



## "F?zz az egészségedért" 17. recept: Cukkinis lecsó f?tt kukoricával

2009 augusztus 30. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

• [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

A lecsó és a f?tt kukorica a nyár slágerei. Nálunk mindenképpen. No lássuk, mi lesz, ha ezt a két kedvencet egybe dolgozom. Tudom, két dudás nem fér meg, de két kedvenc ..? Nagyon is!

A hozzávalók az egy szem paprika kivételével a kiskertb?l vannak, így nem tudok mindenhez árat írní, de nemrég jártam zöldségesnél dinnye ügyben és sikerül megjegyeznem néhány zöldség árát.



*Hozzávalók:*

- 3 kisebb fej hagyma
- 2-3 gerezd fokhagyma (1 kg ~ 800,-)
- 4 nagyobb paradicsom (1 kg ~ 120,-)
- 1 zsenge cukkini
- 1 kicsike tök
- 1 nagyobb paprika (1 kg ~ 160,-)
- 1 cs? tejes kukorica (1 db 40-60,-)
- só, bors
- csombor, majoranna
- csipetnyi cukor
- 1 ek olaj
- kevéske margarin
- 1 szelet kenyér



A kukoricáról lehántom a csuhét és a bajuszt, kicsit lemosom, konyhai papírtör?l?vel leszárítom. Bekenem a margarinnal, megsózom és alaposan betekerem fóliába, aminek a két végét szorosan összetekerem. (2 perc) Tányérra teszem és a mikró legmagasabb fokozatán 5 percig párolom.

A s?t?t beforrósítom, a kenyérszeletet s?t?papírra teszem és a forró s?t?be teszem, pirulni.

Kis edényben vizet forralok, a paradicsomokat megmosom, kicsit bevágom a héjukat. A lobogó vízbe teszem pár másodpercre, majd utána hideg vízbe. Így a héját könnyedén le tudom húzni. (2 perc).

A hagymákat megpucolom, a fokhagymát egy fél gerezd kivételével apróra, a vöröshagymát nagyobb kockára vágom és az forró olajon aranyszín?re üvegesítem. (4 perc)

Amíg a hagyma készül, a paprikát kicsumázom, felkockázom.

A tököt meghámozom, magos részét kiveszem, húsát felkockázom.

A cukkinit nem hámozom, csak alaposan megmosom és szintén kockára vágom. Ugyanígy a már hámozott paradicsomot is. A magos részét nem szoktam kivenni, egyrészt, mert sajnálom eldobni a valóban napérlelte, édes paradicsomnak ezeket a részeit, másrészt, mert így kicsit szaftosabb lesz a lecsóm és az apró magocskák igazán nem zavarnek.

Az aranyszín?, illatos hagymára teszem a kockázott paprikát és 4 percig együtt kevergetem.

Tök és cukkini, további 2 percre.

Paradicsom, még 2 perc.

F?szerezem: só, bors, három b? csipetnyi friss csombor, 2 csipetnyi friss majoranna, picike cukor, hogy a paradicsom savasságát elvegye.



Falapáttal összekeverem, megkóstolom, ha kellene, utánna f?szerezem, kész is.

A pirítós elkészült, a szelet kenyérrre dörzsölöm a meghagyott fél gerezd fokhagymát.

Az id?közben szintén készre párolódott (mindössze 6 perc kellett a mikróban) és forróságában már kezelhet?vé szelídült kukoricáról lehúdom a folpackot. A cs? felér?l levágom a szemeket és a lecsóba keverem. A többi vagy azon melegében a pocakomba vándorol, vagy felkarikázom és a lecsóval együtt tálalom.

Finom, könny? - egy 1 olaj és kb 1 kk-nyi margarin zsíradék van benne, a többi csupa friss zöldség -, szupergyorsan kész van. Ízlés szerint f?szerezhet?, hiszen a paradicsomhoz a friss rozmaring, bazsalikom tökéletesen szintén illik, a tök és cukkini eléggé semleges íz?, hogy minden zöldf?szerhez jól társuljon.

Gyors & könny? >> 15-20 perc

Jó étvágyat!

*Tipp & trükk*

Hogy télen is ehessünk lecsót és ne aranyárban vegyem hozzá a paprikát, paradicsomot, fagyasztóba szoktam lecsó alapot eltenni. Ehhez hagymát és paprikát lepirítok, mikor kih?lt, zacskókba adagolom és mehet a fagyasztóba. Mikor f?zni akarok bel?le, kiveszem, kienged és már használható is. A paradicsomot meghámozom, felkockázom, adagolom, fagyasztom. Mehet télen lecsóba, levesbe, f?zelékbe, paprikásba.



Szószedett:

csuhéj - panusa, a kukorica csövet borító zöld levelek  
bajusz - mármint a kukoricáé, a kukorica csövet borító "szálak"

Szerz?: Garffyka

<http://garffyka.blogspot.com>

DR. DRÁBIK JÁNOS  
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN  
DVD A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

Ajánló

---