# Bagel sült paradicsommal és rukkolával

*Ha a cseresznyeparadicsomot megsütjük, íze erőteljesebb lesz. Ezt akár előző nap is megtehetjük, így másnap reggel készen tálalhatjuk. (Eredeti recept: www.alprosoya.co.uk)*

**Hozzávalóknégy személyre:**

450 g cseresznyeparadicsom megfelezve,
1 evőkanál olívaolaj,
4 nagyméretű tojás,
4 bagel* félbevágva,
egy nagy marék rukkola,
só és frissen őrölt fekete bors.

A sütőt 150 Celsius-fokra előmelegítjük.
A paradicsomokat vágott felszínükkel felfelé tepsibe tesszük, meghintjük az olajjal, és ízlés szerint ízesítjük. 35-40 percig sütjük, vagy amíg kicsit megfonnyadnak és kiszáradnak. Egy nagyobb lábosban sós vizet forralunk, ebbe ütjük bele a tojásokat, majd kisebb lángon 3-5 perc alatt megfőzzük őket.
Ezalatt megpirítjuk a bageleket. A tálaláshoz a bageleket tányérra rakjuk, erre jön a paradicsom, a rukkola, végül a buggyantott tojás.
Ízlés szerint fűszerezzük, és azonnal tálaljuk.

***Tartalmaz keresztesvirágúakat és likopint.***

Egy adag tápértéke: 1325 kJ (317 kcal) energia, 10,6 g zsír, 2,4 g telített zsír.

** Lyukas közepű kenyérgyűrű, Amerikában a legkedveltebb szendvicsalap, általában tejjel készítik. Ún. vajas kiflivel is helyettesíthető.*

# Édes paradicsomos-chilis pirítós

*Az édes chiliszósz jól kiegészíti a paradicsomot. Ha változatos előételt szeretnénk, kínáljuk a lóbabos-almás pirítóssal együtt. (Lásd az előző oldalt!)*

**Hozzávalók négy-hat személyre:**

Egy kisebb baguette 12, kb. 2 cm vastag szeletekre vágva,
1 evőkanál olívaolaj.

A paradicsomos-chilis feltéthez:
1 teáskanál olívaolaj,
1 kis fej vöröshagyma apróra vágva,
2 gerezd zúzott fokhagyma,
40 g aszalt paradicsom apróra vágva,
2 friss paradicsom felaprítva,
2 teáskanál édes chiliszósz (ízlés szerint több is lehet),
só és bors.

A sütőt 200 Celsius-fokra előmelegítjük.
A kenyérszeletek mindkét oldalát megkenjük kevés olívaolajjal, majd tepsibe tesszük őket, 10 percre a sütőben aranybarnára pirítjuk. Ha kész, hagyjuk kissé kihűlni.

A feltéthez az olajat felforrósítjuk, és puhára pároljuk a hagymát és fokhagymát. Hozzáadjuk az aszalt paradicsomot, pár percig pároljuk. Levesszük a tűzről, hűlni hagyjuk. Az aprított paradicsomot egy tálban elkeverjük a hagymás keverékkel. Beleöntjük a chiliszószt, jól elkeverjük, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. A szeletek mindegyikére egy nagy adag feltétet kenünk, tálaljuk.

***Bőven tartalmaz likopint. Tartalmaz hagymaféléket és E-vitamint.***

Egy adag tápértéke: 1129 kJ (270 kcal) energia, 11,7 g zsír, 1,8 g telített zsír.

# Ázsiai saláta

*Könnyű, ropogós saláta egészséges alapanyagokból. Tofuval készítve sok szóját tartalmaz, de ízlés szerint főtt csirkemellet is használhatunk helyette.*

**Hozzávalók négy személyre:**

néhány marék salátalevél,
3 nagy paradicsom,
1 uborka meghámozva és darabokra vágva,
1 nagy fej brokkoli, egész kicsi virágokra aprítva,
fél paprika (piros) vékony csíkokra vágva,
2 közepes fej vöröshagyma vékony karikákra szelve,
3 főtt tojás cikkekre vágva,
fél marék korianderlevél,
320 g tofu felkockázva.

