

Biokultúra receptes füzet

TAVASZ





Előszó

Egyszer volt, hol nem volt, szép hazánkban, úgy a nyolcvanas évek elején, néhány merész ember egy másféle mezőgazdaságról kezdett álmodni. Egy olyan Föld-művelésről, amely kémiai hadviselés nélkül, a természet megóvása mellett állítja elő táplálékunkat. Ezek a merész gondolkodók össze is jöttek, tanakodtak, mitévők legyenek. Tettek, vettek, és szép apránként útjára indították a hazai ökológiai gazdálkodást. Az meg csak nőtt, növekedett, mint a kisgömböc. Először csak a házikertekben, de aztán ahogy telt-múlt az idő, egyre több és több lett az eladható termék.

Megint összetanakodtak, és arra jutottak, kellene egy jó hely, ahol ezeket lehet adni-venni. Szétszéledtek a városban, kerestek-kutattak és találtak egy formás kis teret a Margit-híd budai lábánál. Itt gyűltek össze szombatonként a biogazdák, hogy eladják portékájukat. Nem volt sok, nem volt változatos, de valami elkezdődött.

Így indult útjára a Biokultúra Ökopiac több mint harminc évvel ezelőtt. A hőskorban bizony nagyon szerény volt a választék, leginkább biozöldség, némi pékáru, jobb napokon kecskesajt. De az évek során szépen nőtt, növekedett a piac, kinőtte a régi helyét, kinőtte a következőt is, végül szépen belakta a MOMkult udvarát. Volt itt már mindenféle portéka, főleg hazai, de mellé messzi földön termett is.

Nem kellett sokat várni és saját facebook oldalt is kapott a piac, ami nemcsak a kereskedésről, hanem az itt kapható alapanyagok elkészítéséről is szólt. Egymást követték a mindenféle receptek, mi pedig most összegyűjtöttük közülük a tavasziakat.

Ezeket a recepteket a Biokultúránál dolgozó hölgyek írták, fotózták, szerkesztették. Egyikünk sem képzett szakács, „csupán” háziasszony, akinek nap mint nap jól kell lakatnia a családját. Receptjeink sokfélék, mint mi magunk. Tudjuk, az étel készítése alkotó munka, és az eredmény tartalmazza személyiségünk lenyomatát. Épp ezért jól megférnek a receptgyűjteményben a minimalista megoldások és a nagyobb türelmet igénylő művek. Néha puskáztunk is, ezekben az esetekben feltüntettünk a recept forrását.

Olyan alapanyagok szerepelnek a receptekben, amelyek az adott évszakban beszerezhetőek az Ökopiacon és egy átlagos konyha felszereltsége elég az elkészítésükhöz.

A receptgyártók - név szerint Anikó, Dóri, Kitti, Lilla, Margit és Tinka - vidám főzőcskézést és sok finom, BIOalapanyagból készített eledelt kíván minden kísérletező kedvű Olvasónak.

Ázsiai kókusztejes zöldségek fokhagymás spenóttal



Hozzávalók (3 adag):

- 3 db nagy csiperke gomba feldarabolva
- 2 szár sárgarépa felkarikázva
- 1 fej brokkoli kis rózsákra szedve
- 1 doboz (4 dl) kókusztej
- só, bors, őrölt gyömbér, őrölt édeskömény
- curry (opcionális)
- reszelt citromhéj
- friss spenótlevél (300-500 g, mert a hőkezeléstől összeesik)
- 2 kicsi vagy 1 duci fokhagyma
- 1 ek olívaolaj vagy kókuszolaj

Elkészítés:

A zöldségeket és a gombát 1 ujjnyi forrásban lévő vízbe tesszük, és lefedjük. Takaréklángon kb. 8-10 perc alatt puhára pároljuk a gőzben. A fűszereket hozzákeverjük és ráöntjük a kókusztejet. Közepes lángon összefőzzük, néhány perc elegendő. A citromhéjat akkor keverjük hozzá, amikor már levettük a tűzről.

