EURÓPAI FRISS KALANDOK

Fedezd fel a friss zöldségek és gyümölcsök valódi erejét!

Receptfüzet

ELŐSZÓ

Kedves Olvasó!

Szeretettel köszöntelek Aranyszakáll birodalmában!

Olyan receptválogatást tartasz a kezedben, egyenesen Vegapolis bölcse boszorkánykonyhájának titkos gyűjteményéből, amely egészséges, zöldség- és gyümölcsalapú, könnyen – akár a gyerekekkel együtt – elkészíthető fogásokat tartalmaz, amelyek már játékos kinézetükkel, vidám elnevezésükkel is felkeltik a legkisebbek érdeklődését.

Az Európai Friss Kalandok a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara és az Európai Unió közös programja, amelynek célja, hogy népszerűsítse a rendszeres zöldség- és gyümölcsfogyasztást. Hazánkban a gyermeket nevelő családok vásárolják a legkevesebbet ezekből a friss termékekből, ezért elsősorban nekik szeretnénk ötletes receptekkel, praktikus tippekkel segítséget nyújtani.

Ezek a fantáziadús ételek nemcsak egészségesek és finomak, hanem kifejezik azt is, miről szól az Európai Friss Kalandok program: kedvet csinálni a gyermekeknek a zöldségek és gyümölcsök fogyasztáshoz, szüleiknek pedig megmutatni, hogyan építhetők be a zöldségek és a gyümölcsök a család étkezési szokásaiba.

Ez a receptkönyv a felnőttek mellett a gyermekeket is igyekszik megszólítani, hiszen a receptek Aranyszakálltól, Vegapolis bölcsétől származnak, aki ismeri minden zöldség, gyümölcs valódi erejét, és „varázsfőzeteit” is ezekre alapozza.

Biztos vagyok benne, hogy a kreativitás, a közös, családi főzések, a szülői példamutatás a leghatékonyabb eszközei annak, hogy a gyermekek, a következő generáció életének már alapvető, kihagyhatatlan részévé váljon a zöldségek és gyümölcsök rendszeres fogyasztása, az egészséges táplálkozás.

Jó közös főzést, az elkészült varázslatos fogásokhoz pedig jó étvágyat kívánok!

Győrffy Balázs
a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara elnöke

Aranyszakáll receptje

KRISTÁLYVIRÁGOK

20 perc | 20 + 20 perc | 4 adag

HOZZÁVALÓK

2 alma
2 körte
1 narancs
30 g vaj
60 g porcukor
1 csomag kör alakú vajas leveles tészta
1 tojás

ELKÉSZÍTÉS

1. Hámozd meg az almákat és a körtéket. Vágd a gyümölcsöket négyfelé és vágd ki a magházukat, majd vágd fel a gyümölcsöket vékony szeletekre.
2. Hámozd meg a narancsot, majd vágd fel karikákra és – ha találsz benne – vedd ki belőle a magot.
3. Olvaszd meg a vajat 5 dkg porcukorral egy nagyobb lábosban. Add hozzá a felszeletelt gyümölcsöket és közepes lángon időnként megkevergetve hagyd főni 10 percig. Majd a gyümölcsöket tedd egy tányérra és hagyd kihűlni.
4. Melegítsd elő a sütőt 180 °C-ra.
5. A tésztát vágd négy egyenlő részre, majd a negyed körcikkek mindkét szélén vágj be három párhuzamos csíkot. Tedd az elkészített almás-kötrés-narancsos tölteléket a négy körcikk közepére. Ezt követően a csíkokat fektesd keresztben egymásra, a végüket jól lenyomkodva a körcikk íves szélén.
6. Helyezd el a kristályvirágokat egy sütőpapírral letakart tepsin. Konyhai ecset segítségével kend meg a sütemények tetejét felvert tojássárgájával és szórd meg porcukorral.
7. A sütéshez a kristályvirágokat 20 percre tedd be az előmelegített sütőbe.

