

Tavaszi zöldsaláták, zöldségeink 1



Kovács Sándor

Tartalomjegyzék

1. Bevezető
2. Tavaszi retekсалáta
3. Gyermekláncfű салáta
4. Csalános zöld mártogatós
5. Tonhalas tavaszi салáta
6. Uborkás–retek салáta
7. Csirkemell салáta joghurtosan
8. Medvehagymás kukoricás салáta
9. Zárás

Bevezető

Tavasszal nem a boltba megyek először, hanem megnézem, mi nő ki a kertben.

A zsenge zöldek, az első levelek, az újhagyma, a retek – ilyenkor ezek adják a konyha alapját.

Egyszerű alapanyagok, mégis tele vannak élettel és ízzel.

Ezekből az ételekből nem kell nagy ügyet csinálni.

Nem bonyolultak, nem időigényesek – csak működnek. Nálunk évek óta így készülnek, és mindig elfogynak.

Ebben az ebookban olyan recepteket találsz, amiket bárki el tud készíteni, mégis van bennük egy kis plusz: tapasztalat, egyszerűség és egy csipet régi, jól bevált konyhai gondolkodás.

Tavaszi reteksaláta

Hozzávalók:

1 csomag hónapos retek
1 csomag újhagyma
só
olaj vagy tejföl ízlés szerint.

Elkészítés:

A retket megmossuk, vékony karikára vágjuk. Az újhagymát szintén felkarikázzuk, a zöld részével együtt. Egy tálban összekeverjük, enyhén megsózzuk, majd ízlés szerint egy kevés olajat vagy tejfölt adunk hozzá. Pár perc pihentetés után az ízek szépen összeérnek.

Sanyi tippje:

Ha érzékenyebb a gyomrod, hagyd állni 10–15 percet sóval – így sokkal kímélőbb lesz.

Tehetünk hozzá kígyóuborkát is.



Gyermekláncfű saláta

Hozzávalók:

zsenge gyermekláncfű levelek

1 csomag újhagyma

só

olaj vagy ecet ízlés szerint

Elkészítés:

A gyermekláncfű leveleket alaposan megmossuk,
majd apróra vágjuk.

Az újhagymát felkarikázzuk, a zöld részével együtt, és
a levelekhez adjuk.

Sózzuk, majd egy kevés olajjal vagy ecettel
összekeverjük.

Egyszerű, mégis nagyon karakteres tavaszi saláta.

Sanyi tipp:

Ha kesernyésnek érzed, áztasd pár percig sós vízben
– sokkal lágyabb lesz.

Ebbe az alapba ha szeretjük nyugodtan karikázhatunk hónapos retket, kígyóuborkát ízlésünk szerint. Meg persze ahogy a család is megeszi... Csak a fantáziánkra van bízva.

Természetesen a hónapos retek levele is belemehet vékonyan csíkozva.

Vegyük figyelembe a férfiak általában jobban szeretik a hagymás dolgokat, ne sajnáljuk belőle!



Csalános zöld mártogatós

Hozzávalók:

zsenge csalánlevelek
1 csomag újhagyma
1 csomag hónapos retek
egy marék zsenge zöld levél (amit éppen találsz)
tejföl
friss kapor
só, bors

Elkészítés:

A csalánt alaposan megmossuk, majd finomra vágjuk. Ha szükséges, egy gyors forrázással szelídíthetjük, de nagyokszor nem szükséges.

Az újhagymát és a retket apróra vágjuk, a zöld levelekkel együtt egy tálba tesszük.

Hozzáadjuk a tejfölt, megszórjuk **bőségesen** aprított kaporral, majd sóval, borssal ízesítjük.

Az egészet alaposan összekeverjük, és pár percet pihentetjük.

Reszelt sajtot is tehetünk bele és ugyanúgy tejföllel de joghurttal is készíthetjük.

Érdekes mert még egy kis mézet is szívesen elvisel, szelidíti az ízét, egyben érdekessé teszi.

A csalán használatát viszont nem kell túlzásba vinni, mert hivatalosan ,zöld, íze van, erre számítsunk. Másik fontos van aki érzékeny a csalánra - erre figyeljünk!

Tálalás:

Mártogatósna kiváló, de pirítósra kenve vagy húsok mellé is nagyon jól illik, akár szalonnasütéshez is.

Sanyi tippje:

Mindig zsenge csalánt használj – ilyenkor a legfinomabb és nem csíp. Az pedig kora tavasszal van.



Tonhalas tavaszi saláta

Hozzávalók:

1 doboz tonhal
zsenge gyermekláncfű levelek
1 csomag újhagyma
friss kapor
tejföl
mustár
só, bors

Elkészítés:

A gyermekláncfű leveleket megmossuk, majd apróra vágjuk.

Az újhagymát felkarikázzuk, és a tonhallal együtt egy tálba tesszük.

Hozzáadjuk a finomra vágott kaprot.

Egy külön edényben összekeverjük a tejfölt egy kevés mustárral, majd sóval, borssal ízesítjük.

Az öntetet a salátához adjuk, és óvatosan összeforgatjuk.