Egy serpenyőben kevés olajat hevítünk, a megtisztított spenótleveleket kézzel apróra tépjük és rádobjuk. Pár percig kevergetve sütjük, a végén ráprészeljük a fokhagymát és azzal is alaposan elkeverjük.

Tálaláskor a kókusztejes zöldséges egytál ételre halmozunk a fokhagymás spenótból.

Jó étvágyat!

A Biokultúra Ökopiacon
minden alapanyag
beszerezhető a receptekhez (is)!
Minden szombaton 6-13-ig.

CSILIS BAB



Hozzávalók

· 2-3 fej közepes vöröshagyma · ek zsír · 7-8 gerezd fokhagyma · 60–80 dkg darált hús ·1 tk őrölt római kömény · 1 rúd fahéj · fél-1 tk őrült szegfűbors ·1 tk koriander · feketebors, só · 1 tk csípős pirospaprika (vagy egy kicsit több...) ·½ l világos sör · 500 g sűrítettparadicsom · 2–3 dl marhaalaplé vagy húsleves · 3 konzerv leszűrt vörös-, vagy feketebab · 2 konzerv kukorica

Elkészítés

Egy nagyobb lábasban felhevítjük a zsírt és rádobjuk a finomra vágott vöröshagymát. Kis párolás után mehet rá a hús. Amikor már a hús kifehéredett jöhet rá a reszelt fokhagyma és a fűszerek. A római kömény, egy rúd fahéj, szegfűbors, őrölt koriander, só és bors.

Ezután jöhet rá a csípős paprika. Lehet vele finoman bánni, de nem érdemes.

Ezután jöhet rá a sör, az alaplé és a sűrített paradicsom. Ezt most ijesztően levesnek néz ki, de ez jó kis raguvá fog sűrűsödni. Akkor a legjobb, ha van rá 3-4 órátok, de ha másfél óránál hamarabb sikerül lezavarni, akkor érdemes még egy kis alaplevet hozzáadni.

Az utolsó 10 percben jön hozzá a bab és a kukorica.

Folyamatosan kóstolgassátok és igazítsatok még a fűszereken, ha szükséges.

Forrás, kis módosítással: streetkitchen.hu

A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)!
Minden szombaton 6-13-ig.

Édesköményes szendvics

Hozzávalók

- 1 db édeskömény gumó és ánizskapor
- 6 ek olívaolaj
- só, frissen őrölt fekete bors
- friss kenyér, bagett, vagy pirítós
- penésszel érő sajt (opcionális)

Elkészítés

Az édesköményt a szára nélkül a lehető legvékonyabb csíkokra szeleteljük. Egy serpenyőben felforrósítjuk az olajat, majd lassú tűzön, gyakran kevergetve aranybarnára pirítjuk őket. Sózzuk, borsozzuk, majd kenyérre vagy pirítósra halmozva, a zöldjéből is ráhelyezve fogyasztjuk. Ínyencek egy szelet brie vagy camambert sajttal a tetején is fogyaszthatják!



A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)!
Minden szombaton 6-13-ig.

EPERKENYÉR

MAGYAR BIOKULTÚRA SZÖVETSÉG

Hozzávalók





- 15 szem eper pürésítve (160 ml + 3-4 szem a díszítéshez)
- 1 csésze tej vagy növényi ital (szobahőmérsékletű)
- 50 g teljes kiőrlésű tönkölyliszt
- 225 g tönköly fehérliszt
- 50 g nádcukor
- 80 ml kókuszolaj (folyékony állapotában)
- 3 ek víz
- 1 ek chiamag
- 1 tk sütőpor
- 1 tk szódabikarbóna
- ½ tk fahéj vagy őrölt vanília

Elkészítés

Egy pohárban keverjük össze a chiamagot a vízzel és hagyjuk állni 8 percig, amíg zselés állagú lesz. Ez tojáshelyettesítőként fogja összefogni az eperkenyeret. Közben melegítsük elő 180 fokra a sütőt. Egy nagy tálban keverjük össze a pürésített eperszemeket a tejjel, a folyékony kókuszolajjal, a cukorral, a fahéjjal, vaníliával, majd keverjük el benne alaposan a zselés, megduzzadt chiamagokat is.

