

ZABPEHELYBE FORGATOTT PULYKAFASÍRT GOLYÓ A FENNTARTHATÓSÁG JEGYÉBEN

Hozzávalók 4 főre:

12 dkg darált pulykahús
12 dkg szójagranulátum
12 dkg sárgarépa
8 dkg zabpehely
2-3 gerezd fokhagyma
60 g vöröshagyma
20 g petrezselyemzöld
1-2 db tojás
1 teáskanál fűszerpaprika
ízlés szerint bors
2 g só
5 ml repceolaj

Elkészítés

A vöröshagymát felaprítjuk és pici olajon megfuttatjuk, majd a tűzről levéve hozzákeverjük a pirospaprikát. A darálthúst a fűszerekkel, az egész tojással, a reszelt sárgarépával, az apróra vágott petrezselyemzölddel, a paprikás vöröshagymával, a zúzott fokhagymával, a kevés vízzel meglocsolt szójával és zabpehellyel összegyúrjuk. Egy tepsit kikenünk olajjal, melybe tesszük a húsos masszából tetszőleges méretűre formázott golyókat. 180 fokra előmelegített sütőben alufóliával lefedve 30 percig, majd az alufólia eltávolítása után, 200 fokon még 20 percig sütjük, míg szépen megpirul.

SZÉKELYKÁPOSZTA

Hozzávalók 1 főre:

pulykacombfilé 8-12 dkg
savanyú káposzta: 20-25 dkg
vöröshagyma: 5 dkg
fokhagyma: 1 gerezd
joghurt: 2 evőkanál
olaj: 5 g
fűszerpaprika, só, bors, babérlevél

Elkészítés:

A káposztát csak akkor mossuk ki, ha bolti és nagyon savanyú, ellenkező esetben kiborítjuk a jótékony hatóanyagokat! A megtisztított hagymát tetszőlegesen felszeleteljük, a pici olajon átfuttatjuk, és egy paprikás alapot készítünk, amelyről múlt heti receptünkben olvashattak. A húst felkockázzuk, majd pörköltnek feltesszük főzni a paprikás alapra. Sózzuk, borsozzuk, és ha van, tehetünk hozzá zöldpaprikát- én mindig fagyasztok le a pörkölttekhez. Főzzük 30 percig, majd kóstoljuk meg, és ha megpuhult, mehet hozzá a káposzta. Felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje, hozzáadjuk a fokhagymát,

babérlevelet, egész borsot. Sót csak kóstolás után! Ha valódi érlelt káposztáról van szó, nem kell sokáig főznünk, 10-15 percig. Ha bolti és keményebb, akkor akár 30 percig is. Kóstoljuk, és ne főzzük túl puhára, a káposzta rágva jó! A joghurtot a káposzta levével lassan felmelegítjük, és melegen keverjük az ételhez. Felforraljuk és kész is.