Az öntethez:
80 g sótlan, pirított földimogyoró,
120 ml citromlé,
3 evőkanál fehér borecet,
4 gerezd fokhagyma,
3 evőkanál korianderlevél felaprítva,
3 evőkanál cukor,
1 teáskanál só,
1 evőkanál víz,
1 egész chilipaprika,
1 evőkanál halszósz.

Az öntethez a hozzávalókat turmixgépben összekeverjük, majd nagy tálba öntjük.
A salátaleveleket négy tányérra osztjuk. Az öntethez hozzákeverjük a maradék hozzávalókat, majd ezt a salátaágyon tálaljuk.

***Bőven tartalmaz hagymafélét, keresztesvirágúakat és szóját. Tartalmaz likopint, hüvelyes zöldséget és E-vitamint.***

Egy adag tápértéke: 1601 kJ (383 kcal) energia, 19,2 g zsír, 3,8 g telített zsír.

# Töltött kacsamell mandulás öntettel *(Badak chaanti badami pasanda)*

*Ezt a receptet Cyrus Todiwala étteremtulajdonostól kaptuk, ő az alábbiakat mondta róla: „Az öntet a korma* egyik változata, bármilyen más húshoz jól illik, legyen az vörös hús, szárnyas vagy hal. A pasanda tölteléket jelent, a badami annyit tesz, mint „mandulával vagy mandulából (készült)".*

*A recept az összetevők között a gyömbéres-fokhagymás krémet is említi, ezt könnyen elkészíthetjük: csak turmixszoljunk egybe azonos mennyiségű gyömbért és fokhagymát kevés vízzel vagy olajjal, hogy sima krémet kapjunk. Légmentesen záródó edényben, hűtőben akár hat hónapig is eláll.*

** Korma: számtalan változatban ismert, dél-ázsiai eredetű étel.*

## Hozzávalók hat személyre:

6 közepes méretű kicsontozott kacsamell.

**A töltelékhez:**
150 g ricotta,
6-8 egész mandula szeletelve vagy durvára aprítva,
6-8 szem paradió szeletelve vagy durvára aprítva + néhány a díszítéshez,
10-15 nagy szem mazsola,
nagy csipet őrölt kardamom,
só ízlés szerint,
1 evőkanál friss korianderlevél aprítva,
néhány szál sáfrány.

**Az öntethez:**
2 evőkanál repceolaj,
2 közepes fej vöröshagyma felszeletelve,
1 evőkanál gyömbéres-fokhagymás krém,
fél teáskanál őrölt kurkuma,
fél teáskanál őrölt koriander,
fél teáskanál őrölt chili,
100 g őrölt mandula,
100 g őrölt kesudió.

**A pirított fűszerekhez:**
1 evőkanál repceolaj,
2,5 centis fahéjdarab,
3-4 szem kardamom (zöld, hüvellyel együtt),
3 szegfűszeg,
2 szem egész bors,
1 szerecsendió-virág kettétörve,
1-2 babérlevél.