Ezután keverjük bele a kétféle lisztet, sütőport, szódabikarbónát. Egy 25 cm hosszú püspökkenyér-formát kenjünk ki kókuszzsírral, és öntsük bele a tésztát. A tetejére tegyünk szeletelt epreket. 180 fokon süssük 40-45 percig. Végezzünk fogpiszkálópróbát, hogy jól átsült-e a kenyér. Akkor jó, ha a fogpiszkálót beleszúrjuk, kihúzzuk, és nem ragadt rá a tészta. Egy hegyes késsel is ugyanígy ellenőrizhető.

Jó étvágyat!

A recept Nagy Zita zizikalandjai.com receptje alapján, változtatásokkal készült.

A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)!

Minden szombaton 6-13-ig.

Epertorta



1 kerek tortaformához hozzávalók:

1/2 mokkáskanál szódabikarbóna

15 dkg teljes őrlésű tönkölybúzaliszt

15 dkg méz

3 tojás

3 kanál langyos víz

egy csipet vanília

3/4-1 kg gyümölcs

Ez az epertorta egy hagyományos német sütemény (Erdbeerboden). Epres változatát főleg nyáron fogyasztják, eperérés idején, de bármilyen más gyümölccsel is elkészíthető. A málna, a cseresznye, a meggy nagyon finom. A savanyú-édes keverékek a legjobbak, mint például az őszibarack ribizlivel. Azért különösen szimpatikus, mert azt a sok finom gyümölcsöt, amit a tetejére teszek, nem kell megsütnöm.

- A lisztet a szódabikarbónával elkeverem.
- Hozzáadom a mézet, a langyos vizet, a vaníliaport és az egész tojásokat. Simára keverem.
- Meglehetősen folyékony lesz.
- Kivajazok egy kerek, bemélyedő szélű sütőformát és a tésztát beleöntöm.
- Előmelegített sütőben, 180 fokon világosbarnára sütöm. Ez sütőtől függően 20-25 perc.
- Miután kihűlt, óvatosan kiveszem a formából, és a gyümölcsöt bőségesen ráteszem.

Hozzávalók a zseléhez:

1 l víz

3–4 evőkanál méz

2 teáskanál agar-agar

1/2 citrom leve

keverhetünk hozzá egy csipet vaníliát is

- Az agar-agart vízzel elkeverem, majd felforralom.
- Miután kissé kihűlt, a mézet és a citrom levét hozzákeverem.

Most következik a legnehezebb feladat: mielőtt megkeményedne, a gyümölcsre kell önteni. Ez némi kézügyességet kíván. Ugyanis ha nem a megfelelő pillanatban öntöm rá, akkor vagy kifolyik alul, vagy agar-agar hegyek fognak tornyosulni a tortánkon.

Módszerem a következő: keveréket hideg vízfürdőben addig hűtöm, amíg el nem kezd sűrűsödni. Így sokkal gyorsabban kihűl, mintha egyszerűen csak kevergetném. Ekkor kiveszem, és állandó kevergetés mellett megvárom, míg majdnem összeáll, és abban a pillanatban, amikor elérte ezt az állapotot, óvatosan ráöntöm a gyümölcsre, úgy, hogy mindenhova jusson.

Az epertorta tejszínhabbal különösen finom, de a legfontosabb, hogy ízletes legyen a gyümölcs. Mert fűrészporból készült aroma nélkül másképp nem megy.

A receptet dr. Benda Judit Egyszerűen finom, A teljes értékű konyha c. receptkönyvéből vettük.

Epres-chiás limonádé



Hozzávalók (1-2 adag):

- 1 nagy szem eper
- 2 tk chia mag
- 4 dl ásványvíz (szénsavas is lehet)
- 1 fél citrom kifacsart leve



Elkészítése:

Az epret apró darabokra vágjuk, ráöntjük a vizet és a citrom levét.

A chiamagot ekkor tesszük bele és alaposan elkeverjük egy villával, hogy ne tapadjon össze. 6-8 perc pihentetés alatt a chiamagok megduzzadnak, megpuhulnak, az ízek összeérnek, és már ihatjuk is!

