

Egyél otthon is Bátran!



Receptek a
Bátor Tábor
konyhájából

Főzésre fel!





Kedves Olvasó!

Szívesen kipróbálnál néhány könnyen, akár kezdőként is elkészíthető egészséges, de annál finomabb ételt? Akkor a legjobb helyen jársz.

Receptes füzetünkben arra vállalkoztunk, hogy lépésről lépésre meg is mutatjuk, hogyan tudod elkészíteni a Bátor Tábor konyhájának népszerű reggeli krémjeit, főételeit és desszertjeit.

Arra biztatunk, vágj bele, próbáld ki és meglátod, nem csak magadat, de barátaidat, családtagjaidat is el fogod kápráztatni!

Jó étvágyat kíván a finomságokhoz
a Bátor Tábor csapata

A Bátor Konyha főbb szabályai



VÁLTOZATOSAN

Próbáld ki minél több gabonafélét – például barna rizst, zabpelyhet, kölest, hajdinát –, a kenyerek közül pedig főként teljes kiőrlésűeket tegyél a kosárba.

SZÍNESEN

Étkezéseted gyümölcsök, zöldségek színesítsék, minden menübe illessz belőlük valamennyit.



FŰSZERREL ÍZESÍTVE

Só helyett használj minél többféle zöld fűszert, élvezve a természetes ízvilágokat.



GYÜMÖLCCSEL ÉDESÍTVE

Cukor helyett szavazz a gyümölcsökre, ha édesre vágnád; csodás új ízekre lehetsz.



KALCIUM-gazdagon

Naponta fél liter tej vagy annak megfelelő kalciumtartalmú tejtermék a csontokat is erősíti.

ZSIRADÉKSZEGÉNYEN

Ne vidd túlzásba az olajat, vajat, zsiradékot; kedvenc rántott húsdhoz sem kell sok belőlük.

HALLAL DŰSÍTVA

Hetente egyszer kerüljenek halfélék is az asztalodra, értékes fehérjék és létfontosságú zsírok találhatók bennük.

Tippek, tanácsok tudnivalók



MAKULÁTLAN KÉZZEL

Alaposan moss kezet, mielőtt munkához látnál. Ha gyűrűt hordasz, inkább vedd le; az alákerülő ételmaradékok fertőzést okozhatnak.



TISZTA KONYHÁBAN

Csak tiszta konyhában kezdj főzni, a bepiszkolódott felületeket pedig azonnal tisztítsd meg, különösen, ha hússal, hallal, vagy földdel szennyezett zöldségekkel dolgozol.



JÓL ELŐKÉSZÍTVE

Még főzés előtt készíts ki minden szükséges eszközt és hozzávalót, hogy ne kelljen kapkodnod.



ÓVATOSAN A KÉSEKKEL

A konyhai kések élesek, hegyesek, de ha vigyázol velük, nem lehet probléma. Életlen kést viszont ne használj: az könnyebben megszalad, és máris ott a baj.



FORRÓT FOGÓKESZTYŰVEL

A főzőedények átforrósodnak, így legyen mindig kéznél fogókesztyűd. És sose próbálj vizes ronggyal a forró edényhez nyúlni, mert az különösen fájdalmas lehet.



PONTOSAN MÉRVE

A receptek hozzávalóit négy személyre adjuk meg. Ha a nyersanyagokat tisztítva, felhasználásra előkészítve méred le, nagy gond már nem lehet.



KISKANÁLLAL KÓSTOLVA

Kóstolgatáshoz készíts elő tiszta kiskanalakat, ne a fakanálról nyalogasd le az ételt. Te sem szívesen ennél olyan almát, amibe valaki már beleharapott.



És akkor lássuk a recepteket!

Mentás zöldborsókrém



HOZZÁVALÓK
4 FŐRE



10 dkg zöldborsó
(fagyasztott, zsenge)
4 dkg vaj
Ízlés szerint: menta



ELKÉSZÍTÉS

A zöldborsót párold meg kevés vajon, ízesítsd mentával, botmixerrel krémesítsd, majd a maradék vajjal kikeverve, behűtve tálald.



tipp

A menta jól kiegészíti a zsenge borsó kellemesen édeskés ízét.

Ha a pároláskor egy kis petrezselymet is használsz, még ízesebb szendvicskrémet kapsz.

Jó tudni: a zöldborsó magas rosttartalmú hüvelyes zöldség, amelyben sok fehérje is rejtőzik.

