



GYÖRGY OTTILIA

Finomságok Ottis konyhájából

# Karalábé az étелеinkben

Tavasszal megjelennek a zseme zöldségek, amelyek közül egyik leginkább háttérbe szoruló zöldség a karalábé. Többségünk levesben használja fel, de tudni kell, hogy a karalábé is ugyanúgy, mint bármilyen más gumós zöld-

ség, sokféleképpen elkészíthető. Lehet saláta-alapanyag, készíthetünk belőle előételeket, kisüthetjük bundában, de emellett megpróbálkozhatunk merészebb változatokkal is, mint például az alább látható karalábéfelfűjt.

## Panírozott karalábé kaptos-fokhagymás mártogatóssal

**Hozzávalók:** 4 fej zseme karalábé, liszt, tojás, zsemlemorzsa, só, bors. A mártogatóshoz: 2 dl tejföl, 2 evőkanál mustár, 1-2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál balzsamecet, 1 márknyi kapor aprítva, só.

**Elkészítése:** A karalábékat meghámozzuk, majd vékony szeletekre vágjuk, enyhén sózzuk, borsozzuk (vagy a liszthez adjuk a fűszereket). A panírozást a szokásos módon (liszt, tojás, zsemlemorzsa) elvégezzük, és a karalábészeleteket forró olajban kisütjük. A mártogatóshoz a hozzávalókat egy tálban összekeverjük és egy kis időre hűtőbe rakjuk, hogy az ízek érjenek össze, majd a kisült karalábészeletekkel fogyasztjuk.



## Karalábéfelfűjt

**Hozzávalók:** 3 zseme karalábé, 5 dkg vaj, 2 púpozott evőkanál liszt, 3 dl tej, 3 tojás, 1 csokor petrezselyemzöld, friss bazsalikom, 2 dl tejföl, 5 dkg reszelt sajt, só, őrölt fehér bors, kevés vaj a forma kikenéséhez.

**Elkészítése:** A karalábékat meghámozzuk és lereszeljük. A

zöld fűszereket apróra vágjuk. A vajat felhevítjük, hozzáadjuk a lisztet, felöntjük a tejjel és sűrűre főzzük. Levesszük a tűzről, belekeverjük a tejfölt, majd egyenként a tojások sárgáját, sózzuk, borsozzuk, végül hozzáadjuk a karalábét és a zöld fűszereket.

A tojásfehérjékből kemény habot verünk, és ezt beleforgatjuk a karalábés masszába. Két közepes tálal kivajazunk, beleöntjük a masszát, és előmelegített, forró sütőbe kb. 25 perc alatt megsütjük. Tálaláskor reszelt sajttal megszórjuk.



## Karalábétornyok



**Hozzávalók:** 4 kisebb zseme karalábé, 4 közepes paradicsom, 10 dkg füstölt sajt, friss bazsalikom, snidling, kevés olívaolaj, só.

**Elkészítése:** A karalábékat meghámozzuk, sós vízben, egészben hagyva puhára pároljuk. A paradicsomot megmossuk és szép kerek szeletekre vágjuk. A sajtot szintén vékonyra szeleteljük. Ami-

kor a karalábé megpuhult, kerek szeletekre vágjuk. A zöld fűszert megmossuk és apróra vágjuk. A karalábét, a paradicsomot és a sajtot torony formában egymásra rakjuk, közben szintenként megszórjuk zöld fűszerrel. Megszórjuk sóval, meglocsoljuk olívaolajjal, és egy tűzálló tálba rakjuk. Előmelegített sütőben 10–15 percig sütjük.