

Humusz

[Nemzeti ételek gasztroblog](#) » [Arab receptek](#) » Humusz



Magyar neve:	Humusz
Eredeti neve:	حُمُص
Előkészítési idő:	05 perc
Pihentetés / kelesztés:	00 perc
Főzési / sütési idő:	00 perc
Összesen:	05 perc

Humusz hozzávalók:

- 400 g főtt vagy konzerv csicseriborsó
- 1 dl extra szűz olívaolaj
- 4 evőkanál [tahini](#)
- 2 gerezd fohagyma
- Fél citrom leve
- 1 teáskanál só

A humusz a közel-keleti konyha egyik népszerű mártogatós fogása. Azok közé az ételek közé tartozik, amikor az ember meglepődik, hogyan lehet teljesen vegán alapanyagokból ennyire ízletes és tápláló eredményt kihozni. Amikor pedig te magad csinálod otthon, akkor ehhez még extraként hozzá jön, hogy szó szerint pár perc alatt elkészíthető.

Humusz recept

A humusz alapja csicseriborsó püré és [tahini](#), vagyis szezámag püré. A hozzávalókat ízlés szerint változtathatod, többet-kevesebbet tehetsz bele, ízesítheted másfajta fűszerekkel. Legjellemzőbb még az őrölt római kömény vagy piros paprika használata, de ezekből csak egy csipetnyi kell bele.

400 g főtt csicseriborsóhoz kb. 150 g szárazra van szükséged, a [csicseriborsó főzéséről](#) a linkre kattintva olvashatsz. A tahini szezámag-püré, amit különlegességeket, arab ételeket áruló boltban, vagy nagyobb hipermarketekben tudsz beszerezni. Ezt sokszor már eleve ízesítve árulják, ilyenkor a humuszba kevesebb citromlé és só kell.

1. A humusz készítése rendkívül egyszerű. Ha turmixgépben csinálod, akkor egyszerűen tegyél bele minden hozzávalót, és pürésítsd. A fokhagymát érdemes előtte apróra vágni vagy átnyomni, hogy ne maradjon darabos.

Készíthető kézzel is, ehhez először egy krumplítörő segítségével törd át a főtt csicseriborsót. Aztán add hozzá a fűszereket, a fokhagymát átnyomva és keverd el.

A humusz állagát tetszésed szerint változtathatod. Nem muszáj a boltihoz hasonló, teljesen pépes állagúra csinálni, rusztikusabb és érdekesebb, ha a csicseriborsót apró darabokban lehet benne érezni.

2. Ha túl száraz a végeredmény, akkor önts hozzá egy keveset a csicseriborsó főzőlevéből vagy a konzerv levéből.

Humusz fogyasztása, tárolása

A humusz egy mártogatós étel, a közel-keleten leginkább [pitával](#) kanalazva fogyasztják. Ha teheted, tálalás előtt legalább fél órával vedd ki a hűtőből, és locsold meg egy kis olívaolajjal. Nagyon finom akár tortilla chipsszel vagy pirítós kenyérrel is. Zöldségekkel vagy friss zöldsalátával tökéletes, tápláló vegán fogás vagy kiváló előétel.

A humuszban nincs kifejezetten romlandó hozzávaló, ezért összeállítva hűtőben akár egy hétig is eltartható.



Zöldség curry kókusztejben főzve

[Nemzeti ételek gasztroblog](#) » [Ázsiai receptek](#) » [Indiai receptek](#) » Zöldség curry kókusztejben főzve



Magyar neve:	Zöldség curry
Eredeti neve:	Sabji
Származás:	India
Hány adag?	6 személyre
Kb. ár:	<u>2400 Ft</u>
Előkészítési idő:	10 perc

Pihentetés / kelesztés: 00 perc

Főzési / sütési idő: 40 perc

Összesen: 50 perc

Zöldség curry hozzávalók:

- 1 fej karfiol
- 5 szál répa
- 200 g zöldborsó
- 2 fej hagyma
- 2 db paradicsom
- 2 evőkanál [curry por](#)
- 2 evőkanál garam masala
- 400 ml kókusztej
- 600 ml [zöldség alaplé](#)
- 4 evőkanál olaj
- Só

Ha vegetáriánus vagy vegán vagy, akkor ez a zöldség curry tökéletes megoldás a rántott zöldség és tofu pörkölt egyhangú, ízetlen világának változatossá tételére.

Ha pedig te is húsevő vagy, mint én, akkor ez a kókusztejben főtt, ízletes zöldség curry nem csak arra jó, hogy egy kicsit megértsd a vegetáriánusokat, hanem hogy olyan változatos, ízletes falatok kerüljenek a tányérodra, amiből egyáltalán nem hiányzik a hús. Annyi csodálító íz és zamatot zár magába, hogy az ember csak enné és enné.

Ráadásul amikor ezt készítettem, még egy speciális kérésnek meg kellett felelnem. Ez a zöldség curry ugyanis lúgosító étrendhez készült, és ennek is tökéletesen megfelel (talán a paradicsom lóghat ki egy kicsit ebből, de az meg elhagyható). Szóval számomra ez az étel maga a csoda: vegán, lúgosító, és mégis annyira finom, hogy nem lehet abbahagyni!

Zöldség curry készítése

1. Először készítsd elő a zöldségeket. Én karfiolt, sárgarépat és zöldborsót használtam, de természetesen saját ízlésed szerint bármilyen más zöldséget is tehetsz bele, pl. padlizsánt, sütőtököt, krumplit, csicseriborsót, [ez utóbbit főzd elő](#). Szedd részáira a karfiolt, szeleteld fel a répat és vágj minden zöldséget hasonló méretű darabokra. A hagymát, fokhagymát vágd apróra, a paradicsomot kisebb darabokra, de ezeket külön kezeld.



Karfiol, sárgarépa, zöldborsó

2. Az olajon közepes lángon fonnyaszd meg az apróra vágott hagymát. Amikor kezd sárgulni (kb. 5 perc után), add hozzá a felaprított fokhagymát, a curry port és a garam masalát. Ha csípősen szereted, akkor tetszés szerint csilipaprikát is tegyél bele. A fűszerekkel együtt pirítsd még kb. fél percig.

Mindkét fűszerkeveréket árulják előre keverve, csomagolva. [A curry por mint olyan egyébként egy nyugati találmány](#), Indiában minden háziasszony és minden régió a saját fűszerkeverékét használja. [A curry por készítését nálam is megtalálod](#), nyugodtan

kísérletezz vele. [A Garam masala szintén ezer formában létezik](#), itt a nyugati világban általában a legegyszerűb verziót árulják nagyobb szupermarketekben vagy indiai boltokban. Ezt is elkészítheted, hamarosan én is felteszek majd hozzá receptet.



Pirítsd meg a hagymát és a fűszereket

3. Add hozzá a paradicsomot, és pirítsd még így is fél percig. Utána öntsd fel a zöldség alaplé felével, és közepes lángon hagyd, hogy elfője kb. 10 perc alatt. Ebben a fázisban a hagyma, a fűszerek és a paradicsom csodálatos, sűrű szósszá főnek össze, ami minden indiai curry elhagyhatatlan kelléke.



Hagyma, paradicsom, fűszerek



A zöldség alaplével felöntve sűrű szósszá fő össze

4. Tedd bele a zöldségeket, keverd el, hogy a fűszerek mindenhol átjárják őket. Öntsd fel a kókusztejjel és a maradék zöldség alaplével. Fedő alatt, közepes-alacsony lángon főzd 25-30 percig, amíg a zöldségek megpuhulnak.



Zöldség curry kókusztejből

Zöldség curry tálalása

Ez a kókusztejből főtt zöldség curry annyira ízletes, hogy magában is nagyon finom. Egy kicsit megbolondíthatod, ha a végén kevés apróra vágott koriandert szórsz rá. Hagyományos módon, rizsszel tökéletes fogás. Ha a lúgosító étrend is fontos, akkor barna rizst főzz hozzá. Valamilyen indiai kenyér, pl. naan csak még finomabbá és eredetibbé teszi.

Ha az étel ára elriaszt, akkor azon is lehet faragni. Az én receptemben a költségek 60%-át a kókusztejt tette ki. Ha ezt akár teljesen, akár pl. fele részben alaplével helyettesíted, akkor sem lesz semmivel sem rosszabb a végeredmény. Arra figyelj, hogy ilyenkor kevesebb alaplét használj, mert az hígabb. Egyébként éppen a kókusztejt miatt ez a recept dél-indiai stílusú, a kókusztejt használata az ottani konyhára jellemző. Ha csak alaplével főzöd, akkor inkább egy észak-indiai ételt kapsz.

Utólagos megjegyzés: a kókusztejt – zöldség alaplé arány változtatásával ez a zöldség curry teljesen más arcát képes mutatni. Többször kipróbáltam, és az eredetileg publikálthoz képest némileg megváltoztattam a mennyiségeket. Nekünk az jön be, amikor kb. egyenlő arányban van a kettő, de tetszés szerint kísérletezz vele és használd azt az arányt, ami neked a legjobban ízlik!

Tabulé

[Nemzeti ételek gasztroblog](#) » [Arab receptek](#) » Tabulé



Magyar neve:	Tabuléh
Eredeti neve:	تبولة
Származás:	Közel-Kelet
Hány adag?	4-8 személyre
Előkészítési idő:	10 perc
Pihentetés / kelesztés:	3 óra 00 perc
Főzési / sütési idő:	25 perc

Összesen:

3 óra 35 perc

Tabuléh hozzávalók:

- 1 csésze (250 g) bulgur
- 450 ml víz
- 150 ml frissen facsart citromlé (3-4 db citrom leve)
- 1/2 teáskanál só
- 1 teáskanál őrölt bors
- 1 evőkanál extra szűz olívaolaj
- 3 db érett, ízletes paradicsom
- 1 fej lilahagyma (esetleg vöröshagyma)
- Kb. 6 csokor (összesen kb. 48-50 szál) petrezselyemzöld
- 2 szál újhagyma
- 1-2 gerezd fokhagyma (elhagyható)

A tabulé saláta (vagy angolosan írva [tabbouleh](#), esetleg tabouleh) az egyik legismertebb közel-keleti étel. A Földközi-Tenger keleti partvidékének (Libanon-Izrael) szinte minden ízét és jellegzetességét magában foglalja. Frissességet, üdeséget és életkedvet visz az ember életébe még a mifelénk sokszor borús, szürke hétköznapiakon is.

A tabulé egyik különlegessége, hogy a petrezselyemzöld nem fűszerként, hanem kifejezetten salátalevélként szerepel benne. Ettől nyeri el az étel számunkra talán első pillanatra kicsit szokatlan, mégis egyedi és összetéveszthetetlenül friss ízvilágát.

Tabulé recept

1. Először készítsd el a [bulgurt](#). Egy közepes lábasban forrald fel a vizet és a citromlét, add hozzá a bulgurt, a sót, a borsot. Egyszer keverd át, és a tűzről levéve, fedő alatt hagyd a gabonát

megpuhulni. Kb. 20-25 perc alatt el is készül, addigra az összes folyadékot magába szívja.

Ebben a receptben az átlagos salátákhoz képest meglehetősen sok a savas összetevő, a citromlé. Ha ez elsőre túl savanyúnak hangzik (egyébként az), akkor nyugodtan csökkentsd a mennyiségét, vagy akár hagyd el teljesen a főzővízből. Később, a kész tabulé salátát bármilyen más salátához hasonlóan ízesítheted citromlével.

2. Közben készítsd elő a zöldségeket. Vágd össze a paradicsomokat falatnyi darabokra, a lilahagymát, zöldhagymát és petrezselymet apróra, a fokhagymát nyomd át. A petrezselymet vagy a hagymát ízlés szerint lehet kicsit nagyobb darabokban hagyni.

A tabuléba lehet még szintén ízlés szerint uborkát, mentát tenni, Libanonban pl. majdnem annyi mentát, mint petrezselymet tesznek bele, így ebben az esetben a menta sem fűszerként, hanem salátanövényként funkcionál.

3. Egy nagy salátás tálban keverd össze a zöldségeket, majd add hozzá a bulgurt, ha már megpuhult. Jól forgasd át őket, és tedd be hűtőszekrénybe legalább három órára.

Tabulé tálalása, fogyasztása

A tabulé fogyasztható akár salátaként, akár mint önálló fogás, de előételként, vagy húsos ételek köretként is.

Tálald egy nagy salátás tálban, vagy személyenként kisebb tálakban. Adj hozzá egy-egy citromgerezdet és locsold meg egy kis extra szűz olívaolajjal. Ha igazán közel-keleti lakomát szeretnél, akkor tegyél mellé friss [pita kenyeret](#). Nagyon jól mutat, ha a salátástálat előtte római saláta levelekkel béleled ki, ahogy a fényképen láthatod.

A tabulé könnyed, friss és egészséges fogás, ráadásul a bulgurnak köszönhetően tápláló is – éppen ezért állja meg a helyét akár önálló ételként.

Akár fogyókúra ételként is fogyaszthatod, viszonylag kevés kalóriát és szénhidrátot tartalmaz. A cikk alján forrásként idézett könyv szerint egy adagban 150 kalória, 3 g zsír, 29 g szénhidrát, 7 g rost, 5 g fehérje és 29 mg kalcium van.

Jó étvágyat!

Kuszkusz elkészítése

[Nemzeti ételek gasztroblog](#) » [Alapreceptek](#) » Kuszkusz elkészítése



Magyar neve:	Kuszkusz
Eredeti neve:	szekszu (berber), كسكس (arab), couscous (francia)
Származás:	Észak-Afrika
Hány adag?	4 személyre
Előkészítési idő:	01 perc

Pihentetés / kelesztés:	05 perc
Főzési / sütési idő:	00 perc
Összesen:	06 perc

Kuszkusz hozzávalók:

- 2,5 dl kuszkusz (kb. 250g)
- 2,5 dl forró víz
- 2 evőkanál extra szűz olívaolaj vagy kb. 2 dkg vaj (elhagyható)
- Só

Ez a recept a kuszkusz elkészítését mutatja be neked a lehető legegyszerűbb formában. További [kuszkusz recepteket](#), vagy a [kuszkuszról](#) általában több információt a linkekre kattintva találsz, online az [Egzotikus Fűszerek áruházból rendelhetsz](#).

Kuszkusz elkészítése

A kuszkusz elkészítése nagyon egyszerű. Így ez a berber eredetű észak-afrikai étel nemcsak finom és remek kísérője sokfajta ételnek, de talán a világ legegyszerűbben elkészíthető körete is. Kiváló köretként szinte minden ételhez, a felhasználását lásd a cikk alján, de bátran légy kreatív!

