



Egyb?l többfélét: ?szi gyümölcssaláta

2009 szeptember 10. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

• [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Egyb?l többfélét. A jelen gazdasági helyzetben a háztartás és az étkezés terén is szükség van az átgondolt cselekedetekre. Új mellékletünkkel megpróbáljuk ötletekkel, beszerzési lehet?ségekkel és persze receptekkel könnyebbé tenni.

Vannak mennyiségek, amiket nehezen lehet megosztani, ezért olyan ételeket fogunk készíteni, amelyek egy

alapon nyugszanak, de m?sk?nt jelennek meg a t?ny?ron.

?szi gy?m?lcssal?ta:

Hozz?val?k:

- 1 f?rt fehér csemegeesz?l?
- 1 f?rt piros sz?l?
- 2 z?ld alma
- 2 nektarin
- 2 k?rte
- 2 kivi
- 2 lime (z?ld citrom)



A gy?m?lcs?ket alaposan mossuk meg. A sz?l?t szemezz?k le egy nagyobb t?lba, ha nagy szem? és magos, akkor magozzuk ki. V?gjuk egyforma darabokra, legyen a m?ret a fehér sz?l?. H?mozzuk meg a kivit, v?gjuk f?lbe, és a k?zep?n l?v? fehér kem?ny r?sz?t is v?gjuk ki bel?le és kock?zzuk bele a t?lba. A nektarin magj?at vegy?k ki és a gy?m?lcs?t is, kock?zzuk bele a t?bbihez. A lime lev?t csavarjuk bele a t?lba és keverj?k ?vatosan ?t, ez akad?lyozza meg az oxid?ci?t. Az alm?t és a k?rt?t is kock?zzuk bele a t?lba, majd finoman keverj?k ?ssze a sal?ta alapot. Osszuk el a sal?t?at k?t r?szre.

Els?: rumos gy?m?lcssal?ta

Hozz?val?k az ?ntethez:

- 2 ek porcukor
- 1 tk van?li?s cukor

1-2 cl rum



Sz?rjuk meg a porcukorral, a vanili?s cukorral és finoman locsoljuk meg p?r korty rummal a gy?m?lc?s?ket, keverj?k ?t és tegy?k hideg helyre, hogy az ?zek össze?rjenek. J?l illik a t?lt?tt csirkéhez, de ?n?ll? desszertk?nt is t?lalhatjuk.

Tipp és tr?kk: ha nincs otthon rum, lehet helyettesíteni p?link?val, konyakkal vagy rumarom?val is.

M?sodik: Balzsamos ?szi sal?ta camembert-el

Hozz?val?k az ?ntethez:

2 ek majon?z
2 ek sz?raz v?r?sbor
p?r csepp balzsam ecet
15 dkg camembert sajt
5-5 dkg apr?tott di? és mogyor?
S?, durv?ra ?r?lt sz?nes bors

Keverj?k ki a majon?zt a balzsam ecettel és a borral, ?zesíts?k és sózzuk. A gy?m?lc?s?ket sz?rjuk meg a durv?ra v?gott olajos magvakkal, és ?nts?k le az ?ntettel. ?vatosan keverj?k össze és ?rlelj?k hideg helyen.

J?l illik grill h?sokhoz, de egy poh?r j? bor és p?r grissini r?d is.



Tipp és trükk: a gyümölcsöket vegyük meg a piacon, hiszen az árusok akár egy almát is adnak, és nem kell a különböző? éresgyorsítókkal kezelt gyümölcsökt?l tartanunk. Mindig csak egészséges és kemény gyümölcsöt válasszunk a salátához, így kevésbé törik össze keverés közben.

Jó étvágyat hozzá!

Max

Szerz? a Flag Polgári M?hely tagja

[Tweet](#)



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



„Egy film amelyet minden
magyarnak látnia kell”

Ajánló