AYURVEDA·IOI

Receptek

SÜLT BURGONYA GNOCCHI RUKKOLÁVAL

- 2 fő részére
- Elkészítés kb. 25 perc + sütés 1 óra + pihentetés kb. 30 perc

Hozzávalók:
- 400 g lisztes burgonya pl.: agria
- 1 tojás sárgája
- 70 g burgonyakeményítő
- Só
- 2 evőkanál olívaolaj
- 2 marék rukkola
- 2 evőkanál parmezán

Tegye a burgonyákat egy tepsibe, és süsse 180 ° C-os sütőben, 1 órán keresztül. Hagyja kissé kihűlni. Vágja félbe a burgonyákat, egy kanál segítségével távolítsa el a héját, majd nyomja át egy burgonyanyomón. Adja hozzá a tojás sárgáját. Hagyja kihűlni a masszát. Keverje hozzá a keményítőt. Egy szilárd burgonyatésztát kell kapnia. Formázzon belőle 1,5 cm-es rudakat, és vágja fel gnocchi formájúra. Forraljon bőséges mennyiségű vizet és adjon hozzá egy jó adag sót (lásd tipp). Főzze a gnocchit adagokban, kb. 3 percig. Egy merőkanál segítségével emelje ki a vízből, majd keverje össze a gnocchikat olívaolajjal és a rukkolával. Tegyen egy adagot a tányérra és szórja meg parmezánnal.

Tippek:
- Burgonyanyomó használata helyett törje át a burgonyát egy szűrőn
- A főzővíz bátran lehet sós, mivel a gnocchi masszája nem tartalmaz sót. Ennek az az oka, hogy a burgonyamasszában lévő só felszívja a vizet, és a gnocchi főzés során megkeményedik
- A sült burgonya héja ideális erőleveshez, a keményítő némileg megköti az erőlevest és csodálatos ízt ad neki
- Télen: rukkola helyett használjon apróra vágott cikóriát

AYURVEDA·IOI

Langyos quinoa saláta

2 fő részére
Elkészítés kb. 40 perc

Hozzávalók:
- ½ csomó újhagyma (zöld része)
- 1 sárgarépa
- ½ cukkini
- 2 evőkanál repceolaj
- 125 g quinoa
- 7 dl zöldséglé
- ½ citrom
- 2 evőkanál rizsecet
- ½ teáskanál porcukor
- Fleur de Sel

Az újhagyma végét apróra vágjuk. Mossa meg a sárgarépát, és vágja a cukkinivel együtt szeletekre vagy kockákra. Dinsztelje meg az újhagymát egy kevés repceolajon. Egy kis ideig párolja a quinoát a hagymával, majd adja hozzá a zöldséglevet. Főzze a quinoát lassú tűzön kb. 15 percig. Adja hozzá a sárgarépát és a cukkinit, ha szükséges öntsön még hozzá egy kis alaplevet, és főzze további 15 percig. Pihentesse addig, amíg a quinoa langyos nem lesz.

A szósz elkészítéséhez reszelje a citrom héját finomra, majd préselje ki a levét. Adja hozzá a maradék olajat, az ecetet és a porcukrot, végezetül a quinoát. Fleur de sel-lel ízesítjük.

Tippek:
- Ez a módszer a sushi rizs elkészítéséhez hasonló, a langyos quinoa beszívja az édes és savanyú marinádot
- A zöldségek egy részét finoman gyalulja le, és főzés helyett, nyersen adja hozzá a marinádhoz
- A quinoa salátát ízesítheti akár 100 g főtt csicseriborsóval is

AYURVEDA·IOI

ÉSZAK-OLASZ ZÖLDSÉGLEVES

2 fő részére
Elkészítés kb. 30 perc

Hozzávalók:
- 1 sárgarépa
- 2 kisebb burgonya, keményre főzve
- 1 zellerszár
- 50 g fejes káposzta
- 2 szál mángold vagy fodros kel
- 1 kisebb cukkini
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 ág majoránna
- 1 evőkanál paradicsompüré
- 80 g darabolt pelati (paradicsom konzerv) vagy 2 friss paradicsom
- 750 ml zöldségleves
- 1 marék spenót
- Só
- Bors (malomból)
- 2 evőkanál reszelt parmezán

Hámozza meg a sárgarépát és a burgonyát és vágja kb. 1 cm-es kockákra, valamint a zöldségeket vékony szeletekre.