Fogyasztás előtt mindig keverjük fel!



A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a recepthez (is)!

Minden szombaton 6-13-ig.



Ételek főtt tojásból

Kaszinótojás

A kaszinótojás gyorsan készen van és sokkal egyszerűbb az elkészítése, mint hinnénk.

Hozzávalók:

- 10 db bio tojás
- 10 dkg bio vaj
- 2 e.k. bio majonéz
- 2 k.k. bio mustár
- só
- bors

A megfőzött tojásokat félbevágjuk hosszába és a sárgájukat óvatosan kivesszük, figyelve, hogy a tojás fehér része ne sérüljön. Összetörjük a tojások sárgáját és összekeverjük a többi összetevővel. Miután szépen kikevertük a masszát visszatöltjük a tojások fehér részébe.

Tojássaláta

Azoknak megváltás ez a recept, akik idegenkednek a majonéz készítéshez felhasznált nyers tojássárgájától. Ez a tojássaláta ízre nagyban hasonlít a házi majonézhez.

Hozzávalók:

- 10 db bio tojás
- 2 e.k. bio paradicsompüré
- 2-4 dl bio tejföl
- só
- almaecet
- extra szűz bio olívaolaj
- ízlés szerint friss zöldfűszerek és saláta levelek (bio petrezselyem, bio kapor, bio rukkola, tyúkhúr)

Megfőzzük a tojásokat, majd kettévágjuk őket. A tojások sárgáját kivesszük és összetörjük. Összekeverjük egy kis olívaolajjal, a tejföllel és a paradicsommal. Sózzuk, borsozzuk és ízlés szerint kis almaecettel tovább ízesíthetjük. A masszát ezután az apró darabokra felvágott tojás fehérjével és a zöldfűszerekkel keverjük.

A Biokultúra Ökopiacon meg tudod vásárolni az összes hozzávalót a receptek elkészítéséhez!

Minden szombaton 6-13-ig.

1124 Budapest, Csörsz u. 18.



Frissítő tavaszi rebarbara-limonádé

Nyersen felhasználva frissítő és egészséges „limonádé” alapanyaga lehet ilyenkor, tavasszal, amikor már nagyon vágyunk a gyümölcsös ízre, de még nem kezdődött meg a szezon.

Elkészítése:

A megtisztított rebarbara szárát a szálakra merőlegesen nagyon vékony szeletekre vágjuk. Egy magas falú edénybe tesszük, édesítjük, és botmixerrel simára turmixoljuk.

Bármilyen gyümölcs is hozzáadható. Mi eperrel szoktuk készíteni vagy édes narancs levét préseljük hozzá.
(Friss hazai bioeper nem sokára már az ökopiacon is újra fellelhető lesz.)

Variálhatjuk friss citromfűvel és szárított sztíviával, de ebben az esetben szűrjük le, mielőtt fogyasztjuk!

Egészségedre!







A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)!

Minden szombaton 6-13-ig.

Gyömbér-citrom-méz immunerősítő



Hozzávalók:

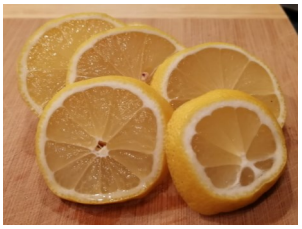
- kb. 7-8 cm-es biogyömbér
- fél biocitrom
- 2 ek. méz (tetszőleges ízű)
- kis doboz a tároláshoz

Elkészítés:

1. A gyömbért meghámozzuk, majd sajtreszelőn egy kis tálkába reszeljük.




2. A citromot alaposan megmossuk, a felét felkarikázzuk, majd kis kockákra vágjuk tovább és a gyömbérhez adjuk.





3. Ezután hozzáadjuk a 2 ek. mézet, jól összekeverjük. A dobozt lezárva, hűtőben sokáig tárolhatjuk.





Főzzünk egy finom bio fekete teát vagy forraljunk vizet
és ízlés szerint 1-2 teáskanállal tegyünk a csészénkbe.