Aranyszakáll receptje

SZÍNES MINI ZÖLDSÉGFAZÉK

15 perc | Nem igényel sütést és főzést | 4 adag

HOZZÁVALÓK

12 koktélparadicsom vagy kisméretű paradicsom
1 uborka
3 szál zöldhagyma
2 szél menta
1 citrom
1 szelet kenyér
3 evőkanál olívaolaj
só, bors

ELKÉSZÍTÉS

1. Mosd meg és vágd darabokra az uborkát és a hagymát. Turmixold össze a mentalevéllel, a citrommal, a kenyérrel, az olívaolajjal, a sóval és a borssal. Az elkészített turmixot tedd hűtőbe.
2. Vágd le a paradicsom tetejét és kiskanállal óvatosan szedd ki a magos belsejét. Töltsd meg a paradicsomokat az uborkás turmixszal és azonnal tálalhatod a kis zöldségfazekakat.

EGY KIS ÖTLET AZ ÉLELMISZERPAZARLÁS ELLEN:
a paradicsom magos-leves részét piros színű paprikával, egy kis sóval és borssal összeturmixolva 100% piros mini fazekat készíthetsz!

Aranyszakáll receptje

GYÜMÖLCSFELHŐK

30 perc | 1 óra 30 perc | 8 adag

HOZZÁVALÓK

500 g szamóca
500 g kajszi
4 tojás fehérjéje
350 g porcukor
1 kávéskanál borecet
1 kávéskanál kukoricakeményítő
2,5 dl tejszín

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsd elő a sütőt 170 °C-ra.
2. Mosd meg a szamócát, szedd le a szárát, vágd félbe a szamócaszemeket és tedd őket egy hőálló kis tálba 4 dkg cukorral megszórva.
3. Mosd meg, vágd félbe a kajszikat és tedd szintén egy hőálló kis tálba 4 dkg cukorral. Tedd a két kis tálat az előmelegített sütőbe 30 percre.
4. Vedd ki a két tálat a sütőből és csökkentsd 130 °C-ra a sütő hőmérsékletét. Amikor a gyümölcsök kihűltek, külön-külön turmixold össze mindegyiket 2-2 evőkanál vízzel a szamóca- és kajszi-szósz készítéséhez.
5. Egy nagy salátástálban verd habbá a tojásfehérjéket elektromos habverővel. Amikor már kezd keményedni a hab, adj hozzá 220 g cukrot kanalanként, apránként adagolva, amíg fényes, sűrű tojásfehérje krémet kapsz. Még mindig kevergetés közben add hozzá az ecetet és a kukoricakeményítőt.
6. Oszd szét a tojásfehérjekrémet 8 egyenlő adagra és tedd a sütőpapírral takart tepsire. A habcsók készítéséhez formálj kis mélyedést mindegyik tojásfehérjekrém-halomban és kávéskanál segítségével felváltva töltsd meg őket szamóca- illetve kajszi-szósszal! Gyümölcsszószba mártott fogpiszkáló segítségével rajzolj körkörös vonalakat a tojásfehérjekrémbe.
7. Sütőben 130°C-on 30 percig süsd, majd kapcsold le a sütőt és hagyd még a sütőben a habcsókot 30 percig.
8. Tálaláskor tegyél minden habcsókra egy kiskanál tejszínhabot, cseppents rá egy kis szamóca- vagy kajszi-szószt. Végül díszítsd friss szamóca- vagy kajszidarabokkal!

EGY KIS PLUSZ :
a gyümölcsszószokat és a habcsók tojásfehérjekrémet előre elkészítheted és a desszert tálalásakor befejezheted a díszítését.

Aranyszakáll receptje

ZÖLDSÉGES PALACSINTAHEGY

20 perc | 4 perc palacsintánként | 4 személyre

HOZZÁVALÓK

1 közepes cukkini
2 kis sárgarépa
1 kis fej vöröshagyma
85 g liszt
2 mokkáskanál élesztő
2 tojás
1 mokkáskanál pirospaprika
5 szál petrezselyem
200 g tejföl
fél citrom leve
1 kis gerezd fokhagyma
3 evőkanál olívaolaj
só
napraforgóolaj a sütéshez

