

Pokorny Lia

✦ HOLNAPRA IS MARAD ✦

RECEPTGYŰJTEMÉNY A FENNTARTHATÓSÁG JEGYÉBEN



21. SZÁZAD
KIADÓ

BUDAPEST, 2020



Tartalomjegyzék

IDEBENT

- Mentás zöldborsósaláta csirkével 12
Kovászos uborkás cukkinifőzelék 14
Ceruzabab-saláta bulgurral 16
Zöldfűszeres karalábéfőzelék 18
Mazsolás kölessaláta sült
sárgarépával 20
Sült zöldséges gerslisaláta
aszalt barackkal 22
Őszi rizottó sült libamellel 24
Fűszeres kókuszos lencsefőzelék 26
Színes káposztasaláta 28
Feri-féle fűszeres krumplifőzelék 30

ODAKINT

- Ormós Gabi kovászos kenyere 36
Tepertőkrém 40
Zsályás babkrém 42
Kolbászkrém 44
Lecsós tökfőzelék 46
Bográcsos zöldségpörkölt 48
Töltött töktallérok 50
Gyömbéres-narancsos almáspite 52

VÁROSBAN

- Kókuszos narancsos hideg répaleves 58
Dosa 60
Tonhal tikki 62
Vegán pakora 64
Mango lassi 66
Keema, indiai darált húsos curry 68
Kerala rák curry 70
Fűszeres paradicsomlekvár 72
Vegán „karamellás” energiaszelet 74
Karobos brownie 76

VIDÉKEN

- Hamis húsleves 82
Kókusztejes zöldség curry 84
Daal 86
Répafrasírt 88
Tojásmentes omlett 90
Túrótlan gombóc 92
Banános magvas zabsüti 94
Fagylalt 96

BONUS TRACK

- Őszi béta 102
Téli Wonderwoman 104
Tavaszi májuska 106
Nyári zenergia 108

Kedves Olvasók!

Enni mindenki szokott, még egy magamfajta színész is. Nem állítom magamról, hogy én vagyok a világ legjobb szakácsnője, de nagyon szeretek főzni. Ha bármikor főzésre gondolok, ott látom magam Hatvanban, a nagymamámnál, a Táltos utcában, az étkezőasztal lapja nagyjából szemmagasságban van, nagymama nyújtja a rétestésztát, és az egész konyhát belengi a húsleves illata. Nekem ezt jelenti az étel: az otthont, a szépséget, a tápláló szeretetet és az élet örök körforgásának érzését. Nagyszüleimtől tanultam azt is, hogy az ételt tisztelni kell, hogy ételt nem dobunk ki. Kiskoromban még nem is teljesen értettem ennek az üzenetét, de mára egyre többünknek egyértelmű, hogy hosszú távon nekünk kell alkalmazkodnunk a természetnek ahhoz a körforgásához, ahonnan az ételeink származnak. Csak így őrizhetjük meg nagyszüleink ízeit az unokáinknak és az ő unokáinknak. Én ezen igyekszem, és úgy látom, hogy szerencsére egyre többen látjuk ennek fontosságát szerte a világon. A hasonlóan gondolkodók közül kértem meg pár barátomat, hogy segítsenek összeállítani egy olyan receptgyűjteményt, ami segítség egészséges, fenntartható és finom ételek készítéséhez az otthoni konyhánkban. Remélem, mindenki sok kreatív ötletet talál majd, és többé semmit nem kell kidobnunk az éléskamránkból!