A kuszkusz elkészítéséhez csak forró vízzel kell a száraz tésztaszemeket felönteni. Mivel manapság a boltokban előgőzölt állapotban árulják (ez valami olyasmi, mint amit pl. a gyors rizs esetében csinálnak a rizzsel), ezért főzni egyáltalán nem szükséges.

A kuszkusz és a forrásban lévő víz arányára 1:1 és 1:1,5 között javasolt. Előbbi esetben egy pohár kuszkuszhoz egy pohár forró víz, míg a második esetben másfél pohár forró víz megy. Szerintem a kuszkusz igazán pergősen jó, és ehhez tökéletesen elég az 1:1 arányú elkészítés.

1. Vegyél egy hőálló tálat, és öntsd bele a száraz kuskuszt. 4 személyre kb. egy bögre (2,5 dl vagy kb. 250 g) kuskuszt számolj.



Öntsd hőálló tálba a száraz kuskuszt

2. Öntsd föl ugyanannyi forró vízzel, ízlés szerint adj hozzá egy kevés olívaolajat vagy vajat. Én még nagyon kevés sót is szoktam ilyenkor a kuskuszra tenni.



Öntsd fel azonos mennyiségű forró vízzel

3. Zárd le légmentesen műanyag fóliával. A gőzben azonnal párolódni kezd a kuskusz, és szemmel látható, ahogy magába szívja a forró vizet.



Zárd le műanyag fóliával és hagyd pihenni

4. Semmit mást nem kell vele csinálni, 5 perc alatt magába szívja a vizet és kész. Egy villával lazítsd fel a szemeket, hogy szép, pergős kuszkuszt kapj.

Mire jó a kuszkusz?

A kuszkusz tulajdonképpen a sivatag tarhonyája, durumbúzából készített tésztaétel. Eredeti hazájában, Észak-Afrikában is köretként eszik, szószos zöldség- vagy húselekekhez.

Természetesen kiváló kísérője bármilyen észak-afrikai ételnek, de nem kell feltétlenül így felhasználni. Bármilyen szószos étel köretként érdemes

kipróbálni, én a képeket pl. egy gombapaprikás főzéskor készítettem (lásd lejjebb a tálalást).

Légy kreatív, készíts kuszkuszt gyakran köretként! Kiváló kísérője akár magyaros, akár keleti szószos ételeknek, és nincs olyan köret, amit könnyebb lenne elkészíteni – hiszen szó szerint 5 perc alatt kész!

Itt a képen például gombapaprikást látsz kuszkusszal tálalva. Tudom, hogy nem tűnik hagyományosnak, nem is az. De mint tésztaféle, a kuszkusz kiváló kísérője a magyar konyha nagyszerű szószos ételeinek, így a paprikásnak is. Merj kísérletezni te is, vigyél színt a konyhádba azzal, hogy gyakrabban készíts kuszkuszt!



Falafel, csicseriborsó fasírt

[Nemzeti ételek gasztroblog](#) » [Arab receptek](#) » Falafel, csicseriborsó fasírt



Magyar neve:	Falafel, csicseriborsó fasírt
Eredeti neve:	Falafel, فلافل
Származás:	Közel-kelet, Izrael, Egyiptom
Mennyiség:	40 darab
Előkészítési idő:	30 perc
Pihentetés / kelesztés:	9 óra 00 perc
Főzési / sütési idő:	20 perc
Összesen:	9 óra 50 perc

Falafel, csicseriborsó fasírt hozzávalók:

- 400 g száraz csicseriborsó
- 100 g (kb. egy fej) hagyma
- 3 teáskanál aprított petrezselyem
- 3 teáskanál aprított koriander
- 1-1,5 teáskanál őrölt paprika (ízlés szerint csípős vagy csemege)
- 6 gerezd fokhagyma
- 1,5 tk. [római kömény](#)
- Só ízlés szerint (2-3 tk. ajánlott)
- 10 ek. liszt
- 1,5 tk. sütőpor

A falafel lényegében teljesen húsmentes csicseriborsó fasírt. Kiváló fehérjeforrás, ráadásul ha jól van elkészítve, akkor rendkívül ízletes, a Közel-Kelet minden ízét magában hordozó csemege. (A felhasználási lehetőségeiről lásd a recept alatt lévő részt.)

Mégis talán méltánytalanul kevésszer fogyasztjuk itthon, vagy legalábbis giroszosnál én legritkább esetben látok falafelt rendelni. Persze ez lehet amolyan tyúk-tojás probléma is. A falafel ugyan sokáig eláll, mégis frissen az igazi. De mivel kevesen eszik itthon, ezért a legritkább esetben lehet az utcai árusoknál igazán friss falafelt kapni, ami aztán lehet az oka annak, hogy nem szívesen kéri az ember, stb.

De lényeg a lényeg, a friss, saját ízlés szerint elkészített otthoni falafel tökéletes csemege, mindenképpen próbáld ki, ha nyitott vagy a közel-keleti ízekre!

Falafel recept

1. A falafel elkészítése a csicseriborsó előkészítésével kezdődik. Ehhez áztasd be a csicseriborsókat egy éjszakára hideg vízbe.

Figyelj arra, hogy jó bőven lepje el a víz, mert igencsak megduzzadnak.

2. Ha legalább egy éjszakát áztak, akkor szűrd le őket. Egy tálban keverd össze a leszűrt csicseriborsót, a nagyobb darabokra vágott hagymát, fokhagymát, petrezselymet, korianderlevelet, a sót, a pirospaprikát és a római köményt.

Megjegyzés a só mennyiségével kapcsolatban: az ételekhez szükséges sómennyiség a legegényibb dolog. Függsz a só minőségétől, a kanál méretétől és az ízlésedtől. Az eredeti recept ehhez a mennyiséghez 1,5 tk. sót ír. Ez számomra rendkívül sós, ezért 2-3 tk. sót javaslok, de inkább kóstold meg előtte, utána sózni lehet, elvenni belőle már nem.



3. Egy aprítógépben, mixerben vágd össze az összes hozzávalót, de nem kell, hogy pürés legyen.

Attól függ, milyen géped van, ez a lépés lehet, hogy sokáig tart. Nekem egy viszonylag kicsi, botmixerhez járó aprítóedényem van, itt 8-10 adagban tudtam felaprítani a teljes mennyiséget.



4. Add hozzá a sütőport és a lisztet, és jól keverd el. A masszának össze kell állnia, és formázhatónak kell lennie (azon ne aggódj, ha a kezdedben könnyen szétesik, attól még jó lesz).



5. Egy edényben pihentesd kb. egy órát a hűtőben.
6. Vizes kézzel formázz diónyi golyókat a falafel masszából. Közepesen forró, de bő olajban 4-6 perc alatt süsd ki, egyszerre 8-10 darabonként. Érdekes az elején egy darabot sütni, hogy

megnézd, nem esik-e szét. Ha mégis szétesne, akkor adj hozzá még egy kis lisztet.

Mivel a csicseriborsó lényegében nyersen (csak áztatva) került bele, ezért ne legyen túl forró az olaj, hogy átsüljön rendesen.

Falafel tálalása, felhasználása

A [falafel](#) egy rendkívül változatos étel. Lehet fogyasztani szendvicsként [pitában](#), vendéglátónak szószokkal ([tahini](#), joghurt javasolt), főételként, előételként, uzsonnára, gyerekeknek tízórára stb.

Leggyakrabban itthon és eredeti hazájában is az utcán, pitába csomagolva találkozhatunk vele. Ilyenkor, vagy főételként felszolgálva friss zöldségek (paradicsom, paprika, hagyma, uborka), citromlé, tahini, joghurt illenek hozzá.

Tökéletes vegetáriánus vagy vegán étel – a nyugati világban valószínűleg többek között a vegetáriánus életmód iránti fogékonyság növekedésének köszönhetően is lett ilyen népszerű.

De mint már annyiszor írtam, aki húst is eszik sem rossz, ha talál valóban ízletes, tápláló húsmentes fogásokat, amikkel néha ki tudja váltani a hús fogyasztását. És a falafel éppen ilyen – tökéletes megoldás akár eszel húst, akár vegetáriánus, vagy éppen vegán életmódot élsz.

Jó étvágyat!



Batáta humusszal

2015, április 2 - 15:52 — [Pinklady](#)

Nagyon szeretem a humuszt és a batátát is. A kettőt együtt még nem ettem, de ki fogom próbálni. Szerintem a batáta édeskes ízét jól ellensúlyozza a humusz sós, picit savanykás íze. Egyszerű, könnyű és finom étel. /verebedit/



Elkészítési idő: 1,5 óra

Költség: kevesebb mint 1500 Ft

Nem is tudom, hogyan találtam ki ezt így együtt, de nagyon jó párosítás szerintem! Érdemes kipróbálni.

Hozzávalók:

- Batáta ízlés szerint
- 1+1/2 csésze [csicseriborsó](#) (kb 25 dkg)
- 1 teáskanál [szódabikarbóna](#)
- 1,5 liter tisztított víz
- 270 g light [tahini](#) (szezámkрем)
- 4 gerezd fokhagyma
- 1 dl jéghideg tisztított víz
- [himalája só](#)
- 1 bio citrom leve
- [őrölt kömény](#)

Elkészítése:

1. Melegítsük elő a sütőt.
2. A batátát mossuk meg, majd szárítás után szűrjük meg villával.
3. Olajozzuk, sózzuk, és tegyük be a sütőbe közepes lángon, alsó felére kb. 40 percig.
4. Félidőben meg kell fordítani. Ezzel letudtuk a batátát.

A humusz kicsit macerásabb, érdemes előzőleg elkészíteni:

1. A csicseriborsót előzőleg 12 órára beáztatom, majd felteszem főni bő vízben, beletéve 1/2 kiskanál alumíniummentes szódabikarbónát, ami jól felgyorsítja a puhulási folyamatokat.

2. Hagyjuk erős lángon főni fedő nélkül 10 percig, és habozzuk le alaposan!
3. Most már mérsékelhetjük a lángot közepesre, és másik 10 perc elteltével cseréljük le a főzővizet, lehetőleg tisztított vízre.
4. Körülbelül még 40 perc szükséges, hogy jó puhára főjön a csicszerink.
5. Időközben tegyünk a fagyasztóba 1 pohár tisztított vizet.
6. A megfőtt csicserit szűrjük le, és tegyük bele egy food processzorba (robotgépbe?) *(szerintem turmixba -verebedit)*.
7. Indítsuk el, és mehet a többi hozzávaló.
8. Hozzáadjuk a tahinit (light), a citromlevet, az áttört fokhagyma gerezdeket, a sót és a jéghideg vizet. A vizet arányosan adagolva, hogy egy kellemes krémszerű állagot kapjunk.
9. Izesíthetjük még kis őrölt köménnyel.

Én egy csatos üvegedénybe töltöm a humuszt. Pirospaprikával megszórom, és lötytyintek rá egy kevés jó minőségű extraszűz olívaolajat. Hűtőben 3 napig jól eláll.

Ha a humuszt előző napon elkészítettük, akkor nagyon egyszerű dolgunk van a többivel.

A megsült batátát kivesszük a sütőből, hosszában belevágunk, felnyitjuk a batátát, és humusszal megtöltjük. Én személy szerint megszórom aprózott lila hagymával is, és ha kell, picike extra pirospaprika és olívaolaj mehet még rá.

Egy nagy adag saláta is mehet hozzá!

Jó étvágyat ehhez a kellemes, laktató ételhez!

Hajdina gombóc, levesbetét

2015, április 2 - 00:39 — [ManoMami](#)

Elkészítési idő: 30 perc

Költség: kevesebb mint 100 Ft

Hozzávalók:

- 75 g [hajdina](#)
- 4-6 evőkanál [zabpehelyliszt](#)
- 0,5 bio vagy házi tojás (felverve tettem bele)
- [Currypor](#)
- [himalája só](#)
- [tarkabors](#)



Elkészítése:

1. A hajdinát háromszoros sós, borsos vízben, lassú tűzön megfőztem. Kb 20 perc.
2. Utána állni hagytam, amíg a vizet felszívta.
3. Beletettem a tojást, a [zabpehelylisztet](#), a curryt, esetleg sót, borsot.
4. Vizes kézzel kicsi 1-1,5 cm átmérőjű gombócokat formáztam.

Kb 10 perc alatt fő meg a levesben, lassan kell főzni.

Zöldséges-currys számósa

2015, április 10 - 19:10 — [Betty](#)

Az alábbi kis falatokat nemcsak azért szeretem, mert gyorsan elkészülnek, hanem azért is, mert sütőben is süthetőek, így nem kell, hogy tocsogjanak a zsírban.



Elkészítési idő: 60 perc

Költség/fő: kevesebb mint 300 Ft

Hozzávalók (4 adag):

- 30 dkg [teljes kiőrlésű tönkölyliszt](#)
- 1,5 dl tisztított víz

- 3 evőkanál hidegen sajtolt [olívaolaj](#)
- 1 kávéskanál [szódabikarbóna](#)
- 2-3 csipet [himalája só](#)

Töltelék:

- 15 dkg zöldborsó (friss híján fagyasztott)
- 2 közepes burgonya, apró kockákra vágva
- 1 nagyobb sárgarépa, apró kockákra vágva
- 2-3 szál újhagyma, karikákra vágva
- 2 evőkanál hidegen sajtolt [olívaolaj](#)
- [himalája só](#), [curry](#)

Elkészítése:

1. A tészta hozzávalóit jó alaposan összegyúrjuk, és nyolc részre osztjuk.
2. Az olajon megfuttatjuk az újhagymát, majd hozzáadjuk a sárgarépát, a burgonyát és a zöldborsót. Sózzuk, curry-vel fűszerezzük, és egy kis vizet ráöntve készre pároljuk.
3. A tésztából golyókat formázunk, majd egyenként 14-15 cm átmérőjűre nyújtjuk.
4. Egyik felére ráhalmozzuk az elkészült zöldségragut, majd ráhajtjuk a tészta másik felét, a szélét jól összenyomjuk, és ujjnyi vastagon kissé visszahajtjuk.
5. A tészták tetejét megkenjük egy kevés olívaolajjal, és 180 fokos sütőben, kiolajozott tepsiben 20-25 perc alatt készre sütjük.

Tavaszwáró tárkonyos zöldségleves

2015, június 8 - 14:40 — [Antal Vali](#)

Tavasszal már annyira kívánom a friss zöldfélét, hogy akkor szoktam felélni a mélyhűtőládám mélyén megbúvó maradékokat, hogy helyet csináljak a nyáreleji friss zöldségeknek. Az a jó, hogy a hozzávalók egy része már idei, egy része viszont még tavalyi. Ez az egyik kedvenc levesem - természetesen friss zöldségekből is készíthető.



