

FŐZŐTANFOLYAM RECEPTEK- TAVASZVÁRÁS GABONÁKKAL

Medvehagyma krémleves hajdinás gombóccal

Hozzávalók

- ✓ 2 csokor medvehagyma ,
- ✓ 1 db burgonya (nagyobb),
- ✓ 1 közepes db vöröshagyma ,
- ✓ só, bors,
- ✓ 1 liter alaplé,
- ✓ 250 ml főzőtejszín vagy habtejszín,
- ✓ 1 ek vaj

A medvehagymát felvágjuk, a vöröshagymát felaprítjuk. A krumplit meghámozzuk és felvágjuk. A vajat megolvasztjuk, beletesszük a vöröshagymát, kicsit átkeverjük, majd hozzáadjuk a medvehagymát. 2 perc keverés után mehet hozzá a krumpli. Felöntjük az alaplével, sózzuk, borsozzuk, majd lefedve 20 percig főzzük. Botmixerrel pürésítjük, majd hozzáadjuk a habtejszínt, és elkeverjük.

Hajdinás gombóc (levesbetét)

- ✓ 50g hajdina,
- ✓ 30g hajdinaliszt,
- ✓ víz,
- ✓ bazsalikom,
- ✓ 1 db tojás

A massa hozzávalóit összedolgozzuk, kicsit állni hagyjuk, majd gombócokat formázunk belőle és sós vízben kifőzzük.



Köleslepény -töki pompos

Hozzávalók: (6 lepényhez)

- ✓ 300g köles,
- ✓ 2 db burgonya,
- ✓ só, bors,
- ✓ 3 tojás,
- ✓ 4 gerezd fokhagyma,
- ✓ 1 csokor friss petrezselyem

Feltételhez:

- ✓ 400g tejföl vagy kefir,
- ✓ 2 fej lilahagyma,
- ✓ 300g baconszalonna vagy fekete erdei sonka,
- ✓ 1 csokor petrezselyem

A kölest háromszoros mennyiségű vízben megfőzzük, majd kihűtjük. A krumplit nagyobb kockákra vágjuk és szintén megfőzzük. Ha a köles kihűlt, belekeverjük a tojásokat és belekeverjük az áttört a főtt krumplit is. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát és az aprított petrezselymet, sózzuk, borsozzuk majd alaposan összekeverjük. Sütőpapírral bélelt tepsibe, 1,5 cm vastag tenyérnyi lepényeket formázunk a tésztából. 170 fokok sűtő 35-40 perc.

Közben a szalonnát száraz serpenyőben megpirítjuk. Ha a köleslepény kisűlt, hagyjuk kicsit kihűlni, majd megkenjük tejfőllel/kefirrel és megszórjuk pirított sonkával, szeletelt lilahagymával és a felaprított petrezselyemmel.



Grillezett karfiolos quinoa -vagy kuskusz saláta 4 főre

Hozzávalók:

- ✓ 1 fej (70-80 dkg) karfiol,
- ✓ 40 dkg csirkemellfilé,
- ✓ 10 dkg quinoa vagy kuskusz,
- ✓ 1 citrom,
- ✓ 2 gerezd fokhagyma,
- ✓ só, frissen őrölt bors,
- ✓ olívaolaj,
- ✓ kis csokor friss petrezselyem

A karfiolt apróska rózsákra szedjük, majd szétosztjuk egy sütőpapírral bélelt tepsin és meglocsoljuk olívaolajjal. 230 fokban ropogósra sütjük. Közben a kuskuszt átmoszuk langyos vízzel, majd sós vízben puhára főzzük. A kis kockákra vágott csirkemellet olívaolajon, zúzott fokhagymával készre sütjük, sózzuk, borsozzuk. A kuskuszt elkeverjük a karfiollal, frissen vágott petrezselyemzölddel, csepegtessük meg citromlével, szórjuk meg frissen őrölt borssal, aprított petrezselyemmel és forgassuk össze a csirkével.



Kókuszos-narancsos pöfeteg 12 db-hoz

Hozzávalók:

- ✓ 10 dkg nádcukor vagy más édesítő,
- ✓ 2 tojás,
- ✓ 6dkg puha vaj,
- ✓ 15 dkg rizsliszt,
- ✓ fél csomag sütőpor,
- ✓ csipet só,
- ✓ 10 dkg kókuszreszelék,
- ✓ 1 narancs reszelt héja és leve

A vaját kikeverjük a cukorral, majd hozzáadjuk a tojásokat. Robotgéppel alaposan dolgozzuk össze. Ezután adjuk hozzá a többi hozzávalót, alaposan gyúrjuk össze, majd tegyük egy órára hűtőszekrénybe. Melegítsük elő a sütőt 180 fokra. Formázzunk kisebb pingponglabda méretű golyókat, tegyük őket sütőpapírral bélelt tepsire, majd süssük kb. 15 percig.



Édesburgonyás tojássaláta 4 főre

Hozzávalók:

- ✓ 4 tojás,
- ✓ 25 dkg édesburgonya,
- ✓ 1 gerezd fokhagyma,
- ✓ 2 dl natúrjoghurt,
- ✓ 3 ek olívaolaj,
- ✓ 2 ek curry, só,
- ✓ citrom,
- ✓ opcionálisan: csilikrém

A tojásokat keményre főzzük, majd megtisztítjuk. Hagyjuk kihűlni. Villával törtjük össze, keverjük el a joghurttal, botmixerrel krémesítsük, sózzuk. Az apróra kockázott édesburgonyát serpenyőben, olívaolajon a curryvel és a zúzott fokhagymával pirítsuk kívül ropogósra, belül puhára. Forgassuk össze a tojáskrémel. Pár csepp citromlével ízesítsük.



Répatorta tekercs 1db 32 cm-es piskótatekercshez

Hozzávalók:

Tészta:

- ✓ 3 tojás,
- ✓ 16 dkg őrölt nádcukor,
- ✓ 100 ml olaj,
- ✓ 1 csipet só,
- ✓ 60g apróra vágott mandula,
- ✓ 1 db citrom reszelt héja,
- ✓ 200g sárgarépa apró lyukú reszelőn lereszelve,
- ✓ 150g fehér tönkölyliszt,
- ✓ fél csomag sütőpor

Krém:

- ✓ 800g mascarpone,
- ✓ 5ek porított nádcukor,
- ✓ 2 csipet fahéj

A tojásokat habosra keverjük a cukorral és belecsurgatjuk az olajat. A mandulát elkeverjük a citromhéjjal, liszttel, sütőporral és a répával együtt belekeverjük a tojásos masszába. Sütőpapírral borított tepsire öntjük és kb 32x30-as méretűre simítjuk. 175 fokban kb. 15-18 perc alatt megsütjük és még melegen feltekerjük a papírral együtt. A mascarponét kikeverjük a porcukorral, fahéjjal, megtöltjük a tekercset a krém $\frac{3}{4}$ -ével, feltekerjük, megkenjük maradék krémmel a tetejét és megszórjuk apróra vágott mandulával.