ELKÉSZÍTÉS

1. Mosd meg és reszeld le a cukkinit! Tedd szűrőtálba és sózd meg egy nagy csipet sóval! Hagyd 10 percig lecsöpögni!
2. Egy tálban keverd össze a tejfölt a fél citrom levével, a megtisztított, fokhagymanyomóval átpasszírozott fokhagymagerezdet, az apróra vágott petrezselyemlevelet (a szárát tartsd meg), olívaolajjal és sóval! Tedd félre az így elkészült öntetet!
3. Hámozd meg és reszeld le a répákat, vágd fel apróra a hagymát és a petrezselyemszárat, majd tedd őket egy nagyobb salátástálba! Add hozzá a kézzel kissé kinyomkodott cukkinit, a pirospaprikát, a tojásokat, a lisztet, egy mokkáskanál sót és élesztőt, majd kíméletesen keverd össze!
4. A palacsintasütőt kevés olajjal kend meg és forrósítsd fel! Majd egy kis merőkanálnyi (vagy 4 evőkanálnyi) tésztát merj bele és terítsd szét a serpenyőben! Hagyd sülni 2 percig, majd fordítsd meg és a másik oldalát is süsd 2 percig! A kisült palacsintákat egy nagy tányéron tedd nagyjából egymásra, amíg el nem fogy az összes tészta!
5. A tetejét uborka vagy színes paprikaszeletekkel díszítheted. A palacsintahegyet a tejfölös mártogatós öntettel tálald!

Aranyszakáll receptje

SÁRKÁNYTOJÁS

20 perc | 10 perc | 4 adag

HOZZÁVALÓK

4 tojás
2 kis cékla
1 vastag póréhagyma
125 ml almaborecet
1 teáskanál cukor
2 teáskanál olívaolaj
só, bors

ELKÉSZÍTÉS

1. Vágd le a póréhagyma gyökerét és fejtsd le a külső zöld leveleket, majd hosszában vágd őket ketté és mosd meg (elég, ha csak kicsit kézzel megdörzsölöd a leveleket folyóvíz alatt).

2. Tedd a póréleveleket forrásban lévő sós vízbe és körülbelül 10 percig szintén forrásban lévő vízben főzd meg a tojásokat. Hagyd a póréleveleket 10 percig főni, majd vedd ki a vízből és csöpögtesd le.

3. Hámozd meg a céklát és vágd fel vékony szeletekre, majd tedd egy lábasba az almaborecettel, a cukorral és egy csipet sóval, majd öntsd fel 2,5 dl vízzel. Kis lángon, forrásban lévő vízben főzd puhára. Óvatosan törd meg a főtt tojások héját, de csak annyira, hogy kissé megrepedjenek. A tojások megszínezéséhez tedd a megrepesztett héjú tojásokat a cékla főzőlevébe úgy, hogy a lé ellepje azokat. Vedd le a forró céklalevet a tűzről és hagyd a tojásokat a céklalében kihűlni!

4. A tálaláshoz vedd le a tojások héját. A főtt pórélevelekből körbetekerve készíts 4 kis fészket! Ültess minden fészek közepébe egy-egy tojást és tegyél a fészkek közé céklaszeleteket. Locsold meg az olívaolaj, a só és a bors összekeverésével készült öntettel.

Aranyszakáll receptje

SZÉLRÓZSA

15 perc | Nem igényel sütést és főzést | 4 adag

HOZZÁVALÓK

2 görögdinnyeszelet
2 pohár joghurt
2 csomag vaníliás cukor
2 kajszi
2 nektarin
8 szem szamóca
néhány szőlőszem

ELKÉSZÍTÉS

1. Egy mély tálban keverd össze a joghurtot a vaníliás cukorral. Kend meg a görögdinnye szeletet a joghurtos krémmel.

2. Mosd meg a gyümölcsöket. Szedd le a szamóca szárát és vágd félbe, vágd félbe és távolítsd el a kajszi és a nektarin magját majd vágd fel ízlés szerint (kockára, vékony szeletekre, negyedekre stb.).

3. Rendezd el szépen a gyümölcsöket a joghurtos krémen és azonnal tálald. Tálalásnál ugyanúgy vágható fel, mint egy torta.

EGY KIS PLUSZ:
díszítheted egy kis mézcsíkkal, ehető virágokkal, pirított mandulaszeletekkel stb.

Aranyszakáll receptje

EPRES SALSA SZÓSZ

15 perc | 10 perc | 4 adag

HOZZÁVALÓK

10 nagyobb szem eper
1/4 vöröshagyma
4 szál koriander
1 citrom
1/2 zöldpaprika
egy nagyobb csipet só
1 csipet cukor
1 kávéskanál balzsamecet
1 evőkanál olaj

ELKÉSZÍTÉS

1. Vágd fel a hagymát kis kockákra a paprikával együtt!
2. Öblítsd le az epreket, csumázd ki és vágd fel kis kockára! Tedd egy salátástálba, majd add hozzá a hagymát, a paprikát, a citrom kipréselt levét, a sót, a cukrot, a balzsamecetet és az olajat!
3. Szedd le a koriander leveleit, és ollóval vágd apróra a salátástál felett! Keverd össze az egészet, és hagyd állni legalább 1 óráig a hűtőben!
4. Tálald az epersalsádat! kiválóan illik például a sült csirkés tacóhoz*!

