

Húsmentes fogások adventre

Böjtölésre is alkalmas ételek receptjeit gyűjtöttük össze

• Van, aki adventben is böjtöl, és ennek formája létezik. Ez esetben a húsmentes böjtre javaslok néhány nagyszerű fogást, amelyek egyébként nem csak ilyenkor állják meg a helyüket. Ezek a fogások vendégfogadásra is alkalmasak, hiszen rendkívül ízletesek. (György Ottilia)

Zöldséges stroganoff

Hozzávalók: 2 fej hagyma, 4 cikk fokhagyma, 3 sárgarépa, 1 petrezselyemgyökér, fél zellergumó, csemegeuborka (2–3 nagyobb vagy 6 kisebb), 50 dkg gomba, 1 evőkanál mustár, 1 evőkanál ketchup, 1 teáskanál Worcestershire szósz, 1 evőkanál szójaszósz, 2 dl tejszín, friss petrezselyemzöld, kevés olaj, só, őrölt bors.

Elkészítése: A répát, a petrezselyemgyökert és a zellert meghámozzuk, sós vízben megfőzzük, majd csíkokra vágjuk. A gombát

megtisztítjuk, és szintén csíkokra szeljük. A kétféle hagymát megtisztítjuk, és apróra vágjuk. A hagymákat egy serpenyőben alaposan megdinszteljük, hozzáadjuk a mustárt, a ketchupot, a szója- és Worcestershire szószot, ezután pedig a gombát. Borsozzuk az ételt, majd kevés vizet öntünk alá. Amikor a gomba összeesett, hozzáadjuk a zöldséget és a csíkokra vágott uborkát is. Ráöntjük a tejszínt, és összeforraljuk. Tálalás előtt apróra vágott friss petrezselyemzölddel díszítjük. Kifőtt tészta-
val fogyaszthatjuk.



Kenyértorta

Hozzávalók: kb. 8 szelet száraz kenyér, 2 paradicsom karikákra vágva, 1 piros paprika, 1 kis fej hagyma, 50 dkg cukkini meghámozva, lereszelve, 6 tojás, 1 dl tejszín, 10 dkg reszelt sajt, 3–4 evőkanál zsemlemorzsa, vegyes zöldfűszer (oregánó, bazsalikom, kakukkfű, petrezselyem), só, frissen őrölt bors, petrezselyemzöld a tetejére.

Elkészítése: A süttő előmelegítjük 200 Celsius-fokra. Előveszünk egy

kerek szilikon tortaformát, ha nincs, akkor egy sima tortaformát kibélelünk sütőpapírral (ez nagyon fontos, mert másképp kifolyik a töltelék). A hagymát és a paprikát apróra vágjuk, majd a cukkinihez adjuk. Három tojást elkeverünk tejszínnel, sózzuk, borsozzuk, majd a kenyérszeleteket egy pillanatra belemártjuk. Ezeket kibéleljük az előkészített formát úgy, hogy az oldalán legyen 3–4 cm magas perem. Berakjuk a kemencébe, és 5–6 percig sütjük. A maradék

tejszínes tojáshoz hozzákeverjük a többi tojást, sót, borsot és ízlés szerint zöldfűszereket, végül a reszelt sajt háromnegyedét. Ezt ráöntjük a cukkinire, és összekeverjük. A sütőből kivett kenyérré szórjuk a zsemlemorzsat, ráhelyezzük a paradicsomszeleteket. Ezután a maradék reszelt sajttal megszórjuk, és visszatoljuk a sütőbe. Csökkentjük a hőmérsékletet 170 Celsius-fokra, és tovább sütjük 25–30 percig.



Édes-savanyú csicseriborsó (keleti módra)

Hozzávalók: 50 dkg főtt csicseriborsó (lehet konzerv csicseriborsó is), 1–1 zöld és piros húsú paprika, 1 szál póréhagyma, 1 szál rebarbara, 1/2 konzerv kukorica, 3–4 cikk fokhagyma, kevés olaj, 1/2 dl ketchup, 1 evőkanál balzsamecet, 1 evőkanál méz, 2 evőkanál kristálycukor, 2 evőkanál étkezési kukoricakeményítő, kb. 3 dl víz, 2 evőkanál sötét szójaszósz, csípős paprika ízlés szerint vagy őrölt chili, szezámmag.

Elkészítése: A kétféle paprikát kicsumázzuk és csíkokra vágjuk. A hagymákat megpucoljuk és felaprítjuk. A póré egy wokban a felforrósított olajban rövid ideig pirítjuk-pároljuk, majd hozzáadjuk a paprikát, végül pedig a fokhagymát. Ezután behelyezzük az edénybe az előfőzött csicseriborsót, valamint a kukoricát, majd legvégül a meghámozott, darabokra vágott rebarbarát

(a rebarbara az ananászt helyettesíti ebben az esetben). Közben a ketchupot, a balzsamecetet, a mézet, a cukrot meg a keményítőt vízzel összekeverjük. Ráöntjük a zöldségre, hozzáadjuk a szójaszószot, és ízlés szerint kevés csípős paprikát apróra vágva. Pár percig forraljuk, amíg besűrűsödik. Tálaláskor szezámmaggal megszórjuk az ételt, amit friss kenyérral fogyaszthatunk.

