

Lencsés ételek szilveszterre

Az év utolsó napjára készülődve

• A lencse szó szerint sokszínű, vagyis nemcsak vörös vagy barna létezik, hanem érdemes kipróbálni akár a sárgát is. Nemcsak a színe változatos, hanem az elkészítési módja is. A szilveszteri menühöz ezt a változatosságot kell kihasználni és az alábbi receptek közül legalább egyet kipróbálni. Fasírt, torta vagy kuglófformában is nagyon jól mutat a lencse a hidegtálon. (György Ottilia)

Sárgalencse-fasírt

Hozzávalók: 20 dkg sárga lencse, 4 dkg teljes kiőrlésű liszt, 2 cikk fokhagyma, só, bors, friss oregánó és kakukkfű ízlés szerint, 2 tojás, zsemlemorzsa, repceolaj a sütéshez.

Elkészítése: A lencsét sós vízben megfőzzük, lecsöpögtetjük, hozzáadjuk a lisztet, a tojást és a zúzott fokhagymát, majd fűszerezük. Kis pogácsákat formázunk belőle, és zsemlemorzsaiba forgatjuk. Forró repceolajban kisütjük. Fokhagymás mártogatóssal kínáljuk.



Lencsés pitetorta

Hozzávalók: 20 dkg vörös vagy sárga lencse, 20 dkg fagyasztott leveles tészta, 2 fej hagyma, 1 nagy sárgarépa, 1 zeller, 4 cikk fokhagyma, 2 tojás, 1 babérlevél, kevés zsiradék, só, őrölt bors, 1 marék petrezselyemzöld, vaj a kikenéshez.

Elkészítése: A leveles tésztát kiolvastjuk. A lencsét átmoszuk, és a meghámozott, kockákra vágott zellerrel és sárgarépával együtt egy edénybe rakjuk. Felöntjük annyi vízzel, amennyi bőven ellepi, megsózzuk, hozzá-

adjuk a babérlevelet, és puhára főzzük, majd leszűrjük. Amikor kihűlt a zöldség, hozzáadjuk az apróra vágott hagymát, a zúzott fokhagymát és a tojásokat. Sózzuk, borsozzuk, megszórjuk apróra vágott petrezselyemzölddel, és összekeverjük a masszát. Egy piteformát kivajazunk, belenyomkodjuk a leveles tésztát úgy, hogy magasan maradjon a széle, a lelógó részeket levágjuk, majd a lencsés masszát belesimítjük. Előmelegített 180 Celsius-fokos sütőbe rakjuk, kb. 30 percig sütjük. Amikor langyosra hűlt, szeleteljük.

Lencsekuglóf



Hozzávalók: 22 dkg vörös vagy sárga lencse, 2 fej hagyma, 2 sárgarépa, 2 petrezselyemgyökér, 2 savanyú uborka, 4 cikk fokhagyma, 2 tojás, 1 babérlevél, 1 evőkanál mustár, kevés zsiradék, só, őrölt bors, 1 marék petrezselyemzöld, vaj a kikenéshez.

Elkészítése: A lencsét átmoszuk, és a meghámozott, kockákra vágott petrezselyemmel, illetve sárgarépával együtt egy edénybe rakjuk. Felöntjük annyi vízzel, amennyi bő-

ven ellepi, megsózzuk, hozzáadjuk a babérlevelet, és puhára főzzük, majd leszűrjük. Amikor kihűlt a zöldség, apróra vágott hagymát, zúzott fokhagymát, kockákra vágott savanyú uborkát, mustárt és a tojásokat adagoljuk. Sózzuk, borsozzuk, megszórjuk apróra vágott petrezselyemzölddel, és összekeverjük a masszát. Egy kuglófformát kivajazunk, és a lencsés masszát belesimítjük. Előmelegített 180 Celsius-fokos sütőbe rakjuk, kb. 30 percig sütjük. Kiborítjuk, majd langyosra hűlve szeleteljük.

