



"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? zöldségfélére 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 szezámag

1 ek feny?mag (pirított napraforgómaggal is helyettesíthet?)

1 kk ?rölt kömény

? kk só

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

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