Elkészítési idő: 20 perc

Költség/ fő: kevesebb mint 200 Ft

Hozzávalók (6 személyre):

- 1 csésze zöldborsó
- 1 csésze rózsáira szedett brokkoli
- 1 csésze rózsáira szedett karfiol
- 1 csésze felkarikázott sárgarépa
- 1/2 csésze felkarikázott újhagyma és/vagy póréhagyma és/vagy főzhagyma - akár vegyesen is
- 5 dkg bio vagy házi vaj vagy [kókuszolaj](#)
- 1 mokkáskanál szemesbors
- 1 mokkáskanál [tárkony](#) (vagy pár szál friss)
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál [Rapunzel ételízesítő](#)
- 1 mokkáskanál [kókuszvirágcukor](#) (ízfokozónak 🍯)
- 1 citrom leve
- 1 csokor friss petrezselyem

Elkészítése:

1. A vajon/[kókuszolaj](#)on megdinsztelem a hagymá(ka)t, majd a zöldségeket.
2. Felöntöm vízzel, és beleszórom az egész borsokat.
3. Ha felforrt, akkor belenyomom a fokhagymát, beleteszem az ételízesítőt, és megszórom tárkonnyal.
4. 10 percig főzöm még, majd ha kész, és ehetőre hűlt, citromlével és apróra vágott petrezselyemzölddel ízesítem.

Nyers epres-rebarbarás gyümölcsleves

2015, június 10 - 00:57 — [DeAurora](#)



Most, hogy végre meleg van, eljött a gyümölcslevesek ideje. Imádom a rebarbarát, amelynek íze nyersen sokkal finomabb. Az imádnivaló rebarbara tökéletes kiegészítője az illatos eper, együtt még jobbak. Nagyon egyszerű levesről van szó, munka nem sok van vele. Az íze meg isteni!

Elkészítési idő: 5 perc

Költség: Kb. 500 Ft

Hozzávalók:

- 4 csésze szeletelt rebarbara, kb. 2-3 vastagabb szál

- 2 csésze szeletelt eper
- 1 csésze [magtalan datolya](#)
- 1 teáskanálnyi [vaníliapor](#)
- csipetnyi [Himalája só](#)
- [kókuszlé](#) vagy [növényi tej](#) ([kókusz](#), [mandula](#) vagy [rizs](#)) ízlés szerint (kb. 3 dl-t használtam, szeretem, ha krémesebb állaga van)

Elkészítése:

1. Vízbe beáztatom a datolyát, amíg előkészítem a többi hozzávalót.
2. A rebarbarát megtisztítom annyira, hogy szeletelésnél nem érzem, hogy bárhol is fás lenne.
3. Az epreket alaposan megmosom és megtisztítom a száráktól.
4. Leszűröm a datolyát, és a többi hozzávalóval - kivéve a kókuszlé vagy növényi tej - turmixgépben simára keverem.
5. Annyi hideg kókuszlevet vagy növényi tejet adunk hozzá, hogy megfelelő sűrűségű legyen.

Tálalásnál pirított mandulával meg lehet szórní.

Köleskása rebarbarával és eperrel

2015, június 4 - 18:16 — [mbrigi](#)

Bizony nekem még ilyenkor is jólesik reggel a köleskása. Ma is azt reggeliztem. 😊 Aszaltszilvát tettem bele, és frissen szedett szederrel (vagy ahogy Hevesen nevezik eperrel) egy pici mézzel és kókusszal készítettem. Hát mit mondjak? Nagyon jólesett. 😊 (verebedit)



Elkészítési idő: kb. 15 perc

Költség: kb. 500 Ft

Hozzávalók:

- 1 csésze [köles](#)
- 2 csésze tisztított víz
- 1 csésze [kókuszos rizstej](#) (szükség esetén vízzel is helyettesíthető)
- 2 szál rebarbara
- 2 marék eper
- egy csapott teáskanál [fahéj](#)
- [stevia](#) szirup, vagy [csicsóka sűrítmény](#) ízlés szerint

Elkészítése:

1. A kölest a vízzel és a rizstejjel közepes lángon feltesszük főni, mehet bele a fahéj és az a stevia szirup. (vagy a csicsókasűrítmény)
2. Amikor a köles már megpuhult, beletesszük a megtisztított, feldarabolt rebarbarát, ezzel kása állagúra főzzük addig, amíg a rebarbarák is megpuhulnak.
3. A végén mehet bele a megtisztított, feldarabolt eper, amivel még egyet rotytantunk a kásán.

Kellemes tavaszi reggeli. Jó étvágyat!

Snidlinges spárgaszósz

2015, május 30 - 23:52 — [skulikinga](#)

Ismét az egyszerű, de nagyszerű irányvonalat követi a következő recept. Remélem, Nektek is ízleni fog! Tepsiben sült krumplival, párolt zöldségekkel, bármilyen gabonaköréttel, de még pirítósra kenve, vagy cipócskát belemártogatva is nagyon ízletes májusi finomság. 😊

Jó étvágyat kívánok hozzá!



Elkészítési idő: kb 30 perc

költség: 1500 -Ft alatt.

Hozzávalók:

- 500 g fehér spárga
- egy marék dió és [kesudió](#)
- 2 dl [rizstejszín](#)
- pici tisztított víz, [kókuszolaj](#)
- egy jó adag snidling (vagy [metélőhagyma](#), de még [medvehagymával](#) is el tudom képzelni...)
- só, frissen őrölt [tarkabors](#), [szerecsendió](#), fokhagyma, [petrezselyem zöldje](#)
- kb. 2 evőkanál [barnarizs liszt](#)

Elkészítése:

1. A spárgát megpucolom, megmosom, majd feldarabolom.
2. Pici [kókuszvaj](#)on átforrósítom.
3. Hozzászórom a diót (előrelátó háziasszonyok előző nap beáztathatják, ebben az esetben csak a turmixoláskor adjuk a spárgához), kis vizet öntök alá, és az egészet megpárolom.
4. Ezután jöhet az apróra vágott zöldfűszer és az összes többi ízesítő is, végül pedig a rizstejszín. Ne sajnáljuk a fűszereket! 😊
5. Néhány percre rotyogtatom, majd pedig besűrítom a liszttel.
6. Kicsit hagyom hűlni, és utolsó lépésként az egészet összeturmixolom.
7. Tetejére szintén szórhatunk snidlinget, zöldfűszereket!

Kellemes falatozást hozzá!

Hirtelensült karfiolos zöldség citromos kókusz mártással

2015, május 7 - 19:51 — [domokoseniko](#)

Mostanában odavagyok a kókusz mártásokért, megérzek, megkívánok egy ízt, ennek a hatására megjelennek a képek, illatok, színek, és így megszületik az újabb ízesítés.

Imádok így főzőcskézni. Ez fogyasztható vegán főételként, de bátran használható köretként natúr módra sült húshoz (sertés, csirke, hal stb.), mi így tettük, és menyei.



Hozzávalók:

Sült zöldségekhez kb 2-3 adag:

- 1/2 fej karfiol
- 2 kisebb sárgarépa
- 1 közepes petrezselyem
- 1/4 zellergumó
- 2 marék zöldborsó
- 6-7 lilakáposzta levél
- 3-4 evőkanál [kókuszolaj](#)
- Fűszerek: 1 kávéskanál zöldbors, 1 kávéskanál őrölt [mustármag](#) 1/2 citrom frissen facsart leve 2 gerezd fokhagyma 1 cm nyers gyömbér (elhagyható) 2 kávéskanál egész [fűszerkömény](#), 1 csipet [erőspaprikapehely](#), 4 x 1/2 csipet [Himalaya só](#)

A mártáshoz:

- 2 dl [kókuszkrém](#)
- 1 mokkáskanál [koriandermag](#) mozsárban összetörve
- 1 cm nyers gyömbér lereszelve
- 2 gerezd fokhagyma apróra vágva
- 1/2 zöld erős paprika apróra vágva
- 2 teáskanál szárított vagy friss koriander zöld
- 2 teáskanál rózsabors mozsárban durvára törve
- 1 mokkáskanál [kurkuma por](#)
- 2 db nyers kurkuma gyökér apróra vágva (elhagyható)
- 2 evőkanál extraszűz [olívaolaj](#)
- 1-2 púpozott evőkanál [csicseriborsóliszt](#) vagy [rizsliszt](#)
- Csipet [Himalaya](#) vagy tengeri só
- Ízlés szerint 1/4 vagy 1/2 citrom frissen facsart leve

- 1-2 dl tisztított víz

Elkészítése:

1. A zöldségeket megtisztítom: A gyökérzöldségeket részsütosan 2-3 mm-es csíkokra szeletelem. A karfiolt nagyobb rózsákra tördelem és 1-1 nagyobb rózsát 1/2-1 cm-es laposabb szeletekre vágom (vagy lehet kisebb rózsákra tördelni). A lila káposztalevelek erezetét kivágom, a leveleket szabálytalan darabokra tépem. A fokhagymát és a gyömbért lereszelem.
2. A karfiolt wokban (legjobb) vagy mély serpenyőben, 2 evőkanál [kókuszolaj](#)on (nem kell több, ne tocsogjon az olajban), csipet őrölt mustármaggal, zöldborsal és fél csipet sóval megszórva, és 1/4 citrom levét ráfacsarva, és lefedőzve max. 6 perc alatt roppanósra sütöm.
3. Időközönként megrázogatom, megkeverem, hogy minden oldala süljön. Nem baj, ha kissé rózsaszínes lesz az egyik oldaluk, de ne barnítsuk meg. Szűrőkanállal kiszedem, egy hőálló tálba teszem.
4. Következő adagként a vegyes gyökérzöldség csíkokat sütöm meg, ugyanúgy megszórva mustármaggal, sóval, borsal. Kb. 3 perc alatt majdnem készre sütöm.
5. Kiszedem, hozzáadom a karfiolhoz, és ha kell, pótolom a [kókuszolaj](#)at 1 evőkanállyal.
6. Ezt követi a zöldborsó (itt fagyasztottat használtam, ha száraz borsót használunk, elő kell áztatni és párolni). Fokhagymával, gyömbérrel, csipetnyi erős paprikapehellyel és leheletnyi sóval megszórva. Ez is elkészül kb. 3 perc alatt. Ezt is a hőálló tálba tettem, összerázva összekevertem mindet.
7. A serpenyőben maradt olajat pótolom még 1 evőkanállyal, újra felforrósítom, majd beledobom az egész fűszerköményt,

néhány másodpercig pirítom, hozzáadom a lila káposztaleveleket, ráfacsarom 1/4 citrom levét és lefedőzve 4 perc alatt megpárolom. Nem keverem a többi zöldséggel össze, hogy ne színezzel el őket, csak a tányérra tálalom.

8. Ezzel párhuzamosan elkészítem a mártást: Felforrósított olívaolajon néhány másodpercig pirítom a durvára tört koriandermagot, gyömbért, fokhagymát, nyers kurkumát, és erős zöldpaprikát.
9. Beleteszem a csicseriborsólisztet, 2-3-at kavarak rajta, majd kevergetve hozzáadom a 2 dl vizet. Beleszórom a kurkumaport, rózsaborsot és korianderzöldet, majd hozzáöntöm a kókuszkrémet, és sóval ízesítem.
10. Összeforralom és kész is. Jó étvágyat hozzá!

Megjegyzés: A kókuszmártást használhatjuk szószként, mártásként, mártogatóként, és akár salátaöntetként is. Csak a hígítása és ízlésünk dönti el, mire használjuk.

Spárgás rizottó (vegán)

2015, május 7 - 15:47 — [Manuel](#)

Évek óta hagyomány nálam, hogy így április végétől hetente legalább egyszer (néha kétszer) pár héten keresztül készítek valami finomságot friss spárgából. Mivel - többek között - vesetisztító hatása is van, kiválóan beilleszthető a tavaszi méregtelenítés folyamatába.

Ezt a receptet munkába indulás előtt fél órával találtam ki, talán sokak számára ez a harminc perces elkészítési idő is vonzó lehet.



Hozzávalók:

- 2 csomag zöldspárga
- 1 fej vöröshagyma (lehet lila is)
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 csésze [rizs](#)
- [himalája só](#)
- [kurkuma](#)
- [extraszűz olívaolaj](#)
- pár darab [aszalt paradicsom](#) (elhagyható)
- 1 csomag petrezselyem
- 1 szál újhagyma

Elkészítése:

1. Először a rizst 2x mennyiségű vízzel feltettem főni, ízesítettem sóval, kurkumával.
2. Az apróra vágott vörös- és fokhagymát egy serpenyőbe megdinszteltem egy kevés víz és olívaolaj kíséretében.
3. A spárgát 2 cm-es darabokra vágtam és kevés vízben megpároltam. Én addig szoktam főzni, amikor már puha, de még szép élénk zöld színük van.
4. A megpárolt spárgát a dinsztelt hagymához tettem az aszalt paradicsommal együtt.
5. A kész rizst a spárgához kevertem, majd végül hozzáadtam az időközben apróra vágott petrezselymet, újhagymát (nyersen).

Csalánfőzelék fokhagymapehellyel

2015, május 4 - 13:18 — [Marianna17](#)

Örülök, hogy az [erdő-mező kincseiből főzhetünk ebben a hónapban!](#) Márciusban én nyertem a receptversenyt, és nagyon örültem a nyereménynek. Nemcsak a Konzol minta-csomagnak, hanem a 3000 bionnak is. Rögtön számba vettem, hogy mit is hagytam ki előző rendelésemből, mert már nagyon hó vége volt, és gyorsan megrendeltem például a [Fokhagymapelyhet](#), amit aztán azonnal fel is használtam a mostani csalánfőzelék receptemnél. Ugyanis a tavalyi fokhagymák már nagyon használhatatlanok, de ennek isteni friss íze van, és mivel nem belefőztem, hanem csak megszórtam a főzeléket, izgalmas volt a ropogóssága is! Persze, csak azonnal bekebelezve, nem szeretem, ha elázik!



Elkészítési idő: 30-40 perc

Költség/2 fő: kevesebb mint 600 Ft.