Recept, fényképek: Balogh Lilla

A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag
beszerezhető a recepthez (is)!
Minden szombaton 6-13-ig.

HEMPERGETETT KRUMPLI

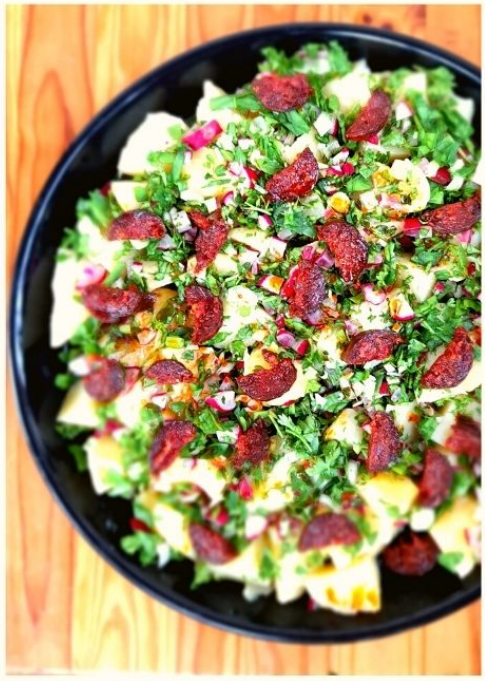


1.Sós vízben főzz meg néhány szem krumplit héjában. A kifliburgonya különösen alkalmas ehhez az ételhez, mert jobban egyben marad.



2.Amíg a burgonya elkészül, egy nagyobb vágódeszkára halmozd fel a zöldségeket és éles bárddal kitartóan aprítsd őket egészen kis darabokra.

3.A megpuhult, megfoghatóra hűtött krumplikat hámozd meg, ha nagyok a szemek, darabold fel és tedd magas falú tálba! Sózd, tegyél hozzá vajdarabkákat vagy olíva olajat, amit óvatos rázással oszlass el a krumplik felületén.



4.Add hozzá a zöldség aprítékot és rázással hempergesd meg benne a burgonyákat. Sütést nem igényel, azonnal fogyasztható.

JÓ ÉTVÁGYAT!

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC

A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)!
Minden szombaton 6-13-ig.

Horvát mángoldos krumpli







A horvátok étele (blitva s krumpírom), de eszik a szlovének, a szerbek, a montenegróiak, sőt, az albánok is, vagyis tipikus balkáni köret, általában sült halhoz vagy csevaphoz.

A krumplit héjában kell megfőzni. Közben egy kis olívaolajon az apró kockára vágott hagymát lepirítani, majd rádobni a szárától megfosztott mángoldot. A főtt krumplit kockákra kell vágni és összeforgatni a mángolddal, valamint kicsit sózni, borsozni. Ha száraz, akkor meglocsolják még egy kis olívaolajjal. A hagyma mellé (vagy akár helyett), lehet fokhagymát is tenni.

Ha a mángold nagy vagy öregebb, akkor érdemes a leveleket előfőzni, vagyis pár percre lobogó forró vízbe tenni. A zöld a pár perc forralástól könnyebben összeesik, a visszamaradó leve meg jó lesz köménymag leveshez, főzelékhez, stb.

A recept forrása a **haromkaptar.hu**

Jó étvágyat!

A Biokultúra Ökopiacon
minden alapanyag
beszerezhető a receptekhez (is)!
Minden szombaton 6-13-ig.

KAPROS HAMIS TÚRÓGOMBÓC



Hozzávalók:

18 dkg köles
1 csokor friss kapor
1 tk. só
1/2 citrom leve
2 ek. kókuszzsír/margarin

Elkészítése:

1. A kölest alaposan mossuk át, majd másfélszer annyi sós vízben főzzük puhára.

2. Terítsük szét egy tálcára/tepsire, hogy hamar kihűljön.

3. Aprítógépben vagy botmixerrel a többi hozzávalóval dolgozzuk össze. Addig járassuk a gépet, amíg kézzel formázható masszát kapunk.

