Receptfüzet

Ennek a promóciós kampánynak a tartalma csakis a szerző álláspontját tükrözi, és kizárólag ő tartozik érte felelősséggel. Az Európai Bizottság és az Európai Kutatási Végrehajtó Ügynökség (REA) semmilyen felelősséget nem vállal a kampányban szereplő információk esetleges felhasználását illetően.

AZ EURÓPAI UNIÓ TÁMOGATÁSÁVAL FINANSZÍROZOTT KAMPÁNY

NEMZETI AGRÁRGAZDASÁGI KAMARA

les fruits et légumes frais Interfel

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Ezt a receptfüzetet a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara (NAK) az Európai Friss Csapat program részeként készítette azért, hogy minél több család asztalára kerüljenek egészséges, változatos és finom zöldséges, gyümölcsös ételek. Nem titkolt célunk, az sem, hogy a kamaszoknak megmutassuk: zöldséget, gyümölcsöt enni menő!

EURÓPAI Friss Csapat

Az ízek ereje !

NAK és EURÓPAI FRISS CSAPAT, tudod mik ezek?

NAK

A Nemzeti Agrárgazdasági Kamara egyebek között azokat az embereket fogja össze, akik Magyarországon élelmiszerek termelésével, előállításával foglalkoznak, köztük a zöldség- és gyümölcstermelőket, feldolgozókat. Ők azok, akik nagyon sokat dolgoznak azért, hogy nap mint nap friss és jó minőségű zöldség és gyümölcs kerüljön az asztalra és az uzsonnás táskába.

INTERFEL

Az Európai Friss Csapat a NAK, valamint francia és belga zöldség- és gyümölcstermelőket képviselő szakmai szervezetek közös programja, amelyet az Európai Unió támogat. Célja, hogy a gyerekeket, kicsiket és nagyokat is, családjukkal együtt megtanítsa arra, miért fontosak a zöldségek és a gyümölcsök az emberi szervezet számára, illetve megmutassa a felnőtteknek, hogyan lehet ezekből könnyen elkészíthető, egészséges fogásokat készíteni.

További információk a ***www.frutti-veggi.hu*** oldalon
és az Európai Friss Csapat program közösségimédia-felületein

www.facebook.com/europaifrisscsapat
www.instagram.com/europaifrisscsapat
www.pinterest.com/europaifrisscsapat

Előszó

Kedves Olvasó!

Az Európai Friss Csapat a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara, francia és belga szakmai szervezetek, valamint az Európai Unió közös programja, a rendszeres friss zöldség- és gyümölcsfogyasztás népszerűsítésére, elsősorban a gyermeket nevelő családok és a 6-18 éves korosztály körében.
Ez a különleges receptválogatás is számukra készült, csupa olyan recepttel, amelynek alapanyaga vagy fontos hozzávalója a helyi termesztésű, szezonális, zamatos zöldség és gyümölcs.
A recepteket az Európai Friss Csapat gasztro-házigazdája, Havas Dóra, és a program dietetikusa, Fülöp Lili alkotta meg azért, hogy minden korosztálynak kedvet csináljon a zöldségekhez, gyümölcsökhöz, valamint azért, hogy megmutassa: gyorsan és egyszerűen is lehet változatos, egészséges, finom ételeket készíteni.
Ez egy igazi családi receptkönyv, hiszen főzhet belőle a család minden tagja, a sikerélmény garantált! Ahogy az is, hogy ha elkészítik ezeket az ételeket, tesznek gyermekeik táplálkozási szokásainak javításáért, fejlesztik tudatosságukat, segítik őket egészségük megőrzésében.
A család minden tagjának másért ajánlom ezt a receptfüzetet. A szülőknek azért, mert ezek közül bármelyik fogást készítik is el, abban biztosak lehetnek, hogy egészséges és tápláló ételt tálaltak a gyerekeik elé. A gyerekeknek azért, mert ezekkel a receptekkel jobban megismerhetik a friss szezonális zöldségeket, gyümölcsöket, és beletanulhatnak a főzési folyamatokba is. A 14-18 éves korosztálynak pedig azért, mert betekinthetnek a tudatos, egészséges táplálkozás alapjaiba, és ezeket a fogásokat akár önállóan is elkészíthetik.
Biztos vagyok benne, hogy ezzel a receptgyűjteménnyel is közelebb jutunk a NAK és az Európai Friss Csapat program céljához, hogy itthon is mindenki naponta legalább 4 adag, azaz 400 gramm gyümölcsöt, zöldséget fogyasszon, és a következő generáció életének már alapvető, kihagyhatatlan része legyen ezek rendszeres fogyasztása, az egészséges táplálkozás.

