

NYÁRI ÉTKEK – SOK ZÖLDSÉGGEL ÉS KEVÉS FŐZÉSSSEL

Nyári melegben nem kívánjuk a nehéz, zsíros ételeket. Ha hallgatunk testünk jelzéseire, egészségünk meghálálja. Kánikulában a könnyű, zöldségalapú ételek – hús helyett inkább sajttal, tojással kiegészítve – elegendő energiát adnak a munkához és a nyaraláshoz is.

GRILLEZETT KECSKESAJT SALÁTA LÁGV TOJÁSSAL (1 FŐRE)

HOZZÁVALÓK:

80 g kecskesajt
30 g leveles saláta
olívaolaj
balzsamecet
1 tojás
pár szem koktélpáparadicsom
1 db kaliforniai paprika
egy kevés dióbél

ELKÉSZÍTÉS:

1. A salátaleveleket olívaolajjal, balzsamecettel összekeverjük, és a tányérra halmozzuk.
2. A kecskesajtot fekarikázzuk, és serpenyőben megpirítjuk.
3. A salátához szükségünk lesz egy lágy tojásra. A tökéletes lágy tojás főzési ideje 5 perc. (Tipp: tegyük sőt a főzővízbe, mert így a héj nehezebben reped meg.)
4. A kaliforniai paprikát felaprítjuk, és szintén megpirítjuk, amíg a tojás fő.
5. Először egy kis diót szórunk rá, hozzáteesszük a páparadicsomokat, majd a megpirított paprikát rászórjuk a salátalevelekre. Végül helyezzük rá a kecskesajtkarikákat is!
6. Az utolsó lépés, hogy a megfőtt lágy tojást félbe vágjuk, és a saláta mellé helyezzük.

LECSÓ (1 FŐ RÉSZÉRE)

HOZZÁVALÓK:

pár csepp olaj
1 fej vöröshagyma
1–2 paradicsom
1–2 paprika
só, bors ízlés szerint
őrölt piros paprika

ELKÉSZÍTÉS:

1. Apró darabokra felvágjuk a hagymát, a paradicsomot és a paprikát.
2. Egy kis olajon a hagymát megfuttatjuk.
3. Először a paprikát tegyük a lábasba. Kicsit nagyobb lángon néhány percig forgassuk át a paprikát, hogy mindenhol érje a hagymás zsiradék, majd fedjük le, és kis lángon főzzük tovább.
4. Amíg a paprika fő, addig hámozzuk meg a paradicsomot. Bár ez vitára adhat okot, de az összepöndörödött

paradicsomhéjak nem teszik ízletesebbé a lecsónkat, csak nehezebben emészthetővé, sőt, a látványuk sem étvágygerjesztő. Ha hámozás előtt 2 percre forró vízbe mártjuk a paradicsomot, gyorsan leránthatjuk a héját, sokan pedig a zöld, száraz részt is eltávolítják. Utána vágjuk kockákra.

5. A paradicsomot akkor adjuk a lecsóhoz, amikor a paprika már kicsit összeesett, és kezd üvegesedni.
6. A paradicsommal együtt jöhet a fűszerezés is. Kizárólag frissen őrölt fekete bors is elegendő, de ízlés szerint őrölt piros paprika, só és pár gerezd, apróra vágott fokhagyma is jól tesz neki.
7. A lecsó akkor készült el, amikor a paradicsom már szétesett, de még nem teljesen szószos állagú. A jó lecsónak lelke van, ami türelmet, odafigyelést igényel – így lassú tűzön, időnként megkeverve vagy a lábast rázogatva készítsük el!
8. Ha kolbászt is főzünk bele – lehetőleg kicsit szaftosabb, zsírosabb fajtát válasszunk –, akkor annak szükségeltetik egy jó negyedóra, hogy az íze átjárja a lecsót, így nem sokkal a paprika adagolása után már a fazékba is dobhatjuk.
9. Ezután nincs más hátra, mint hogy egy-két szelet finom kenyeret vágjunk mellé, és jó étvággal elfogyasszuk!

