



Egyb?l többfélét: Zöldpaszuly (zöldbab)

2009 szeptember 16. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

értékelve

Még nincs

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.

Edit k?ldte Erd?lyb?l a recepteket. Alapja a z?ldpaszuly, m?s n?ven a z?ldbab.

Alap:

Adva van 1 kg z?ldpaszuly, ezt s?s v?zben puhára f?z?nk. Lesz?rj?k, ?gy, hogy a lev?t valamiben visszatartsuk. Ez lesz a leves?nk alapja.

A f?tt z?ldpaszulyt k?tfel? osztottam, m?gpedig ?gy, hogy h?romnegyed r?szt? a m?sodik fog?snak, negyed r?szt? pedig a levesnek. Ezekb?l a hozz?val?kb?l 4 szem?ly j?llakik.



Els?: Z?ldpaszuly csorba (leves)

A leveshez, vagy inkább nevezhetem csorb?nak, egy hagym?t megpucolok, apr?ra v?gok ?s olajon egy kicsit megpir?tom. R?rakok 2 apr?ra v?gott s?rgar?p?t, egy petrezselyem gy?keret ?s ezekkel egy?tt pir?tom tov?bb. Mikor kell?k?ppen megpirult, szint?n apr?ra v?gott, h?mozott paradicsomot dobok r?ra. Egy?tt p?rolom, am?g j?l levet ereszt. R?ont?k, egy kis paszulylevet s?zom ?s puhára f?z?m.

Mikor a z?lds?gek megpuhultak, hozz?adom a f?lretett paszulyt, valamint a lev?t. Ha kevésnek tal?lom a lev?t, fel?nt?m m?g egy kis v?zzel, de nyugodtan ker?lhet bele egy kis h?sl? is. A legfontosabb hozz?val? a friss lesty?n, apr?ra v?gva. J?l megsz?rom vele a levest ?s m?g egyszer felforralom. Ha nincs k?zn?l friss lesty?n, mehet bel?le a szár?tott is, de nem lesz ugyanaz az ?lm?ny.

M?sodik: Rakott z?ldbab (z?ldpaszuly)

Most következzen a m?sodik fog?s, mely egy egyszer? rakott z?ldpaszuly.

A marad?k z?ldpaszulyt pir?tott zsemlemorzsa?v?l elkeverem ?s vajjal kikent j?nai t?lba teszem. 2 toj?st elkeverek kb. 2 dl tejf?llel, egy kis reszelt sajttal, s?zom, borsozom, majd r?ont?m a z?ldpaszulyra. A tetej?re m?g sz?rok egy kis reszelt sajtot ?s az el?meleg?tt s?t?be tolom. Paradicsomsal?t?v?l ett?k.



Tipp és trükk: A f?tt zöldpaszulyból még salátát is készíthetünk, vagy akár hússal is rétegezhajük. Itt is csak a fantáziánk szabhat határt.

Jó étvágyat hozzá!

Edit és Max <http://maxkonyhaja.blogspot.com>

Szerz? a Flag Polgári M?hely tagja

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



„Egy film amelyet minden magyarnak látma kell!”

Ajánló