*taco = hagyományos mexikói étel, amely kukorica- vagy búzalisztből készült tortillába hajtott húsos töltelék.

MEGJEGYZÉS:
az epres salátástálba kerülő hozzávalók sorrendjét illetően a videón látható sorrendet kövesd.

Aranyszakáll receptje

EPRES-RICOTTÁS BUNDÁS KENYÉR

15 perc | 10 perc | 4 adag

HOZZÁVALÓK

500 g eper
1/2 sárga citrom
1 evőkanál olivaolaj
1 evőkanál folyékony méz
250 g ricotta
5 dl tej
2 tojás
30 g cukor
50 g vaj
egy előző nap a pékségben vásárolt fél kalács
mentalevelek

ELKÉSZÍTÉS

1. Reszeld le a fél citrom héját! Tedd a ricottát egy tálba, és keverd össze a mézzel és a citromhéjjal!
2. Öblítsd le az epreket, csumázd ki és vágd félbe őket!
3. Préseld ki a fél citrom levét, öntsd rá az eprekre, add hozzá az olívaolajat, keverd össze, és hagyd állni!
4. Vágd fel a kalácsot 2 cm vastag szeletekre! Egy mélytányérban verd fel a tojásokat villával, a tejjel és a cukorral együtt! Aztán a kalácsszeleteket áztasd bele ebbe a keverékbe, hogy megszívják magukat! A bundás kenyerek mindkét oldalát süsd vajon aranybarnára serpenyőben!
5. A bundás kenyereket ricottával, eperrel és néhány kis mentalevéllel körítve tálald! Végül locsold meg őket az eper pácolásából megmaradt citromos-olívaolajos lével!

Aranyszakáll receptje

EPER SMOOTHIE

10 perc+ 4 óra fagyasztás | 10 perc | 2 adag

HOZZÁVALÓK

2 kis tálka
250 g szamóca
1 banán
3 evőkanál tej
Ízlés szerinti díszítés: müzli, aszalt gyümölcsök, kókusz stb.
– és friss szamóca

ELKÉSZÍTÉS

1. Hámozd meg és vágd fel karikákra a banánt, majd tedd be a fagyasztóba legalább 4 órára!
2. Öblítsd le és csumázd ki az epreket!
3. A turmixgép tartályába öntsd bele a tejet, add hozzá a lefagyasztott banánkarikákat és az epret! Addig turmixold, amíg homogén, krémes állagúvá válik!
4. Öntsd a sűrű smoothie-t két kis tálkába! Díszítsd őket néhány szem friss eperrel és ízlés szerinti díszekkel ! Azonnal meg is kóstolható!

Aranyszakáll receptje

EPER MOUSSE SÜTEMÉNYEK

20 perc | 15 perc * | 10 sütemény

HOZZÁVALÓK

10 kis süteményhez
650 g eper (500 g püré elkészítéséhez + néhány a díszítéshez)
120 g cukor
4 dl 20% zsírtartalmú főzőtejszín
6 zselatinlap (12 g)
30 db babapiskóta
3 evőkanál cukornád szirup összekeverve egy csipet vaníliával
10 darab 7,5 cm-es fém karikaforma és műanyaglap (ha nincs, egyszerű üvegpohárkák is megfelelnek)