A töltelék hozzávalóit turmixgéppel alaposan összekeverjük, pépesítjük, majd lefedve a hűtőbe tesszük.
A kacsamellekről leszedjük a látható zsírt, illetve a bőr nagy részét. A vastag kacsamelleket éles késsel – oldalirányban – óvatosan vágjuk félbe úgy, hogy ne vágjuk át a húst és ki tudjuk teríteni, és meg tudjuk tölteni. A kacsamellek mindegyikének egyik végére egyenlő mennyiségű tölteléket kanalazunk, majd a húst feltekerjük, ezután egyenként alufóliába csomagoljuk. A töltött kacsamelleket egy tűzálló tálba tesszük, majd felöntjük annyi forró vízzel, amennyi ellepi, és 20 percig kis lángon pároljuk. A főzőlében hagyjuk kihűlni, majd a felszínre került zsírt eltávolítjuk, a főzőlevet félretesszük az öntethez.
A szószhoz az olajat egy nagy lábosban felhevítjük, a hagymát 5-6 perc alatt üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a gyömbéres-fokhagymás krémet és az összes fűszert, 2-3 percig pároljuk. Ezután hozzáadjuk a mandulát és a kesudiót, 4-5 percig pirítjuk, közben kevergetjük, hogy ne égjen oda. A félretett főzőléből hozzáöntünk kb. 250 ml-t, elkeverjük. Ha a szósz túlzottan besűrűsödne, öntünk még hozzá egy kis levet. 15 percig lassan forraljuk, hogy a hagyma és a kesudió megfőjön. Az öntetet lehűtjük, és turmixgépben vagy robotgépben finomra pépesítjük. Újra felmelegítjük, felforraljuk, gyakori kevergetés mellett lassú tűzön főzzük.
Pirított fűszerek elkészítése: egy másik lábosban felforrósítjuk az olajat és megpirítjuk rajta a fűszereket. Ha kicsit megpirultak, belekeverjük az öntetbe, jól elkeverjük, ízlés szerint sózzuk.
A kacsamelleket kiszedjük a fóliából, konyhai papírtörlővel kicsit leitatjuk, majd a forró öntetbe tesszük. Az öntetet óvatosan melegítjük, míg a kacsamellek egészen átmelegednek.
A húst felszeleteljük, a szósszal leöntve tálaljuk. Durvára vágott brazil dióval díszítjük.

***Bőven tartalmaz hagymaféléket és szelént. Tartalmaz E-vitamint.***

Egy adag tápértéke: 2441 kJ (584 kcal) energia, 39,2 g zsír, 7,6 g telített zsír.

# Töltött padlizsán *(kamiyarik)*

*A darált hússal töltött padlizsánt főételként, rizses piláffal kínáljuk. Forrás: Claudia Roden „Arabesque" című könyve.*

**Hozzávalók hat személyre:**

6 vékony közepes méretű padlizsán, (kb. 15 cm hosszú, 100-130 g-os)
1 evőkanál só,
2-3 evőkanál napraforgó olaj,
2 fej vöröshagyma felaprítva,
400 g darált marha- vagy bárányhús,
1 evőkanál paradicsompüré,
2 nagy paradicsom meghámozva és felaprítva,
1 teáskanál őrölt fahéj,
fél teáskanál őrölt szegfűbors,
fekete bors,
egy nagy köteg petrezselyem zöldje felaprítva,
2,5 dl paradicsomlé.

A sütőt 180 Celsius-fokra előmelegítjük.
A padlizsán szárát levágjuk úgy, hogy egy kis része megmaradjon, majd hosszirányban „csíkosra" hámozzuk úgy, hogy 1-1,5 cm szélesen meghámozott részek között ugyanilyen széles hámozatlan csíkok maradjanak. A padlizsánokat fél órára vízbe áztatjuk (a vízben egy evőkanál sót oldunk fel), majd leöblítjük és lecsöpögtetjük. Kevés forró olajon minden oldalukat kicsit megpirítjuk, majd konyhai törlővel szárazra töröljük.
A töltelékhez egy másik lábosban felhevítünk 2-3 evőkanál olajat, és a hagymát puhára pároljuk benne. Hozzáadjuk a húst, kb. 10 percig sütjük. Belekeverjük a paradicsompürét, az egyik paradicsomot, a fűszereket, sózzuk, borsozzuk. Gyakori kavargatás mellett kis lángon addig főzzük, amíg a leve nagyját elfőtte.
A padlizsánokat egymás mellé tesszük egy tűzálló tálba. Egy éles és hegyes késsel mindegyikbe egy hosszanti nyílást vágunk egy lehámozott csíkban, a végeitől kb. 2,5 cm-re. A nyílást óvatosan kifeszítjük, majd egy teáskanállal benyomkodjuk a padlizsán húsát – helyet csinálva a tölteléknek. Mindegyik padlizsánt megtöltjük, a tetejükre a maradék paradicsom egy-egy szeletét tesszük. A paradicsomlevet a tálba öntjük a padlizsánok köré, a tálat fóliával lefedjük, és kb. 40 percre a sütőbe tesszük, amíg a padlizsánok megpuhulnak.

