

MEDVEHAGYMA PESZTÓ

Hozzávalók:

5-6 kis csokor medvehagyma, kb. fél kg
15-20 dkg dióbél szárazon megpirítva
3-4 dl olívaolaj
durva só ízlés szerint, kb. 1 evőkanál

Elkészítés:

A medvehagymát megmossuk, lecsepegtetjük, és hagyjuk megszáradni. A diót darabosra törjük, szárazon serpenyőben vagy sütőben megpirítjuk. Az alaposan megszáritott medvehagymát apróra tépkedjük és egy késes aprítóba tesszük kisebb adagokban, rétegezve a dióval, az olajjal és a sóval. Több részletben daráljuk, míg krémes állagot kapunk, fogyaszthatjuk is. Ha későbbre is szeretnénk eltenni belőle, akkor kicsi üvegekbe töltjük, párszor kissé az asztalhoz ütögetjük az üveget, hogy légbuborékmentes legyen. Tetejére olajat öntünk és lezárjuk a kupakkal, mehet a kamrába.

SÁRGARÉPASALÁTA SZÁRZELLEREL ÉS MEDVEHAGYMÁVAL

Hozzávalók:

4 db közepes sárgarépa
4 szál rúdzeller
1 kis csokor medvehagyma
1 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál lenmag- vagy szezámagolaj
Ízlés szerint méz, almaecet vagy fehér borecet, só a salátaléhez

Elkészítés:

A zöldségeket megmossuk, tisztítjuk. A répa felét vékonyra karikázom, a többi közepesre reszelem. A zellert szintén vékonyra szeletelem, a hagymaleveleket csíkokra vágom. A karikázott répát 3-4 perc alatt kissé megpárolom. A mézzel, ecettel, sóval, kb. 2-3 dl vízzel és olajokkal pikáns salátalevet készítek. Egy tálban összekeverem a zöldségeket, majd leöntöm a lével, átkeverem és pár órára a hűtőbe teszem, hogy összeérjenek az ízek.

Források, érdekességek:

- <https://www.tepszi.hu/2018/04/21/medvehagyma-igy-is-ugy-is-telire/>
- <https://szekelykonyha.blogspot.com/2014/05/medvehagyma-telire.html?m=1>
- <https://www.mindmegette.hu/valogatás/medvehagymas-finomságok-490/>
- <https://streetkitchen.hu/tag/medvehagyma/>