Hozzávalók:

- 40-50 dkg friss csalán, biztonságos helyről szedve
- 2 evőkanál [kókuszolaj](#), vagy hidegen sajtolt napraforgóolaj
- [Himalaya só](#), bors, [szerecsendió](#)
- 2-3 evőkanál [rizsliszt](#)
- 200 ml [rizstejszín](#), vagy más növényi tejszín
- [fokhagymapehely](#)
- 5 dkg reszelt sajt

Elkészítése:

1. A csalánt megmossuk, összedaraboljuk, az olajon feltesszük párolni. Ha kevés a leve, kicsi vízzel felöntjük.
2. Ha már elpárolgott a leve, megszórjuk a rizsliszttel, és ráöntjük a növényi tejszínt, fűszerezzük. Összerottyantjuk, besűrítjük.
3. Megszórjuk a reszelt (füstölt a legjobb!) sajttal, végül a fokhagymapehellyel, és már tálaljuk is. Ehetjük tükörtojással is!

Bazsalikomos zöldbab leves

2014, July 22 - 08:14 — [domokoseniko](#)

Több zöldbabos receptet találtam a boszorkánykonyhában, de nem láttam zöldbab leves receptet, pedig nagyon finom és frissítő, könnyű nyári leves. Székelyföldön gyerekkoromból arra emlékszem, hogy minden zöldbabos ételt vagy tejes habarással, vagy rántással és ecettel készítettek, és ezt sosem kedveltem. Az önmagában megpárolt zöldbabot viszont imádtam, így diákkoromban kikísérleteztem az alábbi levest, és azóta így készítem. Kánikulában is szívesen fogyasztjuk, mert frissít.



Hozzávalók kb. 4 személyre:

- 50 dkg zöldbab
- 1-2 gerezd fokhagyma (ha szereted)
- 1 db zöldpaprika
- 2-3 db közepes paradicsom
- 1 fej vöröshagyma
- 1 db édesburgonya/batáta vagy 2 db közepes krumpli (el is hagyható)
- Ízlés szerint [házi vegeta](#), [tarka bors](#), [himalája só](#)
- 1 marék apróra vágott friss bazsalikomlevél (ha szárítottat használunk kb. 1-2 teáskanálnyi, de ízlés szerint próbálgassuk, nehogy keserűvé tegye a levest.)
- 1 fél citrom leve (ezt is ízlés szerint, de el is hagyható)
- 1-2 ek. [extraszűz olíva olaj](#)

Elkészítés:

1. A zseme, 3-4 cm darabokra tördelt zöldbabot kevés vízben odateszem párolódni (kb. 10 perc), miközben megtisztítom, és apróra vágom a vöröshagymát, nagyobb kockákra a zöldpaprikát és paradicsomot, és kb. 1 cm kockára az édesburgonyát.
2. Serpenyőben, olíva olajban megdinsztelem a vöröshagymát, szeletelt vagy zúzott fokhagymát, paprikát és paradicsomot 3-4 percig, utána, hozzáöntöm a félig párolt zöldbabhoz, hozzáadom az édesburgonyát, a házi vegetát, borsot.
3. Párolom még kb. 10 percet, erre már roppanósan puhák a zöldségek, de nem főttek szét. 2-3 perccel a tűzről levétel előtt beledobom az apróra vágott bazsalikomot, és attól függően mennyire kívánom a savanykás ízt, belefacsarom egy negyed vagy fél citrom levét.

Megjegyzés: Használhatunk, sárga vajbabot, vagy zöld ceruzababot egyaránt.

Vegán paradicsomos-kókuszos leves

2015, június 19 - 18:40 — [Zsófi Tóth](#)

Én nagyon levespárti vagyok. A hagyományos, bonyolultabb leves receptektől a gyors, egyszerű krémlevesekig mindent szeretek. Zsófi (a recept beküldője) gondolatolvasó, mert én is éppen paradicsomból készítettem egy gyors levest összedobni a családnak. Éppen azon gondolkoztam, hogy mit teszek bele, és íme szembejött velem ez a recept a Boszorkánykonyhában. Megnéztem, minden van itthon, így megyek, és el is készítem. 😊 Csak annyit fűznék hozzá, hogy ebben az időszakban még nincsen szabadföldi paradicsom, a fóliás paradicsomok helyett inkább házi vagy bio paradicsomlevet ajánlok. (verebedit)



Elkészítési idő: 10 perc

költség: Kb 1.000 Ft

Amennyire szokatlan párosításnak tűnik a paradicsom a kókusztejjel, annyira finom ez a leves, alig bírtam abbahagyni az evést!

Hozzávalók:

- 1 hagyma
- 2 sárgarépa
- 1 evőkanál [olivaolaj](#) (én [kókuszolaj](#)at használtam)
- 150 ml vegán [zöldséglevesalap](#)
- 750 ml [kókusztej](#)
- 4-5 friss paradicsom (blansírozott) vagy 250g üveges vagy dobozos paradicsom

Elkészítése:

1. A hagymát és a répát fel kell aprítani, és a [kókuszszíron](#) sütögetni (kb.5-7 perc).
2. A zöldségleves alaplét hozzáönteni, és további 5 percig főzni.
3. Végül a kókusztejet és a paradicsomot hozzáadni, felforralni, és lassú tűzön még kb. 10 percig főzögetni.
4. A tűzről levéve botmixerrel krémesre pürésíteni, és készen is van!
5. Zöld levelekkel (én bazsalikommal), akár csírákkal tálalni.

A recept erről az oldalról való: eigene-naturprodukte.de/tomaten-kokos-suppe/

Zöldfűszeres Zöldike leves

2015, április 18 - 18:29 — [Lindy29](#)

Ez a csupazöld leves nagyon tetszik nekem. Főleg azért, mert tele van igazán ízletes zöldfűszerekkel. (Riczu Anikó)



Elkészítési idő: 30 perc

Költség/fő: kevesebb mint 200 Ft

Hozzávalók:

- 15 dkg [medvehagyma](#)
- 10 dkg zöldborsó
- 1 kisebb burgonya
- 1 nagyobb csicsóka
- 2 gerezd fokhagyma
- 500 ml tisztított víz

- [kókuszolaj](#)
- 2 evőkanál [tökmagliszt](#)

Zöldfűszerek:

- petrezselyem
- snidling
- kapor
- zsázsa
- sóska
- borágó
- turbolya

Fűszerek:

- [himalája só](#)
- frissen őrölt [színesbors](#)
- [szerecsendió](#)
- [jókedv fűszervirág keverék](#)

Elkészítése:

1. A zöldfűszerekből összerakunk annyit, hogy aprítás után egy jó nagy maréknyit kapjunk, majd félretesszük.
2. A csicsókát és a burgonyát meghámozzuk, kockákra vágjuk.
3. A [kókuszolaj](#)on enyhén megpirítjuk a zúzott fokhagymát, rádobjuk a burgonyát, a csicsókát, a zöldborsót és a [medvehagyma](#) felét.
4. Fűszerezzük szájunk íze szerint, és hintsük meg 1 evőkanálnyi tökmagliszttel.
5. Ezt követően öntsük fel a tisztított vízzel. Addig főzzük, amíg a burgonya megpuhul.
6. Hagyjuk langyosra hűlni, majd adjuk hozzá a [medvehagyma](#) megmaradt részét, a zöldfűszereket és az 1 evőkanál tökmaglisztet. (Én sózni is ilyenkor szoktam.)
7. A végén az egész levest botmixerrel krémesre turmixoljuk.

Ez egy igazán üde leves a növények tiszta ízével, mellesleg azt hiszem, minden diétába beilleszthető.

Finn csalánleves

2015, április 11 - 20:32 — [Antal Vali](#)

Ennek a receptnek az eredetijét a neten találtam, de nem volt bionom, ezért bionómosítottam, és sokkal finomabb lett, mint az eredeti! Érdeemes kipróbálni, mert nemcsak szuperegészséges, nemcsak diétás, hanem nagyon olcsó is. Laktóz- és gluténérzékeny verzió is készülhet belőle.



Elkészítési idő: 12 perc
Költség/fő: kevesebb mint 100 Ft

Hozzávalók:

- 30 dkg apró csalánrügy vagy zsenge csalánlevél
- 5 dl tisztított víz
- 5 dl [zabtej](#) vagy [árpatej](#)
- 5 dkg teljes kiőrlésű árpa- vagy [búzaliszt](#), gluténérzékenyeknek [rizsliszt](#)
- 10 dkg biovaj vagy [kókuszvaj](#)
- 2 dl bio vagy házi tejszín vagy [zabtejszín](#)
- 1 mokkáskanál őrölt [szerecsendió](#)
- egy kevés frissen [őrölt tarkabors](#)
- 1 gerezd fokhagyma
- [himalája só](#)

Elkészítése:

1. Az apró csalánleveleket forrásban lévő vízbe dobjuk egy pillanatra, majd leszűrjük. A forrázóvizet félretesszük.
2. A lecsöpögtetett csalánleveleket apró darabokra vágjuk.
3. A forró főzőlevet behabarjuk a hideg magtejben elkevert árpa- vagy búzaliszttel, amibe fokhagymanyomón belenyomjuk a fokhagymát, és belekeverjük a vajat.
4. Ízlés szerint sózzuk, tarkaborssal és szerecsendióval ízesítjük, majd belekeverjük a felaprított csalánleveleket, és néhány percig főzzük.
5. Ha sűrűbb levest akarunk készíteni, a végén hozzáadjuk a zabtejszínt.

Aki szereti, szaggathat bele vajgaluskát, de főtt tojással is tálalhatjuk.

Almás-gyömbéres kelbimbó krémleves dióval

2014, november 22 - 09:23 — [domokoseniko](#)



Hozzávalók:

- 50 dkg friss kelbimbó
- 1-2 db édes-savanykás közepes alma
- 1 szál petrezselyemgyökér
- 1 kis zellergumó fele
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 zölddiónyi nyers gyömbér
- 1 [zöldségleveskocka](#)
- 2-3 evőkanál [barnarizs pehely](#)
- 1 mokkáskanál egész [fűszerkömény](#)

- 1 mokkáskanál rózsabors (helyette használható [tarkabors](#) is, amely tartalmaz rózsaborsot)
- Leheletnyi [kurkuma](#), [szerecsendió](#) és csípőspaprika pehely vagy [chili](#), só ízlés szerint
- 1-2 evőkanál [kókuszszír](#)
- 2 marék dió

Elkészítése:

1. A hagymát, fokhagymát, gyömbért apróra vágom.
2. A zellergumót kockákra, a petrezselyemgyökeret felkarikázom, a fűszerköményt és rózsaborsot hozzáadom.
3. 1-2 evőkanál [kókuszszír](#)on pirítom 2-3 percig és 1/2 dl tisztított víz hozzáadásával tovább dinsztelem.
4. Időközben meghámozom az almát, felszeletelem.
5. Megtisztítom a kelbimbókat, félbevágom.
6. Mindet hozzáadom a többi zöldséghez a leveskockával és rizspehellyel együtt.
7. Annyi forralt vizet öntök hozzá, amennyi ellepi és közepes lángon addig főzöm, amíg a kelbimbók megpuhulnak.
8. Leveszem a tűzről, botmixerrel pépesítem.
9. Hozzáadom az őrölt fűszereket, visszateszem, és 2-3 percig kavargatva forralom, hogy az ízek összeérjenek.

Amíg a leves fő, megpirítom a diót és ezzel tálalom.

Kb. 35 perc alatt elkészíthető zöldségtisztítással együtt.

Végre sikerült élvezettel ennem a kelbimbót.

Jó étvágyat hozzá!

Csicsókakrémleves pirított dióval

2014, november 14 - 22:26 — [Tulipiros](#)



Hozzávalók:

- 0,5 kg csicsóka
- 2 szál zeller
- 1 közepes vöröshagyma
- [himalája só](#), bors
- [olaj](#) (legjobb az olíva)
- 1-2 marék dió

Elkészítése:

1. Megpucoljuk a zöldségeket (a csicsókát elég kéfével megtisztítani). A csicsókát és a zellert vagy apró kockákra vágjuk, vagy nagy lyukú reszelőn lereszeljük.
2. A hagymát felaprítjuk, olajon megfonnyasztjuk, majd hozzáadjuk a zöldségeket. Felöntjük 7 dl vízzel, sózzuk, borsozzuk, és puhulásig főzzük.
3. Ha megpuhult, botmixerrel pürésítjük. Rottyantunk rajta még egyet, ha szeretnétek, ekkor lehet bele növényi tejszínt keverni. (Én nem raktam hozzá.)
4. 1-2 marék diót serpenyőben illatosodásig pirítunk. Lehet durvára tört diót is használni. A diót tálaláskor a leves tetejére szórjuk.

Chia magos nyers cseresznye leves citromfűvel

2014, június 13 - 09:28 — [Riczu Aniko](#)



Hozzávalók:

- kb. 50 dkg magozott cseresznye (érett, sötét színű)
- 1 teáskanál [lucuma por](#)
- 2 teáskanál [chia mag](#)
- [fahéj](#), [vanília](#) (ne sajnáld!)
- kis marék friss citromfű levél
- tisztított víz

A cseresznyét magozzuk ki. Mindent tegyük a turmixgépbe. A chia magtól be fog sűrűsödni, jó krémes lesz. Hmm... nagyon finom.

Dinnye gazpacho

2014, July 18 - 20:47 — [Riczu Aniko](#)

Na, szintén egy érdekes recept. Annak ellenére, hogy a dinnye édes, a hozzáadott zöldségekkel kellemesen sós ízt kapunk.



Hozzávalók (2 adag):

- 25 dkg magozott görögdinnye
- kb. 5 dkg piros kaliforniai paprika
- kb. 3-5 dkg lilahagyma
- 1 közepes paradicsom
- 1 közepes uborka
- 1/4 érett avokádó
- bio citrom leve
- [himalája só](#)

Elkészítése:

Minden alapanyagot tegyük egy turmixba. Nem kell hozzá vizet adni, a dinnye elég sok vizet tartalmaz.

Cékla krémleves

2014, szeptember 5 - 13:18 — [Bartkó Ági](#)

A cékla a tél egyik legfontosabb zöldsége. Vitaminokban és ásványianyagokban különösen gazdag, amelyekből télen nincs túl nagy választék. A céklát a népi gyógyászat kiváló vértképzőnek ismeri, ugyanis a szervezet a céklából nagyon jól tudja hasznosítani a nyomelemeket. A méregtelenítés egyik legfontosabb alapanyaga. *(Riczu Anikó)*



Hozzávalók: (4 személyre)

- 2 db közepes méretű [cékla](#)
- 4 db közepes méretű burgonya
- 1 db közepes méretű vöröshagyma
- 1 teáskanál [ételízesítő](#)
- csipet őrölt [tarkabors](#)
- 1/2 mokkáskanál [himalája só](#)
- 2 dl [kókuszkrém](#)
- 1/2 bio citrom leve

Elkészítése:

1. A megtisztított és kisebb kockákra darabolt céklát, krumplit és a hagymát a fűszerekkel együtt felteszem főni, éppen annyi tisztított vízzel, hogy ellepje.
2. Miután megpuhultak, leveszem a tűzről, és hozzáöntöm a kókuszkrémet.
3. Összeturmixolom, ha szükséges, kevés vízzel hígítom.
4. Visszateszem a tűzhelyre, egyet rottyantok rajta.
5. Elzárom alatta a tüzet, és ekkor csavarom bele a citromlevet.
6. Kókuszkrémmel meglocsolva fogyasztom, de nagyon finom [tökmagolajjal](#) is.