ELKÉSZÍTÉS

1. Tegyél be egy salátástálat a hűtőbe vagy a fagyasztóba!
2. Tedd be a zselatinlapokat egy tál hideg vízbe ázni!
3. Helyezd a fém karikaformákat a munkafelületedre, és béleld ki a karikák belsejét megfelelő méretű műanyaglappal!
4. Ezt követően béleld ki a karikaformák alját babapiskótákkal: ehhez helyezz három babapiskótát egymás mellé, és használd a karikaformát az elvágásukhoz! Csináld meg ezt minden karikával, majd kis ecset segítségével kend be a piskótákat egy kis vaníliás cukorsziruppal! Hagyj belőle későbbre is!
5. Csumázd ki az epreket, majd turmixold össze őket, hogy 500 g pürét kapj! Öntsd a pürét a salátástálba!
6. Vegyél ki 100 grammot ebből az eperpüréből, és öntsd bele egy kis serpenyőbe a cukorral együtt! Amikor a cukor megolvadt és a keverék már elég meleg, zárd el a főzőlapot, és add hozzá a zselatint, melyet előtte lecsorgatsz az ujjaid között! Keverd össze addig, míg elolvad, majd öntsd a salátástálba a megmaradt eperpüréhez!
7. Öntsd a hideg tejszínt a lehűtött salátástálba, majd verd fel elektromos habverővel, míg tejszínhabbá válik (meglátod, igazi csoda)! Keverd a tejszínhabot az eperpüréhez több részletben, nagyon óvatosan kézi habverő segítségével!
8. Töltsd meg a kis körformákat az epermousse-szal, és tedd őket a hűtőbe legalább 3 órára! A sütemények kiemelésekor vedd le a fém körformákat, és óvatosan a műanyaglapot is távolítsd el!
9. A süteményeket friss eperkarikákkal díszítve tálald!

A műanyaglap egy olyan vastagabb műanyag, ami segít abban, hogy kiemelhesd a karikaformákból a kis mousse süteményeket anélkül, hogy megsérülnének. Az üzletek cukrászati részlegén találod meg, ahol a karikaformákkal együtt. Egyébként használhatsz kis üvegpoharakat is, és akkor nem kell kiemelned a süteményeket. Elég, ha közvetlenül a poharakba öntöd az epres-tejszínes keveréket, mielőtt betennéd őket a hidegre, hogy mousse-szá váljanak.

Aranyszakáll receptje

KÍGYÓ-SÜTEMÉNY

30 perc | 15 perc | 4 adag

HOZZÁVALÓK

a töltelékhez:
1 piros alma
2 kajszibarack
80 g dió
80 g toast kenyér
30 g cukor
25 g vaj
4 lap leveles tészta
az elkészítéshez:
60 g vaj
2 evőkanál folyékony méz

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsd elő a sütőt 180 °C-ra!
2. A töltelékhez öblítsd le az almát, hámozd meg, vágd fel négy részre, vedd ki a magházat, és reszeld le a gyümölcsöt!
3. Turmixold össze a diót és a toast kenyeret finom morzsává! Öntsd a keveréket egy salátástálba! Add hozzá a cukrot, a kis kockákra vágott olvadt vajat, a reszelt almát, és keverd össze az egészet az ujjaiddal, hogy masszát kapj!
4. Öblítsd le a kajszibarackokat, vágd őket félbe, vedd ki a magjukat! Vágd fel a gyümölcshúst egészen kis kockákra, és add hozzá a masszához! Jól keverd össze, és kész a töltelék!
5. Olvaszd meg az elkészítéshez odakészített 60 g vajat (egy serpenyőben a tűzhelyen vagy egy tálban a mikróban)!
6. Egy nagy tepsin terítsd szét a leveles tésztát, és konyhai ecset segítségével kend be olvasztott vajjal! Fogd a töltelék ¼ részét, és helyezd a leveles tészta hosszabbik oldalára hurkaformában! Tekerd fel az egészet egy hurkába anélkül, hogy rászorítanád, mert elszakadhat! A tetejét kend be vajjal, és tekerd fel a hurkát, mint egy kígyót!
7. Készítsd el a három másik kígyót, és helyezd mindet egy sütőpapírral borított tepsire! Tedd őket be a sütőbe 15 percre!
8. A sütőből kivételkor konyhai ecset segítségével kend be mézzel! Hagyd teljesen kihűlni, mielőtt megkóstolod!

TRÜKKÖK :
Hámozd meg az almát reszelés előtt, és tartsd meg a héját, hogy abból vághass nyelvet a kígyóknak!

