

Saly Noémi receptje - Ecetes-mézes torma

2014 június 09. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

?sanyáink bölcsessége arra szólít bennünket, hogy ilyenkor, tavasz táján szabaduljunk meg mindazoktól a mérgekt?l, amelyek a téli hónapokban felhalmozódtak testünkben-lelkünkben.

Még itt sunnyognak az utolsó influenzavírusok is, úgyhogy a friss medvehagyma, zöld saláta mellé nem árt odakészíteni az egyik leghatékonyabb "biológiai fegyvert": a tormát.

Ennek a receptnek az elkészítése önmagában felér egy légúttisztító kúrával, még akkor is, ha el?relátóan kitelepszünk a reszel?vel a kertbe vagy az erkélyre.



HOZZÁVALÓK:

- **2 szál** vaskos torma (tisztítva, reszelve kb. 20 dkg)
- **2 dl** víz
- **1 dl** 10%-os ecet
- **1/2 db** citrom leve
- **3-4 ek** méz
- **1 kk** só

ESZKÖZÖK:

Éles kiskés, reszel?, citromnyomó, kever?tál, kicsi üvegek, celofán.

ELKÉSZÍTÉSE:

A tormát meghámozzuk és a reszel? apró lyukán lereszeljük. Rátöltjük a citromlevet és az ecetet, hogy ne kezdjen barnulni. A vizet meglangyosítjuk, feloldjuk benne a mézet és a sót, a tormához töltjük, jól átkeverjük, beüvegezzük, jöhet a celofán, rácsavarjuk a tet?t, kész. (Celofán azért kell, mert az ecetes lé képes kimarni a tet? belsejét.)

CIFRÁZZAM?

Ha félünk a marcona vitéz kétségkívül brutális erejét?l, a vizet forraljuk föl, úgy töltsük a tormára, és hagyjuk egy-két órát állni. A mézet csak akkor keverjük hozzá, amikor már langyosra h?lt, különben búcsút inthetünk a legértékesebb hatóanyagainak. Tapasztalatom szerint legjobb, ha ezt a hidegen készített, tömény keveréket felhasználáskor enyhítjük és ízesítjük tovább. Szóba jöhet tejszín, tejszínhab, tejföl, majonéz, édes mustár,

medvehagyma-vagy petrezselyempesto, reszelt alma, reszelt nyers vagy f?tt cékla, frissen zúzott fokhagyma - persze attól függ?en, hogy mihez adjuk. Az összetev?kkel és arányaikkal a végtelenségig lehet játszani.

FELHASZNÁLÁSA:

Hideg húsokhoz, kocsonyához, felvágottakhoz, lazachoz, szardíniához, kemény sajtokhoz. Sima besamelalapba keverve és a felsorolt adalékok egyik-másikával kiegészítve kiváló meleg mártást rittyenthetünk bel?le sült és f?tt marha, f?tt hal (például csuka) vagy f?szeres sült krumpli mellé, egy adag maradék sonkalével pedig csinálhatunk bel?le tormakrémlevest is. Nátha, influenza vagy legyengült immunrendszer esetén kúraszer?en érdemes eszegetni, esetleg még egy kis mézzel enyhítve: két hétig reggel-este egy kávéskanállal. Csodát tesz.

http://magyarkonyhaonline.hu

Tisztelt olvasók! Legyenek olyan kedvesek és támogassák "lájkukkal" a **Flag Polgári Magazin** facebook oldalát, a következ? címen: https://www.facebook.com/flagmagazin
- Minden "lájk számít, segíti a magazin m?ködését!

Köszönettel és barátsággal!

www.flagmagazin.hu



Ajánló