Melegítse fel az olívaolajat egy fazékban, tegye bele a majoránnát és a zöldségeket, majd közepes lángon, kb. 10 percig párolja. Adja hozzá a paradicsompürét, a paradicsomot, a zöldséglevest és főzze további 10 percet. Ezután adja hozzá a spenótot, és ízesítse sóval, borssal. Merjen ki egy adagot mély tányérba és szórja meg parmezánnal. Várja meg, amíg a sajt megolvad a tetején.

Tippek:
- Mint a minestrone leves esetében, itt is adhat hozzá tésztát, pl.: tönkölybúzából készült tésztát
- A zeller zöld részét is használja
- A friss spenót helyett fagyasztott spenótot is használhat
- A levest le is fagyaszthatja

AYURVEDA·IOI

Perzsa omlett

2 fő részére
Elkészítés kb. 20 perc

Hozzávalók:
- 50 g tavaszi spenót
- 3 ág kapor
- ¼ csomó újhagyma (zöld része)
- 3 tojás
- 2 evőkanál
- 2 evőkanál hajdinaliszt
- Só
- Bors
- 1-2 evőkanál repceolaj
- 90 g darabos állagú friss sajt (Hüttenkäse)

Vágja durvára a spenótot, a kaprot és az újhagymát, majd keverje össze a tojással. Adja hozzá a lisztet. Melegítse fel a repceolajat egy teflonos serpenyőben, és süsse meg a masszát adagolva (lehet kissé vastagabb, mint a palacsinta), mindkét oldalát kb. 2 percig. Töltse meg a friss sajttal.

Tippek:
- Vágja az omlettet csíkokra, és használja levesbetétként
- Alternatív megoldásként a masszát egy gratin forma segítségével megsütheti 180 fokos sütőben, kb. 15 perc alatt
- A “Hüttenkäse” helyett használhat ricottát/ordasajtot is

AYURVEDA·IOI

Indiai currys egytálétel

2 fő részére
Elkészítés kb. 50 perc

Hozzávalók:
- 2 kisebb burgonya
- 1 sárgarépa
- ½ padlizsán
- ¼ brokkoli
- ½ cukkini
- 1 db gyömbér (1 cm)
- 1 szál citromfű
- 100 g tofu
- 2 evőkanál kókuszolaj
- 1 teáskanál mustármag (préselt)
- 1 evőkanál curry levél
- 1 teáskanál kurkuma
- 80 g darabolt pelati (paradicsom konzerv)
- 4 dl zöldséglé
- 1 teáskanál só

Készítse elő a zöldségeket és vágja durva darabokra. Hámozza meg és reszelje le a gyömbért. Felezze meg a citromfüvet, és préselje ki. Vágja kockákra a tofut.

Melegítse fel az olajat egy fazékban, adja hozzá a mustármagot, a curry leveleket és a citromfüvet, majd enyhén pirítsa meg. Rövid ideig pirítsa a zöldségeket, valamint a kurkumát a többi hozzávalóval, és öntse fel a zöldséglével. Adja hozzá a pelatit és a gyömbért, majd főzze lefedve kb. 20 percig, amíg a zöldségek meg nem puhulnak. Fűszerezze sóval, szedje ki a citromfüvet, és tálalja mély tányérba.

Tippek:
- A gyömbért kanállal a legkönnyebb meghámozni/ a héját lekaparni
- A citromfű helyett használhat kaffir lime leveleket is

AYURVEDA·IOI

Kukorica gratin paradicsomos fondüvel

2 fő részére
Elkészítés kb. 40 perc

Zutaten:
- 80 g kukorica konzerv
- 1,5 dl laktózmentes tej
- 80 g finom kukoricadara
- ½ teáskanál só
- 8 datolya paradicsom
- 70 g ricotta/ordasajt
- 2 evőkanál svájci Sbrinz sajt
- 2-3 ág oregánó

Melegítsük elő a sütőt 200 fokra. Pürésítse össze a kukoica konzervet a tejjel. Keverje hozzá a kukoricadarát és a sót, majd öntse az egészet egy gratin formába és süsse 10 percig. Vágja félbe a paradicsomokat és a ricottával, valamint az oregánóval együtt oszlassa szét a gratin tetején, majd szórja meg a Sbrinz sajttal. Süsse ismét 10 percig.

Tippek:
- Készíthet hozzá endívia- és uborkasalátát
- A kukorica konzerv édes ízének köszönhetően még azok a gyermekek is szívesen fogyasztják, akik nem szeretik a polentát