Próbálják ki minél több receptünket, és legyen élmény a közös főzés!
Az elkészült fogásokhoz jó étvágyat kívánok!

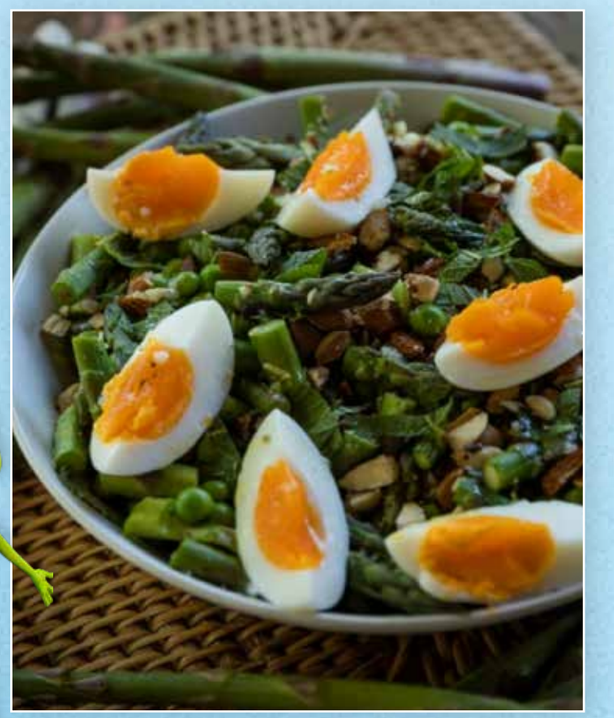
Győrffy Balázs
a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara
elnöke

Spárga, zöldborsó saláta 6 perces tojással

4 ADAG

Hozzávalók:

- 25 dkg zöldborsó
- 50 dkg zöld spárga
- 1 bio citrom
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 csokor friss menta
- 4 tojás
- 5 dkg mandula
- só, bors
- kb. 1 dl extra szűz olívaolaj



Elkészítés:

Egy közepes lábasban vizet forralunk, majd megsózzuk. Beledobjuk a borsót, a megtisztított spárgát, és 4 percig főzzük. Leszűrjük, és azonnal jeges vízbe tesszük, hogy a zöldségek ne főjenek tovább.

Lecsepegtetjük, és papírtörlőre tesszük a zöldségeket, majd egy nagy keverőtálba helyezzük őket. Ráreszeljük az egyik citrom héját. A citrom levét kifacsarjuk, összekeverjük az olívaolajjal, sózzuk, borsozzuk, majd a zöldségekre öntjük, és összeforgatjuk.

A mandulát száraz serpenyőben lepirítjuk, majd durvára daraboljuk. A mentaleveleket összetépkedjük. A tojásokat lobogó vízben pontosan 6 és fél percig főzzük, aztán lehűtjük és meghámozzuk őket.

Befejezésül összeállítjuk a salátát, megszórjuk mentával és pirított mandulával, tojásszeletekkel díszítjük.

Source/Copy right: Havas Dóra

Serpenyős spárga sonkával és kecskesajttal pirítóson

4 ADAG

Hozzávalók:

- 8 szelet kovászos kenyér
- 5 dkg vaj
- 1 gerezd fokhagyma
- 50 dkg zöld spárga
- 15 dkg lágy kecskesajt
- 1 evőkanál friss kakukkfű
- 8 szelet feketeerdei sonka

Elkészítés:

Négy vastagabb spárgából zöldséghámozóval szalagokat vágunk. Ezeket felhasználásig hideg vízbe tesszük. A kecskesajtot villával áttörjük és összekeverjük a kakukkfűvel.

Két evőkanál vajat felolvasztunk egy nagy serpenyőben, a kenyérszeleteket több részletben ropogósra pirítjuk rajta. Közben, ha kell, adunk még vajat hozzá. A pirítósokat bedörzsöljük fokhagymával.

A spárgát megtisztítjuk, feldaraboljuk, és a serpenyőbe dobjuk újabb 2 evőkanál vajjal.
2-3 percig pirítjuk a spárgát, amíg egy kis színt kap, és megpuhul, de még kissé roppanós marad.

A sonkaszeleteket a serpenyőbe tesszük, és ropogósra sütjük.

