

Karácsonyi menü

Narancsos céklasaláta (nyers)

Elkészítési idő 10 perc

Előételnek 2 főre vagy köretként 4 főre

Hozzávalók:

- 2 közepes méretű cékla
- 2 narancs
- 2 evőkanál napraforgómag (sótlan, nyers)

Öntet:

- 1 dl narancslé (legjobb a frissen facsart)
- ½ teáskanál mustár
- 1 csipet só és bors
- 3 evőkanál olívaolaj (hidegen sajtolt)

Az elkészítés menete

A céklát megpucoljuk és karikákra szeleteljük, minél vékonyabb a szelet, annál jobb, mert az öntet jobban át tudja járni a nyers céklát. Alternatívaként nagy lyukú reszelőn le is reszelhetjük. A narancsot megpucoljuk és feldaraboljuk, majd a céklát és a narancsot rétegenként egy tálba tesszük.

Az öntetet összekeverjük és a salátára öntjük. Tálalás előtt megszórjuk a napraforgómaggal.

Tipp

Érdemes akár előző nap, de mindenképpen 4-5 órával a fogyasztás előtt elkészíteni, hogy legyen ideje összeérni.

Ha nem barátkoztál meg a gondolattal, hogy a céklát nyersen fogyasztod, akkor meg is főzheted és így is elkészítheted.



Tepsiben sült karfiol sokmagvas kéregben

Elkészítési idő 10 perc + 25 perc sütés

Hozzávalók 4 főre

- 1 nagy karfiol 3 cm-es szeletekre vágva

A páchoz:

- 1 citrom leve és héja
- 5 evőkanál olívaolaj
- 1 csapott teáskanál só
- 1 csapott teáskanál őrölt pirospaprika
- 2 ágacska friss rozmaring (vagy 1/2 teáskanál őrölt rozmaring)
- 1 teáskanál méz

A kéreghez:

- 50g vaj
- 200g olajos magkeverék (pl. földimogyoró, dió, mandula, pisztácia)
- 1 teáskanál kakukkfű aprítva (friss vagy szárított)
- 20g zsemlemorzsa
- Só, bors

Az elkészítés menete

A sütőt előmelegítjük 190 °C-ra (légkeverés).

A karfiolt megmossuk, zöld leveleit eltávolítjuk és kb. 3 cm vastagságú szeletekre vágjuk. A szeleteket egy sütőpapírral kibélelt tepsibe fektetjük.

A páchoz az összetevőket összekeverjük és a karfiolszeleteket kb. 1 evőkanálnyi mennyiséggel meglocsoljuk úgy, hogy mindenhova jusson.

A pácolt karfiolt 15 percig a középső sínen sütjük. Közben elkészítjük a kérget.

Ehhez a vaját kézi robotgéppel felhabosítjuk (kb. 2 percig magas fokozaton veretjük). A magvakat késsel vagy aprítógéppel felaprítjuk (darabos maradjon, nem kell lisztte őrölni) és a vajhoz keverjük a fűszerekkel, illetve a zsemlemorzzával együtt.

A 15 perces elősütési idő elteltével a karfiolra halmozzuk a vajas, fűszeres magkeveréket és további 10 percig sütjük, amíg a kéreg aranybarna lesz.

Tipp: Főételként zöldsalátával, kenyérrel, de akár a narancsos céklasalátával is fogyaszthatjuk. Illik hozzá a hollandi mártás vagy chutney (fűszeres vagy gyümölcsös szósz) is és húshoz akár köretként is fogyaszthatjuk.



Mézeskalácsos mascarponekrém

Elkészítési idő 10 perc

Hozzávalók 4 főre

- 250g mascarpone
- 100g akácméz
- 250g natúr joghurt
- 100g tejszín
- ½-1 teáskanál mézeskalácsfűszer (ízlés szerint)
- 2 szem mandarin a díszítéshez

Az elkészítés menete

A mascarponét keverjük alaposan össze a mézzel, majd adjuk hozzá a joghurtot és a mézeskalácsfűszert. A tejszínhabot verjük fel, 2 evőkanányi mennyiséget tegyünk félre a díszítéshez, majd a többit óvatosan adjuk a masszához.

A kész krémet adagoljuk tálkákba vagy poharakba és díszítsük mandarinnal és tejszínhabbal. Fogyasztásig hűtőben tároljuk.

