

KÖLES GAZDAGON

Hozzávalók 1 főre:

6-8 dkg köles

10 dkg mirelit vegyes zöldségköret, én kínai variációt használtam

10 dkg kelkáposzta

5 dkg kukoricakonzerv

10-20 g szárazon pirított dió, szezám, lenmag, napraforgómag

1 evőkanál jó minőségű, extraszűz olíva-, lenmag-, tökmag-, vagy dióolaj
pici só

Elkészítés:

A kölest átmoszuk, majd 2x-es mennyiségű vízben feltesszük párolni, picit sózzuk. Ha felforrt, takaréklángra tesszük. Forró vizet is használhatunk. Kb. 15 perc múlva, mikor felszívta az összes vizet, lezárjuk a lángot és pihentetjük 10 percig. Utána villával fellazítjuk. Míg készül a köles, elkészítjük a zöldségeket. Egy serpenyőbe öntjük a mirelit zöldségeket, és picit víz hozzáadásával alacsony lángon elkezdjük párolni. A zöldségek fajtájától függően 5-15 perc múlva hozzáadjuk a megmosott és vékonyra szeletelt kelkáposztát és 5 percig együtt pároljuk. A végén hozzákeverjük a konzerv kukoricát is, és pár percig átmelegítjük a többi zöldségfélével. Tálalásnál akár egymás mellett, akár a kölessel összekeverve is tálalhatjuk, meglocsoljuk az olajjal, megszórjuk a magokkal. Ha a magokat előzőleg egy éjszakára beáztatjuk, majd szárítjuk és így pirítjuk, sokkal emészthetőbbé tesszük szervezetünk számára, de akár össze is törhetjük, vagy használhatunk pelyhesített formát is. Fogyaszthatjuk magában is, de kínálhatunk mellé kis sült tofut, vagy sült halat, csirkét.

SÜTŐBEN SÜLT CSIRKECOMB KELBIMBÓVAL, GOMBÁVAL, KELKÁPOSZTÁVAL, BURGONYÁVAL

Hozzávalók 2 főre:

16-20 dkg csirkecombfilé

20 dkg burgonya

10-10 dkg kelbimbó, kelkáposzta, gomba

só, borsikafű, majoranna

Elkészítés

A zöldségfélét, gombát megmossuk, a sérült részeket levágjuk, a burgonyát csak szükség esetén hámozzuk meg és csak a nagyokat daraboljuk 2-3 részre. Egy fedeles jénai tálba helyezük a combfilétet, sózzuk, majd körülötte helyezük el a zöldségeket, gombát, burgonyát és fűszerezzük őket a zöldségfélékkel. A kelbimbót nem muszáj beletenni, hagyhatjuk a sütés utolsó 10-15 percére. Fedjük le a tálat és 180 fokon süssük kb. 25-30 percig. Ezután vegyük le a tetejét, adjuk hozzá a kelbimbót és 200 fokon süssük kb. 10-15 percig, míg szépen pirulni kezdenek. Néha átforgathatjuk a zöldségeket és a húst is. Hozzáadott zsiradék nélkül is finom lesz.