Pokorny Lia



IDEBENT

*Szatmári „Főzelékes”
Ferivel*





Szatmári Feriről először a barátnőimtől hallottam, szájról szájra terjedt a híre annak, mennyire fantasztikusak az ételei, hiszen lássuk be, ő igazi legenda. Én sem akartam kimaradni, sorra elkezdtem kipróbálni a receptjeit, és mindegyik isteni finom, ráadásul gyönyörűek. Sokáig egyoldalúnak tűnt a rajongásom, de aztán egyszer egy netes komment után elkezdtünk üzeneteket váltani, és kiderült, hogy ő is szívesen látna a konyhájában. Régen húst hússal ettem, de mivel mára javarészt inkább zöldséget főzök, nem is volt kérdés, hogy el kell tanulnom tőle mindent, amit csak lehet. Legjobban azt szeretem benne, hogy annyira izgalmas módon párosít zöldségeket, ezzel mindig meg hozza a kedvem ahhoz, hogy mindent felhasználjak, és egyetlen árva fehérrépát se hagyjak veszendőbe menni.



Mentás zöldborsósaláta csirkével

*Ezzel a salátával nem lőhetünk mellé, hiszen a hozzávalóit legtöbben szeretik.
Vendégeknek mindig szívesen készítem, igazi sikerrecept.*

Hozzávalók

- 3 l víz
 - 40 dkg apró szemű főtt krumpli, félcentis szeletekre vágva
 - 20 dkg zsenge zöldborsó (fagyasztott is lehet)
 - 1 dl tejföl
 - ¼ tk. mustár
 - ½ citrom leve
 - 3 ek. olívaolaj
 - 8-10 mentalevél csíkokra vágva
 - ½ kezeletlen héjú citrom héja lereszelve
 - 2 sült csirkecomb
 - 1 kk. morzsolt szárított csilipehely
 - őrölt bors
 - só
- Felforraltunk három liter vizet, sózzuk, és megfőzzük benne a krumplit.
 - A zöldborsót egy liter forrásban lévő vízben három-négy percig főzzük, majd hideg vízzel átöblítjük, leszűrjük.
 - A tejfölt simára keverjük a mustárral, a citromlével és az olívaolajjal. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk a mártást.
 - Beleforgatjuk a kihűlt krumplit és a zöldborsót, rászórjuk a menta felét, és tíz percig állni hagyjuk.
 - Tálaláskor megszórjuk csilipehellyel, frissen őrölt borssal és a maradék mentával, majd a tetejére tépkedjük a sült csirkecomb.



Kovászos uborkás cukkinifőzelék

A kovászos ételek egészségre gyakorolt hatásáról rengeteget hallani, én ráadásul imádom is őket.

Ha egy ételt savanyítani kell, azt gyakran kovászos uborka levével teszem.

Ezt a főzeléket ráadásul tökből is elkészíthetjük.

Hozzávalók

- 80 dkg cukkini kisebb kockákra vágva
 - 1 ek. vaj
 - 3 ek. olívaolaj
 - 1 főzőhagyma finomra aprítva vagy 3 szál újhagyma vékonyra karikázva
 - 2 cm friss gyömbér reszelve
 - 20 dkg kovászos uborka levével együtt
 - 1½ dl víz
 - 1 nagy csokor kapor
 - 1½ dl zsíros tejföl
 - só
 - bors
-

- A kockára vágott cukkinit egy nagyobb tálba tesszük, és rászórunk negyed teáskanál sót, majd állni hagyjuk öt percig.
- A vajat és az olajat egy lábasban összeolvasztjuk.
- A forró zsiradékra tesszük a hagymát, és enyhén sózzuk, egy-két evőkanál vizet adunk hozzá, majd pár perc alatt puhára pároljuk. Ezután hozzáadjuk a reszelt gyömbért, és egy percig folyamatosan kevergetve piritjük.
- A megpirult gyömbéres hagymához adjuk a besózott cukkinit, és felöntjük a vízzel. Fedő alatt tíz percig pároljuk.
- A kaporesokrot fél percig egészben beletesszük a főzelékbe, majd gyorsan kivesszük, és hideg vízben visszahűtjük.
- Ha letelt a tíz perc párolási idő, a cukkiniből kivesszünk egy merőkanállal, pürésítjük a tejföllel, és visszakeverjük a főzelékbe.
- A leforrázott kaporesokor szárát levágjuk, és két evőkanál főzelékkel összepürésítjük, majd ezt a keveréket is a főzelékhez adjuk.
- Tálalás előtt ízesítjük két-három evőkanál kovászos uborkalével, sóval és borssal.
- Apróra vágott kovászos uborkával megszórva tálaljuk.