Jó étvágyat kívánok ehhez az egyszerű, egészséges és nagyon finom leveshez!

Hagyományos rakott kel bionómosítva - Antal Vali módra

2015, március 22 - 15:51 — [Antal Vali](#)

Sokan nem is gondolnák, hogy minden egészségtelennek kikiáltott hagyományos recept bionómosítható. Elhatároztam, hogy a kedvenc házas ételeimet bionómosítom, és megosztom itt a Boszorkánykonyhában, hogy segíthessek a kezdő életmódváltóknak, nehogy azt higgyék, hogy le kell mondaniuk a kedvelt ízekről. Ma a rakott kel bionómos változatát hoztam el. Hidd el, jobb, mint az eredeti!



Elkészítési idő: 80 perc
Költség/fő: kevesebb mint 300 Ft

Hozzávalók (4 főre):

- egy közepes fej kelkáposzta (Kínai kelből is finom!)
- 1 nagyobb fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma (2 a raguba, 1 az öntetbe)
- 30 dkg darált pulykacomb
- 1 csésze [barnarizs](#)
- 1 csésze [árpagyöngy](#) (gersli)
- 1 mokkáskanál [köménymag](#)
- 1 teáskanál őrölt [pirospaprika](#)
- 1 mokkáskanál majoránna
- 2 mokkáskanál ["Jókedv" fűszerkeverék](#)
- frissen őrölt [tarkabors](#) ízlés szerint
- 1 púpozott teáskanál [Rapunzel levespor](#)
- 3 dl bio vagy házi tejföl (laktózérzékenyeknek [rizstejszín](#) vagy [zabtejszín](#))
- 2 nagy házi tojás vagy biotojás (tojásérzékenyek 2 evőkanál őrölt [lenmag](#) leforrázva 5 evőkanál vízzel)
- 2 evőkanál [olívaolaj](#)
- [kókuszszír](#)
- [himalája só](#)

Elkészítése:

1. A kelkáposztát leveleire szedem, és sós víz fölött közepesen puhára párolom. Ha nem túl nagy a káposzta, van úgy, hogy egészben teszem bele a párolóedénybe. A káposzta nagyságától és korától függ, hogy mikor lesz jó, általában forrástól számítva 10-15 perc alatt párolódik közepesre.
2. A vöröshagymát apróra vágom, és kevés [kókuszszír](#)on megdinsztelem. Mielőtt beletenném a zsírba a hagymát, egy mokkáskanálnyi köménymagot pirítok a zsírban, aztán jön bele a hagyma.

3. Ha már szép rózsaszínesen üveges, akkor lehúzzom a tűzről, és elkeverem benne a pirospaprikát, majd hozzáadom a húst, és megpirítom.
4. Ha már szép "pörköltös" az állaga és a színe, akkor hozzáadom a barnarizst és a gerslit, összepirítom a hússal, sózom, borsozom, fokhagymázom, és felöntöm annyi tisztított vízzel, hogy éppen ellepje.
5. Ha összerottyant, akkor fűszerezem, ételízesítő helyett Rapunzel levesport teszek bele, mert nem csak finomabb, hanem egészségesebb is, mint a vegeta-félék.
6. Lefedőzöm, és néha megkevergetve, hogy oda ne kapjon, összefőzöm jó sűrűre.
7. Miközben fő, elkészítem az öntetet. Egy turmixba dobom a tojásokat (vagy a forrázott lenmagot), a tejfölt (vagy rizstejszínt), az olívaolajat, egy kis sót, és a maradék fokhagymát is belenyomom fokhagymanyomón, de reszelni is lehet. Majd kis fordulaton pár másodpercig összeturmixolom. Kézi habverővel is összekeverheted, ha nem akarod emiatt koszoszni vagy elővenni a turmixot - bár a bionom konyhában ez egy alapgép, mindig kéznél van!
8. Előveszünk egy tepsit, jénait vagy mázas cseréptálat, és kikenjük [kókuszszírral](#). Megszórjuk házi zsemlemorzsával vagy tönkölyliszttel, majd elteregetjük az alján a kelkáposztalevelek felét. Erre jön a ragu, majd újabb réteg kelkáposztalevél.
9. A kész építmény tetejét meglocsoljuk az öntettel, és már mehet is a 200°C-ra előmelegített sütőbe. Rózsaszínre sütjük. Kb. 30-40 perc alatt készül el.

A tetejére olvaszthatunk reszelt sajtot ha kész, illetve díszíthetjük tejföllel, vagy csorgathatunk rá fokhagymás kefírt is.

Magyaros zöldbabfőzelék nem csak liszt és - tejérzékenyeknek

2014, szeptember 14 - 12:21 — [Antal Vali](#)



Hozzávalók:

- 1 kg zöldbab
- 1 nagyobb fej hagyma
- 2-3 evőkanál [kókuszolaj](#)
- 1 cső zöldpaprika
- 2 közepes paradicsom, vagy 2 evőkanál házi paradicsompüré
- 2 teáskanál őrölt pirospaprika
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 teáskanál [Rapunzel ételízesítő](#), vagy 1 [Rapunzel levestock](#)
- 1 dl [rizstejszín](#)

- 2 evőkanál [barnarizliszt](#)
- 1-2 evőkanál [balzsamecet](#) vagy citromlé - ízlés szerint

Elkészítése:

1. A zöldbabot megpucoljuk (levégezzük, leszálazzuk), és 2 cm-es darabokra szeljük.
2. A hagymát apróra vágjuk, és megdinszteljük a [kókuszolajon](#) (pirítjuk, majd egy pici vízzel felöntve fedő alatt dinszteljük).
3. Amíg a hagyma dinsztelődik, addig apró kockákra vágjuk a paprikát és a paradicsomot, és hozzáadjuk a dinsztelődő hagymához. Ha csak paradicsompürénk van, akkor azt csak akkor adjuk hozzá, ha már megdinsztelődött a hagyma és a paprika. (Gyakorlatilag ezt nevezzük "pörkölt alap"-nak).
4. Ha kész, akkor lehúzzuk a tűzről, és jól elkeverünk benne 2 teáskanál őrölt csemege pirospaprikát.
5. Mielőtt visszatennénk a tűzre, előtte beletesszük a felaprított zöldbabot, és felöntjük pont annyi tisztított vízzel, amennyi ellepi.
6. Ha felforrt, akkor hozzáadom a Rapunzel ételízesítőt vagy levestockot (mindkettőt nagyon szeretem, mert adalékanyag és ízfokozó mentes, csak bio zöldségekből készül!), belenyomom fokhagymanyomóval a két gerezd fokhagymát, megízesítem balzsamecettel vagy citromlével, és puhára párolom.
7. Ha kész, akkor behabarom rizstejszín és egy kevés tisztított víz elegyében elkevert rizsliszttel.

Én ma falafelgolyókkal tálaltam, de finom [rizsfasztírttal](#), [lencsevagdalttal](#), [húspótló feltéttel](#) vagy húsevőknek rendes fasírttal is.

Illatos medvehagymás-rozsos zsemle

2015, április 13 - 22:52 — [domokoseniko](#)



Elkészítési idő: 1,5 óra

Költség: kevesebb mint 1500 Ft

Hozzávalók:

- 20 dkg [rozsliszt](#)
- 30 dkg zab- vagy [zabpehelyliszt](#)
- 10 dkg [amarantliszt](#)
- 10 dkg [puffasztott amarant](#)
- 3 marék darált törökmogyoró vagy [törökmogyoróliszt](#)
- 1/2 csokor apróra vágott [medvehagyma](#) (kb. 10-15 szál)
- 2 szál apróra vágott újhagyma

- 2 evőkanál [lenmagpehely](#) vagy 1 házi tojás
- 2 teáskanál mozsárban durvára tört rózsabors (ettől lesz igazán illatos, de elhagyható)
- 1 evőkanál szárított vagy friss apróra vágott [zellerlevél](#)
- 5 evőkanál hidegen sajtolt [olívaolaj](#)
- 2 dl [szója](#) vagy [zabtej](#)
- 2 dl melegvíz
- 2,5 dkg élesztő
- 1 evőkanál [méz](#)
- [Kókuszolaj](#) és [liszt](#) a tepszi kikenéséhez
- Díszítéshez tetszés szerint magok: [len](#), [szezámmag](#), [napraforgó](#) stb.

Elkészítése:

1. A liszteket átszitálom és összekeverem az apróra vágott zöldekkel, a puffasztott [amarant](#)tal, a darált mogyoróval, a lenmagpehellyel és a fűszerekkel.
2. A szójatejet langyosítom, elkeverem benne a mézet, és az élesztőt felfuttatom benne. Hozzáöntöm a lisztkeverékhez az olívaolajjal és meleg vízzel együtt, és fakanállal jól eldolgozom. Jó sűrű, ragacsos, kissé palacsintaszerű tésztát kapok.
3. 1 órán át kelesztem. Miután megkelt, fakanállal lazán összeforgatom. Kanállal tetszés szerinti zsemle nagyságú darabokat szaggatok ki a tésztából, és lisztes kézzel két tenyér közt kissé dobálva, mint egy labdát, zsemleket formázok.
4. [Kókuszolajjal](#) kikent és liszttel beszórt tepsibe helyezem egymástól távolabb, hogy ne ragadjanak össze, tetejüket vízzel lekenem, megszórom magokkal, és előmelegített sütőben kb. 20-25 perc alatt közepes lángon megsütöm (tűpróba).

Megjegyzés: Páromnak nagyon tetszett, hogy végre van egy olyan házilag készített zsemle, amellyel ha kedve szottyán, akkor hidegen sajtolt olajt is tud mártogatni. Így hétvégén újabb adagot kell sütnöm.

A fenti adagból kb. 30 db zsemle készült.

Medvehagymás-gombás kifli - mindenmentes

2015. április 16 - 23:28 — [domokoseniko](#)

A medvehagymás zsemle mellé mindenképp mindenmentes medvehagymás sós kiflit szerettem volna sütni, de nem állt rendelkezésemre kész recept. Gondoltam, nekiállok a lisztek összedolgozásának, és időközben intuitíven ráérzek, milyen ízre vágyom, és összeáll a teljes kép. Amikor új recepteket alakítok ki, rendszerint így cselekszem, és működik. Biztos voltam benne, nem száraz péksüteményt szeretnék, hanem kiflit, és valamivel meg is kellene tölteni. Időközben gombából készítettem a vacsorát, amelyből semmiképp nem akartam kihagyni a medvehagymát. Így merült fel a kérdés, hogy mi lenne, ha ezt használnám tölteléknek. Innentől már egyszerű volt, csak a fűszerezést kellett összehangolni.



Elkészítési idő: kb. 1 óra

Költség: kb. 2200 Ft

Hozzávalók:

- 20 dkg [kukoricaliszt](#)
- 20 dkg [barnarizs liszt](#)
- 15 dkg [hajdinaliszt](#)
- 5 dkg [barna köles liszt](#)
- 1 teáskanál [szódabikarbóna](#)
- 2 evőkanál lenmagpehely
- 2 evőkanál [útifűmaghéj](#)
- 2 dl [zabkrém](#)
- 2 evőkanál hidegen sajtolt [olívaolaj](#)
- 5-8 szál [medvehagyma](#) levél
- csipetnyi [himalája só](#)

Töltelék:

- 60 dkg csiperkegomba
- 1/2 csokor [medvehagyma](#)
- 4-5 szál petrezselyem zöld
- 1/2 csokor friss koriander zöldje vagy 4 evőkanál szárított koriander zöld (ha nincs, tegyünk több petrezselyemzöldet bele)
- 1 fej vöröshagyma
- 2 teáskanál [mustármag](#)
- 1 teáskanál őrölt [köménymag](#)
- 1 mokkáskanál őrölt vagy frissen reszelt [szerecsendió](#)
- 1 mokkáskanál cayenne bors (csípős), vagy helyette tarkabors

- 1/2 lime vagy citrom frissen facsart leve
- 1-2 evőkanál [kókuszkrém](#) vagy [rizstejszín](#)
- 2-3 evőkanál [kókuszolaj](#)
- 1/2 dl tisztított víz
- [himalája só](#) ízlés szerint

2. töltelék változat:

Az előző töltelék kiegészíthetjük 3-4 gerezd fokhagymával és 2-3 szár halványító zellerrel. Ez esetben 10-15 dkg-mal kevesebb gomba kell.

Elkészítése:

1. A megmosott [medvehagyma](#) leveleket hosszában 4 csíkra hasítom, és jó apróra vágom.
2. A tészta hozzávalóit összekeverem, és összegyúrom a [medvehagyma](#) levéllel. Kb. közepesen puha tésztát kapok. Gyúrás közben - ha szükséges - lehet hozzáadni kevés tisztított vizet a megfelelő állag eléréséhez.
3. A tésztát pihentetem, amíg elkészítem a töltelék.
4. A hagymát, gombát és a többi medvehagymát is a szárával együtt apróra vágom. [Kókuszolaj](#)on néhány másodperc alatt pirítom a mustármagot, amíg pattogni kezd, hozzáadom a vöröshagymát és 1/2 dl vizet aláöntve dinsztelem 3-4 percig.
5. Beleteszem az apróra vágott gombát, és addig párolom, amíg összeesik.
6. Ha halványító zellert is használok, akkor vékony félholdakra vágva a gombával együtt párolom.
7. Eközben összevágom a koriandert, a petrezselyemzöldet, és a medvehagymával együtt beszórom a párolt gombába.

8. Ízesítem a többi fűszerrel, a facsart lime levével és kókuszkrémmel. Néhányat kavarak rajta, majd leveszem a tűzről.
9. A tésztát lisztezett deszkán vékonyra kinyújtom, kb. 8x8 cm széles négyzetekre vagdalom. A négyzetek egyik sarkába teszek 1 kiskanál töltelék, és átlósan felgöngyölöm, kifli alakúra formázom.
10. [Kókuszolaj](#)jal kikent és lisztezett tepsikbe teszem. A tetejüket lekenhetjük vízzel és díszíthetjük len- vagy szezámmagokkal, de ez elhagyható.

Előmelegített sütőben (180 fok) kb. 20 perc alatt ropogósra sütöm.