Összeállítjuk a falatkákat: a kenyérszeleteket megkenjük kecskesajttal, ráhalmozzuk a pirított spárgát és a sonkaszeleteket, majd a spárgaszalagokkal díszítjük.

Source/Copy right: Havas Dóra

Savanyított sárgarépa

Hozzávalók:

- sárgarépa
- fűszerek
- só
- víz

Elkészítés:

Először a felöntőlevet készítjük el. Felforraljuk a vizet, majd amikor szobahőmérsékletűre hűl vissza, hozzáadunk literenként 1 csapott evőkanál (kb. 20 g) sót. A sárgarépákat megmossuk, meghámozzuk, és vékonyabb, hosszúkás szeletekre vágjuk. Vigyázat, ne daraboljuk nagyon apróra, mert akkor a tejsavbaktériumok miatt savanyúságunk könnyen túlérhet, idő előtt megpuhulhat.

A feldarabolt zöldségeket nyomkodjuk jó szorosan az előkészített befőttesüvegbe. Figyeljünk rá, hogy minél kevesebb levegő maradjon a szálak/szeletek között, és csak annyi zöldséget tegyünk egy üvegbe, hogy leszorítóval együtt se érjen feljebb az üveg nyakánál. Ekkor adható hozzá bármilyen fűszer: például kapor, bazsalikom vagy kakukkfű. Szorítsuk le a zöldségeket egy nagyobb zöldségdarabbal. Öntsük rá a felöntőlevet a zöldségre úgy, hogy azt legalább egy ujjnyival teljesen ellepje. Figyeljünk arra, hogy sehol ne maradjanak buborékok, rázogassuk meg az üveget, hogy a maradék levegő távozhasson! Ezek után zárjuk le az üveget és tegyük egy tálba, közvetlen napfénytől védett, 20-22 °C fokos helyre! Naponta egy, de ha kell, akár 2-3 alkalommal lazítsunk egy kicsit a kupakon. Óvatosan engedjük ki a keletkező szén-dioxidot, lehetőleg úgy, hogy nem vesszük le az üvegről a tetőt.

Időjárástól függően körülbelül a harmadik naptól már elkezdhetjük kóstolgatni a savanyúság levét. Ha már elég savanyúnak érezzük, zárjuk jól vissza az üvegre a tetőt, majd tegyük a hűtőbe. A hideg hatására a tejsavbaktériumok tevékenysége lelassul, a savanyúság akár hónapokig is eláll. A sárgarépa eleinte még túl keménynek tűnhet, de a hűtőben tárolva néhány nap alatt megpuhul majd.

Source/Copy right: Fülöp Lili

Meggyes pite frangipán krémmel

4 ADAG

Hozzávalók:

OMLÓS TÉSZTA:
- 15 dkg liszt
- 12 dkg hideg vaj
- 1 csipet só
- 5 evőkanál hideg víz

TÖLTELÉK:
- 15 dkg mandula
- 7 dkg cukor
- 5 evőkanál puha vaj
- 1 tojás
- 1 teáskanál keserű mandulakivonat (nem aroma!)
- 1 teáskanál rum
- 1 citrom reszelt héja

- 20 dkg magozott meggy

Elkészítés:

A tésztához a vajat apró kockákra vágjuk, egy nagyobb tálban összemorzsoljuk a liszttel és a sóval. Annyi vizet adunk hozzá, amitől ruganyos lesz, de nem ragacsos. Gyorsan összegyúrjuk, fóliába tekerjük, és 1 órára a hűtőbe tesszük.

Kinyújtjuk a tésztát, kerek piteformába terítjük. A sütőt 180 °C fokra előmelegítjük. A tésztára sütőpapírt teszünk, amire rizst vagy lencsét szórunk nehezéknek, és így sütjük 20 percig. Ekkor levesszük róla a papírt a nehezékkel, és újabb 10 percig sütjük.

A töltelékhez a mandulát ledaráljuk a cukorral, hozzáadjuk a meggy kivételével az összes többi hozzávalót, és tovább daráljuk késes robotgépben.

A tölteléket az elősütött tésztára kenjük. A meggyet kimagozzuk, a süteményre helyezzük. 25-30 perc alatt készre sütjük. Akkor jó, ha a töltelék felemelkedik, a gyümölcs pedig megpuhul. Szeletelés előtt teljesen kihűtjük.