Szezámos-almás sajtkrém



HOZZÁVALÓK
4 FŐRE



1 db nagyobb alma
20 dkg natúr krémsajt
3 dkg szezámag



ELKÉSZÍTÉS

Reszeld le az almát, keverd össze a krémsajttal és a pirított szezámaggal, majd teljes kiőrlésű kenyérré kenve kínáld a vendégeknek.



tipp

Próbáld ki apróra vágott dióval, úgy is rendkívül ízletes!

Tepsis sült zöldség



HOZZÁVALÓK
4 FŐRE



2 db közepes méretű burgonya
4 db kisebb cékla
1 db kisebb zellergumó
2 szál sárgarépa
20 dkg brokkoli
1 db nagyobb fej lilahagyma
1 evőkanál olívaolaj
Ízlés szerint: római kömény,
majoránna, őrölt babér, lestyán,
borsikafű, kakukkfű



ELKÉSZÍTÉS

A megtisztított zöldségeket vágd cikkekre és helyezd sütőpapírral bélelt vagy nagyon vékonyan kiolajozott sütőlapra. Szórd meg római kömény, majoránna, őrölt babér, lestyán, borsikafű és kakukkfű keverékével, majd permetezd meg egy kevés olívaolajjal és süsd fél órán át 180 fokra előmelegített sütőben.

tipp

Húsokhoz köretként kínálhatod, de ha a sütési idő utolsó 5 percében megszórnod reszelt sajttal, ami így rápirul, akkor akár önálló vacsoraétel is lehet.

Bátran kísérletezhetsz más zöldségekkel (például sütőtökkel, gombával, cukkinival, padlizsánnal), illetve egyéb fűszerekkel is!

Zabkorpás galuska



HOZZÁVALÓK
4 FŐRE



30 dkg finomliszt
1 db tojás
15 dkg zabkorpa
Ízlés szerint: só



ELKÉSZÍTÉS

A lisztet és a zabkorpát keverd össze a tojással, egy csipetnyi sóval és annyi vízzel, hogy lágy galuskatésztát kapj. Negyedórányi pihentetés után szaggasd bele enyhén sós, forrásban lévő bő vízbe. Néhány percnyi főzés után szűrd le, s már kész is.



tipp

A zabkorpa értékes rostanyagokat tartalmaz, színe szürkés.

A zabkorpa sok vizet szív magába, ezért a korpás galuskatésztát valamivel több vízzel kell készíteni, mint a hagyományos nokedlit.

A galuskát főként köretként adhatjuk - például tejfőles harcsapaprikáshoz, amelynek receptjéhez csak egyet kell lapozni...

Tejfölös harcsapaprikás



HOZZÁVALÓK
4 FŐRE

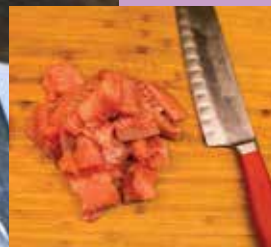


0,5 kg afrikai nyúzott harcsafilé
1 fej vöröshagyma
2 evőkanál étolaj
1 púpozott evőkanál
kukoricaliszt
1 kis pohár tejföl (12%-os)
1 kiskanálnyi fűszerpaprika
Ízlés szerint: só



ELKÉSZÍTÉS

Az olajon fonnyasztod meg az apróra vágott vöröshagymát. A tűzről lehúzza hintsd meg pirospaprikával, s öntsd fel egy kevés vízzel. A tűzre visszatéve tedd bele az előzőleg enyhén besózott, felkockázott halat. Lassú tűzön párold néhány percre, majd sűrítsd be a kukorica- lisztes tejfölös habarással. Szükség szerint adj hozzá kevés vizet, s kiforralás után tálald.



tipp

Ha idegenkedsz a hal ízétől, és félsz a szálkától, ideális választás az afrikai harcsafilé, amelyet a legtöbb nagyobb supermarket halas pultjában megtalálhatsz.

Ha nem találsz ilyet, a fagyasztó pultokban fellelhető tengeri halfilét is vehetsz hozzá, de szinte bármelyik más halból is elkészítheted.