Ebből az adagból kb. 40-45 db kifli lesz.

Medvehagymás cipócskák

2014, szeptember 25 - 10:28 — [skulikinga](#)

Szintén egy gyors és ízletes recept, ami megkönnyíti a mindennapokat, nagyon gyakran elkészítem. Uzsonnára, reggelire, csak úgy, ha utazunk valahova...



Hozzávalók: a bögre jelen esetben 2,5 dl-es

- 3 bögre [teljes kiőrlésű tönkölyliszt](#), vagy [teljes kiőrlésű búzaliszt](#)
- 2 teáskanál [himalája só](#)
- sok [medvehagyma](#) és metélőhagyma, [medvehagyma pástétom](#)
- 4 kiskanál foszfátmentes sütőpor (vagy [szódabikarbóna](#))

- 2 dl [zabtejszín](#) (vagy [rizstejszín](#))
- 1/3 bögre [kókuszolaj](#)
- [növényi tej](#)

Elkészítése:

1. A lisztet jól elkeverem a sütőporral, majd az összes többi hozzávalóval is.
2. A tejből annyit öntök hozzá, hogy kézzel jól formálható masszát kapjak.
3. Vizes kézzel cipócskákat formázok, sütőpapírral bélelt tepsibe sorakoztatom őket.
4. Előmelegített sütőben, 190 fokon kb. 20 perc alatt készre sütöm (alsó-felső sütéssel villanytűzhelyen. Nálam ilyen paraméterekkel sül).

Jó étvágyat hozzá! 😊

Medvehagymás-sárgarépás burgonyapogácsa

2015, április 1 - 17:43 — [domokoseniko](#)

Könnyen és gyorsan elkészíthető pogácsára vágytam. Nudli főzésre készülve gondoltam, hogy két legyet egy csapásra alapon, élek a krumplifőzés lehetőségével, és egyúttal készítek burgonyás pogácsát is. A sok medvehagymát és az ízesítő, színesítő sárgarépát és kedvenc fűszereimet pedig nem hagyhattam ki belőle. Spontánul alkottam, de annál jobban sikerült. 😊



Elkészítési idő: 70 perc
Költség/fő: kevesebb mint 500 Ft

Hozzávalók:

- 50 dkg főtt áttört krumpli
- 50-70 dkg zabliszt, vagyis amennyit felvesz (lehet akkor vagy teljes kiőrlésű tönkölyliszt is)
- 2 dl [zabtejszín](#)
- 1 nagyobb, aprólyukú reszelőn finomra reszelt sárgarépa
- 1 dl [extra szűz olívaolaj](#)
- 3 evőkanál pirított [szezámmag](#), 2 evőkanál [édesköménymag](#) és 1 evőkanál [római köménymag](#)
- 1 evőkanál sáfrányos szeklice
- 1 nagy csokor apróra vágott [medvehagyma](#) szárával együtt vagy 1-2 evőkanál [medvehagyma](#) pástétom
- 1 teáskanál [szódabikarbóna](#)
- Ízlés szerint [himalája só](#)

Díszítéshez: 1 tojás sárgája vízzel felfelve a pogácsák tetejének kenéséhez, és ha magokat akarunk szórní a tetejére. Vagy 1 teáskanál [kurkuma](#) kevés vízzel elkeverve, ha nem szeretnénk tojást használni.

Elkészítése:

1. A magokat 2-3 percig szárazon pirítom, amíg a köménymagok illatozni kezdenek, vigyázva, hogy ne égienek meg. (Együtt pirítottam, de lehet külön-külön is).
2. A liszttel elkeverem a magokat, a szódabikarbonát, az előzetesen lereszelt sárgarépát, és az apróra vágott medvehagymát, utána az áttört krumplit is.
3. A zabtejszínt, a sáfrányos szeklicét és az olívaolajat alaposan összekeverem, és összegyúrom a száraz alapanyagokkal.
4. 1 ujjnyi vastagságúra nyújtom a tésztát, kiszagatom, és kikent tepsibe teszem. Tetejüket megkenem kurkumás vízzel, és kb. 20-25 perc alatt közepes lángon megsütöm.

A fenti adagból 2 nagy gázsütő tepsí mennyiségű pogácsa készült.

Medvehagymás-zöldfűszeres kókusz mártogató

2015, április 24 - 20:57 — [domokoseniko](#)



Elkészítési idő: kb. 20 perc

Költség: 1500 Ft alatt

Hozzávalók:

- 5-6 evőkanál [kókuszreszelék](#)
- 1 csomag [medvehagyma](#) vagy 1-2 evőkanál [medvehagyma pástétom](#)

- 1 csomag friss [kapor](#)
- 8-9 szál [petrezselyemzöld](#)
- 4-5 szál vad snidling vagy természetett [metélőhagyma](#)
- 3-4 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál [olívaolaj](#)
- 2 evőkanál [szójaszószt](#)
- 1/2 dl fehér bor
- 1 dl [kókuszkrém](#)
- 1 késhegynyi cayenne bors vagy ízlés szerint kevés erős zöldpaprika
- 1 evőkanál [fehér borecet](#)
- Frissen facsart citromlé, ízlés szerint
- Tisztított víz - mennyisége attól függ, hogy mártogatót, szószot vagy öntetet szeretnénk készíteni.

Elkészítése:

1. A zöldeket apróra vágom és félreteszem.
2. 2 evőkanál olívaolajon 2-3 percig kavargatva pirítom az átnyomott fokhagymát és a [kókuszreszelék](#)et.
3. Hozzáadom a szójaszószt, majd a [medvehagyma](#) felét beleteszem, ízesítem apróra vágott erős zöldpaprikával, és a bort aláöntve 5 percig együtt párolom.
4. A kókuszkrémet és 4-5 evőkanál vizet a [medvehagyma](#) másik felével, a friss kaporral és petrezselyemzölddel, snidlinggel összeturmixolom.
5. Hozzáadom a párolt [kókuszreszelék](#)es mártást, ízesítem borecettel, citrommal, és újból összeturmixolom. Ha kell, akkor még lazítom vízzel.
6. Ha mártásként, főétel mellé szeretnénk fogyasztani, akkor turmixolás után melegítsük újra.

Megjegyzés: Melegen mártásként használtuk sült zöldségekhez, a maradékot pedig másnap nyers zöldségekkel mártogattuk.

Diós fokhagymakrém

2015, április 1 - 08:59 — [Betty](#)

Ez az egyszerű kenőke szintén felkeltette az érdeklődésemet. Teljes kiőrlésű kenyérrel, kaláccsal vagy pászkával kínálhatjuk akár a húsvéti locsolkodóknak is. *(Riczu Anikó)*



Elkészítési idő: 1 óra

Költség: kevesebb mint 500 Ft

Hozzávalók:

- 4 db kisebb héjában főtt burgonya
- 8 db fokhagymagerezd

- 8 evőkanál [hidegen sajtolt olaj](#) (ízlés szerint bármilyen lehet)
- 1 teáskanál [almaecet](#) vagy [citromlé](#)
- 10 dkg darált dió
- [himalája só](#), bors

Elkészítése:

1. A megfőtt burgonyákat áttörjük.
2. A nyolc fokhagymagerezdet fokhagymaprésen átnyomjuk, és a burgonyához keverjük.
3. Az olajjal, ecettel és kis sóval összedolgozzuk, végül a darált diót is hozzákeverjük.

Sütőtökös vöröslencsés kenőke

2014, October 21 - 14:12 — [bodorkos](#)

Sokszor panaszkodnak, hogy felvágott helyett ugyan mit tegyenek a kenyérre, hogy az egészséges és finom is legyen. Nos, ez a pástétom remek ötlet erre, én biztosan ki fogom próbálni. *(Riczu Anikó)*



Hozzávalók:

- 1/3 bögre [vöröslencse](#)
- 1 babérlevél

- 1/2 kisebb sütőtök
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 mokkáskanál őrölt [rozsmaring](#)
- 1 mokkáskanál őrölt [koriander](#)
- 1/2 evőkanál [kókuszszír](#) (kb. 2-3 dkg)

Elkészítése:

1. A sütőtököt darabokra vágva megsütöm. (kb. 190 fokon, 1 óra)
2. A vöröslencsét kétszeres vízben megfőzöm a babérlevéllel (kicsi lángon kb. 20 perc)
3. A sütőtököt kikanalazom a héjából, majd a babérlevél kivételével mindent összebotmixerezek.

Jó étvágyat!

Nekem ebből az adagból 6-7 dl krém lett.

Avokádókrém fokhagymával és gyömbérrel

2015, május 31 - 18:08 — [verebedit](#)

Ezt krémet a tegnap esti [Együtt-Egymásért klubra](#) készítettem. Hát, mit mondjak? Gluténmentes kenyérrel bizony hamar elfogyott, pedig csak hirtelen jött ötlet volt az egész. Lehet, hogy éppen ezért lett ilyen finom? (verebedit)



Elkészítési idő: kb. 10 perc

Költség: kb. 500-Ft

Hozzávalók:

- 2 db érett, puha avokádó
- 2 duci gerezd fokhagyma
- [Himalája só](#) (ízlés szerint)
- Hidegen sajtolt [napraforgóolaj](#) (kb 1/2-1 dl, a lényeg az, hogy finom krémes legyen)
- Kb fél centi friss gyömbér (esetleg 1 lapos mokaáskanálnyi [gyömbérpor](#))

Elkészítése:

1. Az avokádót, gyömbért és a fokhagymát megpucoltam, feldaraboltam, és beraktam a turmixgépbe.
2. Turmixolás közben apránként adtam hozzá a napraforgóolajat, nem akartam, hogy túl olajos legyen.
3. A végén sóztam.

Csalános zöldborsó pástétom

2015, május 15 - 09:32 — [domokoseniko](#)

Újabb finomság érkezett Enikő konyhájából. Nemcsak kenyérre kenve ehetjük, hanem akár zöldségekkel mártogatós is lehet. Ez a recept azt az ötletet adta, hogy [mungóbabot](#) fogok csíráztatni, és nyersen fogom elkészíteni. 😊



Hozzávalók:

- 1 bögre száraz [feles zöldborsó](#)
- 2 marék friss csalánlevél és hajtás
- 4 evőkanál natúr [napraforgómag](#)
- 1 evőkanál [szezámmag](#)
- 1 fej vöröshagyma
- 4-5 gerezd fokhagyma

- 1 [zöldségleveskocka](#)
- 2 evőkanál [paradicsompüré](#)
- 6-7 szál apróra vágott petrezselyemzöld
- 2 evőkanál apróra vágott friss kakukkfű virág és levél
- 2 evőkanál friss oregánó apróra vágva
- 3-4 szál vad snidling vagy metélőhagyma apróra vágva
- 4 evőkanál hidegen sajtolt [szezámolaj](#)
- 1 kávéskanál őrölt vagy reszelt [szerecsendió](#)
- [himalája só](#), bors ízlés szerint
- kevés tisztított víz
- Díszítéshez metélőhagyma virága, de bármilyen más ehető virág is jó.

Elkészítése:

1. A száraz zöldborsót előző este beáztatom, másnap zöldségalaplében puhára főzöm.
2. A hagymaféléket és fűszereket apróra vágom.
3. A szezámmagot és a napraforgómagot 1-2 percig pirítom a szezámolajon vigyázva arra, hogy ne égjen meg. Majd hozzáadom a hagymaféléket, és kevés vizet aláöntve néhány percig dinsztelem.
4. Beledobom a csalánleveleket, kevés vizet aláöntök (nem kell ellepnie, csak annyit, hogy ne kapjon oda), és lefedőzve puhára párolom.
5. Kissé hagyom kihűlni, majd a főtt borsóval, a zöld- és porfűszerekkel együtt összeturmixolom, végül metélőhagyma virággal díszítem.

Megjegyzés: Ez az első növényi jellegű pástétom, ami részben a májpástétom ízére emlékeztet.

Nyers zöld brokkolis kenőke

2015, május 15 - 09:15 — [Brix88](#)

Ma a kertben bókászva jött az ihlet a mai vacsorához, a szép, friss zöldek láttán. Nagyon finom kenőke lett belőlük, amit frissen sült oregano-olajos focaccia-val ettem (olasz kenyérféleség).



Hozzávalók: (2 fő)

- 1 marék sóska
- 1 kisebb brokkoli

- 3-4 bazsalikom levél
- 1/2 marék rukkola
- 1 marék dió
- 1 újhagyma
- kevés [dióolaj](#) (de használhatsz [olívát](#) is)
- [himalája só](#), bors
- pici szárított [fokhagyma](#) (vagy nyers)

Elkészítése:

1. Tisztítás és aprítás után mindent turmixoljunk pépesre, kenhetőre.

Kész is a finom, gyors és egészséges vacsora.

Tökmagos csicsókakrém

2015, április 1 - 16:30 — Bionom.hu - Pálma

A fehérvári piacon egy árus olyan figyelmes volt, hogy a csicsókája mellé recepteket is adott. Minden héten másikat! Sőt a receptért vásárolni sem kellett, így egyik alkalommal elhoztam egy papírlapot tőle, majd otthon elolvastam és azonnal neki is álltam, mert a kenőkek amúgy is a kedvenc reggelijeim közé tartoznak!



Elkészítési idő: Kb. 1 óra

Költség/adag: kevesebb mint 1500 Ft (Ez az adag kb. 6-8 személynek elegendő)

Hozzávalók:

- 45 dkg csicsóka
- 10-15 dkg héj nélküli [tökmag](#)
- 3 evőkanál [tökmagolaj](#)
- 15 dkg bio vagy házi vaj
- 2-3 dl házi tejföl
- 1 fej vöröshagyma
- 1-2 teáskanál [mustár](#)
- [himalaya só](#), bors

Elkészítése:

1. A csicsókát megfőzés után lehámozzuk! (Mondjuk, volt, hogy rajta hagytam a héját és úgy turmixoltam össze.)
2. A tökmagot szárazon serpenyőben megpirítjuk, majd ledaráljuk.
3. A tökmagot a csicsókával, vajjal, apróra vágott hagymával, mustárral, sóval, borssal, tökmagolajjal, tejföllel jól összekeverjük. Botmixerrel szoktam rajta igazítani egy kicsit! Legjobban magvas pirítóssal szeretem.

És nagyon köszönöm a figyelmes csicsókaárusnak a receptet! 😊

Kesudiós mártogatós friss korianderrel

2014, május 23 - 13:42 — [Riczu Aniko](#)



Emlékszem rá, mikor Balázs fiammal elkezdtünk diétázni, mekkora gondot jelentett, hogy mit tegyek a kenyérre? Hiszen majd minden felvágottban van szója, keményítő...stb.