Aranyszakáll receptje

A VÖLGY TERRÁRIUMA

20 perc | 15 perc | 6 adag

HOZZÁVALÓK

18 retek
6 mini primőr répa
1/2 kígyóuborka
50 g dióbél
6 szál metélőhagyma
300 g túró
150 g teljes kiőrlésű rozskenyér

ELKÉSZÍTÉS

1. Vágd fel a kenyeret nagyobb kockákra, és a dióval együtt turmixgépben addig aprítsd, amíg durva homokállagú lesz! Az elkészült keveréket terítsd szét egy tepsin, és szárítsd meg sütőben, 160 °C-on, körülbelül 15 percig. Ez lesz a ropogós "termőtalaj"!
2. Mosd és hámozd meg a répákat úgy, hogy a répán a szárukból meghagysz egy kis darabot! Mosd meg a retkeket, és vágd le úgy a levelüket, hogy a szárukból megtartasz a retken egy kicsit!
3. Egy lábasban forralj fel sós vizet és 5 percre tedd bele a répákat főni! Majd vedd ki, csepegtesd le és hagyd a répákat kihűlni!
4. Vágd apróra a metélőhagymát, és reszeld le az uborkát! Nyomkodd ki a kezeddel egy kicsit a felesleges vizet a lereszelt uborkából! Egy tálban keverd össze a túrót az uborkával és a metélőhagymával! Adj hozzá ízlés szerint sót és borsot, és jól keverd össze!
5. Ezt a zöldséges túrókrémet oszd szét az üvegtálkák alján! Tedd a tetejére a „termőtalajt", majd ültesd bele a répákat és a retkeket!

EGY KIS PLUSZ :
A termőtalajt előre is elkészítheted, egy légmentesen záródó dobozban jól eláll.

Aranyszakáll receptje

CSILLAGPITE

20 perc | 25 perc | 6 adag

HOZZÁVALÓK

1 tekercs üzletben kapható pitetészta
1 póréhagyma
4 csiperkegomba
2 evőkanál zsíros tejszín
2 szelet sonka
rózsabors
1 tojás sárgája
só, bors

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsd elő a sütőt 200 °C-on!
2. Tisztítsd meg a póréhagymát, és vágd fel a lehető legvékonyabb karikákra! A gombákat is vágd vékony szeletekre!
3. Terítsd ki a tésztát egy sütőpapírral bélelt tepsire! Metssz a tészta közepére egy nyolcágú csillagformát kés hegyével, majd ejts nyolc bemetszést a tészta külső szélein!
4. Kend el a tejfölt koszorú formában a tészta be nem vágott részén, szórd meg gombaszeletekkel, vékony póréhagyma-karikákkal és sonkacsíkokkal! Adj hozzá feketeborsot és néhány rózsaborsot!
5. Hajtsd vissza a tészta széleit párosával úgy, hogy kialakuljanak a csillag csúcsai! A csúcsokat is hajtsd vissza a tészta közepére!
5. Kend be a tésztát tojássárgájával egy ecset segítségével, és süsd a pitét a sütőben 25 percig!

KÜLÖNÁLLÓ CSILLAGPITÉKET IS KÉSZÍTHETSZ:
használj egy tálkát, hogy 3 vagy 4 kört ki tudj vágni a tésztából, majd a nagy csillaghoz hasonlóan járj el a felvágásnál és visszahajtásnál! Ha a sonkát füstölt lazac szeletekkel helyettesíted, csodás csillagpitéid készülnek.

Aranyszakáll receptje

TURBOGREEN SHOT

30 perc | 1 óra | 6 adag

HOZZÁVALÓK

1 kígyóuborka
1/2 sárgadinnye
1 őszibarack
10 mentalevél
1/2 szelet toast kenyér
1/2 evőkanál balzsamecet
1/2 evőkanál citromlé
1 evőkanál olivaolaj
só, bors

ELKÉSZÍTÉS

1. Szedd ki a fél sárgadinnye magvait! Szeleteld fel, vágd le a héját, majd vágd kockára a dinnye húsát! Mosd meg és vágd vékony szeletekre az őszibarackot!
2. Tedd a sárgadinnye és az őszibarack darabjait a turmixgép tartályába a mentalevelekkel, a kenyérrel, a balzsamecettel, a citromlével, az olívaolajjal, a sóval és a borssal! Turmixold sima péppé! Az így kapott dinnye- és őszibaracklevest tedd a hűtőbe legalább egy órára!
3. Vágd fel az uborkát különböző méretű darabokra! Minden darabot vájj ki kiskanállal úgy, hogy kis poharak legyenek. Vigyázz arra, hogy ne lyukaszd át a pohár alját! Töltsd meg őket hideg dinnye- és őszibaracklevessel, és azonnal tálalhatod!

