

SZÍN POMPÁS

FOGÁSOK

Akkor teljes az asztal öröme, ha a szemnek is tetsző – olvashatjuk Brillat Savarin politikus és gasztronómus *Az ízlés fiziológiája* című művében. A természet pedig úgy intézte, hogy a szivárvány színei a zöldségekben nemcsak a szemnek gyönyörűségek, de ellenállhatatlan vágyat keltenek, hogy nyomban beléjük is kóstoljunk. Sőt mi több, tengernyi életfontosságú vitamint, ásványi anyagot is rejtett a színekbe. A karotinoidok, a klorofill, az antociánok, a növényeket színező szekunder növényi anyagok fogyasztása a téli időszakban különösen fontos – és a szürke-fehér hónapokat megtöltik étellel. Válogassuk úgy össze a menüsört, hogy színben is minél gazdagabb legyen. A hagyományos ételek mellé most ajánlunk néhány különleges, színes, vitaminban gazdag fogást.

Halmos Monika

Lila tojáskrém

Hozzávalók: 4 tojás, 300 g ecetes céklasaláta, 100 g krémsajt, 50 g vaj, só, 1 kiskanál mustár, 1 csokor zamatos turbolya-level vagy friss kakukkfű

A tojásokat megfőzzük, megtisztítjuk. Egy jól záródó edénybe rakjuk a céklasaláta felét, ráhelyezzük a tojásokat, majd a többi céklasalátával befedjük, a levet ráöntjük úgy, hogy a tojásokat teljesen ellepje. Legalább egy napra hűtőbe tesszük, hogy a cékla finom íze és gyönyörű színe megérlelje, átjárja a tojásokat. Másnap a tojásokat kiemeljük a céklából, lecsöpögtetjük, majd nagylyukú reszelőn reszeljük. Hozzáadjuk a vajat, a krémsajtot, pici mustárral, sóval, finomra vágott turbolyával vagy kakukkfűvel fűszerezzük. Nemcsak látványnak megnyerő, de különlegesen finom is.



Gyümölcssaláta-kocka sós-karamellás krokanttal

Hozzávalók: 90 dkg szilád húsú, darabolható gyümölcs (alma, körte, mangó, datolyaszilva, sárgadinnye, görögdinnye, kivi stb.), a krokanthoz 10 dkg darált mogyoró, 8 dkg barna cukor, 2 dkg vaj, 1 kiskanál só

Először elkészítjük a krokantot. Ehhez a vajat megolvasztjuk, beleszórjuk a barna cuk-

rot, a sót, a darált mogyorót és az egészet szép halványbarnára pirítjuk. Sütőpapírra vagy zsírpapírra borítjuk, vékonyan elsimítjuk. Ha kihűlt, késs aprítógépben vagy két papír közt nyújtófával felaprítjuk. A gyümölcsöket megtisztítjuk, és szép egyforma, 2 cm-es kockákra daraboljuk. Tálalásnál a tányérra 9 darab gyümölcskockát

helyezünk, majd rá 8 darabot úgy, hogy a közepén kimaradt mélyedésbe lehessen kanalazni a sós-karamellás krokantot. A tetejére újból 9 darab gyümölcskocka kerül – így a desszertünk Rubik-kockára fog emlékeztetni –, köré díszítésnek kerülhet még az édes morzsás krokantból. Hasonlóképpen készítjük el a többi adagot is.



Körömvirágos-sütőtökös palacsinta

Hozzávalók: 2 tojás, 5 dl tej, csipetnyi só, 2 evőkanál méz, kb. 20 dkg liszt, 2 evőkanál szárított körömvirágzirom, a sütéshez olaj, 40 dkg sült sütőtök, 1 evőkanál méz, 1 evőkanál citromlé, 1 kisebb chili, mogyorónyi friss gyömbér, só, a tálaláshoz 10 dkg friss, ropogós szója- vagy búzacsíra

Az egész tojásokat habosra keverjük, majd a tejet és a lisztet apránként hozzáadva sűrű tésztává kavargatjuk. Pici sóval és mézzel ízesítjük, beleszórjuk a körömvirágzirmokat, majd fél órán át pihenni hagyjuk. Közben elkészíthetjük a tölteléket: a sült tök húsát kikaparjuk, megsózzuk, a mézzel és a citrom-

lével simára keverjük, majd a finomra aprított chilit, a lereszelt gyömbért is beledolgozzuk. Azután a sűrű masszából olajozott serpenyőben nem túl vékony palacsintákat sütünk. A tökös krémmel a palacsintákat vastagon megkenjük, felgöngyöljük, máris tálaljuk, ropogós, friss csírával kínálunk mellé.

