

Boróka konyhája

Saláták.....	1
Citromfűves aromás vitaminos saláta	1
Kapros cukkíni saláta	1
Joghurtos, zelleres, kapros káposzta saláta	2
Bazsalikomos tofu saláta.....	2
Áfonyasaláta.....	3
Tárkonyos krumpli saláta	3
Zöldség pástétomok.....	3
Fehér bab pástétom.....	3
Zelleres lencse pástétom.....	4
Medvehagyma pástétom.....	4
Kapros puliszka	4
Lepények	5
Kapros lepény.....	5
Citromfűves, meggyes lepény	5

Saláták

Citromfűves aromás vitaminos saláta

Hozzávalók 4 személyre:

0,5 kg fehérekáposzta
0,25 kg sárgarépa
0,1 kg fehérrépa
0,05 kg zeller
0,05 kg uborka
3 szál citromfű
1,5 dl alma ecet
0,5 dl olíva olaj (vagy tökmagolaj)
0,05 dkg tengeri só

Elkészítése:

A káposztát, a sárgarépát, fehérrépát, zellert és az uborkát lereszeljük.

Az almát meghámozzuk és lereszeljük.

A zöldségeket besózzuk, hozzáadjuk az olajat, az almaecetet és a finomra vágott citromfűvet.

Az almát a legvégén adjuk hozzá, és az egész salátát összekeverjük. Hűtőben tartjuk tálalásig, amikor a citromfűvel és salátával díszítve tálaljuk.

Kapros cukkíni saláta

Hozzávalók 4 személyre:

0,5 kg cukkini
1 db hagyma
1 evőkanál tökmagolaj
4 szál finomra vágott kapor
1 db citrom leve
1 db fokhagyma

Elkészítése:

A cukkínt felvágjuk, majd besózzuk.

A hagymát vékony karikákra vágjuk, majd ezt is besózzuk.

Az olajat a citromlével és a fokhagymával összekeverjük, és a kaporral díszítjük.

Az öntetet a salátára tesszük, és óvatosan összekeverjük. Hűtőbe tesszük.

A következők mellé ajánlott:

Jó hatása van az emésztési betegségekre.

Joghurtos, zelleres, kapros káposztasaláta

Hozzávalók 4 személyre:

0,5 kg káposzta
1 db hagyma
1 evőkanál almaecet
1 kávéskanál tengeri só
1,5 dl olívaolaj
2 dl bio joghurt

Elkészítése:

A káposztát lereszeljük és sózzuk.

A hagymát vékony karikákra vágjuk.

A kaprot és a zellert apróra vágjuk.

Zöld fűszerekkel az almaecettel elkeverjük, és a káposztához adjuk.

Ajánljuk:

Főételek mellé. Diétás étrendben fontos szerepet játszik. Segít az emésztésben.

Bazsalikomos tofu saláta

Hozzávalók 4 személyre:

0,25 kg tofu
0,3 kg paradicsom
0,1 kg uborka
0,05 kg fejes saláta
0,15 ml olíva olaj
0,01 l citromlé
3 szál bazsalikom

Elkészítése:

A tofut, a fejessalátát, a paradicsomot és az uborkát kockára vágjuk.

Az olíva olajt, a citromlevet és az apróra vágott bazsalikom levelet összekeverjük, és a többi zöldséghez adjuk.

Áfonyasaláta

Hozzávalók:

60dg vörösáfonya

fél dl fehér bor

fél dl tejszín

Elkészítése:

A vörösáfonyát kiválogatjuk, megmossuk, édesítővel összekeverve kevés vízbe felfőzzük. Miután lehűtöttük, meglocsoljuk a fél deci fehérborral, majd tejszínnel díszítve tálaljuk.

Tárkonyos krumplici saláta

Hozzávalók:

fél kiló krumplici

20 dg lilahagyma

1 dl olíva olaj

2 gerezd fokhagyma

fél deci almaecet

1 csomó tárkony

csipetnyi tengeri só

Elkészítése:

A krumplicit héjában megfőzzük, lehűtjük, majd meghámozzuk, kockára vágjuk. A hagymát megpucoljuk, és karikára vágjuk. Az egészet összekeverjük az öntettel (olaj, almaecet, fokhagyma, só), és az apróra vágott tárkonnyal. Majd hűtőbe tesszük, és hűtve tálaljuk. Ajánlott főételként, vagy salátaként. A tárkony finom íze jellegzetes, fogyasztása kellemes. A tárkony epehajtó és étvágyfokozó.