Source/Copy right: Havas Dóra

Zöldséges kölessaláta

4 ADAG

Hozzávalók:

- 20 dkg köles (szárazon)
- 8-10 paradicsom
- ½ csokor petrezselyem
- 4 kápia paprika
- 2 citrom leve
- 4 fej vöröshagyma vagy újhagyma
- só, bors ízlés szerint
- 4 evőkanál tökmag- vagy lenmagolaj

Elkészítés:

A kölest kétszeres mennyiségű sós vízben készre főzzük, úgy mintha rizst készítenénk. Eközben a paradicsomot, a petrezselymet, a paprikát és a hagymát felaprítjuk, majd a fűszerekkel és a citrom levével együtt a már megfőtt köleshez adjuk.

Meglocsoljuk az olajjal, és ha szeretnénk, még egy kis citromlevet is hozzáadhatunk. Alaposan összeforgatjuk, majd állni hagyjuk 1-2 órát (vagy többet) a hűtőben, amíg az ízek összeérnek. Kiváló strandételt kapunk.

Tálaláskor ízlés szerint sonkakockákkal, csírákkal díszíthető.

Source/Copy right: Fülöp Lili

Nyári taco grillezett barack salsával

4 ADAG

Hozzávalók:

A TACOHOZ:
- 50 dkg csirkemell filé
- ½ teáskanál só
- ¼ teáskanál őrölt bors
- ½ teáskanál római kömény
- ½ teáskanál őrölt paprika
- 1 kápia paprika
- 2 csöves kukorica
- 6-8 puha tortilla
- 10 dkg reszelt sajt
- 2 citrom vagy lime
- petrezselyem vagy koriander a tálaláshoz

A SALSÁHOZ:
- 2 érett barack
- 1 nagyobb paradicsom
- ½ zöld csili (jalapeno) vékonyan felszeletelve
- 1 lime leve
- só és frissen őrölt bors

Elkészítés:

A fűszereket összekeverjük, és bedörzsöljük vele a csirkemelleket. Mindent grillen vagy grillserpenyőben készítünk el: porhanyósra sütjük a húst, ha kész, félretesszük. A kápia paprikát minden oldalán feketedésig sütjük, majd egy tálba rakjuk, lefóliázzuk, és 15 percre félretesszük. Ezután lehúzzuk a héját, kimagozzuk, a csumáját kiszedjük, a paprikát pedig feldaraboljuk. A kukoricát megtisztítjuk, és minden oldalán 5-5 percig sütjük, majd levesszük a grillről, és a szemeket egy éles késsel levágjuk.

A barackokat és a paradicsomot kettévágjuk. A barackokat kimagozzuk, majd vágott oldalukkal lefelé a grillre tesszük. Mindkét oldalukon 7-8 percig sütjük, majd feldaraboljuk, és összekeverjük a salsa többi hozzávalójával.

Végezetül összeállítjuk a tacót: egy átmelegített tortillára teszünk a kápia paprikából és a sült kukoricából. A csirkemellet felszeleteljük, és elosztjuk a tortillákon, majd megszórjuk őket reszelt sajttal. Grillezett barack salsával és limelével meglocsolva tálaljuk.

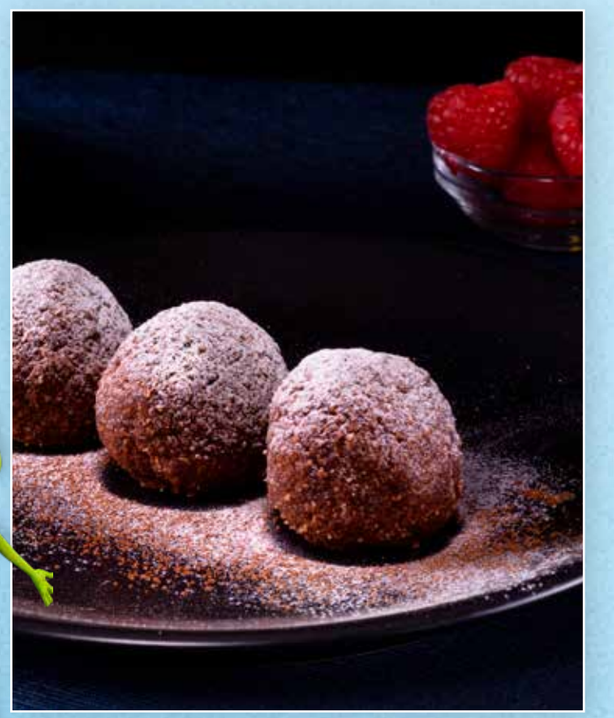
Source/Copy right: Havas Dóra

Energiagolyó bogyós gyümölcsökkel

15 GOLYÓHOZ

Hozzávalók:

