Egyb?l többfélét: Zöldpaszuly (zöldbab)

2009 szeptember 16. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása 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.

Edit küldte Erdélyb?l a recepteket. Alapja a zöldpaszuly, más néven a zöldbab.
Alap:

Adva van 1 kg zöldpaszuly, ezt sós vízben puhára f?zünk. Lesz?rjük, úgy, hogy a levét valamiben visszatartsuk. Ez lesz a levesünk alapja.
A f?tt zöldpaszulyt kétfelé osztottam, mégpedig úgy, hogy háromnegyed részét a második fogásnak, negyed részét pedig a levesnek. Ezekb?l a hozzávalókból 4 személy jóllakik.

Els?: Zöldpaszuly csorba (leves)

A leveshez, vagy inkább nevezhetem csorbának, egy hagymát megpucolok, apróra vágok és olajon egy kicsit megpirítom. Rárakok 2 apróra vágott sárgarépát, egy petrezselyem gyökeret és ezekkel együtt pirítom tovább. Mikor kell?képpen megpirult, szintén apróra vágott, hámozott paradicsomot dobok rá. Együtt párolom, amíg jól levet ereszt. Ráöntök, egy kis paszulylevet sózom és puhára f?zöm.
Mikor a zöldségek megpuhultak, hozzáadom a félretett paszulyt, valamint a levét. Ha kevésnek találom a levet, felöntöm még egy kis vízzel, de nyugodtan kerülhet bele egy kis húslé is. A legfontosabb hozzávaló a friss lestyán, apróra vágva. Jól megszórom vele a levest és még egyszer felforralom. Ha nincs kéznél friss lestyán, mehet bel?le a szárított is, de nem lesz ugyanaz az élmény.

Második: Rakott zöldbab (zöldpaszuly)

Most következzen a második fogás, mely egy egyszer? rakott zöldpaszuly.
A maradék zöldpaszulyt pirított zsemlemorzsával elkeverem és vajjal kikent jénai tálba teszem. 2 tojást elkeverek kb. 2 dl tejföllel, egy kis reszelt sajttal, sózom, borsozom, majd ráöntöm a zöldpaszulyra. A tetejére még szórok egy kis reszelt sajtot és az el?melegített süt?be tolom. Paradicsomsalátával ettük.

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

Jó étvágyat hozzá!

Edit és Maxhttp://maxkonyhaja.blogspot.com

Szerz? a Flag Polgári M?hely tagja

Ajánló