŐ SALÁTALEVELEK

A sütőt melegítsük elő 150 fokra. A céklát megmossuk, meghámozzuk, a hagymákat szintén, és minden nyers zöldséget nagylyukú reszelőn lereszelünk. A fokhagymát aprítsuk bele, vagy fokhagymanyomóval passzírozzuk. Keverjük bele a főtt zöldségmixet, fűszerezük, adjuk hozzá a tojásokat és a rizslisztet. Keverjük el teljesen, és egy kiolajozott sütőpapírra tegyük tepsire. Magasabb falú tepsit használjunk, minimum ujjnyi vastagon, egyenletesen terítsük

HOZZÁVALÓK

TÉLI ZÖLDSÉGFAŚÍRT (MINDIG IDÉNYZÖLDSÉGEKKEL DOLGOZZUNK!):

- 2 db cékla
- 2 db nagyobb répa
- 2 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- a levesből megmaradt zöldségmix
- savanyított répából leeső héj
- só
- bors
- gyömbér
- chili - ízlés szerint
- 2 db egész tojás
- 100 g rizsliszt

A PISZTRÁNGHOZ:

- Egész pisztráng vagy pisztrángfilé (Ha lehet, szerezzünk be hazai pisztrángot!)
- A salátához idényzöldségek

el a fasírtot, hogy kitöltse a teret, és a teteje teljesen sima legyen. A tetejét is kenjük meg egy kis olajjal és tegyük az előmelegített sütőbe. 15 percnél nézzünk rá. Vastagságtól függően 30-50 perc, mire elkészül. A kész fasírt könnyen szeletelhető, nem krémes, nem hajlik.

Ha kész, vegyük ki, hagyjuk kihűlni a tepsiben, majd egy tálcát a tetejére téve fordítsuk fejjel lefelé, így ki tudjuk venni egyben a tepsiből. Vegyük le a papírt és vágjuk a kívánt méretre. Tepsin visszahelyezhetjük a sütőbe, így melegen marad, amíg egy másik tepsiben a pisztrángot elkészítjük. Energiát és helyet spórolhatunk.

A pisztrángot kifilézzük, szálkátlanítjuk. Készítünk egy 8%-os sóoldatot: 1 liter vízben feloldunk 80 g sót. Ebbe helyezük a filéket 30-40 percre. Majd kivesszük, leitatjuk róla a felesleges nedvességet. A még meleg sütőnkbe állítjuk 70 fokra, egy tepsit olajozunk ki vékonyan. A pisztrángfiléket bőrrel lefelé kezdjük el egy serpenyőben lassan lepirítani, amikor már majdnem kifehéredett a teljes filé, óvatosan helyezzük be a tepsibe bőrrel felfelé. Tegyük a sütőbe 3-5 percre.

A friss salátához idénysalátát válasszunk és kedvenc vinaigrette-ünkkel ízesítsük!



MÉZES RÉPATORTA

HOZZÁVALÓK

- 130 g bio napraforgóolaj
- 2 db egész tojás
- 100 g barnacukor
- 100 g méz
- 140 g finomliszt
- 4 g szóda bikarbóna
- 3 g sütőpor
- 3 g őrölt fahéj
- 3 g só
- 160 g reszelt répa
- 50 g durvára aprított dió
- 40 g kókuszreszelék (helyettesíthető darált dióval)
- 20 g aszalt vörösfonya (helyettesíthető mazsolával)

Egy nagy tálban keverjük össze a tojásokat, a cukrot, a mézet, az olajat, amíg teljesen elegyednek. Egy másik tálban mérjük össze a lisztet, a szóda bikarbónát, a sütőport, a fahéjat és a sót. Adjuk a száraz hozzávalókat a kikevert nedves hozzávalókhoz. Elegyítsük el. Adjuk hozzá a nagy lyukú reszelőn lereszelt sárgarépát, a durvára aprított diót, a kókuszreszeléket, a vörösfonyát, jól keverjük össze. 165°C-fokos előmelegített sütőben légkeverésen süssük legalább 50 percet, majd tűpróbával ellenőrizzük, hogy megsült-e. Miután kihűlt, lefóliázva, hűvös helyen 4-5 napig eltartható.

Krémsajttal és sóban eltett citrommal tálaljuk.

Lehetőleg legeltetett tartásból származó krémsajtot használjunk. Ha hozzá tudunk jutni, használjunk magyar citromot!