- 15 dkg korpás keksz ledarálva
- 1 maréknyi bogyós gyümölcs (pl.: szeder, ribiszke, málna)
- 5 dkg darált dió
- 1 evőkanál méz
- 1 csapott kávéskanál fahéj
- kókuszreszelék vagy kakaópor a forgatáshoz (elhagyható)



Elkészítés:

A bogyós gyümölcsöket összeturmixoljuk vagy összenyomkodjuk, majd összekeverjük a többi hozzávalóval. Legalább 10 percig állni hagyjuk. Ha úgy érezzük, nem állt össze a masszánk, még egy kis kekszet adhatunk hozzá. Végül egyforma gombócokat formázunk belőle, és ha kedvünk tartja, kakaóporba vagy kókuszreszelékbe hempergetjük őket.

Source/Copy right: Fülöp Lili

Fűszeres szilvaszósz fagyihoz

KB. 5 DL

Hozzávalók:

- 1 kg ringlószilva
- 1 dl frissen facsart narancslé
- 2 evőkanál méz
- 1 teáskanál balzsamecet
- 1 rúd fahéj

Elkészítés:

A szilvákat kettévágjuk, kimagozzuk, és egy akkora hőálló edénybe tesszük, amiben kényelmesen elférnek. Meglocsoljuk narancslével, mézzel és egy kevés balzsamecettel. Mellédobunk egy rúd fahéjat, és 200 °C fokra előmelegített sütőben addig sütjük, amíg a szilva teljesen szétesik (18-20 perc).

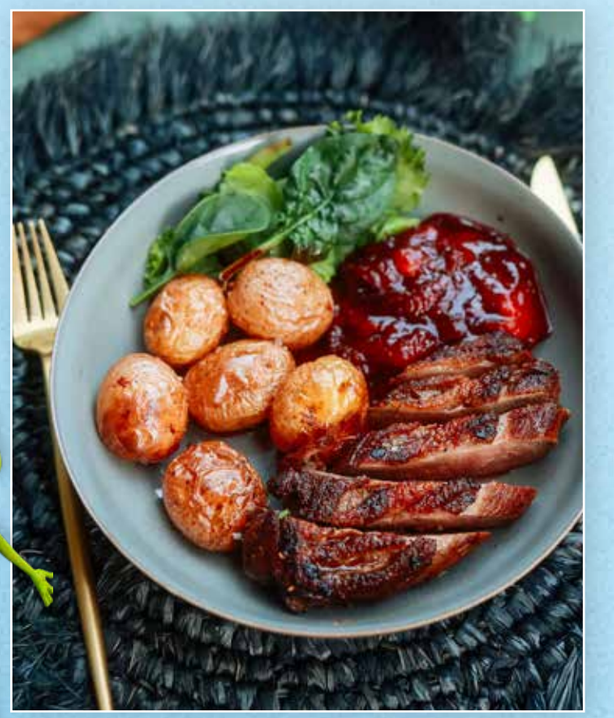
A sütőből kivéve hagyjuk kihűlni, a fahéjat kiszedjük belőle. Az elkészült szilvaszószt vaníliafagylaltra kanalazva kínáljuk. Ha úgy jobban szeretjük, tálalás előtt akár le is turmixolhatjuk. Hűtőben, zárható üvegben 1 hétig eláll.

Source/Copy right: Havas Dóra

Kacsamell füszeres szilvamártással

2 ADAG

Hozzávalók:



- 2 pecsenye kacsamell
- ½ teáskanál só
- ½ teáskanál bors
- 1 ág rozmaring

- 50 dkg ringlószilva
- 5 dl könnyű száraz vörösbor
- 2 evőkanál barna cukor

- 1 kg parázsburgonya
- só
- 1 ág rozmaring

Elkészítés:

A szilvákat kettévágjuk, kimagozzuk, és a cukorral egy közepes lábasba tesszük. Addig hevítjük, amíg a szilva levet ereszt, és a cukor felolvad. Felöntjük a borral, és folyós lekvár állagúra főzzük. Tehetünk bele egy kevés rozmaringot is.

A kacsamelleken a bőrt bevagdossuk, ügyelve, hogy a húsba ne vágjunk bele. Sózzuk, borsozzuk mindkét oldalukat, majd a bőrös felükkel lefelé közepesen forró serpenyőbe tesszük őket. Melléjük dobjuk a rozmaringágat, és 7 perc alatt kisütjük a zsírjukat. Ezután megfordítjuk a kacsamelleket, és további 5 percig sütjük a másik oldalukat is.