Rántott csirkemell sütőben



HOZZÁVALÓK
4 FŐRE



0,5 kg csirkemell filé
2 púpozott evőkanál liszt
1 db tojás
4 evőkanál zsemlemorzsa
2 evőkanál étolaj
Ízlés szerint: só



ELKÉSZÍTÉS

A befűszerezett, enyhén sózott csirkemell szeleteket hagyományos módon panírozd be (forgasd előbb lisztbe, aztán felvert tojásba, végül zsemlemorzzába), majd rakosgasd őket sütőpapírral bélelt tepsibe. Mindkét oldalukra permetezz kevés olajat (ehhez jól használható az üzletekben kapható olaj spray), majd 180 fokra előmelegített légkeveréses sütőben 15–20 perc alatt süsd ropogós aranybarnára.



tipp

Panírozás előtt a húst ízlés szerint fűszerezheted például bazsalikkal, majoránnával, oregánóval.

A zsemlemorzzához keverhetsz egy kiskanál szezámmagot is, vagy zsemlemorzsa helyett használhatsz natúr kukoricapelyhet a panírozáshoz.

Tormás rubin saláta



HOZZÁVALÓK
4 FŐRE



A SALÁTÁHOZ

40 dkg cékla
4 szál sárgarépa

AZ ÖNTETHEZ

2 dl kefir
1 evőkanál olívaolaj
½ db citrom
1-2 evőkanál reszelt torma
Ízlés szerint: őrölt fűszerkömény,
snidling

ELKÉSZÍTÉS

Reszeld le a meghámozott nyers céklát és répát,
majd öntsd le a fűszeres kefires öntettel. Behűtve,
friss snidlinggel meghintve tedd az asztalra.



tipp

Az édeskes céklához jól illik a kömény és a torma, de ha idegenkedsz tőlük, kipróbálhatod hozzá a snidlinget vagy a friss kaprot is, azzal is nagyon finom!

Ha citrom helyett egy narancs levével ízesíted az öntetet, akár édességgént is megállja a helyét.

Zabpelyhes túrógombóc

HOZZÁVALÓK
4 FŐRE



75 dkg tehéntúró
4 dkg zabpehely
8 dkg búzadara
2 db tojás
2 dl tejföl (12%-os)
4 dkg margarin
10 dkg zsemlemorzsa
8 dkg cukor



ELKÉSZÍTÉS

Az áttört túróat keverd össze a búzadarával, a zabpehellyel, a cukor harmadával és a felvert tojásokkal, majd pihentesd a masszát fél órán át. Ha túl száraz lenne a túró, adhatsz hozzá egy kevés tejfölt. Formázz vizes kézzel gombócokat, s tedd őket forrásban lévő vízbe. Amikor a gombócok feljönnek a víz felszínére, főzd további 2-3 percig, majd szűrőkanállal szedd ki a közben megpirított zsemlemorzsa. Végül locsold meg a gombócokat a maradék cukorral elkevert tejföllel.

tipp

A masszába keverhetsz némi reszelt citromhéjat (ilyenkor csak kezeletlen citromot használj!), egy kis vaníliarúd kikapart belsejével pedig a cukrozott tejfölt is ízesítheted.

Jó tudni: a zabpehelyben található ételmi rostok vízzel érintkezve megduzzadnak, ezért sokáig jóllakottnak érzed majd magad tőlük.

Gyümölcsös túrókrém



HOZZÁVALÓK
4 FŐRE

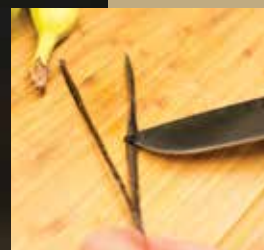


50 dkg tehéntúró
2 db banán
30 dkg kockára vágott alma,
körte és barack vegyesen
Ízlés szerint: fahéj, vanília



ELKÉSZÍTÉS

A banánt pürésítsd villával, majd keverd össze a túróval, a megmosott, kockára vágott gyümölcsökkel és a fűszerekkel. Azonnal fogyasztható.



tipp


A körtét, az almát és a barackot helyettesítheted bármilyen gyümölcsrel, amelynek éppen szezonja van.

Ha dupla vagy tripla adagot készítesz, és egy kapcsos tortaformába halmozod a krémet, máris kész a szülinapi torta.

Ha szépen elrendezve vékonyra szelt gyümölcsöket teszel a tetejére, igazán ünnepivé teheted ezt az egyszerű csemegét.



Séf: Hampuk Zsolt
Fotók: Person Communications



Színesen
Változatosan
Egészségesen
Bátran