



"F?zz az egészségedért" 16. recept - Zöldségköret szezámöntettel

2009 augusztus 28. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Nagyon egészséges és viszonylag gyorsan elkészíthet? nagyszer?, ízletes zöldségköret.

Hozzávalók a zöldségkörethez:

2 db arasznyi cukkini

1 db nagyobb padlizsán

3-4 db lédús paradicsom

2 gerezd fokhagyma

2 ek olívaolaj

1 tk só

f?szerek (bazsalikom, borsikaf?, kakukkf?, ?rölt kömény ízlésünk szerint)

Egy nagyobb teflon lábas, vagy wok aljára öntjük az olajat, és ebbe szeleteljük az el?tte megmosott zöldségfélét. A cukkini végét levágjuk, deszkán felkockázzuk. A padlizsánt és paradicsomot szintén darabokra vágjuk. Ha valaki nem szereti, szedje le el?tte a paradicsom héját, azonban mivel nem f?zzük agyon, nem zavaró.

A fokhagymát összenyomjuk, és a sóval együtt az edényben lév? zöldségfélékre szórjuk. Ezután közepes lángon kb. 10 perc alatt átpirítjuk az egészet. Így még finom roppanós marad.

*Hozzávalók az öntethez:*

2 dl szójajoghurt (pl. Soyade)

2 ek pirított szezám-mag

1 ek feny?mag (pirított napraforgó-maggal is helyettesíthet?)

1 kk ?rölt kömény

? kk só

Mindezt összekeverjük, és a zöldségköret mellé halmozzuk. Abban az esetben, ha pirított szezám-magot vettünk, végtelenül könny? dolgunk van, ha nem, egy palacsintasüt?ben közepes lángon pár perc alatt megpiríthatjuk. Az öntet kellemes aromáját ez adja és a kömény-mag.

Ha tartalmasabbra vágyunk, f?tt barnarizzsel fogyaszthatjuk.

Amennyiben valaki nem kedveli a padlizsánt, vagy cukkinit, párolhat brokkoli, esetleg karfiol rózsákat, zöldbabot, vagy répát, és fogyassza azt az öntettel.

<http://biobrigi.blogspot.com>



Ajánló