Pár perc pihentetés után az ízek jól összeérnek. Bármit elhagyhatsz és hozzátehetsz, én pl a kaprot imádom.

Tálalás:

Önmagában is megállja a helyét, de pirítóssal vagy előételként a legjobb.

Sanyi tippje:

Ha a gyermekláncfű íze erősebb, egy rövid sós vizes áztatással lágyíthatod. Enne is vadsóska levél, majonéz, sok egyéb belefér.



Sanyi tippje (2)

Én szoktam venni Lengyel boltban tejfölös heringet. Remek alapanyag erre a célra is. Érdemes kipróbálni, a tejfölt is és a halat is fel lehet használni.

Uborkás-retek saláta

Hozzávalók:

1 nagy kígyóuborka
1 csomag hónapos retek
2 csomag újhagyma
kb. 2 dl joghurt vagy tejföl
friss kapor
só, bors
egy csipet curry

Elkészítés:

Az uborkát és a retket vékony karikára vágjuk. Az újhagymát szintén felkarikázzuk, a zöld részével együtt.

Egy tálba tesszük az egészet, majd hozzáadjuk a joghurtot vagy tejfölt.

Bőségesen megszórjuk aprított kaporral, sózzuk, borsozzuk, és egy csipet curryvel ízesítjük.

Óvatosan összeforgatjuk, majd pár percet pihentetjük.

Hidegen a legfinomabb, húsök mellé kiváló köret, de önmagában is frissítő étel.

Sanyi tipp:

A curryből tényleg csak egy csipet kell – attól lesz különleges, nem attól, hogy sok van benne. Egy kis méz ebben is helyet kaphat ellensúlyozza a savakat.



Csirkemell saláta joghurtosan

Hozzávalók:

1 db csirkemell
1-2 sárgarépa
1 petrezselyemgyökér
zöldborsó
petrezselyemzöld
házi ételízesítő vagy leveskocka
majonéz
joghurt
só, bors
curry vagy őrölt római kömény
esetleg mustár

Elkészítés:

A csirkemellet enyhén fűszeres vízben megfőzzük. A főzővízbe tehetünk házi ételízesítőt vagy leveskockát, valamint sárgarépát, gyökeret és petrezselyemzöldet is. Amikor megfőtt, a húst és a zöldségeket kivesszük, majd apró kockára vágjuk. Egy tálban összekeverjük majonézzel és joghurttal, majd sóval, borssal ízesítjük.

Egy kevés curryvel vagy római köménnyel különleges ízt adhatunk neki, én mondjuk a római köménnyel szeretem, **de igen módjával kell tenni bele.** természetesen ebbe is tehetünk aprón karalábé, gyermekláncfű levelet stb.

Kis reszelt sajt vagy krémsajt igazán gazdaggá teszi!

Az egészet alaposan összeforgatjuk, majd hűtőben pihentetjük.

Tálalás:

Hidegen a legfinomabb, önálló ételként vagy előételként is megállja a helyét.

Sanyi tipp:

Ha van otthon csontlé, abban főzd meg a csirkét – sokkal ízesebb lesz.



Medvehagymás kukoricás saláta

Hozzávalók:

2 csomag medvehagyma
1/2 doboz csemegekukorica
1 csomag hónapos retek
1 csomag újhagyma
kb. 5 dl joghurt
kb. 2 dl majonéz
só, bors
kevés olívaolaj vagy tökmagolaj

Elkészítés:

A medvehagymát finomra vágjuk.
Hozzáadjuk a kukoricát, az apró kockára vágott retket
és a vékonyra szeletelt újhagymát.
Egy tálban összekeverjük a joghurtot és a majonézt,
majd sóval, borssal ízesítjük.
Az öntetet a salátához adjuk, és óvatosan
összeforgatjuk, hogy a ropogós állag megmaradjon.
Pár perc pihentetés után az ízek szépen összeérnek.

Tálalás:

Tálaláskor egy kevés olívaolajjal vagy tökmagolajjal meglocsoljuk. Én a tökmagolajat részesítem előnyben. Friss kenyérrel, pirítóssal vagy húsok mellé is kiváló.

Sanyi tippje:

A medvehagyma íze másnapra még jobban összeérik a joghurttal retekkel, érdemes előre elkészíteni.



Zárás

A legegyszerűbb ételek sokszor a legjobbak.
Nem kell hozzá különleges alapanyag, csak egy kis
figyelem, és az, hogy észrevedd, mi van körülötted.
Tavasszal a természet szinte kínálja magát – csak le
kell hajolni érte.

Ezek a receptek nálunk beváltak, (mondjuk van amit
csak ritkán esznek), évek óta így készülnek.

Egyszerűek, mégis működnek, és valahogy mindig
jobban esnek, mint a bolti, kész dolgok. Igaz erre is
van kivétel itthon..

Ha szereted az ilyen házias, kipróbált ételeket, tarts
velem.

Hírlevelemben folyamatosan küldöm az új
recepteket, konyhai praktikákat és a bővülő e-
bookokat.

Sanyi nyárikonyhája