Egyb?l többfélét: ?szi gyümölcssaláta

2009 szeptember 10. 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.

Vannak mennyiségek, amiket nehezen lehet megosztani, ezért olyan ételeket fogunk készíteni, amelyek egy alapon nyugszanak, de másként jelennek meg a tányéron.

?szi gyümölcssaláta:
Hozzávalók:

1 fürt fehér csemegesz?l?
1 fürt piros sz?l?
2 zöld alma
2 nektarin
2 körte
2 kivi
2 lime (zöld citrom)

A gyümölcsöket alaposan mossuk meg. A sz?l?t szemezzük le egy nagyobb tálba, ha nagy szem? és magos, akkor magozzuk ki. Vágjuk egyforma darabokra, legyen a méret a fehér sz?l?. Hámozzuk meg a kivit, vágjuk félbe, és a közepén lév? fehér kemény részt is vágjuk ki bel?le és kockázzuk bele a tálba. A nektarin magját vegyük ki és a gyümölcsöt is, kockázzuk bele a többihez. A lime levét csavarjuk bele a tálba és keverjük óvatosan át, ez akadályozza meg az oxidációt. Az almát és a körtét is kockázzuk bele a tálba, majd finoman keverjük össze a saláta alapot. Osszuk el a salátát két részre.

Els?: rumos gyümölcssaláta

Hozzávalók az öntethez:

2 ek porcukor

1 tk vaníliás cukor
1-2 cl rum

Szórjuk meg a porcukorral, a vaníliás cukorral és finoman locsoljuk meg pár korty rummal a gyümölcsöket, keverjük át és tegyük hideg helyre, hogy az ízek összeérjenek.
Jól illik a töltött csirkéhez, de önálló desszertként is tálalhatjuk.

Tipp és trükk: ha nincs otthon rum, lehet helyettesíteni pálinkával, konyakkal vagy rumaromával is.

Második: Balzsamos ?szi saláta camembert-el

Hozzávalók az öntethez:

2 ek majonéz
2 ek száraz vörösbor
pár csepp balzsam ecet
15 dkg camembert sajt
5-5 dkg aprított dió és mogyoró
Só, durvára ?rölt színes bors

Keverjük ki a majonézt a balzsam ecettel és a borral, ízesítsük és sózzuk. A gyümölcsöket szórjuk meg a durvára vágott olajos magvakkal, és öntsük le az öntettel. Óvatosan keverjük össze és érleljük hideg helyen.

Jól illik grill húsokhoz, de egy pohár jó bor és pár grissíni rúd is.

Tipp és trükk: a gyümölcsöket vegyük meg a piacon, hiszen az árusok akár egy almát is adnak, és nem kell a különböz? érésgyorsítókkal 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

DR. DRÁBIK JÁNOS
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN
DVD
A trianoni gyalázatról tabumentesen
„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

Ajánló