

FRANCIASALÁTA VÖRÖSLENCSE-MAJONÉZZEL

Hozzávalók 4 adaghoz:

160 g vöröslencse

400 ml víz

40- 140 g repce- vagy szezámolaj

fél teáskanál só

1 teáskanál mustár

6 teáskanál almaecet vagy citromlé

fél teáskanál folyékony édesítő

80 dkg mirelit franciasalátakeverék, de frissből is elkészíthetjük

fél teáskanál só

őrölt bors

Elkészítés:

A vöröslencsét átmoszuk, majd a vízzel felöntve min. 3 órát áztatjuk, de előző este is beáztathatjuk. Az idő lejártá után aprítógépben szép simára turmixoljuk a vízzel együtt. Egy sűrű szitán/szűrőn vagy sajtkendőn át lecsöpögtetjük a „lencsetejet”, kb. 200 mg lesz. Egy edényben állandó kevergetés mellett felforraljuk, és főzzük min. 5 percig, míg besűrűsödik, kb. sodó állagot fogunk kapni. Ekkor levesszük a tűzről és 10 percre hűtőbe tesszük. Miután lehűlt, egy habverő segítségével belekeverjük apránként az olajat. Gépi habverőnél, turmixnál alacsony fokozaton használjunk. Zsír- és energiaszegény változatnál 40 g olajat használjunk, ha viszont krémesebb állagot szeretnénk, akkor 140 g-ot. Ezután sózzuk, adjuk hozzá a mustárt, az ecetet és édesítőt. A zöldségeket kis olajjal, sóval, vízzel alacsony hőfokon megpároljuk kb. 10-15 perc alatt. Miután a zöldségek kissé lehűltek, összekeverjük a majonézzel, majd hűtőben pihentetjük az ebédig, vacsoráig.

Én a főzött lencsekrém egy részéből szendvicskrémet készítettem. Ízesítettem sóval, tökmagolajjal, mediterrán zöldfűszerekkel, kevertem bele sörélesztőpelyhet is.

A szűrőn visszamaradt lencse sem fog kárba veszni, zöldfűszeres lencsegolyót készítünk belőle.

ZÖLDFŰSZERES VÖRÖSLENCSEGOLYÓK KUKORICAPEHELYBE FORGATVA

Hozzávalók:

a maradék nyers vöröslencsepüré

6 dkg sárgarépa reszelve

4-5 evőkanál zabpehely

1 evőkanál lenmagliszt

1 evőkanál útifűmag

só, zöldfűszerek, friss petrezselyemzöld

kb. 10 dkg natúr kukoricapehely összetörve a „beforgatáshoz”

Elkészítés:

A zabpehelyt kis vízzel locsoljuk meg, hagyjuk ázni 10-15 percig. A hozzávalókat egy tálban dolgozzuk jól össze, kóstoljuk, majd kanál segítségével készítsünk kicsi golyókat. Ezeket forgassuk bele a kukoricapehelybe, és egy szilikonlappal bélelt tepsibe rakjuk őket. Előmelegített, 170 fokon süssük 25-30 percig. Remek feltét főzelékekre, salátákhoz, de kiváló reggelire vagy vacsorára is, természetesen zöltségfélével, esetleg teljeskiőrlésű pékárúval/gabonával kiegészítve. Kitűnő fehérje- és rostforrásforrás, vitaminokkal, ásványianyagokkal, nyomelemekkel.