4. Nedves kézzel 1-1 evőkanálnyi adagokból formázunk pingpong labdákat. Hűtve a legjobb.

A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)!
Minden szombaton 6-13-ig.

KENYÉRRE KENHETŐ FINOMSÁGOK

Medvehagymás körözött



Hozzávalók

- 15 dkg túró vagy 1 tömb tofu szétmorzsolva
- 1 csokor medvehagyma apróra vágva
- só, bors, pirospaprika
- néhány csepp citromlé
- 1 púpozott evőkanál tejföl vagy szójajoghurt

Elkészítése:
Valamennyi hozzávalót tegyük egy robotgépbe vagy aprítóba, és dolgoztassuk a gépet, amíg a körözött megfelelő állagú lesz számunkra.
Retekkel vagy kígyóuborkával fogyasztva igazi tavaszi hangulatú reggeli vagy vacsora lesz belőle.



Gombakrém

Hozzávalók

- 6 dkg gomba
- 6 dkg hagyma
- 3 ek hidegen sajtolt napraforgóolaj
- 15 dkg vaj
- (fűszeres) só

Elkészítése
A hagymát karikákra vágjuk és kevés hidegen sajtolt olajon megdinsztelük. A gombát megtisztítjuk, – a héját nem kell lehúzni – és felszeleteljük. A hagymához adjuk és barnára pirítjuk. A vajjal elkeverjük, megsózzuk és botmixerrel felaprítjuk.

Diókrém



Hozzávalók

- 5 dkg dió
- 10 dkg vaj
- 1 teáskanál méz

Elkészítése
Az egyik legegyszerűbb és leggyorsabb krém édesszájúaknak. A diót finomra daráljuk. Mézzel és a vajjal jól elkeverjük. Megkóstoljuk, és ha nem elég édes, teszünk hozzá még egy kis mézet.

A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)!
Minden szombaton 6-13-ig.

MEDVEHAGYMAVAJ

Hozzávalók

- 100 gramm vaj (vagy zsír)
- egy csokor medvehagyma
- só (opcionális)



Elkészítés

A vajat vagy zsírt és a finomra vágott medvehagymát aprítógépben összedolgozzuk, amilyen finomra csak tudjuk.
Tálkába téve hűtőben tároljuk.
Ha szükségét érezzük, közvetlenül fogyasztás előtt megsózhatjuk.



Tippek

Átható illata miatt randi előtt nem javasoljuk, home office-ban viszont tökéletes.

Próbáljuk ki más zöldfűszerekkel is, például kaporral, metélőhagymával, bazsalikommal.

A húsvéti sonka, főtt tojás mellé is izgalmas, erőteljes kenyérrevaló.

Vitaminjaiból több megmarad, ha közvetlenül fogyasztás előtt készítjük el.

A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)!
Minden szombaton 6-13-ig.

Mustáros csicsóka

Ezt a receptet Gyöngyösi Sándor ajánlotta nekünk, aki ugyan gombáiról a legismertebb, de saját termesztésű csicsókát is árusít az Ökopiacon. Elkészítettük, megkóstoltuk, és mivel nagyon finom, ajánljuk Neked is!





Hozzávalók (adagonként):

- 4-5 közepes csicsóka
- 1 púpozott tk mustár (lehetőleg magos dijoni)
- só
- majoránna
- kevés olaj

Elkészítése:

Megmossuk a csicsókát (hámozni nem kell), és felkockázzuk. Az olajat egy mély serpenyőben felforrósítjuk, beledobjuk a csicsókakockákat és időnként megrázva, megkeverve pirítjuk. Amikor puhulni kezd, megsózzuk és hozzákeverjük a mustárt. Addig sütjük még, amíg a leve elpárolog, és a mustár finoman rásül a csicsókára. A tűzről levéve friss, apróra tépkedett majoránnalevelekkel szórjuk meg. Ha több adagot sütünk, akkor több részletben tegyük, mert akkor sül át jól, ha a csicsóka egy rétegben van a serpenyőben.

Sültek mellé finom és egészséges köret, de akár magában, szószba mártogatva is fogyasztható.

