

# Tavaszi vitaminbombák zöldségekből

Jó érzés a piacon látni, hogy megjelent a zöldhagyma, a retek, a medvehagyma, a fokhagymaszár és a spenót. A tavaszi zöldségek igazi vitaminbombát jelentenek a szervezet számára, és hozzájárulnak a tavaszi

fáradtság leküzdéséhez is. Vásároljunk tehát bőven belőlük. Oldalas összeállításunkban a régióta várt tavaszi étkek receptjeiből kínálunk egy csokorra valót.

GYÖRGY OTTILIA

## Medvehagymás lengyeltojás



**Hozzávalók 4 főre:** 6 tojás, 3 szál újhagyma, 2,5 evőkanál libazsír (vagy vaj ha nincs zsír), 2 evőkanál mustár, só, frissen őrölt bors, 1 kötés medvehagyma

**Elkészítés:** A tojásokat keményre főzzük, hűlni hagyjuk, majd megpucoljuk. Az újhagymát és a medvehagymát megmossuk és apróra vágjuk. A tojásokat a reszelő durva fokán lereszeljük, sózzuk, borsozzuk, belekeverjük a mustárt, a hagymákat és a libazsírt. Óvatosan összekeverjük, megkóstoljuk, és ha kell, még ízesítjük.

## Nyers tavaszi leves

**Hozzávalók 2 személyre:** fél kígyóuborka, 1 avokádó, 1 marék bébispenót, fél zöldalma, 1 marék metélőhagyma, 1 dl natúr joghurt, Himalája só, fél citrom leve

**Elkészítés:** A leveshez a zöldségeket megmossuk, majd darabokra vágjuk és néhány szelet alma, valamint avokádó kivételével botmixerrel pépesítjük. Citromlével és sóval ízesítjük. Behűtjük. Tálaláskor szeletekre vágott almát és avokádót halmozunk a levesre. Apróra vágott snidlinggel megszórjuk.



## Petrezselymes zöldhagymás alma

**Hozzávalók:** 3-4 db savanykás alma, 2-3 evőkanál méz, 1-2 evőkanál almaecet vagy citromlé, 1 nagy csokor petrezselyemzöld, 3 szál zöldhagyma, só, bors



**Elkészítés:** Az almákat meghámozzuk, a magházakat eltávolítjuk, és apró kockákra vágjuk. Egy tálban összekeverjük a mézet az ecettel/citromlével. Sózzuk és borsozzuk, majd hozzáadjuk az apróra vágott zöldhagymát és az almát. Megszórjuk az apróra vágott petrezselyemzölddel és összekeverjük. 15 percet állni hagyjuk, hogy érjenek össze az ízek.

## Zöldhagymás-kókusztejes-gyömbéres csirkecombok

**Hozzávalók:** 10 darab csirkecomb, 1 fej hagyma, 4 cikk fokhagyma, 1 evőkanál sűrített paradicsom, fűszerpaprika, só, bors, szárított bazsalikom ízlés szerint, 1 evőkanálnyi friss gyömbér reszelve, 1 marék petrezselyemzöld, 2 dl kókusztej, ízlés szerint citromlé, 1 evőkanál étkezési keményítő, 3-4 szár újhagyma, kevés olaj vagy kókuszszír

**Elkészítés:** A csirkecombokat sós vízben először megpároljuk. A hagymákat meghámozzuk, majd kevés olajban megdinszteljük, hozzáadjuk az előfőzött csirkecombokat, sózzuk, és borsozzuk, majd kicsit lepirítjuk, hozzáadjuk a bazsalikomot, a gyömbért, a sűrített paradicsomot, a fűszerpaprikát, majd végül a kókusztejet. Összeforraljuk,



majd kevés étkezési keményítővel besűrítjük a mártást. Citromlével ízesítjük, tálaláskor megszórjuk petrezselyemzölddel és zöldhagymakarikákkal.

## Reteklevél-főzelék

**Hozzávalók:** 3-4 kötés reteklevél, 1,5-2 dl tej, 3-4 cikk fokhagyma, 2 evőkanál liszt, kevés olaj, só



**Elkészítés:** A reteklevelet alaposan megmossuk, edénybe rakjuk, és annyi vízzel öntjük fel, amennyi éppen ellepi. Sózzuk, majd puhára főzzük. Egy másik lábasban olajon megfuttatjuk a lisztet és az áttört fokhagymát. Ha a liszt megbarnult, lassan, folyamatos kevergetés mellett átmerünk keveset a retek főzölevéből, majd hozzáadjuk a tejet is. Ha elértük a megfelelő sűrűséget, belekeverjük a puhára főzött reteklevelet és összefőzzük.

## Tavaszi saláta medvehagymás szósszal

**Hozzávalók:** 1 szál zöldhagyma, 1 csokor retek, fél fej jégsaláta, 1 piros paprika, 2 dl párolt bulgur, 10 dkg nyers füstölt sonka, fél fej brokkolia

**feltételhez:** 30 dkg csirkemell, liszt-tojás-zsemlemorzsza, só, bors, olaj a sütéshez, 3 főtt tojás; **az öntetthez:** 1 csokor medvehagyma, 1 fokhagymaszár, 12 dl tejföl, 1 evőkanál mustár, só, bors, 1 evőkanál ketchup.

**Elkészítés:** A csirkemellet szeletekre vágjuk, majd sózzuk, borsozzuk. Bepanírozzuk liszt-tojás-zsemlemorzsába, majd olajban kisütjük. Darabokra vágjuk a csirkemellet és tojást. A medvehagymát apróra vágjuk a fokhagymaszárral együtt, és a többi öntetthez való hozzávalóval alaposan összekeverjük. A brokkolit sós vízben kifőzzük, a zöldségeket felvágjuk, egy tálban összekavarjuk. Hozzáadjuk a kis darabokra vágott sonkát, a bulgurt, és az öntettel összekavarjuk. A tetejére halmozuk a húst és a tojást.



## Sokhagymás tavaszi csirkemell

**Hozzávalók:** 40 dkg csirkemell, 5 közepes db újhagyma, 3 szál fokhagymaszár, 1 marék medvehagyma, 2 dl főzõtejszín, fehér bors ízlés szerint, oregánó ízlés szerint, só ízlés szerint, 1 evőkanál olívaolaj

**Elkészítés:** A csirkemellet megmossuk, megtisztítjuk, szeletekre vágjuk, és befűszerezzük a fehér borssal és az oregánóval. Félretesszük. A hagymákat megtisztítjuk, és apróra vágjuk. Kevés olajban elősütjük a hússzeleteket, majd tálra rakjuk. A visszamaradt olajban a hagymákat megpároljuk, felöntjük tejszínnel és összeforraljuk. Majd a hússzeleteket visszahelyezzük a mártásba.



## Spenótkrém



**Hozzávalók:** 25 dkg friss spenót, 15 dkg krémsajt, 3 fokhagymaszár, 1 teáskanál őrölt római kömény, néhány csepp citromlé, olívaolaj, só, bors

**Elkészítés:** Egy kis olívaolajon megfonnyasztjuk a karikára vágott fokhagymaszárat és a spenótot, majd ízesítjük sóval és borssal. Hozzákeverjük a sajtkrémét, majd az egészet botmi xerrel pépesítjük. Végül hozzáadjuk az őrölt köményt és a citromlevet. Pirítóssal fogyasztjuk.