

Konyhakalendárium

Ételek zöldbabból

Hagymás zöldbab. 1 kg főzőhagymát nagy kockákra vágunk, olajon megfuttatjuk, hozzáteszünk 60 dkg, 1 cm-es darabokra vágott Juliskababot. Sóval-borssal ízesítve, fedő alatt puhára pároljuk. Egy pohár tejfölből és két-három tojásból keveréket készítünk és a hagymás babra öntjük. Csak addig tartjuk a tűzön, amíg összeáll. Rezgős maradjon! Ebédre és vacsorára tálaljuk.

Joghurtos zöldbab. 80 dkg zöldbabot puhára párolunk és a levét leöntjük róla. 5 dkg vajon nagyon apróra vágott, kis fej hagymát aranybarnára pirítunk, beletesszük a zöldbabot, sózzuk és öt percig tovább pároljuk. Petrezselyemzölddel dúsan megszórva tálaljuk. Személyenként 1 pohárnyi, kevés sóval, pici borssal és egy-két gerezd fokhagymával ízesített kefir vagy joghurtot adunk hozzá.

Hideg zöldbableves. Enyhén sós vízben megfőzzük a zöldbabot. Ha megpuhult, tejfölös habarással sűrítjük. Amikor langyosra hűlt, belekeverünk egy-két tojássárgáját. Pici cukorral, citromlével ízesítjük, beletesszünk egy-két karika citromot (héjával) és zárt edényben, hűtőben teljesen hidegre hűtjük. Jégkockákkal kínáljuk. Ezt a levest csakis kánikulai melegben készítjük és tálaljuk.

Köretek, saláták

Nektarin köret (sült baromfihúsokhoz). 3 evőkanálnál kristálycukrot aranyszínűre pirítunk, 2 dl bor és 4 evőkanál citromlé keverékével feleresztjük. Kiskanálnyi reszelt gyömbérral ízesítve, lassú tűzön felolvasztjuk, összeforraljuk. 80 dkg nektarint és egy db piros színű, húsos paprikát apró kockákra vágunk és hozzáadunk. Lassan főzzük. 1 evőkanálnyi lisztet (vagy keményítőt) 1 dl vízben elkeverünk, majd ezt ráöntjük. Sűrűsödésig főzzük. (Csiliporral ízesíthető.) Nagyon illik mellé:

Dédike sült burgonyapüréje, amit a szokásos módon, más ételekhez is tálalunk. Amikor kész a vajjas-tejes püré, kikenünk zsiradékkal egy levehető oldalú tortasütőt, behintjük prézlivvel, beleöntjük a pürét, 2 dl tejföl és 1 tojássárgája keverékével megkenjük, a sütőben pirosra sütjük. „Tortacikkekre” vágva tálaljuk.

Majonézes patisszonkrém. Hozzávalók: 40 dkg patisszon, 1 csomó zsenge lilahagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, majonézes-tejfölös öntet. A pa-

tisszont megtisztítjuk, nagyobb kockákra vágjuk, s annyi, enyhén sós vízben, amennyi ellepi, puhára főzzük. Leszűrjük, kihűtjük és péppé mixeljük. A hagymát karikákra, a petrezselyemzöldet apróra vágva beletesszük. Ízlés szerinti mennyiségű majonézszel és tejföllel összekeverjük. Zárt edényben, a hűtőben pár óra hosszan érleljük.

Zsenge tökszeletek fokhagymásan. Hozzávalók: kb. 60 dkg zsenge spárgatök (vagy cukkini, vagy padlizsán), só, liszt, olaj a sütéshez, 2 csokor petrezselyemzöld, 3 fej újfokhagymából készült pép. A tököt megmossuk, nem hámozzuk és 7 mm vastag szeletekre vágjuk. Enyhén sózzuk és fél órát pihentetjük. Lisztbe forgatjuk és kevés olajon, első oldalán fedő alatt kisütjük. Félig egymást lefedve pecsenyéstálra rakjuk, azon forrón lekenjük fokhagymával, meghintjük a vagdalt petrezselyemzölddel. Melegen és hidegen is finom. Zsemlekenyér szeletekre rakva fogyasztjuk akár magában, akár főzelékköretnek.

Húsítók

Mentaszörp. Fél liter vizet, 1 kg kristálycukrot, 2 dl borecetet összeforralunk. Levesszük a tűzről és két ágacska borsmentát (vagy fodormentát) beletesszük, majd lefedjük. Hagyjuk kihűlni. Ezután leszűrjük, csavaros üvegben a hűtőben tároljuk. Jeges (ásvány)vízzel hígítjuk, hűtött poharakban kínáljuk, citromszelettel díszítjük.

Citromos jégkristály. Hozzávalók: 4 dl víz, 20 dkg cukor, 1 evőkanálnyi reszelt citromhéj, másfél dl citromlé (nem Olympos!). A vizet felfőzzük a cukorral és addig kevergetjük, amíg az elolvad. Hozzáadjuk a citromlevet és a –héjat, forrástól számítva 2 percig összefőzzük. Hagyjuk kihűlni. Leszűrjük és vékonyfalú fémedényben (pl. őzgerinc-sütőben) mélyhűtőben tartjuk 4-5 óra hosszan. Villával óránként felkeverjük. Ha kristályos, készen van. Tálalás előtt tíz perccel kivesszük, pár percig állni hagyjuk, villával összekeverjük. Talpas poharakban, tálkákban tálaljuk. Szívószálat és kiskanalat adunk hozzá.

Nagyi-fagyi. Tejszín ízű habporokból pár perc alatt többféle ízű gyümölcsfagylaltot készíthetünk. Alaprecept: a habport a zacskón lévő utasítás szerint felverjük és továbbverjük 30 dkg aromás gyümölcscsel: eperrel, málnával, meggyel, egrespéppel, sárgabarackkal, ősszel sárgadinnyével, amelyeket előzőleg felaprítottunk. A mélyhűtőben hűtjük, fagyasztjuk fémedényben. Félkemény állapotában tálaljuk édes ostyalapokkal és szobahőmérsékletű ivóvíz kíséretében, régmódi jó szokás szerint!