

JÓ HA TUDOD...

Ünnepi ételeink másképp II.

Közeleg az évvége, jönnek az ünnepek, családi összejövetelek. Ne feledkezzünk el családunk és saját magunk egészségéről, és a mértékletességről. Bátorítunk mindenkit, hogy az egészségügyi reform részeként mutasson példát családjának, környezetének. Ebben szeretnénk segíteni a következő recepttel is.

Töltött káposzta

Hozzávalók:

1 kg savanyú káposzta	2 fej vöröshagyma
16 nagy savanyúkáposzta-levél	5 gerezd fokhagyma
20 dkg barna rizs	3 tk. majoránna
5 dl víz	2 tk.borsikafű
½ kg sárgarépa	1 ek. borókabogyó
½ kg gomba	3-4 babérlevél
1 bögre darált dió	2 ek. lenmagpehely
	10 ek. olívaolaj



Elkészítés:

Először a barna rizst főzd meg, a következőképpen: tedd zsiradék nélküli edénybe, és alaposan pirítsd meg. Sűrűn kevergesd – vigyáznod kell, nehogy leégjen. Amikor minden szem enyhén megpirult, öntsd rá a vizet és a 2 evőkanál olajat, majd keverés után fedd le. Várd meg, amíg felforr a víz, ezután még 5 percig forrald. Ekkor már ne emeld fel a fedőt! Zárd le, és tedd 3-4 pléd közé, meleg dunsztba, 40 percre. Amíg a rizs pihen, a töltelék többi hozzávalóját is elő tudod készíteni: hámozd meg és reszeld le a sárgarépákat, a gombákat alaposan mosd meg és aprítsd fel, a diót daráld meg, a hagymákat pucold meg és vágd apró darabokra. Majd 3 evőkanál olaj és ugyanennyi víz keverékén párold meg a hagymát. Amikor puha, tedd rá a reszelt répát, a felvágott gombát és a darált diót. Add hozzá a fokhagymát és a fűszereket (majoránna, borsikafű, ételízesítő, só). Párold addig, amíg a gomba és répa meg nem puhulnak (ha szükséges, adj még hozzá vizet). Amikor készen vagy, vedd elő a rizst, keverd a gombás-hagymás-répás alaphoz. A lenmagpehelyt ekkor add hozzá. A maradék olaj felével kenj ki egy tepsit, rendezd el benne a szűrő segítségével lemosott savanyú káposztát, szórd meg borókabogyóval, babérlevéllel. Vegyél elő egy vágódeszkát, tedd rá az első káposztalevelet; hajtsd be a jobb és bal oldalát is, majd tegyél 2-3 evőkanálnyi tölteléket rá, és csavard fel. Tedd a káposztával kibélelt sütőbe. Az összes káposztalevéllel így jársz el. Ha kész, locsold meg a megmaradt olajjal. 160 °C-on, 25-30 perc alatt az egészet süsd össze.

Forrás, és további receptek: <http://magdireceptek.blogspot.com>

JÓ HA TUDOD...

Ünnepi ételeink másképp II.

Közeleg az évvége, jönnek az ünnepek, családi összejövetelek. Ne feledkezzünk el családunk és saját magunk egészségéről, és a mértékletességről. Bátorítunk mindenkit, hogy az egészségügyi reform részeként mutasson példát családjának, környezetének. Ebben szeretnénk segíteni a következő recepttel is.

Töltött káposzta

Hozzávalók:

1 kg savanyú káposzta	2 fej vöröshagyma
16 nagy savanyúkáposzta-levél	5 gerezd fokhagyma
20 dkg barna rizs	3 tk. majoránna
5 dl víz	2 tk.borsikafű
½ kg sárgarépa	1 ek. borókabogyó
½ kg gomba	3-4 babérlevél
1 bögre darált dió	2 ek. lenmagpehely
	10 ek. olívaolaj



Elkészítés:

Először a barna rizst főzd meg, a következőképpen: tedd zsiradék nélküli edénybe, és alaposan pirítsd meg. Sűrűn kevergesd – vigyáznod kell, nehogy leégjen. Amikor minden szem enyhén megpirult, öntsd rá a vizet és a 2 evőkanál olajat, majd keverés után fedd le. Várd meg, amíg felforr a víz, ezután még 5 percig forrald. Ekkor már ne emeld fel a fedőt! Zárd le, és tedd 3-4 pléd közé, meleg dunsztba, 40 percre. Amíg a rizs pihen, a töltelék többi hozzávalóját is elő tudod készíteni: hámozd meg és reszeld le a sárgarépákat, a gombákat alaposan mosd meg és aprítsd fel, a diót daráld meg, a hagymákat pucold meg és vágd apró darabokra. Majd 3 evőkanál olaj és ugyanennyi víz keverékén párold meg a hagymát. Amikor puha, tedd rá a reszelt répát, a felvágott gombát és a darált diót. Add hozzá a fokhagymát és a fűszereket (majoránna, borsikafű, ételízesítő, só). Párold addig, amíg a gomba és répa meg nem puhulnak (ha szükséges, adj még hozzá vizet). Amikor készen vagy, vedd elő a rizst, keverd a gombás-hagymás-répás alaphoz. A lenmagpehelyt ekkor add hozzá. A maradék olaj felével kenj ki egy tepsit, rendezd el benne a szűrő segítségével lemosott savanyú káposztát, szórd meg borókabogyóval, babérlevéllel. Vegyél elő egy vágódeszkát, tedd rá az első káposztalevelet; hajtsd be a jobb és bal oldalát is, majd tegyél 2-3 evőkanálnyi tölteléket rá, és csavard fel. Tedd a káposztával kibélelt sütőbe. Az összes káposztalevéllel így jársz el. Ha kész, locsold meg a megmaradt olajjal. 160 °C-on, 25-30 perc alatt az egészet süsd össze.

Forrás, és további receptek: <http://magdireceptek.blogspot.com>