A húsokat áttesszük egy hőálló edénybe. 170 °C fokos sütőben 10 percig sütjük őket, majd kivesszük, és melegen tartjuk. Közben a burgonyát megmossuk, összeforgatjuk a húsból kisült zsírral, megsózzuk, és sütőben, 180 °C fokon puhára sütjük.

A húst felszeleteljük, és a szilvaszósszal, sült burgonyával tálaljuk.

Source/Copy right: Havas Dóra

Rakott kelkáposzta bulgurral

6 ADAG (1 TEPSI)

Hozzávalók:

- 1 közepes fej kelkáposzta
- 80 dkg sovány darált hús
- 30 dkg bulgur (szárazon)
- 1 fej vöröshagyma
- 1-2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál olaj
- só, bors, majoránna, pirospaprika ízlés szerint
- 20 dkg tejföl (12%)
- 15 dkg natúr joghurt

Elkészítés:

A nyers kelkáposztát leveleire szedjük, és sós vízben 10-15 percig főzzük. Felaprítjuk a vöröshagymát, majd kevés olajon megdinszteljük. A vöröshagymához hozzáadjuk a darált húst, a fűszerekkel ízesítjük, és készre pároljuk. Eközben a bulgurt kétszeres mennyiségű sós vízben feltesszük főni (ez körülbelül 6 dl), ha már majdnem teljesen puha, ugyanúgy, mintha rizst készítenénk, lefedjük, és hagyjuk fedő alatt párolódni még egy kicsit.

Ha elkészültek az alapanyagok, akkor kiolajozunk egy tepsit, és a lecsepegtetett kelkáposztából rakjuk bele az első réteget. Ha nagyon vastag a kelkáposzta torzsája, kivághatjuk belőle. A következő réteg a bulgur lesz. A megfőtt bulgur felét a káposztára terítjük.

Végül a darált hús következik, szintén felezzük meg az elkészült adagot. A húsréteget megkenjük a tejföl-joghurt keverékével - így sokat tudunk észrevétlenül „spórolni" a zsírtartalmon -, majd kezdjük elölről a rétegeket, amíg el nem fogynak az alapanyagok. A sort a káposztalevéllel zárjuk, és a tetejét még egyszer kenjük meg a joghurtos tejföllel.

Ezután sütőbe rakjuk, és körülbelül 30 percig sütjük, vagy amíg el nem kezd pirulni a teteje.

Source/Copy right: Fülöp Lili

Karfioltorta

1 TORTA

Hozzávalók:

- 1 fej nagyobb karfiol (kb. 500-600 g)
- 4 tojás
- 15 dkg erdei sonka (elhagyható)
- 1 fej vöröshagyma
- 10 dkg zabpehely
- olaj és liszt a formához
- só, bors, zöldfűszerek ízlés szerint

Elkészítés:

A sütőt előmelegítjük 200 °C fokra. A rózsáira szedett karfiolt sós vízben puhára főzzük, leszűrjük, és összeturmixoljuk. Az apróra vágott sonkát elkeverjük a karfiolpürével és a zabpehellyel. Majd hagymát aprítunk, és azt is hozzákeverjük a masszához, végül hozzáadjuk az enyhén felvert tojásokat, és fűszerezzük. Egy tortaformát kiolajozunk, kevés liszttel meghintjük, beleöntjük a masszát, és 45 perc alatt készre sütjük.

Source/Copy right: Fülöp Lili

Aszalt paradicsomos padlizsánkrém

Hozzávalók:

- 1 padlizsán (kb. 25-30 dkg)
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 gerezd fokhagyma
- 5 dkg aszalt paradicsom
- bazsalikom, só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

A padlizsánt megmossuk, négybe vágjuk, és 180 °C fokra előmelegített sütőben puhára sütjük. Ha kihűlt, a héját lehámozzuk, majd hozzáadjuk a fokhagymát, és botmixer segítségével pürésítjük. Hozzákeverjük az olajat, a fűszereket és a kockákra vágott aszalt paradicsomot, majd hűtőbe tesszük legalább 1 órára, hogy összeérjenek az ízek. Teljes kiőrlésű kenyérrel és zöldségekkel fogyasztva finom vacsora.

Source/Copy right: Fülöp Lili

EURÓPAI Friss Csapat

Az ízek ereje !

www.frutti-veggi.hu

www.facebook.com/europaifrisscsapat
www.instagram.com/europaifrisscsapat
www.pinterest.com/europaifrisscsapat