Ceruzabab-saláta bulgurral

*A ceruzabab zöldségtől olyan látványos és gyönyörű ez az étel,
hogy az valami csoda.*

Szeretem, ha egy étel szép is, nem csak finom.

Hozzávalók

- 25 dkg ceruzabab
 - 1½ l víz
 - 10 dkg bulgur
 - 3-4 ek. olívaolaj
 - 1 kisebb gerezd fokhagyma lereszelve
 - 1 cm gyömbér lereszelve
 - 1 lime kifacsart leve
 - 1 kisebb cukkini egycentis kockákra vágva
 - 1 kisebb kígyóuborka egycentis kockákra vágva
 - 1 nagyobbacska csokor petrezselyem durvára aprítva
 - 8-10 dkg feta sajt
 - frissen őrölt fekete bors
 - só
- A ceruzababot megmossuk, a végeit levágjuk.
 - A vizet negyed teáskanál sóval felforraljuk, majd beleöntjük a babot, és két percig főzzük. Ezután szűrővel kivesszük, és hideg vízben azonnal lehűtjük.
 - A még forrásban lévő főzővízbe öntjük a bulgurt, és puhára főzzük.
 - A megpuhult bulgurt tálba szedjük, megszórjuk késhegynyi sóval, belekeverjük az olajat, a fokhagymát, a gyömbért és a lime levét.
 - A fűszeres bulgurba forgatjuk a ceruzababot, a cukkinit és az uborkát, és tíz percig érleljük.
 - Tálalás előtt villával átkeverjük, és beleforgatjuk a petrezselymet. Ha kell, sózzuk és borsozzuk, majd a tetejére morzsoljuk a feta sajtot.



Zöldfűszeres karalábéfőzelék

*Ez a főzelék például magamtól sose jutott volna eszembe,
a karalábéra a húslevesen túl leginkább töltött karalábéként szoktunk gondolni,
de Feri felnyitotta a szemem.*

Hozzávalók

- 1 ek. vaj
 - 3 ek. olaj
 - 1 fej vöröshagyma
finomra aprítva
 - 1 gerezd reszelt fokhagyma
 - 1 cm reszelt gyömbér
 - 4 fej karalábé hámozva,
másfél centis kockákra vágva
 - 4½ dl alaplé
(a karalábé szárából, héjából
és leveleiből főzve)
 - 2 csokor friss zöldfűszer
 - 1 dl tejszín
 - 1 ek. étkezési keményítő
 - 1 lime reszelt héja és leve
 - só
-

- Közepes lángon összeolvasztjuk a vajat és az olajat egy lábasban.
- A forró zsiradékra szórjuk a hagymát, és enyhén sózzuk, egy-két evőkanál vizet adunk hozzá, majd pár perc alatt puhára pároljuk. Ezután hozzáadjuk a reszelt gyömbért, és egy percre folyamatosan kevergetve pirítjuk.
- A pirított hagymába forgatjuk a felkockázott karalábét.
- Felöntjük az alaplével, sózzuk, borsozzuk, és tizenöt-húszer perc alatt fedő alatt fogkeményre főzzük.
- A zöldfűszercsokor egyik felét fél percre a forró főzelékbe mártjuk, majd hideg vízben azonnal lehűtjük. A leforrázott zöldfűszert fél merőkanál karalábéval pürésítjük.
- Az étkezési keményítőt kikeverjük a tejszínnel és két-három evőkanál főzőlével, majd ezzel sűrítjük a főzeléket. Ezután már nem forraljuk, csak összemelegítjük.
- A zöldfűszeres pépet hozzákeverjük a besűrített főzelékhez, sóval, borssal, a lime reszelt héjával és levével ízesítjük.
- Tálalásnál az apróra vágott maradék zöldfűszerrel díszítjük, de szórhatunk rá csilipelyhet és pirított magvakat is.