Zöldség pástétomok

Fehér bab pástétom

Hozzávalók 10 adaghoz (3-4 hétig is eláll!):

25 dg bab

1 dl olíva olaj

borsikafű (csombord), babérlevél
5 dg tengeri só
2 gerezd fokhagyma
1 nagyobb fej hagyma

Elkészítése:

A babot feláztatjuk, majd sós, babérleveles vízben megfőzzük. Miután kihűlt, hozzáreszeljük a hagymát és a fokhagymát, valamint az apróra vágott borsikafüvet. Ledaráljuk az egészet együtt, majd az olajjal kikeverjük. Tálban tároljuk a hűtőben. Reggeli és vacsora fogyasztásra kiváló.

Zelleres lencse pástétom

Hozzávalók 10 adaghoz
25 dg lencse
1 dl olíva olaj
zeller, babérlevél
5 dg tengeri só
2 gerezd fokhagyma
1 nagyobb fej hagyma

Elkészítése:

A lencsét feláztatjuk, majd sós, babérleveles vízben megfőzzük. Miután kihűlt, hozzáreszeljük a hagymát és a fokhagymát, valamint az apróra vágott zellerlevelet. Ledaráljuk az egészet együtt, majd az olajjal kikeverjük. Tálban tároljuk a hűtőben. Reggeli- és vacsora fogyasztásra kiváló.

Medvehagyma pástétom

A medvehagyma levelet virágzás előtt célszerű szedni koratavasszal

Hozzávalók:
sok medvehagyma levél
só
napraforgó olaj

Elkészítés:

A medvehagyma leveleket megmossuk, lecsöpögtetjük, sóval összekeverve leturmixoljuk. Üvegbe rakjuk, olajat teszünk a tetejére.

Kapros puliszka

Hozzávalók:

fél kiló kukoricaliszt
5 dg só
1 csokor kapor
25 dg túró
10 dg tejföl

Elkészítés:

Másfél liter vizet felteszünk főni sóval, s a lobogó vízbe beleeresztjük a puliszkalisztet és folytonos kavarással főzzük. Miután puffog, levesszük a tűzről. Deszkára kiborítjuk, cérnával felszeljük, kiolajozott tepsibe rétegesen rakjuk a túróval s tejjel, s mielőtt sütőbe tesszük, egy kanál tejjel elkavarunk az apróra vágott kaporral és rákenjük a puliszkára. 20 perc sütés után melegen tálaljuk.

Lepények

Kapros lepény

Hozzávalók 12 szelethez

fél kiló tönkölyliszt
5 dg élesztő
1 tojás
fél liter tej
1 dl olaj
só
1 csokor kapor
25 dg túró (bio)

Elkészítése:

Az élesztőt fölfuttatjuk az édes tejben. A liszthez hozzáadjuk a tojást, az olajat, sót és bedagasztjuk kalácstészta minőségűre (lágyszóda). Kb. 25-30 perc kelesztés után a tésztát kettőbe rakjuk, majd elnyújtva az egyiket a tepsire tesszük, túróval kikeverve a kaporral és tejjel rákenjük. Majd a másik tésztával befedjük. Újra pihentetjük a tésztát, megszurkálva sütőbe tesszük, 180 C fokon 35 percig (szép pirosra) sütjük.

Citromfűes, meggyes lepény

Hozzávalók 12 szelethez

fél kiló grahamliszt
25 dg biovaj
1 sütőpor
1 tojás
15 dg tejföl
másfél kiló kimagvazott meggy

10 dg pörkölt dió
1 csokor citromfű

Elkészítés:

A sütőport a liszttel összekeverjük, s a vajjal elmorzsoljuk. Ezután a tojást hozzáadjuk és a tejjel finom linzertésztát (porhanyós tészta) készítünk.. Kettőbe vesszük a tésztát, kinyújtjuk, az egyiket a tepszi aljára téve megszórjuk a pörkölt dióval és rátesszük a kimagvazott meggyet. Majd a másik tésztával befedjük. Sütőbe téve 180 C fokon szép pirosra sütjük.