




1. FEJEZET

RÉTEGEZZ ÉS DOBOZOLJ!

LAKTATÓ SALÁTÁK







A munkahelyi ebédek világában mostanában nagyon divatosak az üvegekbe, dobozokba rétegzett saláták. Hogy ne csak csomagoláskor, hanem fogyasztáskor is szép és finom legyen a salátánk, érdemes összeállítás közben betartani néhány alapszabályt:

- Ha sok rétegből áll a saláta, olyan hosszúkás üveget vagy dobozt válasszunk, amelyet az összetevők teljesen kitöltenek. Így nem fognak idő előtt, utaztatás közben összekeveredni a rétegek.
- Bevetés előtt teszteljük az üvegeket, tökéletesen záródókra lesz szükségünk.

Az sem mindegy, hogy az egyes rétegeket milyen sorrendben pakoljuk bele az üvegünkbe.

- Az üveg aljára kerül az öntet.
- Erre jönnek olyan keményebb zöldségek vagy például sült húsok, amelyek ellenállnak az öntetnek, azaz nem áznak el. Olyan hozzávalókat is tehetünk az öntetre, amelyeknek pont jót tesz, ha nem száradnak ki. (Ha öntet helyett sűrűbb szósz vagy pesztó kerül először az üvegbe, arra nyugodtan tehető közvetlenül tészta és gabonaféle.)
- Ezt követik a különböző főtt tészták, gabonák vagy álgabonák.
- Ezután jöhet a sajt és az egyéb összetevő, majd a friss salátalevelek.
- A legfelső réteg pedig lehet olajos mag vagy éppen csíra.

CURRYS

CSIRKESALÁTA

FODROS KELLEL



Érdeemes a fodros kelt beépíteni a táplálkozásunkba: magas vitamin- és ásványianyag-tartalma révén igazán egészséges választás. A legfinomabb kevés olívaolajon megpárolva vagy lepírítva. Ha hosszabb útra indulunk, majonézból válasszunk hamis verziót (recept a 88. oldalon)!

HOZZÁVALÓK

2 ADAGHOZ

- 100 g basmati rizs
- 200 g csirkemellfilé
- 1 + 1 teáskanál olívaolaj
- só, őrölt fekete bors
- 40 g fodros kel
- 200 g görög joghurt
- 1 szál újhagyma
- 50 g majonéz
- 1 teáskanál méz
- 1 púpozott teáskanál őrölt korma currypor
- késhegynyi őrölt kurkuma
- 2 evőkanál lime-lé
- 1 érett mangó
- 6-8 szem friss datolya

A rizst alaposan átöblítjük, félórára beáztatjuk, majd bő másfélszeres vízben puhára főzzük. A csirkemellet forró serpenyőben, egy teáskanál olajon egészben átsütjük. Közben megsózzuk, megborsozzuk. Amikor elkészült, félretesszük húlni, majd felszeleteljük.

A maradék olajon átpirítjuk a kis darabokra tépkedett fodros kelt, sóval ízesítjük.

Az öntethez a görög joghurtban elkeverjük a finomra aprított újhagymát, a majonézt, a folyékony mézet, a curryport, a kurkumát és a lime kifacsart levét.

A befőttes üvegek aljára kanalazzuk az öntetet, erre kerül a fodros kel, a rizs, majd a csirke. A rétegezést kockázott mangóval és felcsíkozott datolyával fejezzük be.



CRISPY



ŐSZI BULGUR TABBOULEH



Az ősz színei és ízei a legegyszerűbb salátát is feldobják. A klasszikus tabbouleh-t (arab bulgursalátát) ezúttal gyümölcsökkel tettem még gazdagabbá. Ha gluténmentesen szeretnénk készíteni a bulgur vagy kuskusz alapú ételleket, válasszunk például quinoát, hajdinát, kölest vagy rizst.

HOZZÁVALÓK 2 ADAGHOZ

- 150 g bulgur
- 3 nagy csokor petrezselyem
- 30 ml olívaolaj
- 3 evőkanál citromlé
- só, őrölt fekete bors
- 4 szál újhagyma
- 250 g szőlő
- 2 db füge
- fél gránátalma magjai
- 200 g mini mozzarella sajt
- 20 g mandulaszírom

A bulgurt átöblítjük, majd kétszeres mennyiségű vízben puhára főzzük. Amikor elkészült, félretesszük hűlni.

A petrezselymet leszárasszuk, leveleit finomra aprítjuk. Elkészítjük az öntetet: az olívaolajat kikeverjük a citromlével, egy kevés sóval és borssal, majd a petrezselyemmel együtt a kihűlt bulgurhoz forgatjuk.

Az újhagyma megtisztított fehér részét felkarikázzuk, a megmosott szőlőt leszemezzük, a fügét felcikkelyezzük. A salátához adjuk, megszórjuk a gránátalmamagokkal, a lecsepegtetett mozzarellával és a mandulaszírommal. Aprított újhagymazölddel díszítjük.



VÖRÖS PESZTÓS HAJDINAMETÉLT-SALÁTA



A hajdina jolly joker liszt a gluténmentes táplálkozásban: hajszálvékony palacsinta és omlett vastagságú lepény egyaránt könnyen süthető belőle. Nem törik, nem szakad, puha és viszonylag semleges ízű. Éppen ezért édes és sós palacsintákat, metélteket is szoktam belőle készíteni.

HOZZÁVALÓK 2 ADAGHOZ

A METÉLTHEZ

- 6 tojás
- só, őrölt fekete bors
- 1 kis csokor friss bazsalikom
- 40 g hajdinaliszt
- 2 teáskanál olívaolaj a sütéshez

A PESZTÓHOZ

- 100 g (fűszeres olajban eltett) aszalt paradicsom
- 40 g dió
- 40 g parmezán sajt
- kb. 100 ml olívaolaj
- só

AZ ÖSSZEÁLLÍTÁSHOZ

- 150 g olajbogyó
- bazsalikomlevelek

A tojásokat elhabarjuk, sóval, borssal ízesítjük, beleszórjuk a felcsíkozott bazsalikomleveleket és a hajdinalisztet, majd habverővel simára keverjük. Kevés olívaolajjal kikent serpenyőben 2 lepényt sütünk a masszából. A tésztát állni hagyni nem szükséges sütés előtt, és elegendő egyszer megfordítani a serpenyőben (falapáttal).

A pesztóhoz a felcsíkozott aszalt paradicsomot aprítógépbe tesszük. Krémessre törjük a durvára vágott dióval és a lereszelt parmezánnal. Fokozatosan hozzáadagoljuk az olajat egészen addig, amíg sűrű, krémés állagot nem kapunk. Ha fűszeres olajban eltett paradicsomot választottunk, a natúr olívaolaj egy részét vagy egészét kiválthatjuk vele. Végül ízlés szerint megsózzuk.

A befőttés üvegek aljára pesztót teszünk. Erre kerül a felcsíkozott hajdinalepény, majd a rétegezést olajbogyókkal fejezzük be. Bazsalikomlevelekkel díszíthetjük.