Jó étvágyat!

A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)!

Minden szombaton 6-13-ig.

Pirított tempeh salátával

Egy rendkívül egyszerűen elkészíthető különlegességet ajánlunk figyelmedbe. A pirított tempeh kiváló húsmentes fehérjeforrás. Vásárláskor ügyeljünk rá, hogy bio minősítéssel ellátott árut vásároljunk, hiszen csak így lehetünk benne biztosak, hogy amit megeszünk az mentes a génmódosítástól és a vegyszermaradékoktól is.









Hozzávalók:

- 120 g bio tempeh
- bio szójaszósz
- kókuszzsír
- 1-2 gerezd fokhagyma
- bio saláta keverék
- só, bors, fűszerek ízlés szerint

Elkészítés:

Aprítsuk és keverjük össze a salátához valónkat. Mi most céklát és répát használtunk, de tökéletes társa a tempeh-nek még a retek vagy bármelyik nyers zöldség, amit szívesen fogyasztunk.

Vágjuk szeletekre vagy kockákra a tempeh-t, majd locsoljuk meg a szójaszósszal. Magas lángon, kis kókuszzsírral gyorsan pirítsuk ropogósra a külsejét.

Ha igényli fűszerezzük, de előtte mindenképp kóstoljuk meg, mert már önmagában is jellegzetes, kellemes íze van! Tálaljuk mihamarabb, hogy megmaradjon a ropogósság!

Jó étvágyat!

A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)!

Minden szombaton 6-13-ig.

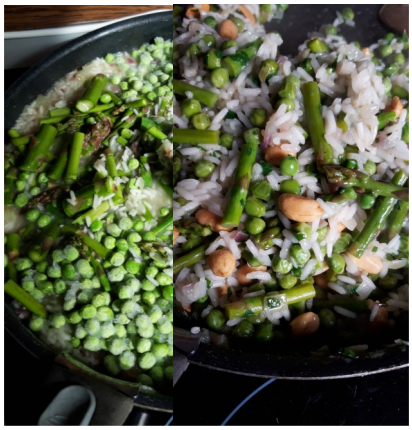
MAGYAR BIOKULTÚRA SZÖVETSÉG

Tavaszi spárgás rizottó

Hozzávalók:

- 2 evőkanál olaj (olíva vagy kókuszzsír)
- 1 közepes fej vöröshagyma aprítva
- 1 közepes fej lilahagyma aprítva
- 4-5 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál margarin vagy vaj
- 1 csésze rizottórizs
- 1 csésze fehérbor (elhagyható)
- 2 citrom kifacsart leve
- 3-4 csésze zöldség alaplé
- 20 szál spárga
- 2 csésze zöldborsó
- 1-1 marék menta és petrezselyem aprítva
- 1 marék pörkölt földimogyoró
- só, bors







Elkészítése:

1) Az olajat hevítsük fel egy nagy serpenyőben, adjuk hozzá a vörös- és lilahagymát, majd pároljuk üvegesre. Ekkor préseljük rá a fokhagymát.

2) Adjuk hozzá a vajat vagy margarint, hagyjuk beleolvadni, keverjük át, de a fokhagyma ne égjen meg!

3) Adjuk hozzá az átmosott rizst, keverjük el és öntsük le a borral és a citrom levével.

4) A zöldség alaplét csészénként öntsük rá. Az első csésze után várjunk, amíg felforr majd elfő a rizsről, majd jöhet a következő ugyanígy, és ezt ismételjük meg 3-4 alkalommal, amíg a rizs félpuhára fő. Hosszú időnek gondoljuk, de valójában pár perc alatt meglesz, és addig fel tudjuk darabolni a spárgát.

5) A kb. cm-es darabokra vágott, megmosott, fás részektől megszabadított spárgát és a zöldborsót is hozzákeverjük, és kb. 4 perc alatt összefőzzük a rizzsel.

6) Ekkor jöhetnek a friss zöldfűszerek, a mogyoró és a só, bors, ha szükséges.

Azonnal tálaljuk!

Jó étvágyat!

A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)!

