

Főszerepben a padlizsán

Az őszi zöldségek fogyasztásával felkészíthetjük szervezetünket a téli hónapokra

• Együnk minél több zöldséget, amíg még lehet, az őszi kínálatból. A szezonális zöldségekből készült ételek fogyasztása azért fontos, mert a vitamin- és tápanyagtartalmuk magasabb és értékesebb, mint télen, másrészt ezzel felkészítjük szervezetünket a téli hónapokra. A szeptemberben elérhető zöldségek közül nagy kedvenem a padlizsán, amit számos formában el lehet készíteni: levesnek, rakottasnak, kennivalónak, raguba, de akár lecsóba is. Ne feledkezzünk meg a télről sem, süssünk le sok padlizsánt, és fagyasszuk le. (György Ottilia)

Padlizsántorony

Hozzávalók 4 személyre: 2 világoslila, kerek formájú padlizsán, 3-4 paradicsom, 20 dkg mozzarella, 15 dkg füstölt sonka, bazsalikom, fokhagymapor, só, kevés tökmagolaj, parmezán sajt a tetejére.

Elkészítése: A padlizsánokat megmossuk, majd szeletekre vágjuk, megsózzuk, és hagyjuk levet engedni. Ezután grillserpenyőben megsütjük mindkét oldalukat,

és félretesszük. A mozzarellát és a paradicsomot felszeleteljük. A sonkát szintén szeletekre vágjuk. Ezután rétegezzük a hozzávalókat, minden két padlizsánkarika közé teszünk sajtot, paradicsomot és sonkát, megszórjuk bazsalikommal és fokhagymaporral. A tetejét megszórjuk bőven parmezánnal, és meglocsoljuk tökmagolajjal. Előmelegített sütőben 20 perc alatt megsütjük.



Zöldséges padlizsánkrém

Hozzávalók: 2 padlizsán, 2 kisebb paradicsom, 1 fej lila hagyma, 3 cikk fokhagyma, fél zöld paprika, fél piros paprika, 1 nagy kötés petrezselyemzöld, só, bors, citromlé, olaj.

Elkészítése: A zöldségeket a padlizsánon kívül apró kockákra vágjuk. A petrezselyemzöldet apróra vágjuk. A padlizsánt megmossuk és sütőben megsütjük, majd vizes kézzel meghámozzuk. A belsejét ki-

kaparjuk, összeturmixoljuk, sóval és borssal ízesítjük, hozzáadjuk az olajat, és krémesre kavargatjuk. Belekeverjük az apróra vágott zöldséget és a petrezselyemzöldet, majd citromlével ízesítjük.



Padlizsános-paradicsomos csirkeragu

Hozzávalók: 50 dkg csirkemell, 1 padlizsán, 1 piros paprika, 1 konzerv hámozott paradicsom vagy 2-3 friss paradicsom, 2 szárzeller, 2 evőkanál kapribogyó, 1 fej hagyma, só, bors, friss bazsalikom, oregánó, kevés olaj.

Elkészítése: A padlizsánt megmossuk, megtöröljük és kockákra vágjuk, majd lesózzuk és állni

hagyjuk. A húst szintén kockákra vágjuk. A hagymát apróra vágjuk, a paprikát kis kockákra szeleteljük, a szárzellert is darabokra vágjuk. Ha friss paradicsomot használunk, forró vízbe dobjuk két percre, és lehúzzuk a héját, majd darabokra vágjuk. Egy serpenyőben olajat hevítünk, megdinszteljük benne a hagymát, hozzáadjuk a paprikát, összepároljuk, belerakjuk a

húst és a paradicsomot, majd fedő alatt pároljuk. Időközben sózzuk és borsozzuk, fűszerezük zöldfűszerrel. A padlizsánt, miután levet engedett, lecsöpögtetjük, és egy száraz serpenyőben megpirítjuk az oldalukat, majd a húsos-zöldséges raguhoz adjuk. Addig főzzük, amíg a hús megpuhul. Végül hozzáadjuk a lecsöpögtetett, átmosott kapribogyót.