Ma már én egyáltalán nem eszek felvágottat, Balázsom a kollégiumban eszik valamennyit, de itthon nem. Helyette nagyon finom krémeket, pástétomokat tudok készíteni, még hozzá villámgyorsan. Éppen ezért nagyon örülök Anikó újabb receptjének, így bővül a választék. /verebedit/

Akik le akarnak mondani a bolti felvágotról, mindig azzal szembesülnek, hogy jó-jó, de akkor mit kenjünk a kenyereinkre. Nos, egy egyszerű és nagyszerű receptet hozok most Nektek.

Hozzávalók:

- 10 dkg [kesudió](#)

- 10 dkg vaj/[kókuszolaj](#)/avokádó
- kis csokor friss, zöld [koriander](#)
- só

Elkészítés:

Az elkészítése roppant egyszerű.:

1. Turmixoljuk össze az alapanyagokat, és kész is van.
2. Felcsíkozott friss zöldségekkel vagy kenyérre/krékerre kenve kínálhatjuk.

Medvehagymás-túrós pástétom

2015, március 5 - 14:47 — [Riczu Aniko](#)

Ez egy roppant egyszerű recept. Egyszerűen összekeverünk mindent, és kenhetjük is a kenyerünkre. DE, ezt a finom krémet akár tölthetjük leveles tésztába vagy rétestésztába, rögtön egy finom harapnivaló kerekedik ki belőle. Csak a fantáziátokra van bízva, hogy mit kentek/töltötök meg vele.



Hozzávalók:

- 20 dkg házi túró

- 5 dkg bio vagy házi vaj vagy egy kevéske tejszín (de el is hagyható, ha jó krémesre tudod dolgozni)
- 1 nagy csokor friss [medvehagyma](#)
- [himalája só](#), [bors](#)

Elkészítése:

1. A medvehagymát vágjuk nagyon apróra, és keverjük el jól a túróval. Akár robotgépet is használhatunk. Fűszerezzük.
2. Amennyiben (leveles/rétes) tésztát akarunk megtölteni vele, akkor azokat vágjuk négyzet alakúra, majd halmozzuk rá a túrós töltelékkel. Hajtsuk háromszög alakúra, és a széléit jól nyomkodjuk össze. Süssük ropogósra.

Fokhagymakúra

2015, március 3 - 23:26 — [Böbe](#)

Már annyiszor meg akartam veletek osztani ezt a **fokhagymakúra** receptet, de most aztán itt az ideje! Szóval szerintem ezzel a módszerrel viszonylag jól kezelhető a fokhagyma erős illata (vagy szaga?). Bár én imádom a fokhagymát, úgyhogy engem nem zavar, de akinek önmagában erős, az próbálja ki így! Én már csináltam egyszer-kétszer, szerintem nagyon tuti!



Hozzávalók:

- 30 gerezd fokhagyma

- 5 egész bio citrom
- 1 liter tisztított víz

Elkészítése:

1. Összeaprítjuk vagy turmixoljuk.
2. 1 liter vizet hozzáadunk.
3. Rottyanásig melegítjük. (Nem szabad forralni!)
4. Leszűrjük egy üvegbe és ha kihűlt, hűtőszekrényben tároljuk!

Ajánlott adag: éhgyomorra 1/2 dl

Kúraszerűen: 30 nap 8 nap szünet és újabb 30 nap

Csak az első 2 nap szokatlan, azután egész jó! Mindig fel kell rázni, különben a végére nagyon sűrű marad, és úgy már nem igazán kellemes!

Rizsnyák csecsemőknek és betegeknek

2015. április 18 - 11:25 — [Riczu Aniko](#)

A babák kiegészítő étele lehet a barnarizs, amely az egyik legegészségesebb természetes és teljes értékű táplálék. Magas a szelén, rost, mangán, magnézium, vas, B1-, B3-, B6-vitamin tartalma, ezenkívül E-, K-vitaminok, esszenciális aminosavak és nyomelemek is vannak benne. A rizsfajták közül az édes barnarizs tartalmazza a legtöbb fehérjét és zsírt.

A kínaiak ezt **congee**-nek (nyáklevesnek) nevezik. Minél tovább fő, (4-6 óra) annál "erősebb" lesz. Ha a rizsnyák levét leszűrjük, italként csecsemők és nagybetegek is fogyaszthatják. Ez az egyszerű rizsleves könnyen emészthető, gyorsan felszívódik, harmonizálja az emésztést. Erősíti a vért és a csí-energiát, hipoallergén.

A megadott mennyiségeket egyszerűen pohárral is ki tudjuk mérni. Arra figyeljünk, hogy 1 csésze/adag rizshez 6 csésze/adag tisztított víz szükséges.

Amennyiben a rizst megdaráljuk, akkor az hamarabb megfő, de mindenképp frissen őrölt/darált rizst használjunk.

Ezt nemcsak a babáknak adhatjuk, az anyukák is ihatják. Ugyanis - többek között - a tejképződést is fokozza. De akár apukák is edzés előtt!

Ezt a tápláló ételt nemcsak rizsből készíthetjük el, hanem zabból és kölesből is.



Elkészítési idő: 140 perc

Költség/liter: kevesebb mint 500 Ft

Hozzávalók:

- 7 dkg [édes barnarizs](#)
- 6 dl tisztított víz
- 1 evőkanál rizsszirup (ez szükséges, hogy ne legyen székrekedés)

Kiegészítésként:

- 1 teáskanál [hántolatlan szezám-mag](#)
- kevéske (1/4 kávéskanál) [Konzol féle kókuszolaj](#)

- hígításhoz (kb. 4-5 dl): tisztított víz, [nyírfanedv](#), [Bridge növényi rizsital](#)

Elkészítése:

1. A rizst és a szezámagot alaposan mossuk át, majd áztassuk be úgy 6 órára, vagy akár tovább is.
2. Öntsük le róla az áztatóvizet, majd egy csésze gabonához adjunk 6 csésze vizet.
3. Forraljuk fel, majd nagyon lassú lángon - fedő alatt - főzzük úgy 2 óra hosszát. Mint fentebb írtam, minél tovább főzzük, annál táplálóbb és "erősebb" lesz. Az első 1,5 órában nem kell attól tartani, hogy leragad, később viszont érdemes ránézni. Én még egy hőelosztót is tettem a lábas alá, hogy a lehető leglassabb legyen a főzés.
4. Ez egy sűrű kása, amit akár így is meg lehet enni. Amennyiben iható állagot szeretnénk elérni, akkor hígítsuk kb. 4-5 dl folyadékkal (nyírfanedvvel vagy rizsitalal)
5. Pürésítsük, majd szitán jól nyomkodjuk át. **A végeredmény: 1 liter kész tápláló rizsital.**
6. Tegyük bele a rizsszirupot és a [kókuszolajat](#).

A congee gyógyértékét fokozhatjuk (persze csak nagyobb gyerekeknek, felnőtteknek), hogy különböző zöldségeket/gyógyfűveket főzünk hozzá. Mivel a rizs önmagában erősíti a lép-hasnyálmirigy emésztőközpontot, ezért a hozzáadott táplálékok sokkal jobban felszívódnak, hatásuk felerősödik.

- [adzukibab](#): vízajtó, köszvény ellen
- [édeskömény](#): puffadás, gázosodás

- édesrizs: hányásra, hasmenésre, gyomorrontásra (ezért kell bele a rizsszirup a fenti receptben, nehogy székrekedés legyen)
- gyömbér: emésztési zavarok, hasmenés, vérszegénység, hányás
- [mungóbab](#): hűt, csökkenti a lázat, csillapítja a szomjúságot
- [mustár](#): köptet, megszünteti a gyomor teltségét
- porcsin: méregtelenít, reumára és duzzanatokra
- sárgarépa: segíti az emésztést, megszünteti a puffadást
- [szezámag](#): nedvesíti a beleket

Még azt megjegyezném, hogy az elkészített italt semmiképp NE mikrózzuk, és ha van rá lehetőség, akkor lángon (tehát ne elektromos tűzhelyen) főzzük. Erről [itt](#) írtam, hogy miért is van ennek jelentősége.

Máktej turmixgéppel

2014, november 11 - 20:07 — [Tulipiros](#)

Az első finom, nem vízízű házi növényi tejem. Minden eddigi házi növénytejemben csalódtam, legyen az rizstej vagy mandulatej. Ez a máktej viszont tökéletes ízben és állagban egyaránt. Szép fehér, nem mézes vízízű, hanem natúran is finom, ízesítve még soha nem készítettem. A címbe azért írtam, hogy turmixgéppel, mert sokaknak jól jöhet, hogy növényi tejkészítő gép nélkül is lehet FINOM növényi tejet készíteni. Nincs mák íze, miközben iszod, csak az utóízben érezhető. Nekem bejön. Aki viszont nem szereti a mákot, annak nem biztos, hogy tetszeni fog. A mák a legmagasabb kalciumtartalmú élelmiszer!



Hozzávalók:

- 1 csésze [mák](#)
- 4 csésze tisztított víz
- Eszközök: [turmixgép](#), új harisnya vagy tetrapelenka

Elkészítése:

1. Kb. 2 dl (1 csésze) mákot beáztatunk 4 csésze tisztított vízbe pár órára.
2. Összeturmixoljuk, ez 3-5 perc.
3. Leszűrjük. A visszamaradt mákot vagy kiszárítjuk, vagy frissen felhasználjuk mákos tésztához, sütihez stb. (A leszűrt mák vizesen elvan még egy napot a hűtőben.)

Lehet kísérletezni a mák-víz aránnyal. Nekem ez jött be. Kevesebb vízzel "zsírosabb", sűrűbb lesz a tej, nagyon finom, de ekkor érdemes turmixolás előtt leönteni az áztató vizet és új vízzel turmixolni, különben nagyon mákos lesz az eredmény. Több vízzel pedig szerintem már túl híg. Én ezt a tejet használom zabkásához, tejberizs is készült már vele, reggeli kávéba is jó. Nekünk bevált, kevés munka van vele, egészséges, és ha azt nézem, hogy a szárazanyag (a mák) bent pihen a spájzban, s bármikor előkaphatom, akkor ez a legtartósabb tej. Az elkészült tej a hűtőben 3-4 napig áll el.

Növényi joghurt /helyettesítő/

2014, június 17 - 09:47 — [verebedit](#)

😊 Nyáron volt egy kis időm, akkor találtam ki ezt a receptet. Tudom, hogy sokan diéta miatt nem ehetik a tej alapú joghurtot. Vállalkozó kedvemben voltam, hát kísérleteztem. Kedvenc témám az erjesztés. Gondoltam, hogy annyi mindent lehet erjesztve savanyítani. Pont a gabona és olajos magféléket ne lehetne. Hát kipróbáltam. Én [kókuszreszelék](#)ből készítettem, de szerintem bármiből jó, amiből tejet lehet készíteni. Elkészítése nagyon egyszerű. Én kefir savóból készítettem. Ebben is van valamennyi fehérje. Ha valaki még ennyit sem tolerál, annak javaslom, hogy valamilyen fermentált készítményt használjon helyette /[Supra Balance](#), [Emóció](#), [Szimbiotikus fermentpatron](#)./



Hozzávalók:

- 1 bögre [kókuszreszelék](#) (vagy egyéb magvak)
- 2 bögre tisztított víz
- 1 evőkanál kefir, vagy joghurt savó, [Emóció](#), [Supra Balance](#)
- 1 mokkáskanál [himalája só](#)
- kb. 1 evőkanál [útifűmaghéj](#) (elhagyható)

Elkészítés:

- A [kókuszreszelék](#)et a 2 bögre vízzel, a savóval /fermentált levekkel/ és a sóval összeturmixoltam.
- Befőttes üvegbe tettem, jól lezártam.
- Meleg helyre tettem. Kb. 3 nap alatt megerjedt.
- Újból összeturmixoltam. Így ivós joghurtot kaptam.
- Amikor kicsit sűrűbbet akartam, akkor tettem bele útifűmaghéjat.
- Gyümölccsel mézzel ízesítve, olyan mintha gyümölcs joghurt lenne.
- Natúran is finom. Kb. 1 dl-t meghagytam belőle indítónak a következő adaghoz.

Méregtelenítő Gerson juice

2014, August 22 - 23:02 — [Riczu Aniko](#)

Egy zöldséges ismerősömtől kaptam ezt a receptet, aki azóta frissen préselt zöldség- és gyümölcsleveket is kínál a boltjában. A Gerson terápiáról már olvastam, napi szinten kell alma-sárgarépa és zöld leveleket (is) fogyasztani, elég nagy mennyiségben. Amennyiben ezzel az itallal minimum 1 hónapig tartó kúrát tartunk, a jótékony hatása érezhető lesz. Érdemes a [méregtelenítés időszakába](#) beilleszteni ezt a kúrát.



Hozzávalók:

- 1 kg [sárgarépa](#)
- 1 kg alma
- 3 közepes [cékla](#)
- 3 db citrom
- 3 db grépfruit
- 1 [kígyóuborka](#)
- 1 közepes [zeller gumó](#)
- 1 kis darabka friss gyömbér

Elkészítése:

- Mindezt tegyük egy présbe, és nyerjük ki a levét. A [prések](#) sokkal hatékonyabbak mint a gyümölcscentrifugák, mert több vitamin- és ásványi anyag nyerhető ki az alapanyagokból.
- A kinyert lét hígítsuk tisztított vízzel, ebből napi 1-3 litert fogyasszunk el.

Pikáns céklakoktél sárgarépával, gyömbérrel, almával

2014, August 24 - 23:05 — [Riczu Aniko](#)

Ez egy egyszerű, de nagyszerű recept. Remekül beilleszthető a méregtelenítés időszakába, de csak úgy is iszogathatjuk, ha kedvünkre való. Méregteleníti a májat, szuper vasforrás és béta-karotinból sincs benne hiány.



Hozzávalók:

- 1 közepes méretű [cékla](#) (a levelét is felhasználhatjuk)
- 1 nagyobb sárgarépa
- 1 cm nagyságú friss gyömbér
- 1 közepes alma
- 1/2 kávéskanál [fahéj](#)

- 1 teáskanál [lenmag-csíra olaj](#)
- kb. 1 dl tisztított víz

Elkészítése:

- A répát és a céklát alaposan mossuk meg, majd elég csak kefével ledörzsölni a felületét.
- A [présgépen](#) nyerjük ki a levét, majd adjuk hozzá a fahéjat és a lenmagcsíra olajat.
- Hígítsuk tisztított vízzel, és frissen fogyasszuk el.