Minden szombaton 6-13-ig.

Tippek

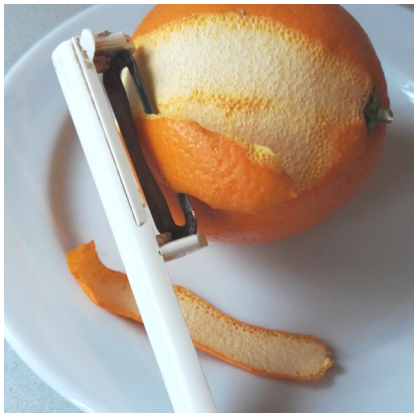
Készíts különleges saláta olajat!



Egy biocitrom lereszelt héját tedd egy kis befőttes üvegbe és önts rá 2 dl extraszűz olívaolajat! Három napig érleld szobahőmérsékleten, majd szűrd le. Próbáld ki, milyen jól illik a tavasz zöldségeihez!

Használd fel a bio citrushéjat!

Finom ízt ad a diós vagy mákos töltelékben. A mákos tészta is sokkal ízletesebb, ha reszelünk rá egy kis friss citromhéjat.
A rizsfelfújthoz, túrós ételekhez is jó "fűszer", mint ahogy finoman ízesíti a zabpelyhet is.
A narancshéj felhasználható étcsokoládés ételekbe.



Krumplihámozóval vágd le a narancshéj küldő rétegét, szárítsd meg, majd fűszerezz vele teát, forraltbort, gyümölcslevest.
Ha túl sok citrushéjad maradt, nyugodtan lefagyaszthatod a felesleget!

Élvezd ki a medvehagyma szezont!



Leginkább nyersen fogyaszd, fűszervajhoz, krumplipüréhez, lencsecurryhez, finomfőzelékekhez, tabuléhoz, tésztaételekhez adva, de a pogácsát is különleges ízzel gazdagítja.

Tökmagolajos ötletek

A tökmagolaj íze jellegzetes, de nem tolakodó, számos ételhez remekül illik. Összegyűjtöttünk néhány ötletet a felhasználásához.



Kenyérre „kenhetjük”. Legegyszerűbb, ha kistányérba öntjük és belenyomkodjuk a kenyér szeleteket. Kerülhet rá bármi, mintha vajas kenyér lenne. Kisebb a veszteség, ha ételecsetet is használunk hozzá.

Krémleveseket csepegtethetünk meg vele.

Pesto készítéséhez használhatjuk.



Szárazabb hús, például karajszelet finomabb, ha pár csepp tökmagolajjal kenjük meg.

Jól illik főtt burgonyához. A tökmagolajjal átforgatott krumplit köretként fogyaszthatjuk, de némi reszelt sajttal önálló étel is lehet.



Hajdanán kocsis salátának hívták az összevágott, tökmagolajjal megcsepegtetett savanyú káposztát. Apróra vágott lilahagymát is adhattak hozzá. Friss kenyérrel megszokott téli étel volt.

Levesbetétnek készíthetünk tökmagolajos pirítóst. Az enyhén megpirított kenyérszelet mindkét oldalát ecset segítségével megkenjük tökmag olajjal, várunk pár percet, hogy beszívja, majd kockákra vágjuk és levesek mellé kínáljuk.

Impresszum

„Biokultúra receptes füzet”
Tavasz

2023

Összeállította:
Balogh Lilla
Gelencsér Margit

Borító:
Balogh Lilla

Lektorálta:
Anikó, Dóri, Kitti, Lilla, Margit és Tinka családja 😉

Magyar Biokultúra Szövetség
1132 Budapest, Visegrádi u. 53. III/1.
+36 1/214-7005, +36 30/730-2130
biokultura@biokultura.org
www.biokultura.org
www.facebook.com/BiokulturaSzovetseg

A kiadvány a Magyar Biokultúra Szövetség tulajdona.
A kiadvány sokszorosítása, másolása, online közzététele csak a Magyar Biokultúra Szövetség engedélyével történhet, az engedély nélküli sokszorosítás jogi következményeket von maga után.