TRÜKKÖK:
Egy citromhámozó segítségével rajzolj mintákat az uborkadarabok héjára! Dinnyevájó kanállal akár néhány dinnyegolyót is formázhatsz, hogy a felszolgálás pillanatában feldíszítsd a Turbogreen Shotjaidat.

Aranyszakáll receptje

KETTŐS LÁTÁS ELIXÍR

15 perc | nem igényel főzést | 4 adag

HOZZÁVALÓK

200g eper
1 szelet görögdinnye (400g)
150g piros gyümölcs (áfonya, málna, ribizli, szeder)
1 citrom
8 kanál vaníliafagylalt
1/2 liter hideg limonádé
4 nagy pohár

ELKÉSZÍTÉS

1. Öblítsd le az epreket, csumázd ki őket, és tedd be a turmixgép tartályába az áfonyával valamint a görögdinnye húsával (kimagozva, kockára vágva)! Add hozzá a citrom levét, és mixeld össze!
2. Öntsd át a keveréket egy finom lyukú szűrőn, hogy kiszűrd a kis magvakat!
3. Öntsd az italt a 4 pohár aljába, 1/3 magasságig, adj hozzá poharanként 2-2 kanál vaníliafagylaltot, aztán töltsd fel a poharakat limonádéval egészen a tetejükig!
4. Azonnal tálald – szívószállal és kanállal!

TRÜKKÖK:
Helyettesítheted az áfonyát ízlés szerint más bogyós gyümölcsökkel is: málna, feketeribizli, szeder…

Aranyszakáll receptje

BARBEDOR TITKOS VARÁZSFŐZETE

20 perc | 40 perc | 4 adag

HOZZÁVALÓK

200g csirkemell
3 fokhagymagerezd
2 póréhagyma
3 paradicsom
200g csiperkegomba
1 sárgarépa
1 csipet só
2 babérlevél
1/2 kávéskanál őrölt pirospaprika
1 citrom
1 liter víz
1 evőkanál étolaj
1 evőkanál vágott petrezselyemzöld

ELKÉSZÍTÉS

1. Vágd ujjnyi csíkokra a csirkemellet, és tedd be egy tálban a hűtőbe!
2. Tisztísd meg, és vágd fel vékony karikákra a póréhagymát! Hámozd meg a fokhagymagerezdeket, és vékonyan szeleteld fel őket! Mosd meg, és vágd szeletekre a csiperkegombát. Vágd nyolc gerezdre a paradicsomokat. Hámozd meg, és vágd karikákra a répákat!
3. Tedd fel melegedni az olajat egy nagy serpenyőben, add hozzá a póréhagymát, a répát, a fokhagymát, és hagyd főni alacsony lángon 10 percig, időnként megkevergetve (egy nagy fakanál tökéletes lesz ehhez)!
4. Aztán add hozzá a paradicsomot, a gombát, a csirkehúst, a babérlevelet, a sót és a paprikát! Öntsd bele az 1 liter vizet! Ízesítsd a varázsfőzetedet citromhéjjal (tartsd meg a citromot a leve miatt), elég ha közvetlenül a serpenyő fölé tartva reszeled bele a héjat egy reszelővel! Hagyd 15 percig főni közepes lángon!
5. Add hozzá a citrom levét és az apróra vágott petrezselymet! Ezt a nagyon finom főzetet természetesen egy üstben tálald! Üst híján használhatsz tálkákat!

TRÜKKÖK:
Ha a csirkemell helyett rákokat használsz, a főzeted igazán különleges lesz!

Ennek a promóciós kampánynak a tartalma csakis a szerző álláspontját tükrözi, és kizárólag ő tartozik érte felelősséggel. Az Európai Bizottság és a Fogyasztó-, Egészség-, Élelmiszerügyi és Mezőgazdasági Végrehajtó Ügynökség (CHAFEA) semmilyen felelősséget nem vállal a kampányban szereplő információk esetleges felhasználását illetően.

AZ EURÓPAI UNIÓ TÁMOGATÁSÁVAL FINANSZÍROZOTT KAMPÁNY

NAK NEMZETI AGRÁRGAZDASÁGI KAMARA

les fruits et légumes frais Interfel

ENJOY IT'S FROM EUROPE