

DINNYEHÉJRAGU

Hozzávalók:

dinnyehéj

pár dkg-nyi sajt vagy sajtalternatíva (vegan)

pici olaj a dinszteléshez

zöldfűszerek, mint pl. oregánó, bazsalikom, de bármi, amit szeretnek

bors, só

opcionálisan hagyma, fokhagyma

Elkészítés:

A megmaradt héj zöld részét lehámozzuk, és feldaraboljuk kicsi darabokra-ragu jelleggel. Egy serpenyőben az olajon 3-4 perc alatt pirítjuk, közben fűszerezzük a borssal, sóval, oregánóval. Ha hagymásan szeretnénk, azt is aprítsuk mellé. Ezután picit vizet hozzáadva pároljuk 6-8 percig fedő alatt. Ha elkészült szórjuk meg a reszelt sajttal, majd a bazsalikkal, fedjük le, és zárjuk el a hőt. Néhány perc alatt a sajt ráolvad és tálalhatjuk is, pl. rizzsel, bulgurral, árpával.

GRILLEZETT DINNYEHÉJ

Hozzávalók:

maradék héj

szójaszószt

repceolaj vagy szezámmagolaj/szójaolaj

opcionálisan megszórhatjuk szezámmaggal, napraforgómaggal

Elkészítés:

A dinnyehéjat megpucoljuk a külső zöld résztől, majd nagyobb szeletekre vágjuk. Az olajból, szójaszósztból pácot készítünk, ebbe forgatjuk a héjakat és min. 1-2 órára benne is hagyjuk, de akár előző éjjel is bepácolhatjuk. Sütőben grill fokozaton vagy kontakt grillen 5-8 perc alatt megsütjük. Külön sózást nem igényel a szójaszószt magas sótartalma miatt. Gabona- vagy hüvelyeskörettel, salátával tálaljuk.

Remélem nem riasztottam el önöket, de nem árt, ha tudjuk milyen ételkészítési alternatívák állnak rendelkezésünkre! És ha tehetjük, használjuk fel az adott ételkészítési minden részét, így csökkenthetjük a hulladékmennyiséget! De a komposztálás is jó.

Írják meg, ha kipróbálták! Vagy van jobb receptjük?

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNOK!