

Tavaszi receptek

Spenótkrém tésztaágyon

Hozzávalók:

50 dkg teljes kiörlésű
 tönkölybúzaliszt
 70 dkg spenótlevél
 1 fej vöröshagyma
 20 dkg tofu vagy zabkrém
 szerecsendió, borsikafű
 2 gerezd fokhagyma
 1 kk. szódabikarbóna
 2 ek. olaj
 só



Elkészítés:

A lisztből, szódabikarbónából, olajból megfelelő mennyiségű vízből (kb. 2 dl) tésztát gyúrunk. Egy széles, nem túl magas, kerek tálat kikenünk, és a kerekre nyújtott tésztát belehelyezzük úgy, hogy az oldalszegélyre is jusson. Előmelegített sütőben, kis lángon kb. 20 percig sütjük.

Amíg sül a tészta, elkészítjük a krémet: olajon megpároljuk az apróra vágott hagymát, rátesszük a csíkokra összevágott, szár nélküli spenótleveket, pici vízzel felöntjük, teszünk bele szerecsendiót és borsikafüvet, és rövid ideig pároljuk. Miután levettük a tűzről, összekeverjük az 1 dl vízzel (vagy rizstejjel) és az összeturmixolt tofival vagy zabkrémmel. Végül hozzáadjuk a zúzott fokhagymát. A tésztát, mikor elkészült, kivesszük a sütőből, és kicsit várunk, amíg kihűl. Ezután ráöntjük a krémet, és visszarakjuk a sütőbe, kis lángon sülni hagyjuk még kb. negyed óráig.

Tavaszi receptek

Mángoldos babpörkölt

Hozzávalók:

30 dkg mángold
 1 csésze zsenge zöldbab
 1 csésze vörösbab (előző este beáztatva)
 1 piritaminpaprika
 1 fej hagyma
 2-3 gerezd fokhagyma
 piros paprika
 borsikafű
 koriander
 babérlevél
 vegamix
 só



Elkészítés:

A hagymát apróra vágjuk, megdinszteljük, majd ha már üveges, felöntjük vízzel és beletesszük az előző este beáztatott vörösbabot. Mikor a vörösbab már majdnem puha, hozzáadjuk a mángoldot, a zöldbabot és a fűszereket, majd az egészet készre főzzük. A zúzott fokhagymát a tűzről levéve keverjük hozzá.

Tavaszi receptek

Sárgarépás rakott karfiol

Hozzávalók:

- 1 közepes fej karfiol
- 8 dkg növényi margarin
- 3 dl (növényi) tej
- 2 dl rizs- vagy zabkrém
- 4 dkg teljes őrlésű liszt
- 20 dkg főtt rizs
- 3 szál répa
- szerecsendió
- só
- bors
- rizs- vagy zabkrém a tálaláshoz



Elkészítés:

A karfiolt megmossuk, rózsáira szedjük és megpároljuk. A margarint megolvasztjuk, megszórjuk a liszttel, pár percig pirítjuk, majd felöntjük a zabkrémmel. Folyamatos kevergetés mellett beletesszük a fűszereket és besűrítjük.

Egy tepsit megszórunk zsemlemorzsával, beletesszük a rizs felét, erre jön az összes karfiol, majd a mártás fele. Erre ráreszeljük a 3 szál sárgarépat, aztán a maradék rizst beletesszük és leöntjük a maradék szósszal.

Előmelegített sütőben 180 fokon kb. 30 percig sütjük lefedve, majd további 10 percig fedő nélkül.

Tavaszi receptek

Tavaszi bio hajdinátál

Hozzávalók:

30 dkg bio hajdina
 1 fej vöröshagyma
 2 gerezd fokhagyma
 20 dkg sárgarépa
 20 dkg borsó
 25 dkg pulykahús
 olaj



Elkészítés:

A hajdinát kevés olajon megpirítjuk, hozzáadjuk az apróra vágott vöröshagymát, fokhagymát és a kockára vágott pulykahúst. Felöntjük 1 dl zöldséglevessel (vagy használhatunk vegamix-et), megsózzuk, beletesszük a felaprított sárgarépát, borsót, és készre főzzük. Önálló ételként tálalhatjuk. A tetejét meglocsolhatjuk zab- vagy rizskrémmel, vagy pl. snidlinges mártással.

Tavaszi receptek

Snidlinges mártás

Hozzávalók:

- 1 kis csokor snidlinghagyma finomra vágva
- 2 dl rizs- vagy zabkrém
- 1-2 dl víz
- 3 evőkanál olívaolaj
- 2 csapott evőkanál fehér tönköly- vagy rizsliszt
- só
- fehér bors



Elkészítés:

Az olajból és a lisztből rántást készítünk és hozzáadjuk a snidlinget. Kicsit pirítjuk még, majd a többi hozzávalóval 4-5 perc alatt készre forraljuk.

A receptekhez hozzávalókat nálunk talál:

www.biostore.hu