



"F?zz az egészségedért" 25. recept: Padlizsán paprikás

2009 szeptember 15. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Azt mondják, szegény ember vízzel f?z. Még szegényebb meg abból, ami éppen van :)Vasárnapi piacozásunkból maradt még két tömör, dundi vinette, ott lapulnak a kamra h?vösében.

Némi törpölés után körvonalazódott a P&P ötlete, és mivel gondolat-ízlelésre finom volt, hát ez lett ebédre. Még Manónak is ízlett :-)



P&P - padlizsán paprikás

hozzávalók

- 2 szép fej hagyma
- 1 közepes, tömör vinette
- 2 púpozott mk pirospaprika (por)
- só, bors
- friss petrezselyemzöld
- 1 kis pohár tejföl
- 1 ek étkezési keményít?
- 2 ek olaj - sült paradicsom olaja, ha már lúd ugyebár

galuskához

- 1 tojás
- liszt
- só
- 1 kk olvasztott margarin

A hagymákat megpucolom és apróra vágom, majd a serpeny?ben melegített sült paradicsom olajra dobom és aranyszín?re üvegesítem. Megszórom a pirospaprikával, gyors mozdulatokkal elkeverem és azonnal felöntöm kb

fél dl vízzel, hogy a paprika meg ne égjen. Összesen sz?k fél liter vízzel szószósítom, de egyszerre csak keveset (~ fél dl) öntök alá és hagyom, hogy közepes-kis lángos a hagyma szinte elf?jjön a szaftban. (~ 15 perc) Számomra ez a paprikásf?zés legmacerásabb és legid?igényesebb része; de megéri a fáradságot, s?r?, selymes szósz a végeredmény.

Amíg a pirospaprikás hagyma rotyog, alaposan megmosom a padlizsánt, két végét levágom, majd felkockázom és beleszórom a s?r?, pirosuló lébe. Ismét aláöntök fél dl vizet, f?szerezem (só, bors), fed? alatt nagyjából 10 percet párolom, a végén hozzászórom az apróra vágott, friss* petrezselyemzöldet.

A tejfölt simára keverem az étkezési keményít?vel, majd kanalanként hozzámerem a forró, paprikás léb?l és ezzel is alaposan eldolgozom, miel?tt a szelíden rotyogó vinettére tölténém.

A paprikásban elkeverem a habarást, egyet rotyantok rajta és félrehúzom a t?zr?l. Megkóstolom, ha kell utánaízesítem (nem kellett).



Amíg a hagyma szaftosodik, odateszek vizet f?ni a galuskához. Egy tojás simára keverek egy csipetke sóval és annyi liszttel, hogy s?r? állagú, de nem kézzelfoghatóan kemény tésztát kapjak. Amikor a víz lobog, beleteszek egy csipet sót, majd a forró vízbe mártogatott kiskanállal apró galuskákat szaggatok a masszából. A kanalat azért kell az els? galuska el?tt is a forró vízbe mártani, hogy a massa ne ragadjon rá, hanem a leend? galuska szép dundin a vízbe pottyanjon. Mire a paprikás elkészül, addig a galuskák is megf?nek. Ezeket lesz?röm és összeforgatom egy kevéske olvasztott margarinnal (így nem ragadnak egymáshoz).

Hamar megvan, érdekes és finom, kellemes változatosság a francia lecsó, töltött vinette, padlizsánkrém, rántott padlizsán mellett.

Gyors & könny? - 35 perc alatt elkészült és ebbe az id?be még egy gyors mosogatás is belefért. Az ára sem lehet egetver?, hiszen a padlizsán kilója mostanság 150 Ft és egy kétemberes adaghoz mindössze egy közepes tojásgyümölcsre van szükség a két fej hagyma és kis pohár tejföl mellett.



Jó étvágyat!

Tipp & trükk: Friss petrezselyemzöldet könnyedén lehet télvíz idején is elvarázsolni. Most, amikor még nem aranyárban kapható, érdemes nagyobb adagot megmosni, felaprítani és lefagyasztva eltenni. Praktikus "kiszерelés" az egy jégkocka tartónyi adag. Az aprított petrezselyemzöldet a jégkockatartó rekeszeibe gyömöszkölöm, adagonként nagyjából egy mk-nyi vizet öntök rá és lefagyasztom, majd egyesével folpackba csomagolom, ezeket zacskóba teszem és mehet is vissza a fagyasztóba. Kéznél van, a kockák nem ragadnak egymáshoz és így egy zacskóba téve nem is kutyulódnak el a mélyh?t? legtávolabbi sarkába.

Szerz?: Garffyka

<http://garffyka.blogspot.com/>

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



„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

Ajánló