Zölddió likőr Antal Vali módra

2015, június 22 - 16:18 — [Antal Vali](#)

A népgyógyászat azt vallja, hogy a zölddiót Szentiván éjig kell begyűjteni és elkészíteni, hogy igazán finom csemegéhez jussunk. Én minden évben csinálom zölddió likőrt, és nem csak azért, mert finom, hanem mert kiváló gyógyhatásai vannak, pláne úgy és olyan formában, ahogy én készítem. Gyomorerősítő, méregtelenítő, parazitaellenes, emésztést normalizáló. Lassan készül el, de megérni kívánni az eredményt!



Hozzávalók:

- 20 szem zölddió
- 1 liter szesz (semleges ízű, jó minőségű házipálinka, vodka, vagy 60 fokosra hígított tisztaszesz)

- nagyobb darab gyömbér
- 1 mokkáskanál [kardamom](#)
- 1 mokkáskanál [vaníliapor](#) vagy 2 [rúd vanília](#)
- 5 [szegfűbors](#)
- 6-8 [szegfűszeg](#)
- 1 egész szerecsendió
- 1 rúd [fahéj](#)
- 25-30 dkg nyers nádcukor ([Rapadura](#)), esetleg [kókuszvirágcukor](#)
- 2 dl desztillált víz

Elkészítése:

1. A zölddiókat alaposan megmossuk, és négyrét vágva berétegezzük egy nagy befőttesüvegbe.
2. Belekarikázzuk a gyömbért is, majd felöntjük a szesszel.
3. Lezárjuk az üveget, és félretesszük nem túl hideg helyre (de ne tűző napra!) érni 4 hétig. Hetente megkeverjük.
4. Egy hónap múlva leszűrjük, majd a szűrt lébe enyhén megtörve beletesszük a fűszereket, a leszűrt zölddiót pedig felöntjük a desztillált vízzel, hogy kioldja a maradék hatóanyagot is. A zölddiókat 2 napig áztatjuk még a vízben úgy, hogy naponta többször (akár óránként) összerázzuk jó alaposan, majd hozzátöltjük a fűszeres szeszhez.
5. A fűszeres szeszt újabb 4 hétig érleljük.
6. Ha kész, akkor a nyers nádcukorból, és épp annyi vízből, ami ellepi a cukrot, főzünk egy sűrű szirupot, amelyet langyosra hűtve összekeverünk a leszűrt szesszel.
7. Ízlés szerint beállítható a szesz fok alkohollal vagy desztillált vízzel, majd üvegekbe töltjük, és jól ledugózzuk.
8. 3 hónapig érleljük még, majd lehet fogyasztani. Karácsonyra a legfinomabb!

Kiváló karácsonyi ajándékötlet, ha gyártunk hozzá szép egyedi címkét, vagy különleges üvegbe palackozzuk.

Datolyakrémcsokoládé fagyalt

2015, május 7 - 14:03 — [Riczu Aniko](#)

Csokoládés datolyakrémet gyakran készítek, igazán finom tölteléke a nyers tortáknak. A PlanetBio remek receptje alapján jöttem rá, hogy ebből akár fagyalt is lehet.



Hozzávalók:

- 400 g [datolya](#)
- 400 ml [kókusztej](#) (magunk is készíthetünk [kókusztejet](#) kénmentes [kókuszreszelék](#)ből)
- 2 evőkanál [kakaópor](#)

- 1 evőkanál [szentjánoskenyér por](#)
- 1/2 teáskanál [vaníliapor](#)

Elkészítése:

1. A datolyát áztassuk be annyi vízbe, amennyi éppen ellepi.
2. Kis idő múlva keverjük össze robotgépben a vízzel és a többi hozzávalóval, amíg egy krémes keveréket nem kapunk.
3. Öntsük egy fagyaltkészítő gépbe, és kövessük az utasításokat az elkészítéséhez. Készíthetjük a fagyasztóban is, időnként keverjük át, és hagyjuk teljesen megfagyni.

Forrás: http://bionom.hu/files/pdf/Egeszseges_italok_es_edessegek_konyve.pdf

Pikáns málnás fagylalt

2015, május 7 - 14:25 — [Riczu Aniko](#)

Amennyiben krémes gyümölcsfagylaltra vágysz, akkor feltétlenül próbáld ki ezt a receptet. Bármilyen gyümölccsel kipróbálhatod, nálunk az eper és az erdei gyümölcsös is nagy sláger.



Hozzávalók:

- 1 liter [kókusztej](#) (magunk is készíthetünk [kókusztejet](#) kénmentes [kókuszreszelék](#)ből)
- 1 csésze áztatott [kesudió](#)
- 2 evőkanál [lucuma por](#)

- 2 evőkanál [kókuszvirágcukor](#) vagy más [természetes édesítőszer](#)
- 2 evőkanál olvasztott [kókuszolaj](#)
- 1/2 teáskanál [vaníliapor](#)
- 1 csésze friss vagy fagyasztott málna

Elkészítése:

1. Szűrjük le a kesudiót, és egy kevés kókusztejjel turmixoljuk krémesre.
2. A többi hozzávalót is adjuk hozzá és jól dolgozzuk össze.
3. Öntsük a keveréket egy fagylalkészítő gépbe, és kövessük az elkészítési utasításokat, vagy tegyük a keveréket a fagyasztóba. Időnként keverjük át.
4. Amikor már sűrű és krémes, keverjük el benne a málnát.

Forrás: http://bionom.hu/files/pdf/Egeszseges_italok_es_edessegek_konyve.pdf

Fagylalt Goji bogyóval

2015, május 7 - 14:31 — [Riczu Aniko](#)

Igazán egyszerű fagyi, és még immunerősítő is. Kell ennél több? A [goji](#) gyönyörű színt kölcsönöz a fagynak, telis tele van antioxidánsokkal és [C-vitaminnal](#). Tökéletes kombináció az isteni Lucumával.



Hozzávalók:

- 3 fagyasztott banán
- 1/4 csésze [goji bogyó](#) (előtte fél órán át [kókuszvízben](#) be lehet áztatni)
- 2 evőkanál [Lucuma por](#)
- 1 teáskanál [kender protein](#) (elhagyható)

Elkészítése:

1. A banánt karikázd fel, és tedd be a fagyasztóba pár órára.

2. A [goji](#)t áztasd be egy kevéske kókuszvízbe.
3. A banánt vedd ki a fagyasztóból, és úgy 10 percig hagyd szobahőmérsékleten.
4. Tegyél mindent a turmixba, és dolgozd össze krémesre.
5. Egy kis időre tedd vissza a fagyasztóba.

Forrás: http://bionom.hu/files/pdf/Egeszseges_italok_es_edessegek_konyve.pdf

Őszibarackfelfűjt - egészségesen

2014, August 1 - 12:27 — [Antal Vali](#)

Legtöbb olvasónk megijed, amikor kiderül, hogy az egészséges étkezés egyik alappillére a cukormentesség. Sokan el sem tudják képzelni, hogy cukor, fehérliszt és tojás nélkül is lehet fantasztikusan finom édességeket készíteni, ráadásul olcsón!



Most egy ilyen fincsi édességet szeretnék megosztani veletek, amelyben az őszibarackot bármilyen más édes ízű idénygyümölccsel is lehet helyettesíteni. Én mézringlóval próbáltam, egyenesen isteni!

Hozzávalók:

- 1 kg érett, vegyszermentes őszibarack (vagy bármilyen más édes idénygyümölcs: ringló, sárgabarack, szilva, friss füge, mangó, ananász, stb.)
- 2-3 evőkanál méz (elhagyható, vagy helyettesíthető más alternatív édesítőszerrel: stevia, nyírfakivonat- Candidásoknak ez utóbbi kettő a jó, méz nem.)
- 6 evőkanál [zabpehely](#)
- 1-2 evőkanál [daráltmandula](#)
- 3 evőkanál [zabkorpa](#)
- 3 evőkanál búzacsíra
- 3 evőkanál [teljes kiőrlésű liszt](#)
- 3 evőkanál hidegen sajtolt növényi olaj
- 2 dl [zabtej](#) (vagy egyéb növényi tej: [rizstej](#), [szójatej](#), [kókusztej](#), [mandulatej](#))

Elkészítése:

1. Az őszibarackot kimagozzuk és szeletekre vágjuk.
2. A zabpehelyet, a korpát, a búzacsírat, a daráltmandula felét és a lisztet jól elkeverjük a zabtejjel, majd elvegyítjük benne az olajat és a mézet.
3. Egy sütőformát alaposan kikenünk olajjal, megszórjuk egy kis korpával, és belesorjázuk a szeletekre vágott őszibarackot.
4. Óvatosan ráöntjük a kész masszát, és sütőben 30-40 percig sütjük közepes lángon.
5. Ha kész, tálra borítjuk, és jól megszórjuk daráltmandulával.

Jó étvágyat!

Glutén- és cukormentes vegán zabkeksz (cookie) - Csokis-céklás, és Almás-diós

2014, április 24 - 21:05 — [Pitta Dosha](#)



A méregtelenítés alatt sok külföldi vegán receptblogot böngésztem, és kísérletezgettem pár recepttel, hogy betárazzak egy-két nasit a méregtelenítés idejére is.

Nagyon jó ötleteket találtam a **tojás kiküszöbölésére** -

hogya a keksz/süteményt azért mégis egyben tartsa valami.

Egyrészt hasznos dolog a **tésztát állni hagyni** (én egy éjszakát hagytam), hogy felvegye a folyadékot a zabliszt, [zabpehely](#), és "öszenyákosodjon" tőle. Ez a nyákosság tudja összetartani a süteményt tej, cukor, tojás és glutén nélkül is.

Ebben nagy segítség a **lenmag**! Mákdarálóban picit összezuúztam, majd leöntöttem kevés forró folyadékkal, és hagytam, hogy benyákosodjon.

Reszelt almát vagy banánt is javasoltak a vegán blogok. A méregtelenítés alatt banán nem ajánlott, így én 1 almát reszeltem a kekszek egyik felébe, a másikhoz, ami kakaóval készült, egy céklát (nagyon jól illik a csokis dolgokhoz!)

Javasolják még, hogy a liszt egy részét helyettesítsük **kukorica- vagy tapióka keményítő**vel. (Én most csak lenmagot és almát használtam, így is egyben maradtak a kekszek!)

(Én a xilitet részben helyettesíteném stevia levéllel. Riczu Anikó)

Hozzávalók:

- 30 dkg [zabpehely](#) - felét megőröltem kávédarálóban
- 1/2 teáskanál szódabikarbóna (a lisztes keverékbe)
- kb. 16-17 dkg [kókuszszír](#)
- kb. 20 dkg xylit (nyírfacukor) vagy [bionom édesítő](#)

Fűszerek: Kreatívan variálhatók az extra hozzávalók - én most ezeket használtam:

- Őrölt dió
- Zúzott dió (nagyobb darabokban)
- [mazsola](#)
- [kakaó](#) a tészta egyik felébe - 1 reszelt céklával
- tészta másik felébe 1 reszelt alma
- [fahéj](#)

Elkészítés:

1. Összedolgoztam, majd egy éjszakát állt a tészta.
2. 250 C-ra előmelegített sütőben, kikent tepsiben, 10-15 perc alatt sült meg. Csak a szélét hagyjuk megbarnulni! Ha kihült, megszilárdul a belseje is.

Bodzás-mentás nyers "sajttorta" eper öntettel (vegán)

2015, június 1 - 07:16 — [domokoseniko](#)

Néha megkívánom a nyers sütitket, és szeretem azt, ha olyan módon társíthatom az ízeket, hogy ne legyenek émelyítően tömények. A menta, lime, bodza légiesebbé, üdítőbbé varázsolta a kesudió krémet, az eper frissessége pedig kellően kiegészíti mindezt.

Szívem szerint még tettem volna bele borsmenta illóolajat is, de nem csak magamnak készítettem, a páromnak meg túl erős lett volna úgy.



Elkészítési idő előkészületekkel együtt: 3 nap (a tényleges idő: max. 1 óra)

Költség: Kb 6.000 Ft

Hozzávalók: 16 cm átmérőjű kapcsos tortaformához

Alsó lap:

- 1 bögre előáztatott és szárított [mandula](#)
- 5-6 szem [datolya](#)
- 1 mokkáskanál [vaníliapor](#)
- 1-2 evőkanál nyers [kakaópor](#)
- Leheletnyi [himalája só](#)

Elkészítése:

1. 3 nappal korábban beáztattam a mandulát 12 órára, a kesudiót pedig 2 órára.
2. Majd szobahőmérsékleten, tepsiben szétterítve hagytam megszáradni.
3. Az elkészítés napján a datolyákat épp annyi vízzel, amennyi ellepi, beáztattam 30 percre, majd összeturmixoltam a mandulával és a kakaóporral, és egyenletesen belenyomkodtam egy kapcsos tortaforma aljába.

Nyers vegán sajtkrém:

Hozzávalók:

- 1 bögre (2 dl) előáztatott és szárított [kesudió](#)
- 9-10 tenyér friss bodzavirág leszemezgetett virágai
- 5-6 evőkanál friss, apróra vágott borsmentalevél (lehet fodormenta is, abból én picivel többet tennék)
- 1 bio lime frissen facsart leve és reszelt héja

- 1 dl langyosra felmelegített [kókuszolaj](#)
- 2 dl [kókuszkrém](#)
- [Méz](#) ízlés szerint – itt 1 evőkanál
- Leheletnyi [himalája só](#)

Elkészítése:

1. A bodzavirágokat leszemezgettem, a megmosott mentaleveleket apróra vágtam, majd a lime levével és 1 dl kókuszkrémmel jól összeturmixoltam.
2. Hozzáadtam a kesudiót, a kókuszkrém másik felét, 1 evőkanál mézet, egy leheletnyi sót, és krémesre turmixoltam.
3. Alaposan elkevertem a felolvasztott [kókuszolajjal](#).
4. A krémet eloszlattam a mandulás alapon, majd betettem 1 órára a fagyasztóba dermedni.

Eperöntet:

Hozzávalók:

- 20 dkg eper
- 1 teáskanál [méz](#)
- 2,5 evőkanál [chiamag](#)

Díszítés:

- 1-2 tenyérnyi bozdavirág leszemezgetett virágai
- Eper
- Mentalevél

Elkészítése:

1. Az epret a mézzel összeturmixoltam, elkevertem benne a chiamagot, és a torta tetejére simítottam.
2. Díszítettem másfél szem félbevágott eperrel, és utána visszatettem a fagyasztóba, míg teljesen megdermedt (1-2 óra). Tálalás előtt a széleit és a közepét apró bodzavirágokkal és mentalevelekkel díszítettem.