***Bőven tartalmaz likopint. Tartalmaz hagymát és E-vitamint.***

Egy adag tápértéke: 1108 kJ (265 kcal) energia, 16,5 g zsír, 5,6 g telített zsír.

# „Holdérlelte” paradicsom

*Ez a recept Nigella Lawson egyik saját találmánya, a „holdérlelte” jelző arra utal, hogy az ételt egy éjszakán át érleljük. Kínálhatjuk kenyérrel, sajttal, de jó salátához és tésztához is.*

**Hozzávalók öt személyre:**

500 g (kb. 24 db) koktél- vagy egyéb apró paradicsom szárával együtt,
2 teáskanál Maldon só* vagy 1 teáskanál konyhasó,
negyed teáskanál cukor,
1 teáskanál szárított kakukkfű,
2 evőkanál olívaolaj.

A sütőt 220 Celsius-fokra előmelegítjük.
A paradicsomokat kettévágjuk, lapos felükkel lefelé tűzálló tálba tesszük. Meghintjük a sóval, cukorral, kakukkfűvel és olívaolajjal. Beletesszük a sütőbe, majd a sütőt azonnal kikapcsoljuk. Az egészet egy éjszakán vagy egy napon át a sütőben hagyjuk anélkül, hogy közben a sütő ajtaját kinyitnánk.

***Bőven tartalmaz likopint.***

Egy adag tápértéke: 279 kJ (66,8 kcal) energia, 5,6 g zsír, 0,8 g telített zsír.

* *Maldon só: különleges eljárással készített, nagyon jó minőségű étkezési só.* (A ford.)

# Málnakrémes palacsinta

*A palacsinta nem csak desszertként állja meg a helyét, de különleges reggeli is lehet belőle.*

**Hozzávalók négy személyre:**

90 g finomliszt,
1 tojás enyhén felverve,
250 ml szójatej,
20 g olívaolajos margarin, megolvasztva,
egy csipet só,
olaj a sütéshez.

A töltelékhez:
500 g málna,
1 teáskanál barna cukor,
porcukor a díszítéshez

A lisztet a tojással, tejjel, margarinnal és sóval simára keverjük. Egy óráig hűtőben pihentetjük.
A sütőt 120 Celsius-fokra előmelegítjük.
Amíg a tészta a hűtőben pihen, addig adagonként néhány szem málnát félreteszünk a díszítéshez, a többi málna felét egy evőkanál vízzel és a cukorral felteszünk főni. Közepes lángon mintegy 5 percig főzzük, közben fakanállal időnként megkeverjük. Ezután takaréklángon további kb. 5 perc alatt besűrítjük. Hozzáadjuk a másik fél adag málnát és egyenletesen átmelegítjük (vigyázzunk rá, hogy a málnák ne főjenek szét).
Egy palacsintasütő serpenyőben felforrósítunk kevés olajat (vagy margarint), és a tésztából 8 darab vékony palacsintát sütünk. A kész palacsintákat egy tányéron a sütőbe tesszük, így nem hűlnek ki, amíg a többi készül.
A palacsintákat megtöltjük a málnás krémmel, kétkét szélükön egyharmad részt behajtjuk. Porcukorral meghintjük, és a félretett málnaszemekkel díszítjük.

***Bőven tartalmaz polifenolokat. Tartalmaz szóját.***

Egy adag tápértéke: 899 kJ (215 kcal) energia, 9,0 g zsír, 2,8 g telített zsír.